PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ
OBOR: SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE

INTIMITA vs. IZOLACE V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

AUTORKA: MARIANA STOILOVOVÁ
VEDOUCÍ PRÁCE: Mgr. MAGDALENA KOŤOVÁ

PRAHA 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Magdaleny Koťové. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu literatury.

V Praze dne 1.8. 2011

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Magdaleně Koťové za cenné rady, náměty a vedení při vypracovávání bakalářské práce. Dále děkuji PhDr. Zoře Vančurové, Mgr. Vandě Vynohradnykové a Mgr. MgA. Jakubovi Královi za jejich pomoc a podporu, všem, kteří mi byli nápomocni během výzkumu. Děkuji mým prarodičům za umožnění studia.

Téma: Intimita vs. izolace v partnerských vztazích

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tématy intimity a izolace v období mladé dospělosti. První část je zaměřena na vývojové faktory v dětství, které mohou budoucí partnerské vztahy ovlivnit. V druhé části se věnuji nástinu toho, jak vypadá tzv. „zdravý vztah“, což ukazuji na deseti tzv. vztahových mýtech. Výzkumná sonda, která tvoří empirickou část práce, se snaží zmapovat, jak mladí dospělí pojímají téma intimity v partnerském vztahu.

Klíčová slova: intimita, izolace, partnerský vztah, raná dospělost, tranzitorní krize, obranné mechanismy, fantasy bond, attachment, double bind, vztahový mýtus.

Theme: Intimacy vs. isolation in partnerships

Annotation

The Bachelor's thesis deals with the topics of intimacy and isolation during emerging adulthood. The first part focuses on the development factors in childhood that could impact future partnerships. In the second part I outline what a so called "healthy relationship" looks like, which I demonstrate on ten so called relationship myths. The research probe, which forms the empirical part of the thesis, attempts to map how young adults view the topic of intimacy in partnerships.

Key words: intimacy, isolation, partnership, emerging adulthood, transitory crisis, defence mechanism, fantasy bond, attachment, double binde, relationship myths.

OBSAH

Úvod 7
1. Definice pojmů 9
1.1 Intimita 9
1.2 Izolace 11
1.3 Partnerský vztah 12
1.4 Mladá dospělost 13
2. Téma mladé dospělosti dle Eriksona 15
3. Kulturně - historický kontext tématu partnerských vztahů 18
4. Strach z intimity a jeho geneze 21
4.1 Obranné mechanismy 23
4.1.1 Fantasy bond 26
4.1.2 Attachment 30
4.1.3 Double bind 32
4.1.3.1 Rodičovské sdělení: Mám tě rád. Jdi pryč. 33
4.1.3.2 Rodičovské sdělení: Neumíš nic udělat správně. Potřebuji tě. 33
4.1.3.3 Rodičovské sdělení: Slibuji, že jsem tu pro tebe. Ale někdy jindy. 34
4.1.3.4 Rodičovské sdělení: Všechno je v pořádku, neboj. Jak to všechno zvládnu? 34
5. Jak vypadá zdravý vztah 36
5. 1 Vztahové mýty 38
5.1.1 Vztahový mýtus: Pokud jsem s tebou, ztrácím sebe 39
5.1.2 Vztahový mýtus: Když poznáš, že nejsem dokonalý, ale jaký jsem doopravdy, přestane ti na mě záležet a opustíš mě 40
5.1.3 Vztahový mýtus: Jsme jako jeden 42
5.1.4 Vztahový mýtus: Nikdy se nebudeme hádat. Můj partner si mě bude vždy vážit, vždy mi bude podporou a nikdy mě nebude kritizovat 42
5.1.5 Vztahový mýtus: Vše, co se ve vztahu nepovede, je moje vina 44
5.1.6 Vztahový mýtus: Budeme si ihned automaticky a absolutně věřit 44
5.1.7. Vztahový mýtus: Budeme úplně všechno dělat spolu 46
5.1.8 Vztahový mýtus: Druhý bude instinktivně předvídat každé moje přání a potřebu 48
5.1.9 Vztahový mýtus: Pokud nebudu mít vše úplně pod kontrolou, vše bude jen úplný zmatek 49
5.1.10 Vztahový mýtus: Pokud se opravdu milujeme, zůstaneme spolu navěky 50
6. Výzkumná sonda 52
6.1 Cíle a zaměření výzkumné sondy 52
6.2 Volba výzkumné metody 52
6.3 Vzorek respondentů 53
6.4 Zpracování dat 54
6.5 Etika 54
6.6 Předporozumění 54
6.7 Výsledky 55
6.7.1 Hranice- elasticita a respekt 55
6.7.2 Autenticita a akceptace 56
6.7.3 Exkluzivita a vzácnost 57
6.7.4 Enigmatická komunikace 58

6.7.5 Tělesná a materiální vzájemnost 59
6.7.6 Téma ohrožení 61
6.7.7 Téma genderu 62
6.8 Diskuse 64
Závěr 66
Použitá literatura 67
Příloha 71

Úvod

V této práci se zabývám tématem intimity v partnerských vztazích. Fenomén intimity lze považovat za obtížně definovatelný a uchopitelný[1]. Nejrůznější psychologické a psychoterapeutické směry nazírají problematiku intimity z odlišných perspektiv. Má práce je tedy spíše nástinem určitých perspektiv pohledu.

Ve své práci se inspiruji zejména teoriemi psychoanalýzy, neo-analýzy, existenciální psychologie či filozofie. Uvedené perspektivy považuji za základní a vzhledem k tématu velmi podnětné.

Snažím se vymezit, co se pod pojmem intimity skrývá, charakterizuji období mladé dospělosti, představuji Eriksonovu koncepci vývojových stádií a zabývám se tématem z kulturně-historické perspektivy, neboť kontextualita je pro pojednání o intimitě podstatná.

V teoretické části ukazuji, co vše může problematiku intimity ovlivnit a z čeho může strach z intimity ve vztahu vzniknout. Popisuji vybrané obranné mechanismy (důraz kladu hlavně na tzv. fantasy bond) a také se zaměřuji na teorii attachmentu a na tzv. „double bind“.

Ve druhé části bakalářské práce se snažím zmapovat téma intimity v partnerských vztazích a pokouším se nastínit, jak by mohl vypadat vztah nazývaný jako „zdravý“, k čemuž využívám teorie deseti typických vztahových mýtů.

Cílem práce je zjistit, jaké možné faktory mohou ovlivnit strach z intimity v partnerských vztazích a jak konkrétně se v pozdějších vztazích projevuje zkušenost z našeho dětství.

Ráda bych také přispěla k narušení stereotypů, v rámci nichž je intimita chápána pouze v rovině sexuálních vztahů. V mé práci se zabývám intimitou v partnerských, tedy zároveň i sexuálních vztazích,

ale nepojímám intimitu jen z hlediska sexuálního kontaktu.

Výzkumná sonda se zaměřuje na způsob, jakým intimitu ve svých vztazích vnímají mladí dospělí a je založena na dotazníkovém šetřením a jeho analýze.

[1] Dá se říci, že v odborné psychologické literatuře je toto téma pojímáno většinou velmi parciálně a torzovitě, pokud vůbec.

1. Definice pojmů

1.1 Intimita

Vymezení pojmu intimita by vydalo na celou samostatnou odbornou práci. Jedná o pojem velmi často užívaný, jeho význam však není zdaleka jednoznačný. „*S pojmem intimity se setkáváme nejen v běžné řeči, ale své zvláštní postavení má také v teorii osobnosti, psychoterapii i vývojové psychologii“* (VÝROST, SLAMĚNÍK, 2009, s. 242).

Slovník cizích slov vymezuje intimitu jako důvěrnost, skromnost, útulnost, tajnost a soukromé a důvěrné záležitosti (PETRÁČKOVÁ, KRAUS, 1995)

Tuto definici dále rozšiřuje psychologický slovník, který intimitu vnímá také jako „*stav mimořádné vzájemné emoční důvěry a blízkosti, při níž může docházet k narušování osobního prostoru, aniž to druhému způsobí nepříjemné pocity; zpravidla velmi osobní, láskyplný vztah založený na hlubokých znalostech o sobě a vzájemném pochopení“* (HARTL, HARTLOVÁ, 2010, s. 230).

Sociální psychologové se definováním intimity zaobírají poněkud podrobněji, neboť jde o téma úzce související se vztahy. Poukazují na to, že slovo intimita pochází z latinského slova intimus, které znamená vnitřní, skrytý před zraky jiných, a zabývají se zpravidla typickými znaky definic intimity, které shrnují následujícím způsobem:

- Intimita je překročením hranice, za kterou se nacházejí výsostné, tj. privátní zóny jedince.
- Intimita znamená vlastně sebeodhalování (self-disclosure).
- Intimita znamená vyjádření nejhlubších citů jiné osobě.

Intimita je synonymem blízkosti dvou lidí.

(VÝROST, SLAMĚNÍK, 2009)

Sociální psychologové dále hovoří o tom, že intimita je jakési zakomponování druhého do vlastního sebe-obrazu, což dokazují na následujících fenoménech:

- atribuční chyba: v intimních vztazích považujeme za důvod neúspěchu vnější okolnosti a ne osobnostní vlastnosti druhého tak, jak to děláme u jiných lidí;
- alokace zdrojů: jezení z jednoho talíře v doslovném i přeneseném smyslu je dalším znakem intimních vztahů;
- sociální výměna: bilancování zisků a ztrát ustupuje do pozadí a nahrazují je společné zájmy, organizované podle principu, že lidé dostávají to, co potřebují bez uvažování o tom, co za uspokojení jejich potřeb dostaneme;
- sebe-obrazy osob: prostřednictvím intimních vztahů se sebe-obrazy osob přibližují a míra jejich podobnosti se zvyšuje;
- transaktivní paměť: lidé v intimních vztazích vytvářejí společnou paměť, která je rozsáhlejší než jejich individuální. Využívají tedy informace z paměťového uložení společně, ale existuje dělění, které údaje jsou v agendě toho kterého z partnerů.

(VÝROST, SLAMĚNÍK, 2009)

Americký psycholog Robert Sternberg ve svém pojednání o partnerském vztahu vymezuje tři základní vztahové komponenty. Mezi ně patří *„intimita, milostná touha a připoutání“* (VÁGNEROVÁ, 2008, s. 66). Základní znaky intimity v partnerském vztahu definuje jako:

- sdílení přítomnosti, potřeba častého kontaktu, vzájemné tělesné i duševní blízkosti;
- potřeba poznání a otevřenosti, přání dát se poznat a zároveň poznat partnera, potřeba vzájemné otevřenosti, snaha o porozumění vztahu a vzájemným citům;
- vzájemná důvěra a respekt;
- výlučnost, intimita je záležitostí pouze tohoto páru;

- sdílení budoucnosti, potřeba společných cílů a možnosti je naplňovat.

(STERNBERG 1987; VÁGNEROVÁ 2008)

I když se v této práci tématem fyzické vzdálenosti více nezabývám, pro doplnění vkládám Hallovu poznámku[2] k intimní vzdálenosti z hlediska proxemiky: *„V intimní vzdálenosti je přítomnost druhého člověka nepochybná a někdy může byt zažívána jako zavalující z důvodu zvýšeného množství smyslových vjemů. Pohled (často zkreslený), čich, teplo z jiného těla, zvuk a vůně a vůně dechu; to všechno dohromady signalizuje, že jsme neomylně v kontaktu s tělem druhého člověka“*[3] (HALL, 1969, s. 116). Dále o intimní vzdálenosti říká, že *„je to vzdálenost milování se a zápasení, utěšování a ochraňování“*[4] (HALL, 1969, s. 117).

1.2 Izolace

Izolaci slovník cizích slov vymezuje jako osamocení, odloučení, oddělení, separaci.Další významy tohoto slova jsou také oddělený prostor, místnost nebo budova k oddělení a osamocení vězňů nebo nakažlivě nebo nebezpečně nemocných; pochod, jímž se odděluje z dané soustavy látek jedna složka; prostorové oddělení populace živočichů od ostatních příslušníků druhu; což vše také metaforicky splňuje význam, v jakém tento termín užívám ve své práci (PETRÁČKOVÁ, KRAUS, 1995). Psychologický slovník vymezuje izolaci jako stažení se do

[2] Cizojazyčné citace uvádím ve svém překladu. V poznámkách pod čarou pak citace v originální znění.
[3] „At intimiate distance, the presenec of the other person is unmistakable and may at times be overwhelming because of the greatly stepped-up sensory inputs. Sight (often distorted), olfaction, heat from the other person's body, sound, smell, and fell of the breath all combine to signal umistakable involvment with another body“.

[4] „This is the distance of love-making and wrestling, comforting and protecting.“

samoty a reakci na frustraci nebo náročnou životní situaci (HARTL, HARTLOVÁ, 2010).

Ve své práci používám pojem izolace spíše jako protipól pojmu intimita. Izolaci jako pocit osamělosti popisuje Melanie Kleinová: „*Pocitem osamělosti nemám na mysli objektivní situaci, kdy je jedinec připraven o společnost lidí. Mám tím na mysli vnitřní pocit osamělosti - pocit, že člověk je sám navzdory vnějším okolnostem, pocit osamění, i když je mezi přáteli nebo se mu dostává lásky“* (KLEINOVÁ, 2005, s. 345).

1.3 Partnerský vztah

Pro potřeby mé práce bych se nyní pokusila vymezit termín partnerský vztah. Partner je dle psychologického slovníku buď společník, kolega, nebo životní partner, druh, manžel (HARTL, HARTLOVÁ, 2010).

Vztah je popisován jako působení mezi dvěma nebo více jevy, objekty či osobami; v psychologii provázaný emocionální vazbou a určitou mírou odpovědnosti (HARTL, HARTLOVÁ, 2010). Martin Buber k tomu dodává, že „*vztah znamená, že jsem vyvolen i volím, je pasivitou i aktivitou zároveň“* (BUBER, 1995, s. 13).

Partnerské vztahy jsou vztahy získané, které *„vznikají seznámením, navazováním a slaďováním či sžíváním zvenčí. Nejsou samozřejmé a nemusí být vzájemné“* (CHVÁLA, TRAPKOVÁ, 2008, s. 140).

Pro přehlednost a názornost komplexu vlastností získaných vztahů zde cituji tabulku, s jejíž pomocí lze nahlédnout charakteristické znaky získaných vztahů a jejich odlišnost oproti vztahům vrozeným.

Tab.1. Vrozené a získané vztahy

Vrozené vztahy	**Získané vztahy**
vznikají oplozením, těhotenstvím a porodem (zevnitř ven)	vznikají seznámením, přijetím (zvenčí k sobě)
jsou samozřejmé	nejsou samozřejmé
jsme do nich vržení, nelze je volit	je možné je (ne)zvolit a (ne)získat
nelze je ztratit	lze je kdykoli ztratit
lze je naplnit nebo nenaplnit	lze je vypěstovat z ničeho
jsou trvalé, i když nebyly naplněné	zanikají, pokud se o ně nepečuje
jsou biopsychosociální	mohou být jen psychosociální
hlubinně spojují celé generace rodů	hlubinně mohou spojit jen dva jedince, a to ještě v závislosti na volbě obou
jsou vždy oboustranné	mohou být jednostranné
jsou osudově stabilní	jsou osudově labilní

(CHVÁLA, TRAPKOVÁ, 2008. s. 141)

1.4 Mladá dospělost

Vymezila jsem již pojem intimity a pojem izolace v partnerských vztazích. Téma, kterému se ve své práci věnuji, pracuje též s termínem mladá dospělost. Koncept tzv. „vznikající dospělosti“, ve významu „vytvářející se“, „vynořující se“ dospělost, propracoval americký vývojový psycholog J. J. Arnett. Popisuje stádium dospělosti, kdy mladí lidé opouštějí dětství a adolescenci, hledají sami sebe i vyhovující práci, partnera, životní styl, ještě bez nutnosti přebírat plnou odpovědnost

(ARNETT, 2004).

Vznikající nebo také vynořující se dospělost je svébytná vývojová fáze a spadá mezi 18. a 29. rok života. Tato etapa je charakterizovaná sociokulturně, demograficky a subjektivně tak, jak ji prožívají mladí dospělí (LACINOVÁ, MICHALČÁKOVÁ in BAŠTECKÁ, 2009).

Tito mladí se v tomto období zaměřují na sebe, zkoumají svou identitu, která vznikala v předchozím vývojovém stadiu,[5] a hledají si pro život práci a partnera (LACINOVÁ, MICHALČÁKOVÁ in BAŠTECKÁ, 2009).

M. Vágnerová používá pro vymezení uvedeného období slovní spojení mladá dospělost, což je termín, který je však v odborné literatuře nezřídka užíván nejednoznačně. Vymezuje období mezi 20-40 rokem věku, do kterého jsou zpravidla nakumulovány dva zásadní životní mezníky, a to získání stabilního profesního postavení a nalezení vážného partnerského vztahu (VÁGNEROVÁ, 2008).

2. Téma mladé dospělosti dle Eriksona

Erik H. Erikson, německý psychoanalytik a žák Anny Freudové, vydal v roce 1950 knihu Dětství a společnost, která zahrnuje i kapitolu s názvem Osm věků člověka. Vývoj s jeho úkoly rozšířil, narozdíl od předchozích badatelů, na celý životní cyklus. Tzv. vývojové krize považuje za bod obratu, kde se člověk vydá buď cestou růstu, nebo na čas stagnuje (BAŠTECKÁ, 2009).

Vyřešení konfliktu je předpokladem dalšího růstu, kdy ego získává novou tzv. ctnost. Pokud člověk nevyřeší vývojový konflikt daný jeho věku, nevzniká tak ani ctnost a převládá negativní pól krize. Témata se vynořují vždy v nějakém kritickém období, ale dají se vyřešit i dodatečně. Jakým způsobem se vyrovnáváme s krizí je opět dáno kulturními rozdíly společnosti i individuálním prostředím, ve kterém vyrůstáme (ERIKSON, 2002).

K tomuto tvrzení dospívá i Lacinová a Michalčáková: *„Interpretace a konkrétní náplň jednotlivých vývojových úkolů se může v souvislosti se společenskými podmínkami měnit a některé vývojové úkoly se mohou přesunout do jiných věkových období bez dopadu na následný vývoj jedince“* (LACINOVÁ, MICHALČÁKOVÁ in BAŠTECKÁ, 2009, s. 440).

Jednotlivá vývojová stádia dle Eriksona:

- základní důvěra proti základní nedůvěře (ctnost: naděje);
- autonomie proti studu a pochybám (ctnost: vůle, sebeovládání);
- iniciativa proti vině (ctnost: účel, směřování);
- přičinlivost proti inferioritě (ctnost: kompetence);

[5] Toto téma více rozvádím v následující kapitole.

- identita proti konfuzi rolí (ctnost: věrnost, oddanost);
- intimita proti izolaci (ctnost: začlenění, láska);
- generativita proti stagnaci (ctnost: produkce, péče),
- ego integrita proti zoufalství (ctnost: moudrost).

(ERIKSON, 2002)

U všech těchto stádií můžeme očekávat, že nastanou. Z nich může vzniknout krize, což je subjektivně ohrožující situace s velkým dynamických nábojem a obvykle vede ke změně způsobů našeho chování, takže je zároveň nebezpečím i příležitostí (VODÁČKOVÁ, 2002).

B. Baldwin vytvořil typologii krizí a ty, které jsou dány růstem a zráním nazývá tzv. krize tranzitorní, nebo-li přechodové. Baštecká o nich říká: „*Obtížný je na nich přechod, období, kdy člověk vrůstá do nové role dané novou skutečností“* (BAŠTECKÁ, 2009, s. 218).

V této práci se však budu věnovat zejména tématu intimity vs. izolace v období mladé dospělosti. Téma mladé dospělosti je velmi široké a dá se na něj nazírat z mnoha úhlů. V této práci se jí však budu věnovat jen v rámci souvislosti s intimitou. Erikson do tohoto vývojového období zahrnuje nejen nalezení partnera, ale také nalezení stabilního pracovního uplatnění, což souvisí též s freudovským „milovat a pracovat“ (ERIKSON, 2002). Této problematice se ale hlouběji nevěnuji, neboť není tématem této práce.

Vágnerová období mladé dospělosti dokonce nazývá fází intimity, jejímž úkolem je „*vytvoření důvěrného, spolehlivého a stabilního vztahu, který by mohl sloužit jako zdroj citové jistoty a bezpečí a v této podobě by se mohl stát základem budoucího manželství a rodiny. I když jde o vztah nového druhu […], vždycky bude ovlivněn typem emoční vazby, kterou člověk zažil v dětství“* (VÁGNEROVÁ, 2008, s. 15).

Dospělý jedinec, který ukončil hledání své vlastní identity se snaží a je ochoten ji spojit s identitou ostatních. Erikson k tomu říká: *„Je*

připraven k intimitě, tedy schopnosti vstoupit do konkrétních spojení a partnerství a vyvíjet etickou sílu takové závazky dodržovat, byť by to vyžadovalo značné oběti a kompromisy [...]. Vyhýbat se takovým zkušenostech ze strachu ze ztráty ega může vést k hlubokému pocitu izolace a následnému ponoření se do sebe“ (ERIKSON, 2002, s. 239).

Jako opak a protipól intimity vidí Erikson tendenci izolovat se a případně zničit všechny síly a lidi, jejichž podstata se zdá být nebezpečná naší podstatě. Když ještě stále nemáme vyřešený vlastní boj o identitu, odmítáme vztahy a ostře rozlišujeme mezi tím, co je známé a co cizí. Konkrétně k tématu Erikson říká: *„Nebezpečím tohoto stadia je izolace, tedy snaha vyhýbat se kontaktům, které vedou k intimitě”* (ERIKSON, 2002, s. 242).

Pocit osamělosti ovlivňují vnitřní vlivy jako pocit omnipotence, viny, úspěšnost procesu štěpení a integrace, ale i vnější vlivy jako pohodlí dítěte, uspokojení jeho potřeb, nepřenášení úzkosti skrze matku atd. V duševním životě dochází k neustálé interakci těchto vnitřních a vnějších faktorů (KLEINOVÁ, 2005).

Důležitým momentem se jeví pocit osamělosti nepopírat, protože by mohlo dojít k narušení dobrých objektních vztahů (osamělost je z části tišena vnějšími vztahy, proto se k nim obracíme), ale spíše zaujmout postoj, kdy je určitá osamělost skutečně prožita a stává se naopak podnětem ke vztahům. Osamělost může být mírněna či zesilována vnějšími okolnostmi, nikdy ji však nelze zcela vymýtit a k našemu životu patří (KLEINOVÁ, 2005).

Erikson tvrdí: *„Existují partnerství, která jsou vlastně izolací ve dvou, chrání oba partnery před nezbytností postavit se tváří v tvář dalšímu kritickému vývoji, k němuž vede téma generativity“* (ERIKSON, 2002, s. 242).Ve své práci se nezabývám jen tím, zda lidé mají nebo nemají vztah, ale také prožitkem, jaký lidé mají, když se cítí sami, a to i v rámci partnerského vztahu.

3. Kulturně - historický kontext tématu partnerských vztahů

Mezilidské vztahy a intimitu, která je spojuje či rozděluje, zkoumám v této práci na pozadí současného západního světa, respektive západní kultury. V souhlasu s psychoterapeutkou Deborou Luepnitz: *„Je samozřejmé, že definice lásky, agrese, intimity a soukromí se nesmírně liší v závislosti na kultuře, historické době a společenském postavení. Aniž bychom si činili nároky na všeplatné tvrzení, můžeme předpokládat, že lidé v současné západní společnosti [...] se denně snaží vyvážit soukromí a pobyt ve společnosti, péči o sebe a o druhé, sexuální sblížení a prostor pro sebe“* (LUEPNITZ, 2002, s. 15).

Dnešní doba bývá často charakterizována rozpadem kontinuálního vnímání času a života, životních cílů i sebe sama. Zmíněný čas se z linie, na které se odehrávaly jednotlivé životní etapy, změnil v rozkouskované nesouvislé bytí od jednoho k druhému, bez jasného postupu. S tím souvisí i rozpad silné identity jedince. Stejně tak, jak je jedincův život epizodický, stává se „epizodickou“ i jeho osobnost (BAUMAN, 1995).

S rozpadem kontinuity souvisí i fakt, že se: *„Oslabuje význam přechodových rituálů (popř. vůbec neexistují) a znepřehledňuje se role autorit - učitel i rodič nyní vystupují spíše jako adolescentova podpora, přítel, partner než osoba, vůči které se dospívající vymezuje“* (LACINOVÁ, MICHALČÁKOVÁ in BAŠTECKÁ, 2009,. s. 440).

Erikson vypočítává, čemu všemu „dnešní“ mládež musí čelit: *„Průmyslová revoluce, celosvětová komunikace, standardizace, centralizace a mechanizace ohrožují identity, jež člověk zdědil z prvobytně pospolných, zemědělských, feudálních a aristokratických kultur. Ona vnitřní vyrovnanost, kterou tyto kultury skýtaly, je nyní v obrovském rozsahu ohrožena. Strach ze ztráty identity ovládá značnou část naší iracionální motivace a vyvolává celý arzenál úzkostí, který v každém jedinci přetrvává z dětství. V této kritické situaci jsou masy*

lidí připraveny hledat spasení v pseudoidentitách"[6] (ERIKSON, 2002, s. 373).

S výše uvedenými myšlenkami tedy úzce souvisí, jak vypadají mezilidské vztahy a mezilidská pouta v „rozpadajícím" se západním světě. Moderní doba s sebou přinesla možnosti jasného oddělení lásky, romantiky, reprodukce i sexuality. Každý jedinec si může zvolit jednu či více zmíněných možností a snažit se jimi naplnit jednu či více životních epizod. A to zejména v západních kulturách, které také bývají často kritizovány pro své sklony čím dál více sklouzávat ke společnosti požitku a konzumu.

V souhlasu se Z. Baumanem je možné říci, že se z představitele západní kultury stal tzv. sběrač zážitků, a to na všech možných úrovních. „*Tento způsob života je stimulován tázáním, co je možno v tomto světě ještě zažít, čeho se v něm lze nadít a jaké zážitky může poskytnout kontakt s jeho jinými obyvateli"* (BAUMAN, 1995 s. 90). Ono „konzumenství" Bauman popisuje jako jakousi společenskou povinnost. Společenský tlak a společenské normy nutí jedince zaujmout roli konzumenta a snažit se ji „hrát" dobře.

Sociolog A. Giddens si mimo jiné všímá také skutečnosti, že sílící individualizace nezřídka vede k tomu, že jedinec se ve světě cítí ztracený a osamělý a potřebuje svůj svět a sám sebe sdílet s okolím (GIDDENS, 2010). Snaha o sdílení vede k tlaku na nalezení si partnera jako společenské hodnoty a potvrzení vlastní ceny. Luepnitz k tomu dodává: *„Moderní kultura a dokonce celá průmyslová odvětví závisí na posedlosti lidí vlastním zdokonalováním v očekávání, že najdou svého ideálního partnera"* (LUEPNITZ, 2002, s. 17).

V tomto kontextu se lze vrátit k teoriím rakouského filozofa Martina Bubera, který se ve svém díle ptá, jestli sám vývoj v moderním způsobu práce a vlastnictví nevymýtil možnost života s nějakým

[6] Cituji zde Eriksona, neboť se domnívám, že ač se citát vztahuje na mládež padesátých let, citelně se dotýká i mládeže dnešní.

protějškem ve smysluplném vztahu. Sám si odpovídá, že lidská vůle po prospěchu a moci je přirozená a neškodná, dokud je spojena s vůlí po vztahu (BUBER, 1995).

Giddens na podporu své teorie o osamělosti cituje výzkum P. Steina, který v roce 1980 zpovídal osaměle žijící lidi ve věku od 25 do 45 let, z nichž většina uváděla ambivalentní pocity. Na jedné straně uznávali, že jim život jako single dovoluje plně se soustředit na práci a kariéru a poskytuje jim větší míru svobody, nezávislosti a sexuálních dobrodružství. Na druhou stranu však přiznávali, že trpí určitou izolací a osamělostí a většina shledávala, že *„tlak směřující k uzavření manželství je silnější, než motivace k tomu, aby zůstali svobodní“* (GIDDENS, 1999, s. 180).

Je však tento tlak pravou motivací pro to mít intimní partnerský vztah? Není to jen vyhovění společenskému nátlaku a potlačení vlastních potřeb a přání? Zůstává na uvážení, jaká je asi kvalita takového vztahu, který realizujeme z donucení a pro touhu po tom, abychom zapadli do současné společnosti.

4. Strach z intimity a jeho geneze

Většina lidí se v dnešní moderní společnosti setkává s různými tématy, které se týkají intimity a vztahů. Zvyšující se zájem o individuální, párovou i rodinnou terapii jen potvrzuje, že potíže ve vztazích jsou součástí našeho života. „*Partnerský vztah, který je založený na vzájemné lásce bývá považován za jednu z nejvyšších životních hodnot. Bývá idealizován, lidé ho často chápou jako dar osudu, a proto nemají zájem o porozumění pravidel jeho fungování, neboť je považují za nepříjemně pragmatické. Vztah lásky je však poměrně komplikovanou vztahovou emocí"* (VÁGNEROVÁ, 2008, s. 73).

Pokud vyrůstáme v rodině, která je jakýmkoli způsobem dysfunkční, můžeme mít speciální problémy a potřeby. I když je nám téma intimity všem společné, cesty, jak s ním pracovat, mohou být velmi individuální.

Český statistický úřad uvádí, že v roce 2008 dosáhla úhrnná rozvodovost 49,6% (což udává, kolik manželství by skončilo rozvodem při zachování intenzit rozvodovosti podle délky trvání manželství v daném roce) a jako nejčastější příčinu rozvratu manželství uvádí rozdílnost povah a zájmů. U konkrétně formulovaných příčin je nejčastější nevěra, alkoholismus muže a nezájem ženy o rodinu (*Rozvodovost,* 2010).

Posun od tradičního rodového předurčení k individualismu, k důrazu na vlastní rozhodování ve všech oblastech života a neochota se podřizovat, má za následek stoupající počet lidí, kteří dnes žijí jako tzv. singles (VÁGNEROVÁ, 2008).

Lidé se mohou cítit velmi provinile, když se jim v intimních vztazích nedaří a mohou to prožívat jako osobní prohru. Pravdou je, že člověk nemůže ovlivnit, v jaké rodině vyrůstá. Právě rodina je většinou původcem problémů, se kterými se v partnerském vztahu setkáváme.

Pokud nemáme působivý dobrý příklad, jak zdravý vztah vypadá, musíme si ho jen sami představovat, a tedy vytvořit fantazii o tom, jak by asi takovýto vztah vypadat měl.

Kontroverzní psycholog Jeroným Klimeš k tomuto tématu poznamenává: *„V okamžiku, kdy potkáme nového člověka, se začíná vytvářet jeho mentální reprezentace nejen z toho, co právě vnímáme, ale též z větší části z našich očekávání a z toho, co o lidech známe z minulosti“* (KLIMEŠ, 2005, s. 165).

Lze tedy konstatovat, že dětství, rodina a vývoj obecně dokáže zásadním způsobem ovlivnit naše vztahování a intimitu v partnerských vztazích. Firestone říká: *„Děti zažívají bolest a úzkost, která pramení ze dvou zdrojů – a) z negativních zážitků v rodině jako je emoční deprivace, odmítání a otevřená nebo skrytá agrese ze strany rodičů, příbuzných nebo jiných významných osob b) ze základních lidských problémů, které jsou: vzrůstající vědomí osamělosti, stárnutí a smrti jako nevyhnutelných procesů v životě“*[7] (FIRESTONE, 2009, s. 35).

Strach z intimity není jen výhradně strachem z blízkosti druhé osoby, ale také vychází z existenciálních úzkostí a strachů. Když jsme v blízkém vztahu s někým koho milujeme a s kým chceme žít, uvědomujeme si, že život je vzácný a někdy musí i skončit. Pokud přijímáme život, musíme se postavit i nevyhnutelnosti smrti. Kvůli existenciálním strachům se lidé často neodváží být sami sebou a žít život podle svých představ. Tato existenciální témata si však lidé často, alespoň na vědomé úrovni, nechtějí připustit. I z těchto důvodů je poměrně náročné s tématem intimity pracovat.

O strachu ze ztráty blízkého vztahu Chvála s Trapkovou říkají: *„Získaný vztah je možné kdykoli ztratit, takže strachy o něj jsou pochopitelné […]. Je psychologicky a sociálně osudově labilní, protože nemá to pevné biologické podloží“* (CHVÁLA, TRAPKOVÁ, 2008, s.

[7] „Children are faced with pain and anxiety arising from two major sources a) negative experiences within the family such as emotional deprivation, rejection and ouvert or covert agression on the part of parents, family members and significant others and b) fundamental human problems, that is, the dawning awareness of aloneness, aging and death as inevitable processes in life.“

140).

V následujících kapitolách bych ráda představila faktory, které mohou ovlivnit naše intimní vztahování se v partnerských vztazích.

4.1 Obranné mechanismy

Obranný mechanismus je psychoanalytický pojem vymezený Sigmundem Freudem. V psychoanalytické teorii je to mechanismus, jímž jedinec brání své já před zraněním. „*Pracuje nevědomě s cílem zachovat celistvost a neporušenost ega před destruktivními účinky pudových a citových hnutí, v situacích konfliktů, pocitů viny, výčitek svědomí, studu, strachu a odporu“* (HARTL, HARTLOVÁ, 2010, s. 300). Kapitola o obranných mechanismech je pouze drobnou ukázkou velmi komplikovaných a rozmanitých teorií. Pojednávám o nich jen velmi stručně a jen o tom, co je ve vztahu s tématem intimity.

Obranné mechanismy se utvářejí již v dětství. Děti nezřídka reagují na jakoukoli psychologickou bolest tím, že se snaží vytvořit si ten nejlepší možný způsob obrany. Snaží se zachovat si pocit jednoty, rovnováhy, ochránit se. Nemohou v prostředí plném stresu riskovat fragmentaci ega. Mohou se však tak odstřihnout od svých pocitů a stát se náchylnými ke ztrátě své vlastní identity (FIRESTONE, 2009). Mohou se identifikovat s agresorem, čímž se brání proti vlastnímu pocitu slabosti a bezmocnosti. To vysvětluje skutečnost, proč se některé týrané děti samy stávají agresivními. Negativní pocity mohou obrátit proti sobě a „zakomponují“ je do představy, kterou o sobě pak mají i v dospělosti. Pokud si dítě o vlastní osobě vytvoří negativní představu, nemá zpravidla problém věřit jakékoli kritické zpětné vazbě, která k němu přichází, protože ta i přes bolest zapadá do vzorce, které dítě zná a do představy, kterou má o sobě.

Dle A. Pessa se jedná o tzv. „negativní sycení“. Dítě, kterému se

nedostalo pozitivní péče a pozornosti, ale naopak zažilo opakované fyzické zneužívání a zavržení, se naučí sytit bolestí a odmítnutím. V dospělosti pak bezděčně vyhledává situace a vztahy, které mu toto negativní sycení poskytnou (PESSO, 1973).

Dalším obranným mechanismem, který chrání před nepříjemnými afekty i nepřijatelným vnějším prostředím, je tzv. altruistické vzdání se, které spočívá v tom, že se člověk zřekne svých vlastních přání a potřeb ve prospěch někoho jiného, díky čemuž si může více vážit sám sebe a získat úctu od druhých (FREUDOVÁ, 2006).

Obranné mechanismy vytvořené proti toxickému prostředí v dětství, mohou být nakonec tělu a duši mnohem škodlivější než původní trauma. Právě obrany jsou jádrem vzniku neuróz a psychóz, se kterými se pak pracuje v psychoterapii. Podle názoru Freudové může použití obran přispět ke zmírnění nebo odstranění negativních a úzkostných pocitů. Zdůrazňuje, že zatímco u dospělých jsou obrany mobilizovány strachem z rodičovských hrozeb v superegu (tedy v jakémsi svědomí), dětské obrany vznikají ze strachu z rodičů samotných. Freudová uvádí celkem deset obranných mechanismů, kterými jsou regrese, represe, reaktivní výtvor, izolace, odčinění, projekce, introjekce, obrácení proti sobě a obrácení v opak, sublimace a přemístění pudových cílů (FREUDOVÁ, 2006).

Na dílo Freudové navázal mimo jiné například americký psychoanalytik G. Vaillant, který na základě dlouhodobého sledování 650 mladých mužů popsal osmnáct obranných mechanismů, které rozdělil do čtyř skupin od primitivních po zralé. První skupinu popsal jako psychotické obrany, kam zahrnuje bludnou projekci a psychotické popření. Druhou skupinou jsou obrany u poruch osobnosti a řadí sem projekci, hypochondrii pasivně-agresivní chování a acting out. Do třetí skupiny zahrnul neurotické obrany, kde je represe, přemístění a intelektualizace. Zralé obrany jako altruismus, humor, suprese, anticipace a sublimace jsou podle autora adaptivní a vedou k lepšímu psychickému zdraví. Vaillant spojuje koncepci obranných mechanismů

s vývojovým hlediskem a strukturou osobnosti a připisuje jim velký význam při udržování vnitřní rovnováhy. Nahlíží na ně jako na ochranný štít před náhlým přívalem bolestivých, děsivých nebo ponižujících zážitků (PLHÁKOVÁ, 2007).

Pro mou práci je důležité zmínit právě obrany u poruch osobnosti, neboť zdrojem těchto obran jsou dle Vaillanta *„reálné poruchy mezilidských vztahů v raném dětství, které evokovaly velmi hluboké pocity úzkosti. V dětství jsou tyto obrany adaptivní, ale jejich používání v dospělosti vede k takovým projevům chování, pro které člověk zpravidla není příliš oblíbený a má potíže s udržením trvalých mezilidských vztahů. Tyto mechanismy jej však chrání před strachem z intimity a před obavami ze ztráty milovaného objektu. Jsou poměrně rezistentní vůči změně, ale mohou se zmírnit ve vztahu ke zralému partnerovi, laskavému lékaři či v rámci dlouhodobé psychoterapie"* (PLHÁKOVÁ, 2007, s. 440).

S tématem intimity se úzce váže obranný mechanismus nazývaný splitting, nebo-li štěpení, který v psychologii zavedla Melanie Kleinová v rámci své vývojové teorie objektních vztahů. Kleinová tvrdí, že tzv. objektní vztahy se utvářejí od narození. Prvním objektem je matčin prs, který se v dítěti dělí na dobrý, tedy uspokojující prs, a špatný, tedy frustrující prs. Podle Kleinové je to jedna z nejranějších obran ega proti úzkosti, ale může vést k potížím s integrací a přijetím záporných i kladných lidských vlastností, protože člověk pak vnímá sám sebe i druhé lidi jako buď úplně dobré, nebo úplně špatné. Vytvoření různých obranných mechanismů je pro ego životně důležitá potřeba pro vyrovnávání se s úzkostí. Zároveň platí, že *„žádný z těchto procesů však nenaplňuje beze zbytku svůj účel, a proto je i nadále úzkost z anihiliace uvnitř aktivní"* (KLEINOVÁ, 2005, s. 21). A dále dodává: *„V průběhu prvních tří až čtyř měsíců života, procesy štěpení, včetně štěpení prvního objektu (prsu) stejně jako pocitů k němu, vrcholí. Nenávist a perzekuční úzkost se váže k frustrujícímu (špatnému) prsu a láska a útěcha se váže k uspokojujícímu (dobrému) prsu. Ani v tomto stadiu však nejsou tyto*

procesy štěpení zcela úspěšné, protože od počátku života má ego tendence k integraci sebe sama a k syntéze různých aspektů objektu“ (KLEINOVÁ, 2005, s. 54).

V další fázi, kdy dítě začíná vnímat matku jako celistvou osobu a rozpor mezi dobrým a špatným prsem již není tak znatelný, může vzniknout depresivní úzkost, vina a touha po reparaci poškozeného milovaného objektu. Tento proces však vede k plnější identifikaci a ke stabilnějšímu vztahu s ní nebo s otcem, u kterého probíhá podobný proces. Kleinová předpokládá, že schopnost milovat je ovlivněna nejen schopností integrace, ale paradoxně i procesem úspěšného primárního štěpení na milovaný a nenáviděný objekt. Tento proces je nutný protože zachovává dobrý objekt a později umožňuje egu integrovat oba jeho aspekty. Pokud není dostatečně diferencovaný dobrý objekt, může být později v dospělosti narušeno odlišování mezi dobrým a špatným, což se pak odráží i v partnerských vztazích (KLEINOVÁ, 2005). Právě tyto změny jsou důležité v pocitech lásky, úzkosti a viny, které pak podle toho, jak byly zvládnuty, ovlivňují další mezilidské vztahy během života.

V jakémkoli životním stádiu však víra a důvěra v dobré objekty mohou být narušeny tlakem úzkosti. Délka a intenzita takových stavů je závislá na tom, kdy je ego schopné následně se integrovat a znovu si bezpečně své dobré objekty vytvořit. Kleinová poukazuje na to, jak je v každodenním životě vidět, že naděje a důvěra v existenci dobra pomáhá lidem překonat nepříznivé okamžiky a účinně zdolat perzekuční pocity (KLEINOVÁ, 2005).

4.1.1 Fantasy bond

Fantasy bond, tedy fiktivní vazba, patří k základním obranným mechanismům, které se vytváří již v raném dětství. Věnuji se mu zde

samostatnou kapitolu, protože se domnívám, že má zásadní vliv na partnerské vztahy v mladé dospělosti a projevuje se ve vztahu k intimitě.

Fantasy bond lze charakterizovat jako zcela elementární obranu proti separační úzkosti, existenciálním obavám a bolesti z mezilidských vztahů. Termín fantasy bond zavádí Firestone, který zároveň formuluje tezi, že domnělá fúze dítěte s matkou nebo pečující osobou je velmi efektivním obranným mechanismem, protože lidská schopnost imaginace přináší částečné uspokojení potřeb a pomáhá snižovat napětí (FIRESTONE, 2009).

Podle Pessa disponujeme vrozenou interaktivní energií, kterou lze definovat jako potřebu vztahovat se a naplňovat své základní vývojové potřeby v interakci s pečujícími osobami. Jestliže rodiče nejsou schopni tuto potřebu z jakéhokoli důvodu uspokojit, dítě se zcela přirozeně začne obracet k dalším instancím, protože bez vazeb, alespoň symbolického charakteru, nemůže dobře přežívat. Může si tak vytvořit silnou vazbu například k domácím zvířatům, přírodě, hudbě, Bohu apod. Teprve v těchto náhradních interakcích pak dítě zažívá to, čeho se mu nikdy nedostalo od rodičů – ze světa lidí, a to pocitu bezpečí, bezpodmínečného přijetí, laskavosti, klidu a v neposlední řadě i pocitu, že někam náleží, je součástí něčeho a má své místo (PESSO, 1973).

Je-li jako reakce na emoční deprivaci a úzkost aktivován silný obranný mechanismus, vytvoří se zároveň úměrně silná potřeba se tohoto mechanismu držet. Jinými slovy, jakmile se jednou fantasy bond vytvoří, zejména v raném dětství, nejsme již ochotni se spoléhat na uspokojení našich potřeb v reálných vztazích, i když bychom je zažili rádi. Tento princip nás pak vede k falešnému pocitu nezávislosti. Čím více spoléháme na fantazii, tím méně jsme schopni přijímat potěšení a uspokojení od druhých v opravdových vztazích.

Firestone zdůrazňuje, že se člověk kvůli fantasy bond stává náchylným nejen k preferování potěšení z fantazie před uspokojením ze skutečných vztahů, ale i k užívání léků a drog. Zároveň se uchyluje k pasivitě, izolaci, sebekritickému nahlížení na sebe sám a k

nepřátelskému postoji k druhým. Pokud převáží falešný pocit nezávislosti, jsme přesvědčeni, že se primárně musíme sami ochraňovat a nesmíme důvěřovat nikomu zvenčí, obzvlášť v blízkých vztazích (FIRESTONE, 2009).

S výše nastíněným falešným pocitem nezávislosti úzce souvisí hlavní projev fantasy bondingu, jímž je tendence být si sám svým vlastním rodičem, který o sebe pečuje a podporuje se, zároveň se však i kontroluje a trestá. Je to vlastně zoufalý pokus dítěte popřít svůj opravdový stav osamění, bezmoci a zranitelnosti. Vnitřním projevem této tendence je uchýlení se do vlastní fantazie a vnějším projevem je specifický způsob vztahování se k lidem v blízkém okolí. Důsledkem je nepravdivý pocit, že se člověk sám může podpořit i opečovat bez toho, aby k tomu potřeboval druhé lidi.

Podobně nahlíží na tuto problematiku proces i Pesso, když tento proces nazývá internalizací magického rodiče. Dle něho jsou to lidé, které pak do terapie přivádějí neustálé konflikty s autoritami (PESSO, 1991).

Cokoli, co by mohlo potenciálně ohrozit nebo narušit proces být si vlastním rodičem, vzbuzuje hněv a úzkost. Hněv je běžnou reakcí na frustraci. Zde lze však hovořit spíše o pseudoagresi, jejímž účelem je odstrčit všechny pozitivní zkušenosti a stejně tak i lidi, kteří by mohli vyvrátit naši představu o tom, že nikoho nepotřebujeme. Spokojenost, podobně jako blízkost druhého člověka, může často vyvolat úzkostné stavy, které mohou vést k agresivním nebo odmítajícím reakcím.

Neméně podstatným projevem fantasy bondingu jsou různé druhy závislostí, které v sobě opět obsahují zmíněný sebe-pečující komponent, jakož i zásadní volbu života mimo reálné vztahy. I na výše zmiňovaný proces být sám sobě vlastním rodičem můžeme nahlížet jako na formu závislosti. Člověk se vzdává svého uspokojení a aktivit zaměřených na cíl, aby si uchoval bezpečí svého fantazijního světa, nad kterým má úplnou kontrolu.

Firestone o této problematice tvrdí: „*Užívání látek k naplňování*

vlastních potřeb, je úzce spjato s orální frustrací a špatnou péčí rodičů. Když děti trpí mimořádným strádáním, vyvinou se u nich kompenzační sebe-uspokojující vzorce chování. Později se tito lidé snaží sami sebe uklidňovat a zmírňovat své vlastní napětí. V každém případě závislost podporuje pseudonezávislé postoje a iluzi soběstačnosti“[8] (FIRESTONE, 2009, s. 41).

Imaginární pouto vytvořené v dětství pak může ovlivňovat vztahy v dospělosti, partnerské nevyjímaje. Objevuje se snaha vytvořit fantasy bond s partnerem, což však vede k následnému zhoršení nebo dokonce zániku vztahu. Někdy se stává, že ve vztahu zažijeme nějakou pozitivní nebo uspokojivou zkušenost, která je však v rozporu s tím, co jsme zažili v dětství. Pro některé lidi je to motivace vystoupit z fantazijního světa do světa opravdových vztahů a naučit se spoléhat na druhé. Naopak pro některé je to výzva k tomu, aby se bránili pozitivnímu narušování jejich zažitého vzorce. Hledají si tedy takového partnera, se kterým by znovuprožívali původní životní zážitky z dětství. Takoví lidé potřebují partnera, který je podobný postavám z jejich původní rodiny, protože interakce mezi nimi je jim blízká a obranné mechanismy jsou vůči partnerově chování adekvátní.

Můžeme tak shrnout, že fantazijní vazby, sebe-pečování bez potřeby druhých a obrácení se do vlastního nitra jsou hlavní faktory, které ovlivňují rozhodnutí vzdát se blízkých vztahů. Děti se touto strategií snaží zmírňovat psychickou bolest a v dospělém věku pak mohou preferovat fantazijní potěšení před opravdovým uspokojením v reálných vztazích. Během vývoje lze dosáhnout psychické rovnováhy, pokud nalezneme řešení základního konfliktu mezi spoléháním se na procesy uspokojení ve vnitřním fantazijním světě a hledáním opravdového uspokojení v reálných vnějších vztazích. V ideálním

[8] „The use of substances to satisfy oneself is closely correlated with oral deprivation and maladaptive paranting. When children suffer unusual frustration, they resort to compensatory self-nourishing habit patterns. Later, there is an attempt on the part of these individuals to comfort themselves and relieve their own tension. In every case, the addiction supports a pseudoindependent posture and an illusion of self-sufficiency.“

případě bude člověk mít své vlastní hranice, ale nebude se bránit emoční transakci.

4.1.2 Attachment

Vlastní pocity a náš vztah k životu se vyvíjejí v kontextu toho, jakou jsme měli vazbu a pouto s rodiči nebo s osobou, která o nás pečovala. Tento úzký vztah vytváří pocity celistvosti a bezpečí, nebo úzkosti a nejistoty, které mohou trvat po celý náš život. Emocionální přilnutí k druhému člověku je základní složkou lidské existence a funguje pak jako prototyp všech dalších mezilidských vztahů. Interpersonální zkušenost přímo ovlivňuje, jak člověk mentálně vytváří svoji realitu, a i když tento formující proces probíhá celý život, zcela zásadní význam má právě v raném dětství.

Anglický psychoanalytik J. Bowlby je autorem vlivné teorie o formování vazby dítěte k matce. Na základě výzkumu popisuje, jak dětský mozek využívá zralé rodičovské funkce k organizaci svých vlastních životních aktivit a jak rodiče senzitivně reagují na potřeby dítěte díky vrozeným mechanismům přilnutí. Také rodičovské zrcadlící reakce slouží dítěti k posílení jeho pozitivního emocionálního naladění. Negativní pocity pak rodiče zmírňují tím, že dítěti poskytují bezpečnou ochranu a podporu, když se necítí dobře. Přilnutí dítěte k pečující osobě se pak projevuje nepříznivými reakcemi na její nepřítomnost, které Bowlby popisuje jako fáze protestu, zoufalství a citového odcizení (BOWLBY, 2010).

Matka nebo pečující osoba musí být stabilní, vytvářet bezpečné prostředí, být spolehlivá, důvěryhodná a kdykoli k dispozici. Vazba s takto charakterizovanou pečující osobou pak pro dítě vytváří bezpečnou základnu, na které si osvojuje principy fungování blízkých vztahů a vztahů k dalším lidem ve svém životě. Dítě může z této

základny bezpečně zkoumat a objevovat svět. V ovzduší bezpečné podpory rodičů a jejich respektu pro osobnost a autonomii dítěte se může zdravě vyvíjet.

Je-li člověk počat a přiveden na svět milujícími zralými rodiči a je-li mu dána optimální potřebná péče, pak po dosažení autonomie a dospělosti, zažívá ve svém životě naplnění, harmonii a rovnováhu. Tento celkový stav by se dal nazvat jako štěstí, uspokojení, smysl existence a spojení s ostatními (VRTBOVSKÁ, 2009). Naopak odloučení od rodičů, jejich ztráta nebo i jen strach ze ztráty, podkopává nejen důvěru dítěte v rodiče, ale i důvěru dítěte v sebe sama, což pak může vést k odchylkám od zdravého vývoje jako například k nedostatku sebedůvěry, chronické úzkosti nebo depresi, neschopnosti závazku nebo naopak chorobné závislosti (BOWLBY, 2010).

Pokud hledáme vztahy, které by nám „opravily“ naše dětství nebo vyvážily naše osobnostní nedostatky, pak jakékoli odmítnutí zažíváme jako katastrofu. Aktivují se v nás reakce, jako kdybychom byli v ohrožení života, což jsou pocity založené na primárních pocitech z našeho dětství. Základem je uvědomění si skutečnosti, že některé události v našem dospělém životě mohou vyvolat podobné primární pocity, jaké jsme zažili v dětství. Schopnost nahlédnout původ těchto pocitů a zároveň schopnost mezi nimi rozlišovat nám může pomoct cítit se mnohem svobodnější v citové investici do blízkých vztahů.

Firestone tvrdí, že mnoho lidí nedokáže odlišit pocit lásky od pocitů touhy a zoufalství. Nerozlišují tzv. emocionální hlad, což je velmi silná potřeba vzniklá na základě prožité emoční deprivace v dětství, a touhu po zdravé vazbě, po zážitku opravdové lásky a zájmu. Pocit emocionálního hladu se může projevovat hlubokými vnitřními pocity bolesti. Blízký vztah s takovým člověkem je velmi negativní a problematický. Na druhé straně upřímná láska podporuje, pečuje a působí pozitivně na duševní pohodu druhého (FIRESTONE, 2009).

Lidé s emocionálním hladem mají bazální nejistotu a vnitřní obavu, že nebudou nikdy milováni. Aby těmto pocitům ulevili, dožadují se od

partnera příslibů lásky a oddanosti, uchylují se k tvorbě fantasy bondů, ve kterých se jejich emocionální hlad a touhy pocházející z dětství zmírňují.

4.1.3 Double bind

Double bind neboli dvojná vazba je „*termín G. Batesona pro způsob komunikace, při níž člověk přijímá od druhého najednou neslučitelné informace, ať již jde o logický protiklad, nebo rozpor mezi slovní a mimoslovní složkou sdělení, čímž se dostává do neřešitelné situace“* (HARTL, HARTLOVÁ, 2010, s. 654). Pokud v našem dětství rodiče vysílali takovéto double bind sdělení, mohou nás tato poselství ovlivňovat i v našich dospělých vztazích.

J. G. Woititz ve své knize zmiňuje, že většina jejích klientů chce být v intimním vztahu, aby se necítili osamocení, nemilovaní nebo plní strachu a obav. To znamená, že chtějí mít blízký vztah, aby se necítili tak, jak se cítili v dětství, když byla jejich rodina v jakémkoli aspektu částečně či zcela dysfunkční. Jinými slovy tedy chtějí, aby blízký vztah spravil jejich dětství. Retrospektivní snaha kompenzovat současnou intimitou deprivaci z dětství je nevhodnou motivací pro navázání a budování partnerského vztahu, popsaný jev naopak partnerské vztahy ničí (WOITITZ, 1993).

Konfrontace s problémy, které nějakým způsobem souvisí se subjektivním prožíváním intimity, jsou v partnerských vztazích naprosto běžné. Na povrch často vyvstanou věci, které jsme zažili a cítili v dětství a musíme s nimi znovu pracovat v jiném prostředí a s jinými lidmi.

V následujících pokapitolách se podrobněji věnuji čtyřem rodičovským double bind sdělení a jejich vztahu k prožívání vztahu.

4.1.3.1 Rodičovské sdělení: Mám tě rád. Jdi pryč.

Jestliže byl rodič jednou milující a pečující a jindy odmítavý a chladný, nebo jestli byl někdy milující a jindy naopak tak ponořen do svých problémů a starostí, že jsme se milováni necítili, mohla vzniknout nestálost v jednání, a tedy nejistota. V dospělých intimních vztazích pak ale můžeme paradoxně hledat to, co známe z dětství a jsme pak vděční i za občasnou pozornost od druhého, který nás střídavě miluje a střídavě odmítá. S partnerem, který je nám stabilně k dispozici, se tak překvapivě můžeme cítit ve stresu, nebo máme pocit, že nám ničím neimponuje (WOITITZ, 1993).

Častou variantou dvojné vazby bývá, když rodič něco říká, ale chová se jinak. Pokud nám tedy rodič tvrdí, že nás má rád, ale přitom cítíme, že to tak nemusí být, nebo že by v tu chvíli byl radši někde úplně jinde než s námi. Vzniká v nás zmatek a úzkost, což se může projevit v pozdějších vztazích, pokud nám něco podobného říká náš partner a my mu na základě předchozích zkušeností nevěříme.

4.1.3.2 Rodičovské sdělení: Neumíš nic udělat správně. Potřebuji tě.

Pokud jsou na nás v dětství kladeny příliš vysoké nároky, jimž přes všechnu naši snahu stejně nejsme schopni dostát, skutečně můžeme uvěřit, že nejsme dost dobří a že by vše bylo lepší, kdybychom se jen víc snažili.

Druhou stranou tohoto rodičovského sdělení je však opakovaně zdůrazňované tvrzení, že jsme zároveň našemu rodiči nepostradatelní a potřebuje nás k tomu, aby on sám nebo celá rodina fungovala. Díky této dvojné vazbě si člověk může v dospělosti vybírat partnery, kteří jsou zároveň velmi kritičtí i velmi závislí. Partnery, kteří opakovaně ve vztahu druhého shazují a ponižují, a zároveň dávají najevo, že bez něj nemohou být. To pak člověka, který v dětství zažil tento typ dvojné

vazby, opakovaně nutí snažit se dosáhnout partnerova uznání. Hluboko v sobě totiž věří, že vztah by byl lepší, kdyby se jen víc snažil být lepší. Skutečnost, že rozumíme tomu, proč se druhý chová destruktivně, ještě neznamená, že bychom takové chování měli ve vztahu tolerovat.

Woititz zdůrazňuje, že téma braní si vší zodpovědnosti na sebe není jen tématem viny, ale i kontroly. Budeme-li přesvědčeni, že jsme vším vinni my sami, budeme mít automaticky i pocit, že to můžeme i nějakým způsobem změnit. Strach ze ztráty kontroly hluboce ovlivňuje naše intimní vztahy (WOITITZ, 1993).

4.1.3.3 Rodičovské sdělení: Slibuji, že jsem tu pro tebe. Ale někdy jindy.

Vlivem tohoto rodičovského sdělení se dítě naučí od druhých nic nečekat, aby nemuselo zažívat pocit opětovného zklamání. Tato strategie se pak v partnerských vztazích může projevovat tím, že se ve vztahu nevědomě o všechno staráme, protože máme pocit, že vše leží jen na nás, i když si sami nikdy o pomoc neřekneme.

Woititz klade důraz na fakt, že strach o něco poprosit, a pak to nedostat, je stejně velký jako strach poprosit o něco a dostat to. První možnost v nás jen posílí pocit, že nejsme dost dobří na to, abychom dostali to, co chceme, druhá možnost je pro nás zcela neznámá, protože jsme ji nezažili v dětství, a může tedy vzbuzovat neklid stejné intenzity (WOITITZ, 1993).

4.1.3.4 Rodičovské sdělení: Všechno je v pořádku, neboj. Jak to všechno zvládnu?

Pokud vyrůstáme v dysfunkční rodině, často můžeme cítit, že něco není v pořádku, i když nás rodiče utvrzují, že se nemusíme o nic strachovat. Výsledkem této dvojné vazby je, že se pak v partnerských

vztazích stáváme osobou, pro kterou není nic problém, vše zařídí a zorganizuje. Nikdo se v jejím okolí nemusí o nic obávat, protože má vše pod kontrolou a o vše se postará (WOITITZ, 1993).

Podstata zmíněné charakteristiky však souvisí nejen s potřebou být dokonalý a mít vše pod kontrolou, ale také s tématem viny a strachu z odhalení se před druhým, což jsou témata, kterým se podrobněji věnuji v následující o vztahových mýtech.

5. Jak vypadá zdravý vztah

Předchozí výčet potencionálních příčin, které jsou sice zakotveny v dětství, ale v dospělosti se mohou stát výrazným faktorem způsobujícím dysfunkci partnerského vztahu, před námi otevírá celou řadu otázek, jejichž společným jmenovatelem může být intimita. Jak poznáme vztah nezatížený negativními rezidui z dětství? Jakým způsobem takový vztah prožíváme? Jak definujeme a sdílíme intimní prožitky? Co konstituuje partnerskou blízkost? Lze vůbec postihnout markantní distinktivní znaky odlišující dysfunkční partnerský vztah od vztahu, který budu pro přehlednost v této práci nazývat zdravým vztahem?

Buber konstatuje: „*Jak vykročit ke vztahu, tomu nelze určit ve smyslu předpisů*“ (BUBER, 1995, s. 62). Tím Buber ukazuje, že neexistuje vyčerpávající návod a stále zůstává otázkou, jak ve vztahu pojímat téma intimity či její absence.

Za jednu z možností, jak nastínit téma intimity, považuji koncept tzv. zdravého vztahu. Dle mého názoru nejvýstižnější a zároveň nejobecnější odpovědí na předešlé otázky je představa ideálního vztahu, který nám umožňuje být sám sebou. Navzdory tomu, že sebepoznání je nekončící celoživotní proces, a navzdory přirozeným občasným okamžikům nepochopení sebe sama, si velmi jasně uvědomíme, když se necítíme být sami sebou. Uvědomíme si, když jsme opakovaně objektem partnerovy kritiky a posuzování, když podlehneme pocitu, že si ve vztahu nemůžeme dovolit udělat chybu.

Žádáme-li však po partnerovi jistou svobodu, dovoluji si tvrdit, že bychom měli být sami schopni mu stejnou míru svobody poskytnout. Ten, kdo si osvojí schopnost vstupovat do vztahu, si teprve začíná uvědomovat svou svobodu. Svobodný člověk je dle Bubera ten, který věří v reálné sepětí reálné dvojice Já a Ty (BUBER, 1995). Důležitým se

jeví akceptovat partnera takového, jaký je. Nesnažit se využít svého vlivu na něj. Nutit ho, aby se změnil podle našeho přání. Ukazuje se jako kontraproduktivní, soustředíme-li se na fiktivní představu partnera, se kterým bychom si přáli být, a hledáme-li způsob, jak našeho reálného partnera v takovýto vysněný ideál proměnit. Myslím si, že naše pozornost by měla být naopak zaměřena na poctivé, postupné poznávání osobnosti partnera, se kterým jsme se rozhodli vybudovat společný vztah.

Martin Buber k tomuto vyvozuje, že *„manželství se nikdy neobrodí ničím jiným než tím, z čeho pravé manželství vždycky povstává: tím, že si dva lidé vzájemně zjevují „Ty“. Z toho buduje „Ty“, které není žádným z obou já, jejich manželství. To je metafyzický a metapsychický fakt lásky, jejž city pouze doprovázejí. Ten, kdo chce obrodit manželství z jiného zdroje, se v podstatě neliší od toho, kdo jej chce zrušit“* (BUBER, 1995, s. 39).

Ve zdravém vztahu může každý partner být nejen sám sebou, ale může i vytvářet společné „my“. Každý pár definuje svůj vztah na základě společně sdílených hodnot a zájmů. Nejdřív však musí každý z partnerů vědět, čeho si jako jednotlivci váží, a teprve potom mohou vytvářet společnou jednotu. Některé rozdíly nemusí být důležité, a mohou být proto opominuty, ale některé jsou podstatné a musí být vyřešeny, aby vztah mohl být zdravý a vydržel tak i v budoucnu.

Woititz za tato klíčová témata považuje: podobnou míru sexuálního apetitu, shodu v tom, jak se budou vést finance; podobný styl a míru společenského života; pokud mají oba nebo některý z partnerů děti z předchozích vztahů, shodu na roli nového partnera v rodině; spirituální souhru, víru nebo náboženství, pokud je to pro nás v životě důležité; míru toho, nakolik chceme být zahrnuti do původní rodiny partnera; jak se dokážeme shodnout na denních rozhodováních a běžných povinnostech; jaký mají partneři názor na to, mít společně v budoucnu děti (WOITITZ, 1993).

Ve zdravém vztahu máme tedy jednak sami sebe, a jednak i naše

společné „my“. Je to prostředí, ve kterém mohou oba partneři růst zvlášť nejen jako osobnosti, ale také dohromady jako pár. Osobnostní i vztahový růst podporují například společné cíle a jejich postupné dosahování, které však není ve finále samo o sobě tolik důležité, jako spíš společně prožitá zkušenost.

Intimita v milostném vztahu mimo jiné znamená i to, že nabízíme a je nám nabízeno porozumění a pocit intelektuálního, emočního a fyzického ocenění. Není to tedy ani boj o moc, ani pokus přesvědčit druhého, aby přemýšlel, nebo byl jako my. Zdravý vztah není definován jako symbióza a nemusíme na vše nahlížet nebo cítit stejně. Intimita není také omezena jen na sexuální vztah, ale soustředí se obecně na sdílení a objevování.

5. 1 Vztahové mýty

To, jak vypadá zdravý vztah či z jakých důvodů může pramenit strach z intimity a z blízkých vztahů, jsem se rozhodla ukázat na tzv. vztahových mýtech.

Denně žijeme se spoustou vztahových mýtů, které byly vytvořeny naším rodinným systémem. „*Mýtus je příběh, který je vyprávěn stále stejně bez ohledu na faktickou pravdivost. Mýtus v silném slova smyslu není jen vyprávěním o minulosti, ale zasahuje do přítomnosti nebo budoucnost […]. Rodinný mýtus dává stabilitu, nepochybnost, smysl a pevnost života. Co bere, je svoboda“* (GJURIČOVÁ, KUBIČKA, 2003, s. 71).

Někdy je pro nás blízký vztah tak ohrožující, že váháme, jestli to vůbec stojí za tu práci a námahu tato schémata překonávat. V mladé dospělosti se často objevuje ambivalence - lidé chtějí blízký vztah, ale zároveň se ho obávají, chtějí někoho potkat, a zároveň chtějí být sami, nebo se chtějí někým nechat víc poznat a zároveň ze sebe nic nevydat.

Toto překonat je však jediná cesta, jak být ve zdravém intimním vztahu a dostat z něj, co lze, aniž bychom byli vztahovými mýty paralyzováni.

Někdy se po zkušenostech z dětství bojíme znovu otevřít a být tak v intimním vztahu zranitelní. Pravdou je, že být zranitelný má někdy pozitivní a někdy negativní následky, ale jedná se o jedinou cestu k intimitě. Můžeme se obávat ztráty sebe, bezmoci nebo vydání na pospas, ale pokud chceme zažít blízký vztah, měli bychom se otevřít své pocity. S tím je však vždy spojeno i riziko zranění. Tím, že si nedovolíme být zranitelní, si odpíráme celé spektrum pozitivních pocitů, jako býti sám sebou, přijetí a podpory. Paradoxně nám to může také přinést pocit větší stability a bezpečí.

To vše však není snadný úkol vzhledem k tomu, že se vztahovými mýty žijeme celý život. Prvním krokem může být, že si jich budeme vědomi a postupně se je zkusíme proměnit v hodnoty, které platí ve zdravém vztahu.

5.1.1 Vztahový mýtus: Pokud jsem s tebou, ztrácím sebe

Zdravý vztah podporuje já a nepohlcuje ho. Strach ze ztráty sebe se objevuje zvlášť u lidí, kde já není ještě úplně pevné, což je také právě raná dospělost. Pokud se člověku v dětství nepodaří naplnit základní potřeby skrze druhé, nejlépe rodiče, stane se jakýmsi vlastním rodičem. Děti, které nemají jistotu ve vlastní schopnost rozhodování a pevnost vlastního já, jsou druhými lehce ovlivnitelní. Pokud se v tomto ohledu člověk cítí jen trochu nejistý, může se cítit také ohrožený myšlenkou, že by byl s někým, čí názor pro něj bude důležitý a ovlivní ho silněji, než by si sám přál.

Kleinová k této problematice dodává: „*Puzení k nezávislosti, které je součástí zrání, může být užito jako obrana za účelem překonání osamělosti. Zmenšením závislosti na objektu je jedinec méně zranitelný a*

překonává tak potřebu nadměrné vnitřní a vnější blízkosti k milovaným osobám“ (KLEINOVÁ, 2005, s. 357). Vágnerová o tomto vztahovém mýtu doplňuje, že vzájemné otevření se a zažívání jakési partnerské symbiózy, umožňuje hluboké poznání sebe i druhého, ale činí je tím i zvýšeně zranitelnými, z čehož pak i pramení strach z takto blízkých svazků (VÁGNEROVÁ, 2008).

5.1.2 Vztahový mýtus: Když poznáš, že nejsem dokonalý, ale jaký jsem doopravdy, přestane ti na mě záležet a opustíš mě

Velmi často se objevují pocity strachu, které pramení z obavy, že kdyby nás partner doopravdy poznal, tak by byl zklamaný a opustil by nás. Nezáleží, jak moc je člověk chytrý, zábavný nebo oblíbený, protože pokud v dětství slýchával, že nestojí za nic, bude si to o sobě myslet i sám a bude si od blízkých lidí držet odstup. Ze strachu, aby nezahlédli to, co v sobě vidí on. Tito lidé se snaží být dokonalými, jsou na sebe přehnaně nároční a snaží se ostatním ukazovat, že mají vše pod kontrolou a nemají žádné problémy. Mají obavy, že jejich pravé já nikdy nebude pro toho druhého dost dobré natolik, aby je mohl mít rád.

Kleinová k tomu říká: „*Zatímco lidé, kterým se podařilo vytvořit si relativně bezpečně primární dobrý objekt, jsou schopni uchovat si lásku k němu navzdory jeho nedostatkům, u ostatních se idealizace stává typickým rysem jejich milostných vztahů a přátelství. Tato idealizace má tendenci se rozpadat a milovaný objekt pak může být nahrazen jiným; nikdo není totiž schopen zcela naplnit idealizovaná očekávání. […] To vše vede k nevyrovnaným vtahům”* (KLEINOVÁ, 2005, s. 229).

Pokud člověk pochází z dysfunkčního prostředí, strach z opuštění může být velmi silný, ale i odlišný než strach z odmítnutí. Na odmítnutí jsou lidé z dysfunkčních rodin zvyklí ze svého dětství. Opuštění se jich však dotýká mnohem hlouběji, neboť hraničí s prožitkem ohrožení vlastní existence. Děti, které vyrůstají v problematických rodinách,

v sobě často mají chronický smutek. Z potíží být svobodný, spontánní nebo hravý může vzniknout až deprese. Aby člověk zakryl bolest nebo smutek, může nasadit trvale šťastnou tvář, která ho má ochránit před tím, aby ho blízcí lidé opustili. Toto pramení z internalizovaného pocitu - ´aby mě někdo mohl milovat, musím být za každých okolností veselý´ (WOITITZ, 1993). Toto ale může mít v dospělosti za následek snahu udržet si vztah, i když je například násilnický nebo jinak nezdravý. Strach z toho, že nás náš blízký opustí může být tak velký, že neřešíme problémy, které se ve vztahu mohou vyskytnout, ale pouze se snažíme za každou cenu vyhovět potřebám druhého a být dokonalí. Toho se dá lehce využít právě v násilném nebo manipulativním vztahu.

Kleinová k tomuto mýtu dodává, že k osamění, může vést právě proces integrace. Ta totiž mimo jiné představuje i nutnost čelit vlastním destruktivním impulsům a nenáviděným částem já, které se někdy jeví jako neovladatelné a ohrožující dobrý objekt. Bolestné bývá uvědomění, že žádná ideální část já neexistuje Ani v nás samých ani u druhého člověka, což vede často k pocitům osamění (KLEINOVÁ, 2005).

Vágnerová říká, že když už nepotřebujeme ulpívat na idealizaci a zvládneme problémy vyplývající z deziluze, teprve může vzrůstat opravdová vztahová intimita, která sice není tak vzrušující jako zaslepená zamilovanost, zato je ale její stabilnější a hlubší variantou. Pokud potřeba ideálu přetrvává, tak se *„projeví tendencí navazovat stále nové, idealizované vztahy a neschopností jejich transformace. Takový postoj je typický rigidní fixací na ideál a snahou o jeho dosažení. Jde o projev osobnostní nezralosti a z ní vyplývající neschopnosti přijmout emoční nejistotu i ambivalenci partnerství“* (VÁGNEROVÁ, 2008, s. 73).

5.1.3 Vztahový mýtus: Jsme jako jeden

J. G. Woititz zdůrazňuje, že absence správného bondingu v dětství ovlivňuje, jak se vztahujeme v partnerských vztazích v dospělosti. I na začátku partnerského vztahu se objevuje jakási fúze, která může připomínat symbiotický vztah s matkou, ale nefunguje jako vzorec pro to, jak by měl dlouhodobý zdravý vztah vypadat. Pokud změnu po vyprchání prvotní zamilovanosti vnímáme jako opuštění nebo nelásku, může to souviset právě s tím, jaký jsme měli bonding v primární rodině (WOITITZ, 1993).

Ve zdravém partnerství by měl člověk vnímat, že jsou ve vztahu oba dva spolu, ale každý i sám za sebe. Kleinová k tomuto mýtu dodává: „*Některé děti užívají extrémní závislosti na matce jako obranu proti osamělosti a potřeba závislosti zůstává jejich vzorcem po celý život"* (KLEINOVÁ, 2005, s. 357).

5.1.4 Vztahový mýtus: Nikdy se nebudeme hádat. Můj partner si mě bude vždy vážit, vždy mi bude podporou a nikdy mě nebude kritizovat

Lidé, kteří žili v nestabilní rodině věří, že v dobrém vztahu neexistují žádné hádky nebo vztek na druhého. I když rozumově vědí, že to není možné, často po tom touží emocionálně.

J. G. Woititz tvrdí, že lidé vyrůstající v nestabilním rodinném zázemí žijí ve velmi hrozivě vypadajícím prostředí, kde se hněv nikdy nerozluští nebo nezmizí. Vyjádření hněvu tedy není k ničemu užitečné a jen má tendenci dělat věci horšími. Tím se člověk naučí vztek necítit, ale využije obrany racionalizace, což může vést až k depresi (WOITITZ, 1993).

Vztek pak vyjde ven, až když se nastřádá a změní v zuřivost.Z toho mají lidé strach, neboť je to pro ně nekontrolovatelné. Kleinová tuto problematiku vidí v souvislosti s omnipotencí. „*Zeslabení omnipotence,*

které se dostavuje s pokračující integrací a vede k určité ztrátě naděje, umožňuje rozlišovat mezi destruktivními impulsy a jejich následky. Agresivita a nenávist se tak jeví méně nebezpečná. Tato lepší adaptace na realitu vede k přijetí vlastních nedostatků a následně snižuje zlost z minulých frustrací" (KLEINOVÁ, 2005, s. 355).

Dítě se rodí se silnou genetickou výbavou, která mu umožňuje vnější svět ovlivňovat, ale také být ovlivňován. Láskyplná interakce s těmi, kteří o dítě pečují umožňuje tyto síly dobře limitovat a modulovat. Jestliže dítě toto zažije, může se vyvinout ve spontánního a svobodného dospělého, který nemá strach ze svých geneticky daných sil a nezažívá je jako nekontrolovatelné a bezhraniční (PERQUIN, 1994).

Ve zdravém vztahu nejde o to, jestli jeden vyhraje a druhý prohraje, ale o vzájemný respekt. A to zejména v situacích, kdy jsou partneři rozčilení a mají na věci zcela jiný názor. Lze mít někoho rád a zároveň být na toho samého člověka naštvaný kvůli jeho chování.

V reálném životě věci nejdou vždycky hladce, ale vždy máme právo na jakékoli vlastní pocity. Od druhého vždy potřebujeme, aby naše pocity validoval. Nemusí vždy souhlasit s tím, jak se chováme, ale měl by vždy uznat to, jak se cítíme. Neměl by říkat, že se tak určitě necítíme nebo nemáme právo se takhle v určité situaci cítit. To, že má náš partner jiný názor, nás automaticky od sebe nevzdaluje. Pokud si v této situaci můžeme navzájem říci, jak se cítíme s tím, že to druhý přijme, nás může naopak více sblížit. Není tedy důležité jen si pocity sdělit, ale také se je snažit pochopit a naučit přijímat. Validace, nebo-li potvrzení pocitů druhého, nemusí znamenat shodu, rozhodně ale znamená respekt pro odlišnou osobnost druhého. Toto lze označit za stavební kámen pro konstruktivní partnerskou komunikaci bez urážení a srážení druhého. Bez uznání a respektu je vztah vždy jen přetahováním se o moc.

5.1.5 Vztahový mýtus: Vše, co se ve vztahu nepovede, je moje vina

Některé věci, které se stanou jsou naše vina a některé ne. I když se stane něco hrozného, neznamená to, že jsme hrozní jako lidé. Během dětství může dítě nasbírat pocity viny a studu. Často pociťuje vinu za rozvod nebo alkoholismus rodičů a tyto pocity si nese dál do dospělosti. Pocity viny se též pojí s pocitem méněcennosti, neboť právě pocit, že děláme vše špatně, je úzce svázán s pocitem, že my sami tím pádem nemáme žádnou cenu.

Za vztah není jeden z partnerů více zodpovědný než druhý, stejně tak není jeden více vinný. Buber k tomu říká: „*Láska je odpovědnost jednotlivého já za jednotlivé ty: v tom je rovnost [...], rovnost všech, kteří milují“* (BUBER, 1995, s. 16).

Pocit, že vše ovlivňujeme, může také souviset se snahou získat kontrolu nad prostředím, kde je zmatek a jinak je ovlivnit nejde. Když máme pocit, že za vše můžeme, máme alespoň dojem, že to můžeme nějak ovlivnit. Tito lidé mají tendence místo hledání řešení najít toho, kdo za problém může, což jsou ale oni sami, protože uvnitř mají pocit bezcennosti. Z toho vyplývá neustálé omlouvání se, které je ale pouze snahou o to, aby nás ten druhý neopustil. Danou situaci to neřeší, naopak nám to znemožňuje být opravdu sami sebou (WOITITZ, 1993).

5.1.6 Vztahový mýtus: Budeme si ihned automaticky a absolutně věřit

Pro děti je přirozená naprostá důvěra k ostatním. Jsou odkázáni na druhé, snaží se naplnit své potřeby. Když se v dětství potřeby nenaplní, dítě získá pocit, že důvěra v druhé se může obrátit v bolest a zklamání. Dítě se naučí spoléhat na sebe, nedůvěřovat a naplňovat si své potřeby samo. *„Je to adaptivní odpověď na maladaptivní situaci“*[9] (WOITITZ,

[9] “It is an adaptive response to a maladaptive situation.”

1993, s. 33).

Podle A. Pessa máme pět základních vývojových potřeb, které musí být naplněny v interakci v určitý čas a se správnými pečujícími osobami. Pokud tyto potřeby takto naplněny nejsou, neztrácejí se, ale jejich deficit hluboce ovlivňuje naše vnímání a chování. V dospělosti si tak vybíráme situace, kontexty a postavy, které se jeví jako takové, že by mohli naše potřeby dodatečně uspokojit. Frustrace z tohoto „nenaplnění“ pak často vede například ke hlubokým a komplikovaným potížím v párovém soužití. Často právě stížnosti na druhého v sobě skrývají témata výše zmíněných vývojových potřeb. Tyto potřeby musí být nejprve uspokojeny doslovně a konkrétně, ve starším věku dítěte pak symbolicky. Teprve když je toto internalizováno, člověk může být v dospělosti autonomní bytostí, která si dovede své potřeby uspokojit sama. Jedná se o tyto potřeby:

1. potřeba místa - pocit, že máme právo na existenci, že někam patříme,
   deficit: hluboká vnitřní nejistota, pocit, že jsme z „jiné planety“;
2. potřeba sycení - dostatek jídla, ale také lásky, něhy a pozornosti,
   deficit: pocit prázdnoty a trvalého nedostatku;
3. potřeba podpory - zážitek, že se můžu o někoho opřít, že mě někdo vede dobrým směrem,
   deficit: příliš brzy „stát na svých nohou“ má paradoxně v dospělosti za důsledek pocity nejistoty a nebezpečí, neschopnosti rozhodovat se sám za sebe;
4. potřeba ochrany - zážitek, že nás někdo chrání před nebezpečnými vlivy z vnějšího světa, prožitek vlastní ceny,
   deficit: pocity bezmoci, citlivosti, zranitelnosti, strachu a úzkosti neschopnost rozeznávat míru rizika.

(PESSO,1994)

Pokud přemýšlíme o tom, jak vybudovat zdravý vztah, ukazuje se, že jednou z podmínek je znovu se naučit důvěřovat. Bez důvěry vztah nemůže ani prosperovat, ani se vyvíjet. Je více věcí, v kterých musíme druhému ve zdravém vztahu věřit. Měli bychom partnerovi důvěřovat v tom, že si můžeme vzájemně sdělit své pocity a druhý jich jich nezneužije. Což je ale přesný opak toho, co jsme se mohli naučit v dětství, když naše potřeby nebyly naplněny. Důvěra znamená také upřímnost, že nám druhý řekne, co si myslí a bude opravdu myslet to, co říká. Potom uvěříme, že se na druhého můžeme spolehnout a nejsme ve vztahu zmatení. Samozřejmě, že i ve zdravém vztahu se partneři mnohokrát vzájemně zraní, ale měli by si být schopni věřit tomu, že je druhý nikdy nechce zranit záměrně.

Důvěra také znamená svobodu být sami sebou, aniž by nás druhý soudil. Důvěra představuje určitou míru stability, totiž že partnerovy pocity i jeho chování budou zítra podobné jako dnes, což otevírá možnost společným plánům do budoucna. Důvěra zahrnuje i víru, že je nám partner věrný a zavázaný, a také jistotu, že náš vztah a to, co se v něm odehrává je důvěrné. To, co je v páru důvěrné a v čem všem si musí důvěřovat je jinak v každém páru i individuální.

Ve zdravém vztahu se důvěra buduje postupně a je normální někdy pochybovat. Prohloubení důvěry můžeme budovat i tím, že s druhým mluvíme o tom, co je pro nás na důvěřování těžké a proč se to ne vždy daří.

5.1.7. Vztahový mýtus: Budeme úplně všechno dělat spolu

Lidé vyrůstající v dysfunkčním prostředí mají často potíže s respektováním hranic u druhých a rozpoznáváním hranic vlastních. Hranice jsou často velmi matoucí a my si nejsme jisti, jakou máme v rodině roli.

A. Pesso zavádí ve své teorii termín „mezery v rolích“. Jako lidské bytosti máme vrozenou schopnost rozpoznat, že existují kategorie příbuzných, jako například matky, otcové, sourozenci, prarodiče. Připravenost být součástí sociální struktury nám pak pomáhá porozumět realitě tak, jak se s ní postupně setkáváme v okolním světě. Dítě velmi brzy „ví“, jak má vypadat kompletní rodinná síť. Jestliže někde někdo chybí nebo selhává ve své roli, dítě zcela nevědomě zaplní tuto „mezeru“ částí sebe. To pak má důsledky pro jeho vlastní život. Začíná se totiž emočně starat o druhé dříve, než jsou naplněny jeho základní vývojové potřeby (PESSO, 2010).

Woititz v této souvislosti zdůrazňuje, že toto vnáší spoustu otázek typu: Koho bolest jsem cítil? Svou, nebo své matky? Kde končím a někdo jiný začíná? Na jaké soukromí mám právo? Které věci patří jen mně? Jak se projevuje vhodné a nevhodné chování? Jak poznám, že narušuji práva a hranice někoho druhého? „*Existuje spousta nejasností ohledně toho, co je intimita a co je narušení hranic*“[10] (WOITITZ, 1993, s. 39).

Ve zdravém vztahu se partneři druhému svěřují s tím, kde jsou pro ně jejich osobní hranice (WOITITZ, 1993). Respektování a snaha porozumět hranicím druhého je součást procesu budování intimního vztahu. Každý má své hranice a osobní prostor nastaveny jinak. Narušení může vést k podráždění a k mnoha psychosomatickým symptomům. Proto je důležité o hranicích a naší citlivosti na ně společně mluvit, aby mohly být druhým respektovány a ne chybně vyloženy.

[10] „There is so much cofusion about what is intimacy and what is an invasion of boundaries.“

5.1.8 Vztahový mýtus: Druhý bude instinktivně předvídat každé moje přání a potřebu

Pokud nevyrůstáme ve stabilním prostředí, můžeme se v průběhu života naučit, že od nikoho nemůžeme nic očekávat. Vnímáme, že výsledek důvěry je vždy jen zklamání. Od nikoho nic nečekat je bezpečná cesta, jak nebýt zraněn, ale také se nám nemůže stát, že by nás někdo potěšil. Zdravý vztah obsahuje očekávání a společně sdílený závazek jim dostát. Pokud své potřeby a přání nekomunikujeme nebo je sdělujeme nejasně a v náznacích, je nepravděpodobné, že by mohly být naplněny.

Hall tvrdí, že tzv. intimní vzdálenost a její sdílení je často beze slov a komunikační proces probíhá různými jinými způsoby, přesto však je i verbální komunikace s partnerem esenciální (HALL, 1969).

Kleinová se k tématu vyjadřuje takto: *„Uspokojivý raný vztah k matce […] představuje úzký kontakt mezi nevědomím matky a dítěte. Ten je základem té nejúplnější zkušenosti jedince, že mu druhý rozumí, a pojí se zásadně k preverbálnímu stadiu. Jakkoli je v pozdějším životě uspokojující sdílet myšlenky a pocity s milým člověkem, přetrvává tu neuspokojená touha po porozumění beze slov a nakonec po nejranějšímu vztahu s matkou. Tato touha se podílí na pocitu osamělosti a vyplývá ze skličujícího pocitu nevratné ztráty”* (KLEINOVÁ, 2005, s. 346).Tímto citátem se opět vracím k problémům, když v partnerském životě chceme uspokojit své dětské potřeby nebo své dětství tímto způsobem vrátit nebo napravit. To vede k narušení partnerských vztahů.

Pokud lidem s problémy v této oblasti lidé neplní jejich přání, utvrdí se v pocitu méněcennosti. Pokud jsou potřeby vyjádřeny a naplněny, stejně mohou mít problém s jejich přijetím a jako výsledek může být útěk ze vztahu, který je příliš klidný (z toho důvodu, že tuto situaci neznáme, nebo abychom snížili stres, i když je to pozitivní eu-stres), a to vede opět k negativnímu hodnocení sebe samotného. Pokud je komunikace jasná, a přesto u druhého není žádná snaha vyhovět

potřebám partnera, nejedná se o zdravý vztah (WOITITZ, 1993).

Shoda na společných očekáváních je naprostou esencí dobrého vztahu. Jak už jsem zmínila, pokud chceme zdravý vztah, měli bychom se naučit být zranitelní a jedna z cest, jak toho dosáhnout, jsou právě vzájemná očekávání. Z toho samozřejmě vyplývají otázky, na jaké nároky a očekávání máme ve vztahu právo, o čem je důležité ve vztahu komunikovat, protože každý pár si vytváří své vlastní normy toho, co považuje za standard.

K vztahovému mýtu o komunikaci na závěr cituji Bubera: *„Zde [v životě s lidmi] se řeč dovršuje, neboť po slovech z jedné strany následují slova z druhé strany. Jedině zde se setkává slovo, které má formu jazyka, se svou odpovědí. Jedině zde se základní slovo pohybuje ve stejné podobě tam i zpět; slovo, které oslovuje, a slovo, které odpovídá, žijí v jediném jazyku, já a ty se ocitají nejen ve vztahu, nýbrž i v pevné skutečnosti rozhovoru. Momenty vztahu jsou zde, a jedině zde, vzájemně spjaty elementem jazyka, do něhož jsou ponořeny. Zde vzkvetl protějšek v plnou skutečnost „Ty“. Jedině zde tedy také existuje jako něco, co nelze ztratit, tato skutečnost: že zřím a jsem zřen, že poznávám a jsem poznávám, že miluji a jsem milován“* (BUBER, 1995, s. 81).

5.1.9 Vztahový mýtus: Pokud nebudu mít vše úplně pod kontrolou, vše bude jen úplný zmatek

Ve vztahu jsou chvíle, kdy máme plnou kontrolu nad věcmi, chvíle, kdy sdílíme kontrolu společně v páru a chvíle, kdy se vzdáváme kontroly úplně. Zdravý vztah není soutěžení o moc, ale je o sdílení. V tématu kontroly se objevuje strach ze závislosti na druhém s tím, že nás druhý zraní nebo mu budeme muset být zavázáni. Ve vztahu se musíme umět spolehnout na druhého, rozdělit se s ním o povinnosti a závazky. Nemusíme vše dělat sami, ani mít permanentně v záloze náhradní plán, kdyby nás druhý zklamal.

Firestone ve své knize tvrdí, že lidé se bojí, když si opravdu řeknou o pomoc, poprosí o radu nebo o péči, a ta nakonec nepřijde, budou zpátky v pocitu strachu a paniky, v jakém byli v dětství. Zdůrazňuje ale, že je důležité to zkusit a zariskovat.I když člověk ucítí znovu tu bolest, bude mít zároveň zážitek, že už to není tak silné a není se tolik čeho obávat, protože na rozdíl od dětství, člověk už nemusí být závislý a bezmocný (FIRESTONE, 2009).

5.1.10 Vztahový mýtus: Pokud se opravdu milujeme, zůstaneme spolu navěky

V životě můžeme ukončit vztah, i když druhého stále milujeme. Woititz zdůrazňuje, že děti z dysfunkčních rodin bývají velmi loajální ve vztazích. Ve zdravém vztahu je loajalita důležitá, ale má určitá omezení. Loajalita by měla být založena na vzájemné dohodě o tom, jaký spolu máme vztah a jaká jsou naše očekávání. Ve zdravém vztahu bychom měli mít možnost mluvit o limitech naší loajality ke vztahu a k našemu partnerovi, a když začneme věci racionalizovat, měli bychom si uvědomit, proti čemu se tím bráníme (WOITITZ, 1993).

Pokud problémy nejdou „vykomunikovat“ a citlivá témata nejdou vysvětlit, pokud není možné s společně domluvit na tom, jak s nimi zacházet, není důvod držet se fantazie, že jednou se vše náhle zlepší. Lidé vyrůstající v narušeném prostředí jsou často až extrémně loajální a zůstávají ve vztahu, o kterém vědí, že je pro ně destruktivní. Pokud dítě vidí, jak spolu rodiče zůstávají, i když je v rodině alkoholismus nebo domácí násilí, naučí se, že ve vztahu se zůstává a vše jde vydržet, abychom druhého nezranili. Není dobré ze vztahu odcházet, když se vyskytnou první problémy, ale musí tam být oboustranná snaha je nějakým způsobem řešit a pracovat s nimi.

„Další aspekt této extrémní loajality obsahuje silnou touhu

vyhnout se bolesti ze ztráty druhého"[11] (WOITITZ, 1993, s 46). Často i destruktivní vztah je pro lidi lepší než neznámo, které by přišlo se změnou, lepší než představa, že by byl člověk sám. Při skončení vztahu člověk vždy zažívá smutek nad ztrátou někoho blízkého. I když víme, že vztah už nefunguje, nikdy to není bezbolestné. Je to však součást procesu, kterým se vyvíjíme dál. Vágnerová k tomu dodává, že rozpad významného partnerského vztahu je prožíván jako ztráta důležité životní hodnoty, protože s tím souvisí i ohrožení pocitu citové jistoty a bezpečí, ztráta možnosti uspokojení dalších potřeb, ztráta plánů na společný život, propad sebehodnocení či pocit ztráty společenského postavení (VÁGNEROVÁ, 2008).

Pokud vztah máme jako náhradu za vztahy z dětství, jak jsem již zmínila dříve, je rozchod o to těžší a komplikovanější, protože *„místo po nenaplněném vrozeném vztahu znovu zeje prázdnotou a člověk, ať dospělý, nebo dítě, je vystaven existenciální samotě"* (CHVÁLA, TRAPKOVÁ, 2008, s. 140).

[11] „Another aspect of this extreme loyality comprises a strong desire not to experience the pain of loss."

6. Výzkumná sonda

6.1 Cíle a zaměření výzkumné sondy

Nedílnou součástí mé práce je výzkumná sonda, kterou jsem realizovala v roce 2010 – 2011, a to mezi mladými dospělými žijícími v České republice, resp. v Praze. Sonda je zaměřená na lidi ve věku 18-29 let a jejím cílem je zjistit, jak mladí dospělí vnímají intimitu v partnerských vztazích. Mým cílem není zobecnit výsledky na celou českou společnost. Hlavním záměrem je předat autentickou zkušenost lidí, kteří se nyní v období mladé dospělosti s intimitou a izolací potýkají, přiblížit jejich prožitky a pocity.

6.2 Volba výzkumné metody

Intimita je natolik citlivé téma, které souvisí s hlubokým vnitřním prožíváním respondentů, s jejich chováním a soukromým životem, že jsem se přiklonila ke kvalitativnímu zpracování sběru dat a jejich následné analýzy. „*Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme. Mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už něco víme. V neposlední řadě mohou kvalitativní metody pomoci získat o jevu detailní informace, které se kvantitativními metodami obtížně podchycují“* (STRAUSS, CORBINOVÁ, 1999, s. 11).

Kvalitativní způsob nahlížení sice neumožňuje širší zobecnění na českou populaci, což ale, jak jsem již uvedla výše, nebylo ani mým záměrem. Tento způsob výzkumu naopak zajišťuje hlubší proniknutí do

zkoumaného tématu a možnost odhalení skrytých či nových informací a souvislostí.

Zvolila jsem formu dotazníku složeného z otevřených otázek. Respondenti tak měli možnost odpovědět dle svých prožitků. Jsem si vědoma, že by se pro výzkum dané problematiky více hodili hloubkové rozhovory s respondenty: Formu dotazníku jsem ale vybrala hlavně kvůli tomu, aby měli respondenti možnost si k zodpovězení sami najít vhodnou a klidnou chvilku v soukromí, bez studu před cizím člověkem.

6.3 Vzorek respondentů

Dotazník je zaměřen na lidi ve věku mladé dospělosti, u kterých je intimita vs. izolace hlavním životním tématem. Dotazník jsem poslala padesáti respondentům. Výběr respondentů a jejich kontaktáž byly provedeny tzv. způsobem nabalování sněhové koule. Z toho 23 oslovených respondentů odmítlo na otázky odpovědět a 27 dotazníků se mi vrátilo vyplněných. Návratnost byla tedy 54%.

Pro svou analýzu jsem nakonec použila 20 dotazníků, které byly vyplněny seriozním způsobem a bez nadsázky, a tudíž byly použitelné ke zvolenému účelu – dozvědět se něco o opravdových prožitcích a pocitech souvisejících s intimitou v partnerském vztahu. Výsledný vzorek respondentů je složen z 10 žen a 10 mužů ve věku mladé dospělosti 18-29 let, kteří žijí trvale v Praze.

Čerpám z bohaté reality života respondentů a analyzuji získaný materiál v přirozeném zážitkovém jazyku zainteresovaných osob. Snažím se popisovat jev tak, jak je vnímán respondentem, i když se samozřejmě nelze vyhnout vlastní interpretaci.

6.4 Zpracování dat

Vyhodnocení dotazníků jsem provedla metodou „barevného rozlišování tématických okruhů a informací“. Tento způsob vede k odhalení co nejvíce možných okruhů témat, které jsou uvedeny v odpovědích (STRAUSS, CORBIN, 1999).

Jak tedy ze záměru mého výzkumu vyplývá, jsou to zejména zkušenosti mých respondentů, které se rozhodli se mnou sdílet a na kterých stavím svou práci. Dovoluji si tudíž konstatovat, že právě konkrétní zkušenosti a prožitky konkrétních lidí a to, jakým způsobem je interpretují, mohou otevřít či rozšířit takto intimní téma a poukázat na možné důležité souvislosti s ním spojené.

6.5 Etika

Všichni oslovení respondenti byli seznámeni s obsahem a účelem mé práce i s tím, z jakého důvodu byl výzkum prováděn a jakým způsobem bude vyhodnocen. Všem respondentům byla zároveň zaručena naprostá anonymita. Přísné anonymizace se držím jak v pojmenování jednotlivých dotazníků a respondentů, tak v případné změně takových osobních údajů, které nejsou pro samotné uvedení výsledků důležité, ale mohly by vést k odhalení respondenta. Výsledky i celá bakalářská práce jsou pro respondenty v případě zájmu volně k nahlédnutí.

6.6 Předporozumění

Je nutné zde zmínit, že výsledky a závěrečné interpretace výzkumné sondy mohou být ovlivněny mým přístupem k celému tématu

bakalářské práce. Jak uvádí Miles a Huberman: „*Výzkumníci mají svůj vlastní způsob porozumění, svá vlastní přesvědčení, své vlastní konceptuální orientace; i oni jsou členy nějaké konkrétní kultury v konkrétním historickém momentu*" (MILES, HUBERMAN, 1994, s. 8).

Při vyhodnocování výzkumu jsem se snažila zachovat objektivitu, ačkoli musím připustit, že závěrečné hodnocení může být přesto poznamenáno mou angažovaností v tématu samém a také jistou osobní zainteresovaností, neboť sama věkově spadám do populace mladých dospělých. Z těchto důvodů jsem se snažila dát co největší možný prostor samotným autentickým vyjářením respondentů.

6.7 Výsledky

Výsledky jsem nerozdělila jen podle četnosti výskytu jednotlivých témat, ale našla jsem v odpovědích respondentů pět hlavních fenoménů, které konkrétní témata přesahují.

Jako naprostý základ pro intimitu v blízkém vztahu 100% respondentů zmiňuje důvěru. Důvěra byla suverénně nejčastěji používaným slovem při definici intimity a při popisu zdravého vztahu, kde intimita funguje. Nebyl jediný respondent, který by důvěru alespoň jednou v dotazníku nezmínil. Všech dvacet respondentů označilo důvěru jako naprostou povinnost pro to, aby vztah vůbec mohl být považován za blízký a aby mohl obsahovat pět následujících fenoménů.

6.7.1 Hranice- elasticita a respekt

Toto téma se určitým způsobem objevilo ve všech dotaznících, proto ho i zde uvádím na prvním místě. Vyskytovalo se hlavně jako překračování hranic, které máme přirozeně nastavené vůči druhým lidem,

a to jak ve smyslu fyzickém, tak i psychologickém. To zde označuji jako elasticitu hranic. Každý má hranici někde jinde. Co je pro jednoho vrchol intimity, pro druhého je již ohrožující, co jeden vnímá jako projev intimity, pro jiného je již přílišné zasahování do osobního prostoru atp. Pro všechny respondenty je to však projev intimity v partnerském vztahu. *„Intimní vztah je vztah, kdy můžu spustit bariéry, které mám nastaveny vůči druhým lidem a je to bezpečné.“* (ŽENA, 27 let)

Téma hranic se však v dotaznících objevuje nejen v souvislosti s elasticitou, ale i v tématu vzájemného respektování osobních limitů. Pro respondenty je důležité nejen si s druhým hranice posouvat a dostávat se k sobě blíž, ale i cítit, že si vzájemně hranice respektujeme, i to mladí dospělí považují za intimní. Jak k tomu vypovídá jedna z respondentek:*„Vztah, kde intimita funguje se projevuje i tím, že lidé ctí sami sebe i druhého a respektují, když druhý něco sdílet nechce a nevnucují mu informace a podrobnosti, o které nikdo nestojí, tedy kdy se dva do určité míry vnímají a vědí, co druhému vadí, a to nečiní.“* (ŽENA, 22 let) Tuto citaci považuji za zvlášť důležitou, protože zahrnuje do zdravého vztahu vzájemné respektování hranic druhého, ale i našich vlastních.

6.7.2 Autenticita a akceptace

S respektováním vlastních hranic souvisí i vzájemný respekt a přijetí celé osobnosti partnerů takových, jací doopravdy jsou. Tento fenomén opět prostupuje do všech odpovědí, které mi respondenti poskytli a je vidět, jak moc je pro ně důležitá možnost být s někým opravdu sám sebou, čímž se mi potvrdila hypotéza v teoretické části, kde se zaobírám aspekty, které jsou důležité pro zdravý vztah.

Respondenti tuto situaci nejčastěji popisují tak, že se před

partnerem nemusí pořád hlídat, nemusí cenzurovat, co říkají, jak se chovají, nemusí si na nic hrát, nemusí se přetvařovat a cítí, že mohou mít před druhým jakékoli emoce. Jedna z respondentek to popisuje takto: *„V intimním vztahu se před druhým nebojím projevit i nepatřičné emoce jako dětská radost anebo beztrestné zanadávání si a vím, že to zůstane mezi námi.“* (ŽENA, 22 LET) Druhá respondentka doplňuje:*„Ve vztahu, kde intimita funguje se nemusím stydět a tolik se kontrolovat, abych navenek nevypadala hloupě nebo směšně. Prožívám spoustu emocí od lásky až po zlobu.“* (ŽENA, 22 let)

Důležitým momentem pro respondenty byl nejen fakt, že mohou být sami sebou, autentičtí a spontánní, ale že je partner takové přijímá a má rád. V tom vidím souvislost se vztahovým mýtem, který jsem popisovala v teoretické části, kdy se bojíme, že nás druhý opustí, když nebudeme dokonalí, nebo když nebudeme věčně dobře naladění. Respondenti si velmi stojí za tím, že ve zdravém intimním vztahu mohou být tím, kým skutečně jsou a mohou beze strachu prožívat veškerou škálu emocí.

6.7.3 Exkluzivita a vzácnost

Respondenti žijící v blízkém vztahu často zmiňovali pocit výlučnosti, a tedy jakési exkluzivity, a s tím spojený pocit vzácnosti a výjimečnosti. To se zvláště projevilo již ve snaze o definování intimity a toho, jak se ve vztahu projevuje. Často se objevovaly odpovědi typu: „můžu druhému říci, co nikdo neví“, „věnuji druhému spoustu času, je moje priorita“, „vím, že by mě partner vždy ochránil a stál při mě“, „s partnerem sdílím věci, které nikdo neví“, „můžu mu říct, co se nikdo jiný nesmí dozvědět“, „máme společná tajemství“, „je pro mě důležité, že jsme si věrní“, „dělám s ním věci, co s nikým jiným“.

Výše uvedené značí, jak je pro intimitu důležité, aby byla jen v rámci dvou lidí v páru.„*Intimita je něco velmi křehkého, co navenek*

neukazuji. Zároveň je to můj osobní prostor, který si pečlivě střežím a pustím tam jen partnera.“ (ŽENA, 22 let)

S exkluzivitou souvisí i vlastní řeč, oslovení a humor, kterým nikdo jiný nerozumí, čemuž se věnuji v následující podkapitole o fenoménu enigmatické komunikace.

6.7.4 Enigmatická komunikace

Většina respondentů podotýkala, jak náročné je pro ně slovně vyjádřit, co vlastně intimita je a pomáhali si tím, že popisovali, jak se konkrétně ve vztazích projevuje. V mnoha odpovědích byly klíčové právě nonverbální projevy jako je políbení, pohlazení, vodění se za ruku na veřejnosti, touha se toho druhého často dotýkat, pohlazení po vlasech, česání vlasů, utírání slz, poplácání, lechtání, atp. Na základě těchto projevů lidé rozpoznávají intimní vztah a dávají tak intimitu druhému najevo. Jeden z respondentů označil tuto specifickou událost jako výsostně intimní: *„Když mi není dobře, ona pozná, jak se cítím, obejme mě, zašeptá, že všechno bude fajn, udělá mi moc dobrý kafe a třeba jenom tak sedíme. Nemusíme ani mluvit. Důležité mi přijde umět se takhle podržet a vyznat se v sobě i ve chvílích, kdy není všechno jenom krásný.“* (MUŽ, 22let) O nonverbální komunikaci hovoří i další respondentka:*„Intimita se projevuje například poplácáním po zadku místo pobídky, položením prstu na rty místo buď radši zticha, pohlazením namísto ty jsi ale ňouma.“* (ŽENA, 22 let)

Nazvala jsem tento fenomén jako komunikaci enigmatickou, protože respondenti se nezmiňují jen o neverbálních projevech, ale zahrnují sem i vlastní humor, řeč a slovník. Jedna respondentka to označila jako vlastní kód:*„Intimita se pro mě vytváří sdílenou společnou zkušeností, zážitky, na tomto základě pak vzniká něco jako společný kód, daný jednak porozuměním a jednak společnou historií.“* (ŽENA, 27 let)

Respondenti zmiňují vytváření vlastních přezdívek místo oslovení jménem, kreace vlastních slov, kterým rozumí jen partneři, vlastní vtipy, narážky, humor a silný pocit, že si s druhým rozumí i beze slov.

6.7.5 Tělesná a materiální vzájemnost

Je pro překvapující, že pouze malé množství respondentů uvedlo jako projev intimity sex. Když už se k sexualitě vyjádřili zmiňovali spíše zkoušení nových sexuálních praktik, které ještě nezažili, pohled z očí do očí při aktu nebo intenzivnější prožití sexu. Několik lidí zmínilo specifický intimní zážitek jako společný orgasmus, nebo naopak sdílení toho, že se sex nepovedl tak, jak měl.

Respondenti tedy samotný sexuální akt nepovažují nutně za intimní. Za intimní v něm považují intimní pouze určité atributy jako důvěru, věrnost, otevření se, posunutí hranic a sdílení radostných i těžkých chvil (opět tedy jde o témata hranic, exkluzivity i enigmatické komunikace). „*Moje vztahy fungují tak, že tam se o intimních věcech dá snad mluvit jen u sexu, nejsem typ člověka, co by své city a nálady někomu svěřoval a dával najevo a jde mi to jen při sexu s partnerkou.*“ (MUŽ, 24 let)

Signifikantním aspektem intimity pro respondenty byla nahota. Nestydět se před druhým převlékat, nestydět se před ním nahý, znát tělo toho druhého ve všech detailech. *„V intimním vztahu se musím před partnerkou cítit dobře obnažen.*“ (MUŽ, 25 let) S nahotou byl pro mladé dospělé spojen ale i pocit ohrožení ve vztahu: *„Hlavně ze začátku vztahu pro mě bylo těžké někoho k sobě připustit tak blízko a věřit mu. Možná bylo těžší věřit tomu, že by to mohl být skutečný vztah. A velký stud, ukázat vlastně někomu doposud cizímu svoje tělo, na které mám výhradní právo já sama.“* (ŽENA, 22let)

V souvislosti s tělem valná většina respondentů zmínila dotyky

jako hlavní součást a typický projev intimního vztahu. Jako projev intimity nejčastěji zmiňují pohlazení, políbení, vodění za ruku, sedání na klín, časté letmé doteky, tendence toho druhého hladit a dotýkat se ho.„*Při jakýchkoli aktivitách se navzájem dotýkáme- držení za ruku, pohlazení po vlasech, zádech*.“ (ŽENA, 22let) S otázkou těla a dotyků však souvisí nejen sex nebo hlazení, ale i další kontakty s tělem, jak je mimo jiné popisuje jedna respondentka: „*Intimita se projevuje i sdílením talíře a příborů u jídla, krmení se něčím, když chci dát ochutnat, svlékání druhého, když má třeba něco zlomeného, donášení věcí do sprchy, přítomnost druhého ve sprše, utírání slz při pláči.“* (ŽENA 22 LET)

Tím se dostávám k další oblasti tělesného a materiálního sdílení, které bylo v dotaznících velice rozšířeno. Sdílení kartáčku, kosmetiky, oblečení a přítomnost druhého při sprchování nebo vylučování bylo také jediné téma, v kterém se u respondentů objevovala kontroverze. Jedni to považovali za vrchol intimity a naprostou nutnost projevu intimního vztahu, druzí to považovali za nerespektování hranic druhého (což se vztahuje k prvnímu zmiňovanému fenoménu, který se zabývá hranicemi ve vztahu) a přehnané sdílení, které je uvádí do stresu a napětí.

Zde uvádím jen několik příkladů z mnoha: „*Po tělesné stránce je mi velmi nepříjemné bavit se i ve vtipu o tělesných pochodech, detailech vylučování a jiných tělesných potřebách, tyto informace nesdílím a ani je nechci znát u druhého člověka, pokud jej mám brát jako partnera, nechci, aby mě partner viděl na záchodě, i když by mi to asi vadilo míň, než u jiných lidí. S partnerem se koupu, nevadí mi sdílet zubní kartáček, anebo ručník, oblečení, peřinu“* (ŽENA, 22let).S tím souhlasí i jiná respondentka:„*Nedělá mi problém si například ulevit před partnerem, ale neudělám to, protože prostě nemusím. To samé bych samozřejmě chtěla od něj, aby si držel prdy na uzdě, a ne, aby to bral způsobem - chce se mi tady a teď a tak to prostě udělám.“* (ŽENA, 21 let)

Na druhou stranu však respondenti například tvrdí:„*Intimní vztah se projevuje tím, že se nestydím, když se mi chce brečet, čůrat, prdět, tak*

to prostě udělám.“ (ŽENA, 21 let) *„Intimní je, když se jeden vyčůrá, zatímco si druhý čistí zuby.“* (MUŽ, 24 let)

I když se v tomto tématu objevovaly i protichůdné názory, bylo evidentní, že pro všechny je to ve vztahu téma důležité, a stojí tudíž za zmínění a komentář.

6.7.6 Téma ohrožení

Ohrožující aspekty intimity nepovažuji za samostatnou kategorii, spíše za téma, které se k fenoménu intimity váže. Na mé otázky týkající se pocitů ohrožení respondenti odmítali odpovídat nebo namítali, že takové zkušenosti nemají.

Vzorek dvaceti respondentů je poměrně malý, bylo by však zvláštní, kdyby opravdu ani v jednom respondentovi vztahová blízkost nevytvořila strach nebo obavy (mé očekávání tak možná souvisí i se zmíňovaným předporozuměním problematice). Přikláním se tedy spíše k názoru, že respondenti strach z intimity nenahlížejí a často tyto pocity nerozpoznávají jako strach z intimity. Z dotazníků bylo zřejmé, že s takovou událostí zkušenost mají. Popisují, jak bylo těžké si někoho ze začátku pustit k tělu, ukázat mu své tělo nebo své slabosti a věřit, že mu druhý neublíží. Jedna respondentka to. popisuje takto:*„Když projevím slabost nebo přemíru citu, partner mi umí ublížit. Např. když se svěřím s neúspěchem, anebo řeknu o nějakém svém tělesném nedostatku, který vnímám sama pro sebe a jemu se svěřím, nebo ve chvíli, kdy se s partnerem dělím o něco interního, svého, pomáhá mi v nějaké krizi, ale potom při první hádce vytáhne právě tyto informace intimního charakteru proti mě. Někdy v tom vnímám nejistotu.“* (ŽENA, 22 let)

Podobně to vnímají kromě dalších i tito respondenti:*„Pokud člověk sdílí opravdu všechno, a v intimních vztazích člověk všechno sdílí, pak se v jednu chvíli otevře druhému natolik, že to může být až nebezpečný.*

Člověk tak trochu ztrácí zábrany a ukáže všechny své stránky, které se druhému nemusejí líbit.“ (ŽENA, 25 let) *„Od partnerky mě nejvíce vzdaluje, když tlačí na to, abychom si byli blíž, aby ten vztah byl hlubší a intimnější a tlačí mě do toho, abych s tím něco udělal.“* (MUŽ, 25 let)

Je však zarážející, že všichni tito respondenti pak k otázce, jestli vnímali někdy intimní momenty jako ohrožující napíší, že ne, nikdy, nebo že se nad tím nikdy nezamýšleli.

Ohrožující momenty tedy respondenti nenahlížejí a těžko se jim o tomto tématu mluví. Otázka, u které se však nejvíce rozepisují a ke které mají nejvíce co říct zní, co vás od partnera ve vztahu vzdaluje. Témata mohou být podobná. U vzdalování zmiňují hlavně: rozdílný pohled na důležité věci, nepochopení ze strany partnera, rozdílnost názorů, rozlišné přisuzování váhy různým věcem, rozdílné názory na chod domácnosti, to, že partner nechce mluvit o svých pocitech, nevyzrálost partnera, intelektuální nedostatečnost, tlak ze strany partnera, tajnosti, lhaní, zapírání, vulgarita, nerespektování druhého, nenaslouchání, zlehčování věcí pro druhého důležitých, cynismus, srážení, podezřívavost, žárlivost a nedůvěra. To vše souvisí s tím, co ten jejich partner dělá špatně a čím se kvůli němu ve vztahu oddalují. Je tedy klíčovým, že si nedokážeme přiznat vlastní slabosti? Možná je tedy jednodušší nazírat na negativní vlastnosti druhých než na naše vlastní.

6.7.7 Téma genderu

V celém textu práce nerozlišuji prožívání intimity dle genderu, i když vím, že muži i ženy přistupují k vzájemným vztahům genderově specificky a že v průběhu posledních let došlo v partnerství ke značnému vyrovnání genderových standardů. V mladé dospělosti se u mužů často střetává identita s intimitou, zatímco u žen většinou převáží potřeba naplnění intimity a často je to pro ně prostředek naplnění

identity, to znamená, že některé ženy samy sebe vymezují vztahem (VÁGNEROVÁ, 2008). C. Gilliganová také mluví o tom, že ženy mají více problémů se separací, muži zase s intimitou (GILLIGAN, 2001).

Navzdory tomu, že jsem se gendrové rozdíly nesnažila vyhledávat, v dotaznících se evidentně objevily. Doufala jsem, že se mi ve výzkumné sondě neprojeví žádné stereotypní genderové klišé a spíše jsem věřila, že je tak budu moct i zpochybnit.

Na první pohled markantní byla již délka odpovědí ve vyplněných dotaznících a objevily se další všeobecně populární stereotypy. Muži definují intimitu sexuálně, nepotřebují o všem mluvit, intimní zážitek je, když spolu něco v páru zažijí a zdravý vztah poznají tak, že to prostě cítí, že jsou oba partneři spokojení. Ženy na druhou stranu mají pocit, že je od partnera vzdaluje hlavně jeho nedostatečné vyjadřování pocitů a lásky, mají přesnou představu o tom, jaké atributy má zdravý vztah obsahovat a jako specifickou intimní událost valná většina respondentek popsala sdílení nějakého trápení, svěření se a vyslechnutí, propovídání celé noci atp.

Bez genderového rozdílu se naprosto v každém dotazníku objevuje intimita jako něco, co nesdílím jen tak s někým, co se týká jen partnerů. Je to osobní důvěrná věc, kterou má pár jen mezi sebou, sdílí tajemství a informace, které ostatní neznají. Zahrnuje vše, co je jen s partnerem a ne pro druhé. Jeden respondent intimitu dokonce definoval jako: *„to, do čeho nikomu jinýmu nic neni.“* (MUŽ, 24 let) Na základě toho se domnívám, že opravdové hluboké věci týkající se intimity zůstávají bohužel této výzkumné sondě uzavřeny.

6.8 Diskuse

Z odpovědí respondentů vyplývá, že se zaměřovali na zachycení toho, co je intimita v konkrétních vztazích, které znají a zažívají, namísto pouhého pokusu o abstraktní definici intimity. Pokud se tedy na závěr výzkumné sondy pokusíme definovat, co to dle respondentů intimita je, lze se pravděpodobně obrátit k vzájemnému spojení uvedených kategorií v rámci vztahu k druhému člověku. Výzkumná sonda ukazuje, že i když každý z respondentů s největší pravděpodobností chápe a prožívá intimitu poněkud odlišně než jiní, zřejmě existují jisté aspekty intimity, které ji definují a respondenti se k nim vztahují.

Na závěr bych ráda podotkla, že někteří respondenti se mi po skončení dotazníkového šetření ozývali se zpětnou vazbou s tím, že je dotazník motivoval k otevření komunikace s jejich partnerem, což samo o sobě je pro mě příjemným vedlejším efektem této práce.

Téma intimity je tématem velmi citlivého charakteru. Mým cílem bylo zjistit, jak mladí dospělí intimitu prožívají a ve vztahu vnímají, ale také i třeba i to, čím je ohrožuje. Na to respondenti buď nechtěli odpovídat, nebo napsali, že nemají se vztahy žádnou ohrožující zkušenost. Je tedy otázka, co vše je v odpovědích respondentů zamlčeno, ať již záměrně či „nevědomě“. Je též možné, že odpovědi respondentů jsou ovlivněny jistou mírou „desirability“ – ať jde již o snahu „vyhovět“ mé osobě – výzkumníkovi či o snahu poskytnout o vztazích a o sobě pozitivní obraz a zamlčet negativní a strach vzbuzující jevy. Téma intimity je velmi „intimní“ a hovořit o svém strachu a pocitech ohrožení je pro mnoho lidí pravděpodobně velmi obtížné – je možné, že respondenti se této oblasti záměrně vyhýbali.

Vzorek respondentů je poměrně malý, jedná se pouze o výzkumnou sondu, nikoliv o komplexní výzkum jako takový. Uvedené interpretace tedy není možno vztáhnout na celou populaci mladých lidí žijících v ČR.

Respondenti a respondentky žijí v Praze, mají jistý sociální status a úroveň vzdělání a je pravděpodobné, že tyto skutečnosti též ovlivnily výslednou podobu odpovědí.

Závěr

V práci jsem se věnovala tématu intimity v kontextu období mladé dospělosti. Snažila jsem se vymezit pojem intimity a pojednat tento fenomén v rámci historicko-kulturního kontextu, který toto téma značně ovlivňuje. Představila jsem období mladé dospělosti a Eriksonovskou koncepci tohoto vývojového stadia.

V teoretické části jsem ukázala, co vše může problematiku intimity ovlivnit a z čeho může strach z intimity ve vztahu vzniknout. Mluvím o vybraných obranných mechanismech (důraz kladu hlavně na tzv. fantasy bond), dále se zaměřuji na teorii attachmentu a na tzv. „double bind“. V práci jsem se inspirovala zejména teoriemi psychoanalýzy, neo-analýzy, existenciální psychologie či filosofie, protože jsem tyto teorie považovala za základní a podnětné.

Ve druhé části bakalářské práce jsem se snažila nastínit, jak by mohl vypadat vztah, který lze označit jako „zdravý“, k čemuž jsem si inspirována odbornou literaturou vypomohla vymezením deseti typických vztahových mýtů.

Na konci práce uvádím výsledky výzkumné sondy, kterou jsem provedla s cílem zmapovat, jak v dnešní době mladí dospělí prožívají a vnímají intimitu v partnerských vztazích. Výzkumná sonda byla provedena pomocí dotazníkového šetření na dvaceti respondentech. Odpovědi byly rozděleny do pěti následujících kategorií, které se nějakým způsobem k tématu intimity vztahují: hranice - elasticita a respekt, autenticita a akceptace, exkluzivita a vzácnost, enigmatická komunikace a tělesná a materiální vzájemnost. Výzkumná sonda ukázala, že i když je téma intimity poměrně obtížně vymezitelné a intimita jako taková prožívaná individuálně odlišně, zřejmě existují jisté aspekty tohoto jevu, které respondenti vymezují jako podstatné.

Použitá literatura

ARNETT, J. J. *Emerging adulthood.* Oxford: Oxford University Press, 2004. 270 s. ISBN 0-19-517314-7

BAŠTECKÁ, B. *Psychologická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. 520 s. ISBN 978-80-7367-470-0

BAUMAN, Z. *Globalizace.* Praha: Mladá fronta, 1999. 157 s. ISBN 80-204-0817-7

BAUMAN, Z. *Úvahy o postmoderní době.* Praha: Sociologické nakladatelství, 1995. 165 s. ISBN 80-85850-12-5

BOWLBY, J. *Vazba.* Praha: Portál, 2010. 360 s. ISBN 978-80-7367-670-4

BUBER, M. *Já a ty*. Olomouc: Votobia, 1995. 120 s. ISBN 80-7198-042-1

ERIKSON, E. H. *Dětství a společnost.* Praha: Argo, 2002. 387 s. ISBN 80-7203-380-8

FIRESTONE, F. W. *Fear of initmacy.* Washington DC: American psychological association, 2009. 358 s. ISBN 1-55798-720-3

FREUD, A. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. 120 s. ISBN 80-7367-084-4

GIDDENS, A. *Důsledky modernity*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2010. 158 s. ISBN 978-80-7419-035-3

GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4

GILLIGAN, C. *Jiným hlasem*. Praha: Portál, 2001. 192 s. ISBN 80-7178-402-8

GJURIČOVÁ Š., KUBIČKA J. *Rodinná terapie, systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada publishing, 2003. 184 s. ISBN 80-247-0415-3

HALL, E. T. *The hidden dimension*. Garden City: Doubleday, 1969. 217 s.

HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5

CHVÁLA, V., TRAPKOVÁ, L. *Rodinná terapie a teorie jin-jangu*. Praha: Portál, 2008. 248 s. ISBN 978-80-7367-391-8

KLEINOVÁ, M. *Závist a vděčnost*. Praha: Triton, 2005. 408 s. ISBN 80-7254-336-9

KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. Praha: Portál, 2005. 240 s. ISBN 80-7367-045-3

LUEPNITZ, D.A. *Schopenhauerovi dikobrazi*. Basic Books: 2002. 261 s. ISBN 80-903047-3-7

MILES, M. B., HUBERMAN, M. A. *Qualitative data analysis*. USA: SAGE, 1994. 338 s. ISBN 978-0-8039-5540-0

PESSO, A. *Experience In Action*. New York: New York University

Press, 1973. 263 s. ISBN: 0-8147-6559-9

PESSO, A. *Moving Psychotherapy*. Brookline Books, 1991. 306 s. ISBN 0-914797-72-7

PESSO, A. *Slide Introduction to Pesso Boyden Psychomotor*. Franklin, 1994.

PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. *Akademický slovník cizích slov I. díl.* Praha: Academia, 1995. 445 s. ISBN 80-200-0523-4

PERQUIN, L. *Omnipotence and Limits in Pesso Boyden Psychomotor. 2nd International Conference*. Atlanta, 1994.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia, 2007. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3

STRAUSS, A., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu.* Boskovice: Albert, 1999. 196 s.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2008. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence.* Praha: Portál, 2002. 543 s. ISBN 80-7178-696-9

VRTBOVSKÁ, P. *Úvod do Pesso Boyden system psychomotor.* Sdružení Scan: 2009. 210 s. ISBN 80-86620-15-8

VÝROST, J., SLAMĚNÍK I. *Sociální psychologie*. Grada publishing: 2009. 408 s. ISBN 978-80-247-1428-8

WOITITZ, J. G. *The intimacy struggle*. Deerfield Beach: Health Communications, Inc., 1993. 121 s. ISBN 1-55874-277-8

Internetové citace

PESSO, A. *Filling the Holes- in- roles* /online/ c.2010/ cit. 2011-7-4/. Dostupné na HYPERLINK "http://www.pbsp.com" http://www.pbsp.com

Rozvodovost.. Český statistický úřad /online/. c.2010, poslední revize 15.1. 2010 /cit.2011-8-1/. Dostupné na: HYPERLINK "http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost" www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost

Příloha

Dotazník

INTIMITA V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH

Dobrý den, jmenuji se Mariana Stoilovová a studuji Pražskou vysokou školu psychosociálních studií. Tímto způsobem bych vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který potřebuji pro výzkum ke své závěrečné bakalářské práci.

Dotazník je anonymní (nemusíte se nijak podepisovat) a týká se toho, co pro vás je intimita a jak ji ve vztahu vnímáte a prožíváte.

Většina otázek je otevřených, což znamená, že je jen na vás jakou vymyslíte odpověď.

Věk:
Pohlaví: muž / žena

Jste v současné době ve vztahu? Pokud ano jakého je charakteru a jak dlouho trvá?

Co pro vás znamená „intimita“?

Co je pro vás intimní vztah? Jak se pozná, že je intimní?

Jak se intimita ve vztahu projevuje? (v běžných aktivitách, slovech atp.)

Jak ji prožíváte v současné době? Řešíte nějaké otázky nebo problémy s tímto spojené?

Co ještě s partnerem/partnerkou sdílíte v intimním vztahu a co už ne?

Je něco, co vás od partnera/partnerky ve vztahu vzdaluje?

Vnímal/a jste někdy intimní momenty vztahu jako ohrožující?

Jak se podle vás pozná zdravý vztah, kde intimita funguje?

Popište prosím specifickou událost, kdy jste s někým zažili něco, co by bylo možné označit jako intimní zkušenost.

Mnohokrát vám děkuji za váš čas, moc jste mi vyplněním dotazníku pomohli. Bakalářská práce pro vás bude v případě zájmu k nahlédnutí.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Mariana Stoilovová

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Intimita vs. izolace v partnerských vztazích

Počet stran (bez příloh): 70

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů české literatury a pramenů: 24

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 9

Počet internetových odkazů: 2

Vedoucí práce: Mgr. Magdalena Koťová

Rok dokončení práce: 2011

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:……

……

Uživatel/ka potvrzují svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	**Adresa**	**Datum**	**Podpis**

Posudek vedoucí práce

Název bakalářské práce: „**Intimita vs. Izolace v partnerských vztazích**"

Autorka: **Mariana Stoilovová**

Vedoucí práce: Mgr. **Magdalena Koťová**

Oponent: Mgr. Jan Jakub Zlámaný

Bakalářská práce autorky Mariany Stoilovové se v inspiraci E.H. Eriksonem zabývá tématem „intimity vs. izolace" v partnerských vztazích mladých dospělých lidí. Autorka se na základě studia příslušné literatury a provedení výzkumné sondy pokouší odpovědět na otázku po tom, co to vlastně intimita je, jak ji můžeme pojímat. Ukazuje se, že jde o jev v rámci psychologie zřídkakdy tematizovaný a obtížně definovatelný. Autorka se i z tohoto důvodu snaží nahlédnout téma intimity mimo jiné (krom teorií) i pomocí poukazu na to, jak může vypadat tzv. zdravý vztah, ve kterém intimita „funguje". Pojednává i velmi zajímavé téma „vztahových mýtů". Teoretická část práce je doplněna empirickou sondou, v níž autorka mapuje, pomocí anonymních dotazníků, jak si mladí dospělí na základě individuálních zkušeností intimitu představují a jak ji ve vztahu prožívají.

Bakalářská práce Mariany Stoilovové je psána poměrně kultivovaným, čtivým jazykem (pouze místy se vyskytují drobná opomenutí typu chybějících teček, mezer či čárek apod.). Autorka zvládá práci s odbornou literaturou. Je zároveň schopna rozsáhlejšího studia cizích pramenů, do českého jazyka povětšinou nepřeložených (citace překládá sama autorka). Oceňuji zejména volbu tématu - zde je nutno poznamenat, že s nápadem přišla sama autorka práce. Domnívám se, že koherentně a zajímavě zpracovat téma intimity není jednoduché, v odborné literatuře je často buď úplně pomíjeno či pojednáno značně reduktivním způsobem. Zde rovněž poznamenávám, že ve

shodě s vedoucí práce a vlastním myšlenkovým zaměřením, pojednává autorka téma zejména na základě studia literatury z oblasti psychoterapie, filosofie existence atp. Oceňuji, že se autorka v textu práce snaží nalézt hlubší podstatu toho, čím vlastně intimita je, a daný úkol si neusnadňuje například sklouznutím k redukcionismu či pouhé vyprázdněné taxonomii. Nezkoumá intimitu pouze v rámci vztahu, obrací se i do minulosti a na základě studia odborné literatury se snaží pátrat i po možných příčinách potíží, které mohou lidé při snaze o nalezení vztahu pociťovat. Na tomto místě též podotýkám, že většina koncepčních idejí stojících za vypracováním textu (včetně sběru relevantních pramenů) je samostatnou aktivitou autorky.

Též oceňuji tu skutečnost, že se autorka velmi úspěšně vyhnula sklouznutí do přílišné šíře popisu, neurčitosti a vágnosti - téma intimity by k tomuto obšírnému a neurčitému pojednání mohlo svádět; daří se jí hovořit stručně a k věci.

Výzkumná sonda je pro potřeby bakalářské práce postačující, zpracování z dotazníků získaných dat považuji za přínosné a poměrně originální (kategorizace). Z diskuse je patrné, že si autorka uvědomuje i meze předkládaných tvrzení a metodologická úskalí. Seznam literatury je adekvátní.

Dotaz pro autorku: Zda a jak může práce s tzv. vztahovými mýty během psychoterapie přispět ke zvýšení schopnosti zažívat a prožívat intimitu ve vztahu?

Závěrem: práci doporučuji k obhajobě

Návrh hodnocení: výborně

V Praze, dne 12.9.2011

Mgr. Magdalena Koťová

Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Mariana Stoilovová
Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii
Název práce: Intimita vs. Izolace v partnerských vztazích
Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný

Technické parametry práce:
Počet stránek textu (bez příloh):70
Počet stránek příloh: 2
Počet titulů v seznamu literatury: 35

	0**	1	2	3	4
Výběr tématu					
Závažnost tématu		1			
Oborová přiléhavost tématu		1			
Originalita tématu a jeho zpracování		1			
Formální zpracování					
Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)		1			
Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)		1			
Formální zpracování (jasnost tématu, rozčleněni textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)		1			
Metody práce					
Vhodnost a úroveň použitých metod		1			
Využití výzkumných empirických metod		1			
Využití praktických zkušeností		1			
Obsahová kritéria a přínos práce					
Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)		1			
Naplnění cílů práce		1			
Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu		1			
Návaznost kapitol a subkapitol		1			

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi		1			
Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)		1			

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě: Mohla by se autorka stručně, na základě dílčího výsledku výzkumné sondy, zamyslet nad vlastní položenou otázkou: „Proč nám dělá potíže přiznat si své slabosti?“ A pokusit se také o pohled na intimitu z fenomenologicko - hermeneutické perspektivy? Proč své intimní záležitosti o sobě samých utajujeme? Proč je skrýváme před druhými? Jaký je, dle autorky, smysl studu a pocitů ohrožení z přílišné intimity?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Autorka ve své bakalářské práci zkoumá fenomén intimity. Kolegyně se odvážně pouští do tématu, které rozhodně nepatří mezi jednoduché a z hlediska jedné části studovaného oboru – „aplikované psychoterapie“ je můžeme považovat za klíčové a v souladu se studovaným oborem.

Z formálního hlediska autorka v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. Pro svůj výzkumný cíl využila sběr dat prostřednictvím dotazníku vlastní konstrukce a následnou analýzu dat pomocí kvalitativní výzkumné metodologie. Autorka je stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje některé podstatné pojmy a teoretické koncepty z oblasti sociologie, filozofie, psychoanalytické a hlubinné psychologie spojené se studovanou problematikou. V praktické části své práce prokazuje schopnost použít kvalitativní výzkumnou metodologii, systematicky kategorizovat data a srozumitelně je interpretovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Za největší přínos práce, považuji odvahu autorky pustit se do komplikovaného tématu a originálně, čtivou formou integrovat poznatky z různých oborů.

Nedostatky formální: Interpretace by mohly být ještě více tzv. „zakotveny v datech“ a to zejména v tématu ohrožujících momentů, které považuji za nejvíce slibný moment sondy. Autorka zde nastiňuje zárodečnou teorii, kterou identifikovala v rámci kategorizace. Sice na různých místech prokládá kategorizaci dat kurzívou s ilustrativními citacemi, ale v nejslibnějším tématu ohrožení je skromná. Tím by se položená hermeneutická otázka („Zda je klíčové, že si nedokážeme přiznat vlastní slabosti?“) stala hypotézou a více získala na teoretické váze. Čtenář by měl lepší představu o tom, jak k této otázce autorka došla. Obsahové hledisko: Autorka se ve své teoretické části práce zabývá intimitou zejména z vývojového hlediska a je cítit vliv psychoanalytického paradigmatu. V dílčím výsledku své sondy však pokládá otázku, hermeneutickou, která se ptá po smyslu ohrožení z intimity? Postrádám, právě proto, více fenomenologický a hermeneutický pohled na daný fenomén. Viz. otázka k obhajobě. Nicméně obě připomínky již přesahují nároky kladené na bakalářskou práci a doporučuji autorce se tímto tématem zabývat v dalším studiu.

Navrhovaná klasifikace: **výborně**
Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Datum, podpis:

* nehodící se, škrtněte