

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Copingové strategie při řešení vztahových
problémů u jedinců s úzkostným typem citové
vazby**

Bc. Jan Plachý

Diplomová práce

Studijní program: Jednooborová psychologie

vedoucí práce: Dr. Jan Vyhnálek, PhD.

Praha 2022

Prague College of Psychosocial Studies



Coping strategies in solving relationship problems in individuals with an anxious type of attachment

Bc. Jan Plachý

Diploma Thesis

Study program: Psychology

Diploma Thesis Work Supervisor:

Dr. Jan Vyhnálek, PhD.

Prague 2022

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá citovou vazbou s důrazem na prožívání partnerů jedinců s nejistou citovou vazbou a jejich vnímání nároků protějšku na jejich čas a prostor. Teoretická část práce je zaměřena na koncept citové vazby v dětství a v dospělosti a jeho využití v rámci problematiky partnerských vztahů. Pozornost je také věnována jednotlivým vztahovým složkám jako je sebeodhalování, sdílení emocí, péče a podpora. Vysvětlen je i koncept požadavek – stažení se, který pojednává o rovnoměrném rozdělení podpory a blízkosti mezi partnery a je problémem v nejednom romantickém vztahu.

Praktická část obsahuje analýzu rozhovorů tří partnerů, jedinců s úzkostnou citovou vazbou, v rámci níž byl důraz kladen na to, jak se dotyční ve svém současném vztahu cítí a jak se vyrovnávají s problémy, které přináší úzkostné připoutání jejich protějšku. Bylo zjištěno, že všichni tři respondenti řeší problémy ve vztahu otevřenou komunikací, pojmenováním problému a následným nastavením hranic.

Klíčová slova: citová vazba, partnerské vztahy, intimita, autonomie

ABSTRAKT

The diploma thesis deals with emotional attachment with an emphasis on the experiences of partners of individuals with preoccupied emotional bond and their perception of their counterpart's demands on their time and space. The theoretical part of the work is focused on the concept of emotional bonding in childhood and adulthood and its use within the issue of partner relationships. Attention is also paid to individual relationship components such as self-disclosure, sharing emotions, care and support. The concept of demand - withdrawal is also explained, which deals with the equal distribution of support and closeness between partners and is a problem in many romantic relationships.

The practical part contains an analysis of the interviews of three partners, individuals with an anxious emotional bond, in which the emphasis was placed on how the persons concerned feel in their current relationship and how they cope with the problems brought about by the anxious attachment of their counterpart. All three respondents were found to solve relationship problems through open communication, naming the problem and then setting boundaries.

Key words: attachment, romantic relationships, intimacy, autonomy

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

.....

Bc Jan Plachý

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat především vedoucímu mé diplomové práce panu Dr. Vyhnálkovi, PhD. za trpělivost, ochotu, odborné vedení diplomové práce, poskytování cenných rad a podnětů při jejím zpracovávání. Děkuji také všem zúčastněným respondentům, bez jejichž otevřenosti a ochoty by nebylo možné výzkum přilehlý k této práci zrealizovat.

Úvod	9
1 Základní pojmy a vymezení konceptu citové vazby	11
1.1 Vnitřní pracovní modely	11
1.2 Styly nejisté citové vazby	12
1.3 Vývoj raného citového pouta	13
1.4 Vývoj citové vazby v dospělosti	15
1.5 Výzkum a vývoj citového pouta v dospělosti	16
1.6 Čtyř složkový model citové vazby	19
1.7 Metody měření attachmentu	22
1.7.1 Strange situation test	22
1.8 Narativní metody	24
1.8.1 Adult attachment interview (AAI)	24
1.8.2 Adult attachment interviews	26
1.8.3 Current relationship interview (CRI)	26
1.9 Dotazníky a posuzovací škály	27
1.9.1 Adult attachment styles (AAS)	27
1.9.2 Relationship Questionnaire	27
1.9.3 Reciprocal Attachment Questionnaire	28
1.9.4 Dotazník ECR (Experiences in close relationships)	28
2 Citová vazba a partnerské vztahy v dospělosti	30
2.1 Interakce citových vazeb partnerů	32
2.2 Citová vazba a komunikace ve vztahu	33
2.2.1 Citová vazba a emoce	34
2.3 Citová vazba a partnerská podpora	36
2.4 Vzorec požadavek – stažení se	37
3 Metodologie	40

3.1	Výzkumný problém a cíl výzkumu.....	40
3.2	Výzkumný design a sběr dat.....	41
3.3	Použité metody	42
3.3.1	Dotazník ECR (Experiences in close relationships)	42
3.4	Tématická analýza	42
3.5	Etická stránka výzkumu.....	43
4	Výsledky výzkumu.....	44
4.1	Bára a Jaroslav	44
4.2	Tomáš a Lenka.....	51
4.3	Adam a Klára	55
5	Diskuse výsledků.....	61
	Závěr.....	65
	Seznam literatury zdrojů.....	67
	Seznam příloh.....	76

Úvod

Tato diplomová práce se zaměřuje na téma partnerských vztahů jedinců s úzkostnou citovou vazbou. Obzvláště pak na to, jak se partneři těchto lidí vyrovnávají s jejich nároky na vlastní čas a prostor. Prostřednictvím rozhovorů s třemi páry práce přináší hlubší vhled do toho, jaké interakce mezi partnery probíhají. Zkoumá dynamiku vzorce požadavek – stažení v rámci něhož se jeden z partnerů ocitá v tíživé situaci a žádá protějšek o podporu. V případě, že partner z nějakého důvodu odmítne, má člověk, který požaduje podporu, tendenci svůj nátlak stupňovat. S tím, že jeho protějšek se následně stáhne a celá situace se dokola opakuje.

Motivací k volbě tohoto tématu mi byla dorostenecká terapeutická skupina, kam jsem v době volby tématu práce docházel na stáž. Několik účastníků skupiny vykazovalo znaky nejisté vazby úzkostné, která se vyznačuje nízkým sebehodnocením a tím pádem i pocitem, že si nezasluhují, aby se o ně okolí staralo.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Nejdříve bylo nutné zasadit téma práce do určitého teoretického rámce. Z tohoto důvodu je pozornost věnována nejprve vymezení pojmu citové vazby, jejím typům a jejich projevům jak v dětství, tak v dospělosti. Dále se zde také nachází metody měření citového pouta. Stěžejní pro tuto práci je poté kapitola druhá, která vymezuje pojem vztahů v souvislosti s citovou vazbou. Popisuje, jak se mezi sebou ovlivňují vztahové vazby obou partnerů a seznamuje čtenáře s konceptem sebeodhalování, který je klíčový nejen při navazování nových známostí. Protože citová vazba ovlivňuje všechny složky vztahu, je ve druhé kapitole pojednáváno také o partnerské komunikaci, vyjadřování emocí a vzájemné podpoře. Je zde také vysvětlen již lehce nastíněný koncept požadavek – stažení se.

Praktická část je pak tvořena kvalitativním výzkumem, jenž byl proveden formou polostrukturovaného rozhovoru. Otázky jsou směřovány k počátkům vztahu a k postupnému sblížení mezi partnery. Dále pak k prožívání blízkosti jako takové a také k situacím, kdy naopak podpora a blízkost být poskytnuta nemůže a tak se vynoří konflikt požadavek – stažení se. Proniknutí do jeho dynamiky a toho, jak tento vzorec sami vnímají a jaké strategie používají k tomu, aby se z bludného kruhu žádosti a odmítnutí dostali, je hlavním cílem této práce. Její hlavní přínos vidím ve vzhledu do prožívání

partnerů. Tato zkušenost by mohla pomoci k efektivnějšímu cílení párové terapie v případech, kde se tento destruktivní vzorec opakovaně vyskytuje.

1 Základní pojmy a vymezení konceptu citové vazby

Zakladatelem konceptu citové vazby, nebo také attachmentu, je americký psycholog John Bowlby, který ji definuje jako emoční pouto charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou zejména v podmínkách stresu (Bowlby, 1969). Citové pouto se podle něj u člověka vyvinulo proto, že se lidské mládě rodí nezralé a samo by v přírodě kvůli všem jejím nástrahám nepřežilo. Dítě je tedy navázáno na vazebnou figuru, nejčastěji matku, která jej chrání a naplňuje jeho potřeby. Obecně se tedy dá říct, že účelem citového pouta je udržování blízkosti dítěte s pečující osobou. Blízkost jako taková je udržována prostřednictvím vazebného chování. Když je tedy například dítě vyděšené, začne plakat, maminka k němu přijde a utěší jej.

Citová vazba se mezi matkou a jejím potomkem buduje již od prenatálního období. (Kennell, Slyter, & Klaus, 1970). Zajišťuje, že je matka dostatečně vnímavá k potřebám dítěte a dokáže tedy například vycítit, kdy chce dítě jíst, kdy potřebuje utěšit nebo v jakých případech naopak pocítuje přirozené puzení se od matky vzdálit a prozkoumávat okolní svět. To vše ale za předpokladu, že je matka v bezpečné vzdálenosti a poskytuje mu tak bezpečnou základnu (secure base). Díky tomu má dítě pocit bazální důvěry, která podporuje jeho sebejistotu a pomáhá mu zdolávat obtížné vývojové mezníky (Ainsworth, 1973). Kulísek (2000) zároveň dodává, že rodiče jistě připoutaných dětí mají v pozdějších vývojových obdobích větší pochopení pro negativní emoce, které dítě směřuje vůči nim samým. Vykazují tak daleko větší míru vyzrálosti a jsou tak dítěti vzorem v pozitivním slova smyslu.

Celá tato práce se zabývá hlavně tématem úzkostné vazby a jejím vlivu na partnerské vztahy. Právě rané vztahy, které dítě navazuje, nejprve s matkou, pak s oběma rodiči a širší rodinou, jsou jakýmsi vzorem toho, jak chování dítě bude upřednostňovat v sociálních interakcích. Tento koncept nazýváme pracovním modelem. (Bowlby, 1988)

1.1 Vnitřní pracovní modely

Pracovní modely jsou mentální reprezentace, které mají převážně vztahový charakter. Vytváříme si je již v raném věku a zpočátku obsahují primárně interakce s pečující osobou. Později se jejich součástí stávají i zkušenosti, které jedinec nasbíral v sociálních interakcích s ostatními lidmi. Pracovní modely (working models) tedy obsahují:

1. Vzpomínky na události spojené s citovým poutem
2. Názory a postoje, které zaujímáme ke druhým i k sobě samým včetně vlastních očekávání
3. Vazebné potřeby a cíle
4. Strategie potřební k dosažení těchto cílů

Pracovní modely nám tedy pomáhají nejen k odhadu chování lidí v našem okolí, ale díky nim můžeme i efektivně plánovat to, kdy je vhodné mluvit o našich vazebných potřebách a kdy, případně za jakých podmínek, je možné dosáhnout jejich naplnění.

V případě, že u dítěte není dostatečně naplňována potřeba blízkosti a bezpečí, rozvíjí se jeden z druhů nejisté vazby (Main, 1985).

1.2 Styly nejisté citové vazby

U dětí s vyhýbavým citovým poutem se jejich maminky podvědomě brání tělesnému kontaktu s dítětem. Objímají ho a hladí ne však proto, že to tak sami cítí, ale proto, že to v dané situaci považují za nutné (Colin, 1996 in Kulísek 2000). Koukolík (2016) popisuje situaci, kde je maminka s holčičkou v obchodě. Dcera se dožaduje její pozornosti a pláče. Maminka jde ale dál a nářku dítěte si nevšímá. Když si však všimne negativních reakcí okolí, začne k sobě děvče nápadně tisknout. To je v tu chvíli zmatené, protože na podobné chování není zvyklé. Právě tyto ambivalentní postoje vedou u vyhýbavých dětí k tomu, že v dospělosti nedůvěřují lidem a vztahy nenavazují vůbec, nebo jen velmi povrchně.

Matky úzkostně ambivalentních dětí oplývají jistým druhem neschopnosti správně určit, kdy jejich dítě potřebuje podporu. Neadekvátně tedy plní funkci bezpečné základny. Když si dítě spokojeně hraje, vyžadují jeho pozornost a projevují touhu se mazlit. Když ale potřebuje jejich potomek utěšit, často nereagují. Což v dítěti vyvolává zlost a silnou frustraci. Kvůli neuspokojené potřebě blízkosti pak v dospělých vztazích stávají obětmi vzorce požadavek – stažení se. Jedná se o vztahovou dynamiku, v rámci níž úzkostný jedinec vyžaduje od partnera neustále velkou podporu, intimitu a blízkost, což vede k tomu, že má jeho protějšek tendenci se stáhnout. (Pistole, 1994).

Posledním typem vazby je pouto dezorganizované, které bylo ze všech popsaných zatím nejméně prozkoumáno. Crittenden (1992) pohlíží na vazbu jako na systém, který pomáhá dítěti uzpůsobit své reakce a celkové chování tak, aby přežilo v podmínkách, kterým aktuálně musí čelit. Protože bývají děti s dezorganizovaným typem vazby často zneužívané nebo vystavené jiným silně traumatizujícím událostem, mohou se chovat zdánlivě zvláště, ale při bližším zkoumání zjistíme, že z jejich perspektivy dává smysl. Pokud je například dítě zneužíváno jedním z rodičů, je tento rodič zároveň zdrojem nebezpečí, ale také obživy. Můžeme tak vidět dítě, které běží k mamince/tatínkovi uprostřed cesty, ale zamrzne a zdánlivě omylem zakopne.

1.3 Vývoj raného citového pouta

K tomu, aby mezi dítětem a matkou došlo k úspěšnému navázání, je potřeba hormonu – oxytocinu, který začíná tělo matky vylučovat již v průběhu těhotenství. Tato látka je nepostradatelnou i při tvorbě citového pouta v dospělosti, kdy se oxytocin vylučuje například při objímání, nebo v průběhu sexuálních aktivit a pomáhá tak začínajícím partnerům se vzájemným naladěním. Ať už mluvíme o matce či dítěti, nebo začínající partnerské dvojici, je potřeba dodat, že k tomu, aby se citové pouto správně vytvořilo, musí mezi oběma stranami docházet k vzájemným interakcím, například v podobě očního kontaktu, vzájemných dotyků, kolébání, kojení a různých hlasových projevů (Kulísek, 2000; Ainsworth 1979). Následuje výčet a vysvětlení fáze vývoje attachmentu. Originální článek, v němž Mary Ainsworthová shrnuje své poznatky, které získala při pozorování dětí, budu vycházet z práce, kterou sepsal Kulísek (2000).

1. Fáze před vznikem citového přilnutí

Jedná se o etapu, kterou můžeme pozorovat od prvních týdnů od narození dítěte, až po hranici tří měsíců. Dítě ještě nemá dostatečně rozvinuté vnímání na to, aby samo dokázalo rozeznat pečující osobu. A tak upoutává její pozornost především prostřednictvím hlasových projevů, nebo sacího a úchopového reflexu.

2. Zárodky citového přilnutí

Vzhledem k tomu, že každé dítě se vyvíjí svou vlastní přiměřenou rychlostí, není možné přesně určit, kde má tato etapa počátek. Kulísek (2000) ji však ve svém článku vymezuje přibližně od 4 měsíců věku, kdy dítě začíná postupně rozeznávat známé tváře, jejichž přítomnost odměňuje úsměvem a přestává takto reagovat na tváře cizích lidí. Lze předpokládat, že se tak děje z důvodu přímého zaměření vazebného chování.

3. Vyhraněné citové přilnutí (clear-cut attachment)

Etapu vyhraněného citového přilnutí lze vymezit od sedmého měsíce života dítěte. Podle některých autorů ji můžeme nazývat také obdobím „strachu z cizince“. Díky větší vyzrálosti kognitivních funkcí a rozvinuté lokomoci může dítě samo o sobě následovat matku. Pokud je od ní násilně odděleno, silně protestuje. Při delší separaci od pečující osoby přechází protest do fáze zoufalství, která je následována rezignací a odpoutáním (Vágnerová 2021; Kulísek 2000).

4. Partnerství korigované k cíli (goal-corrected partnership)

Přibližně ve čtyřech letech si je dítě vědomo samo sebe a stává se tak nezávislejším na péči ostatních. Zároveň dokáže do jisté míry pochopit, co lidé v jeho okolí potřebují a poskytnout jim dostatečný prostor. Vývoj autonomie se uzavírá v dospívání, v němž, pokud byl dosavadní vývoj zdravý, přestává dítě navazovat jednostranné vztahy a začíná vnímat důležitost recipacity.

Výše popsaná periodizace citového pouta vychází z poznatků získaných metodou, kterou Ainsworthová nazvala strange situation test (SST). Tuto metodu popíšu společně s několika dalšími v následující podkapitole. Soustředit se budu také na dotazníkové metody a vysvětlím, proč jsem pro účely této práce zvolil dotazník ECR-R.

1.4 Vývoj citové vazby v dospělosti

I když Bowlby (2010) přikládá největší důležitost vazebnému systému hlavně v průběhu počáteční fáze života člověka, z důvodu jeho přežití, zůstávají jeho součástí aktivní po celý život. V období adolescence však dochází k restrukturalizaci pečujících osob, kdy tato role povolna přechází z rodičů na vrstevníky nebo později na romantické partnery. V situacích vážného ohrožení života se však mohou obracet na primární vazebnou figuru (Ainsworth, 1989). Pokud má však zátěžová situace jinou formu, může zastávat hlavní pečující roli blízký přítel nebo partner (Cassidy & Shaver, 2016). Hazanová a kolektiv (1991) provedli studii, v rámci které zkoumali prostřednictvím rozhovoru a dotazníkové metody, kdo u respondentů zaujímá místo pečující osoby. Probandi vybrali pečující osoby na základě následujících tří proměnných:

1. udržení blízkosti s pečující osobou,
2. bezpečná základna (secure base) a bezpečné útočiště (safe haven).

Děti vybíraly primárně své rodiče, adolescenti se naopak zaměřovali na své přátele případně partnery.

V dospělosti se navíc významně proměňuje i charakter citového pouta, který je založen na reciprocitě. V dětství poskytuje dítěti bezpečí a zázemí pečující osoba a tato role zůstává neměnná. V rámci partnerského vztahu se však role pečujícího a přijímajícího péči často proměňují a nelze se je od sebe jasně oddělit (Collin, 1996).

I když se citové pouto jedince postupem času vyvíjí, v odborné veřejnosti se objevuje názor, že se charakter této vazby příliš nemění a tak člověk, který má jisté citové pouto, jej bude mít jisté i v průběhu dalších částí života. Tento fakt je pravděpodobně dán vnitřním pracovním modelem popsaným v předchozí kapitole, a tak se nelze divit tomu, že člověk s připoutáním úzkostným, bude mít neustálé obavy z opuštění, které jej budou naplňovat nejistotou, která se bude odrážet ve všech aspektech vztahu a v jeho celkovém prožívání zmíněným jedincem (Cassidy & Shaver, 2016).

Mezi odbornými studii lze však nalézt i opačný pohled a to sice, že styl citového připoutání se může během života měnit v důsledku našich zkušeností ve vztazích s ostatními lidmi. Proto je důležité, jakými přáteli se člověk následně obklopí. Tento

aspekt vazby podrobili zkoumání Kirkpatrick & Hazan (1994), kteří analyzovali attachment u lidí, kteří si prošli náročným rozchodem či rozvodem. Ukázalo se, že lidé, kteří měli v životě podobnou zkušenost, vykazovali znaky související s nejistou vazbou. Zdá se tedy, že zážitky a situace, kterými si ve vztazích projdeme, prokazatelně formují jejich vnímání a i člověk s nejistou vazbou může získat tak silnou korektivní zkušenost, která mu v budoucnu pomůže na vztahy pohlížet odlišnou a pozitivnější optikou (Levine & Heller, 2019).

1.5 Výzkum a vývoj citového pouta v dospělosti

Bowlby již v jednom svých prvních pojednání o citové vazbě napsal svůj později hodně citovaný výrok a to, že attachment doprovází člověka celý jeho život, tedy od kolébky do hrobu Bowlby (1979). Z retrospektivního hlediska se však v té době jednalo pouze o hypotézu, kterou bylo potřeba potvrdit (Hazan & Zeifman, 1999). Následovala tedy řada výzkumů, které se zaměřovaly na to, zda citová vazba, která se vytváří v dětství, odráží také ve vztazích již dospělého jedince. O skutečný průlom se postarali Cindy Hazanová a Philip Shaver (1987).

Prostřednictvím novin zveřejnili dotazník, který lákal k vyplnění přitažlivým nadpisem „Povězte nám o lásce svého života“. Průzkum byl rozdělený na tři části, přičemž ta první obsahovala 56 otázek zkoumajících jednotlivé aspekty popisovaného vztahu (štěstí, přátelství, důvěra, strach z blízkosti, přijetí, emocionální extrémy, žárlivost, zaujetí partnerem, sexuální přitažlivost, touha po splynutí, touha po tom, aby partner pocity a láskyplné chování opětoval nebo zda se jednalo o lásku na první pohled). Druhá část dotazníku se zabývala tím, zda popisovaný vztah stále trvá nebo byl ukončen, popřípadě jak dlouho trval či jaký druh vztahu byl mezi bývalými partnery, když výzkum probíhal. Důležité také bylo zjistit, kolikrát se respondent cítil do někoho zamilovaný ještě předtím, než dosáhl věku 10 let. V rámci této části byly také sbírány potřebné demografické údaje. Poslední třetina výzkumu byla věnována vazebné historii. Tedy jaké měl respondent rané zkušenosti s matkou a otcem, či jaký druh vztahu panoval mezi oběma rodiči navzájem. Doplněna také byla otázka, jak se respondent cítí ve svém současném vztahu a kam by podle něho měl směřovat ideální vztah.

Popisovaná studie však trpěla několika omezeními. Zaprvé, výzkumný vzorek, který byl získán skrze tisk, mohl být nevhodný, protože se do něj lidé hlásili sami, což mohlo ovlivnit rozložení respondentů k jednotlivým stylům citové vazby takovým způsobem, který by nebylo možné odhalit. Proto bylo zrealizováno ještě jedno doplňující šetření, do kterého byli jako „kontrolní skupina“ vybráni studenti, jenž jsou obvykle zváni do podobných průzkumů sociologického typu. Protože se v původní studii nebylo kvůli omezením daným editory možné zabývat se jáskými aspekty respondentů, druhá část studie se zaměřila přímo na ně. Přidáno bylo také šetření, které zkoumalo aspekty samoty v právě prožívaném vztahu. Vybráno tedy bylo 108 respondentů (38 mužů a 70 žen) z řad studentů humanitních studií. V první části respondenti obdrželi stejných 56 otázek jako výzkumný vzorek v první studii, tyto otázky však byly doplněny ještě o dotazy sebe deskriptivního charakteru. Zahrnovaly také popisné charakteristiky vztahů s ostatními lidmi. Osamělost byla měřena oddělenými 11 otázkami, na které bylo možné odpovídat na pětibodové škále. Například: „Posledních pár let pociťuji, že bych kolem sebe potřeboval víc lidí.“

56 % z dotazovaného vzorku bylo klasifikováno jako vazba jistá. 24 % jako vyhýbavá a zbylých 20 % jako úzkostná/ambivalentní vazba. Potvrdilo se také, že každý člověk prožívá lásku jinak podle toho, k jakému vazebnému stylu náleží. Vazba také ovlivňuje výše zmíněné vazebné modely a také to, jak člověk vnímá romantického partnera, míru jeho důvěry v něj a ve vztah obecně. Co se týká pociťované osamělosti, mělo se za to, že lidé s jedním z typů nejisté vazby budou mít tendenci pociťovat v rámci vztahu větší samotu, než jedinci s vazbou jistou. Při bližším zkoumání se ukázalo, že jedinci s vyhýbavou vazbou si mohou udržovat od ostatních odstup bez toho, aniž by se cítili osamocně (Hazan&Shaver, 1987).

Další výzkumné práce, například Hazan & Zeiffman (1990) se zaměřili na rozdíly, které vznikají při vývoji citového pouta v dospělosti. Stavěli na premise Bowlbyho, že dítě přibližně ve věku, kdy začíná chodit do školky, rozšiřuje své pracovní modely o zkušenosti, které si přináší ze vztahů s vrstevníky (Colin, 1996). Podle nich přichází partner, aby ve vazebné hierarchii nahradil rodiče. Malé dítě v prvních měsících svého života nerozlišuje známé tváře a tak můžeme vidět, jak se usmívá na cizí lidi, žvatlá na ně a upoutává jejich pozornost. To potvrzuje evoluční hledisko, které jsem zdůrazňoval v úvodní kapitole. Hazan & Zeiffman (1990; 2008) tuto fázi přirovnávají k lidskému

flirtování, které má sice sexuální podtext, zároveň však díky fyzickému a následně i emocionálnímu sblížení mezi partnery umožňuje vznik silnější vazby a přechod do další fáze, ve které se toto pouto tvoří. Kolem druhého, potažmo třetího měsíce začíná dítě preferovat osoby, které se o něj starají a zároveň diskriminovat ty, které nezná. Zároveň je znatelné prohlubující se pouto mezi matkou a dítětem. Pozvolná změna je patrná v tom, jak spolu tato dvojice komunikuje. Vzájemný oční kontakt je častější, žvatlání intenzivnější. Prohlubující intimita ve vztahu se také projevuje v častějším mazlení či objímání. Podobné projevy této fáze lze pozorovat také u partnerských dvojic ve fázi zamilovanosti. Přetrvává zde počáteční okouzlení, jenž se manifestuje jako snížená chuť k jídlu, nespavost a paradoxně také jako pocit nadbytku energie (Tennov, 1979 podle Hazan & Zeiffman 1999). Třetí fázi vývoje vazby mezi partnery můžeme přirovnat ke clear-attachmentu. Partneri do sebe přestávají být zamilovaní a začínají se milovat. Vztah mění charakter, vytrácí se silné fyzické a sexuální nabuzení, které střídají pocity klidu a souznění. Z neurologického hlediska lze tedy říct, že klesá produkce fenylethylaminu a stoupá uvolňování určitého množství opioidu, který tento klid v blízkosti partnera navozuje (Leibowitz, 1983). O dopadech uklidňujícího efektu citového pouta budu psát více v následující kapitole. Poslední etapou vývoje citového přilnutí je partnerství korigované k cíli. Pečující osoba je pro dítě (v tomto věku již batole) pevnou bezpečnou základnou a ono díky tomu ví, že může bezpečně prozkoumávat svět. Je si však vědomo toho, že když bude potřeba, najde u matky klid a pochopení. Podobně vypadá poslední fáze vývoje citového pouta i mezi dospělými. Frekvence vzájemného očního, sexuálního a celkově fyzického kontaktu se postupně snižuje. Podíl energie, který partneri investovali díky „pobláznění“, je přerozdělen a obrací se k vnějšímu světu a závazkům, které je potřeba plnit a které byly zanedbávány, jak se tomu v počátcích partnerského vztahu pravidelně děje. V této fázi není nastolená vazba mezi partnery pozorovatelná z vnějšku, avšak pod povrchem se nachází hluboká vzájemná závislost a rovnováha, kterou oba společně nastolili (Hazan & Zeiffman, 1999). Hoffer (1984) vidí partnery jako dva činitele, které se navzájem ovlivňují jak na psychické, tak fyzické úrovni, což naznačuje i fakt, na který se přišlo ve studiích posledních let a sice, že jen přítomnost partnera významně snižuje bolest a nepříjemný stav protějšku, který jím v ten moment trpí. Do hloubky se tímto tématem budu zabývat ve druhé kapitole této práce.

Výzkumy zabývající se citovou vazbou jsou v poslední době poměrně rozšířené a zabírají široké spektrum psychologických problematik. Kromě terapie zaměřené na emoce, kde

se na teorii vazby zaměřuje práce v párové terapii Sue Johnsonové (Johnson, 2008). Jmenovat lze také výzkumy zaměřené na emoční regulaci, která podle všeho také souvisí s tím, jak se k nám v dětství pečující osoba chová (Cassidy, 1994). Vytvářením nových studií o attachmentu nejen v oblasti partnerských vztahů se věnuje skupina kolem pana profesora Chrise Fralyho <http://labs.psychology.illinois.edu/>.

Výzkum v této oblasti jde tedy neustále kupředu. I když se názory na to, zda se styl attachmentu v průběhu života mění či ne, osobně zastávám názor, že jej při dlouhodobé práci v terapii nebo v rámci stabilního a bezpečného partnerského vztahu změnit lze. Teprve budoucnost ale přinese přesnější měření a kazuistiky, které buď potvrdí nebo vyvrátí všechny zde citované teorie.

1.6 Čtyř složkový model citové vazby

Výzkumné projekty zaměřené na citové pouto a romantické vztahy narážely na omezení, která plynula z tří složkového modelu definovaného Ainsworthovou (1973). Teoretička Kim Bartolomew (1990) ve své práci stavěla na konceptu pracovních modelů a to sice na předpokladu, že lidé vnímají sebe i ostatní na základě svých ranných zkušeností s pečující osobou. Mají tak sklony ke vnímání sebe sama buď jako hodné lásky a podpory ostatních, nebo se vidí jako osoby, které si náklonnost a podporu druhých nezaslouží. Podobně může člověk vnímat lidi ve svém okolí jako spolehlivé a přijímající, nebo naopak jako naprosto nespolehlivé a odmítající. Bartolomeowou napadlo, že k separaci od okolí nebo k přílišnému lpění na něm, mohou vést různé pohnutky. Proto navrhla čtyř kategoriální model citové vazby, kde dělí citové pouto na:

1. **Jistý typ citového pouta**

Tito lidé vidí sami sebe jako hodnotné bytosti, které si zaslouží lásku a přijetí. Stejně tak vnímají ostatní jako spolehlivé a přijímající. Tato definice plně koresponduje s tou, kterou definovali jak Main et al. (1985), tak Hazan & Shaver (1987).

2. **Zapletený typ citového pouta**

Vnímají sami sebe jako nehodné náklonnosti a přijetí, což je vede k tomu, aby hledali svoji hodnotu a smysl existence v hodnocení a názorech ostatních, které si mají tendenci idealizovat. Tento model byl již dříve popsán Hazanovou a Shaverem (1987), jako

úzkostně ambivalentní. Mainová a kolektiv (1985) jej také označili jako zapletený (Bartolomew & Horowitz, 1991).

3. Ustrašený vyhýbavý typ citového pouta

Vidí se také jako nehodní lásky a náklonnosti druhých s tím, že je vnímají jako nevěrohodné a převážně odmítající. Mají tedy potřebu se před okolím chránit tím, že se stahují do sebe. Tento vazebný styl už dříve popisovali ve své práci Hazanová a Shaver (1987) s tím rozdílem, že jej přiřadili k vazbě vyhýbavé (Bartolomew & Horowitz, 1991).

4. Odmítavý (vyhýbavý) typ citového pouta

U těchto jedinců se snoubí pocit hodnosti lásky a zároveň silné nedůvěry v ostatní, což dávají najevo odmítáním blízkosti, což jim dává pocit ochrany před možným zklamáním. Často si také cení vlastní nezávislosti a domnělé nezranitelnosti. Tento typ vazby přímo koresponduje se stylem, který popsala Main et. al. (1985) jako odmítající.

Výše popsaný teoretický model bylo potřeba vyzkoušet v praxi. Proto Bartolomew & Horowitz (1991) zrealizovali dvě výzkumné studie. V rámci první vybrali 37 studentů psychologie různých etnik a prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru zkoumali, k jakému vazebnému stylu podle svých odpovědí a chování náleží. Zkoumány byly jak přátelské, tak romantické vztahy. Prvním předpokladem bylo, že vazebný styl významně ovlivní všechny aspekty posuzované ve všech třech částech výzkumu a to tedy jak vlastní rozhovor, který zkoumal, jaké má proband zkušenosti s lidmi, stejně tak bude mít vliv na sebe posuzovací škály související s pohledem na interpersonální problémy. Za druhé se předpokládalo, že lidé s negativním a pozitivním modelem sebe budou rozděleni, díky odlišným odpovědím na otázky, do rozdílných skupin. Stejná hypotéza pak platila i o modelu platícím pro lidi v okolí zkoumaného. Třetí hypotéza se pak věnovala druhu interpersonálních problémů. Výzkumný tým věřil, že jedinci s negativním pohledem na sebe (ustrašení a zapletení) budou mluvit o problémech s pasivitou a nedostatkem asertivity, kdežto lidé s negativním pohledem na ostatní (ustrašení a odmítaví) budou popisovat problémy s družením a intimitou. U jistého typu vazby žádné vážnější problémy předpokládány nebyly.

Potvrdilo se, že vazebný styl ovlivňuje všechny zkoumané položky, pohled na sebe, na přátele i na interpersonální problémy. Lidé s ustrašeným stylem si stěžovali na svoji přílišnou pasivitu v interpersonální komunikaci, vyhýbaví popisovali pocity nedostatku přijetí a vřelosti. Obě tvrzení tak podporují původní hypotézu. Původním předpokladům se však vymkli jedinci se zapletenou vazbou. Předpokládalo se, že vzhledem k negativnímu pohledu na sebe a kladnému pohledu na ostatní, budou mít lidé se zapletenou vazbou problémy s přehnanou vřelostí a zároveň pasivitou. Ukázalo se, že je tomu přesně naopak. Jako příklad mohu uvést tyto odpovědi na otázky položené v sebe posuzovací škále: „*Chci, aby si mě ostatní všímali*“ nebo „*Je pro mě těžké neplést se do záležitostí ostatních*“ (Bartolomew & Horowitz, 1991 s. 234). Z výsledků tedy vyplývá, že i když jsou lidé se zapleteným citovým poutem, mají nízký pocit vlastní hodnoty, který získávají prostřednictvím názorů ostatních. Činí tak velmi obratně a bez toho aniž by dali najevo, jak se skutečně cítí. Při porovnávání dotazníků, které probandi vyplnili, se v rámci daného stylu citové vazby vyskytovaly vesměs stejné odpovědi a to jak při posouzení sebe samých či přátelských nebo partnerských vztahů (Bartolomew & Horowitz, 1991).

Cílem první studie tedy bylo zjistit, k jakým vazebným stylům probandi náleží podle toho, jak popisují své přátelské nebo romantické vztahy a tím ověřit, zda se podle výsledků dá predikovat jejich chování v mezilidských vztazích. Účelem druhé studie bylo získané údaje znovu ověřit a zároveň také rozšířit zkoumaný okruh o rodinné příslušníky a zázemí respondentů.

Tentokrát bylo vybráno 33 studentů a 36 studentek psychologie různého etnika. Výzkum probíhal v několika etapách s odstupem 1–2 týdnů. Probandi byli přiřazeni k výzkumníkovi či výzkumnici, každý podle toho, k jakému pohlaví náležel. Rozhovor trval jednu hodinu čistého času. Jednalo se o attachment interview, jehož první polovina byla soustředěna na to, jak daný respondent vnímá své rodinné zázemí, jaký vztah mají mezi sebou rodiče navzájem a jaký mají oni sami vztah s oběma rodiči. Popsány měly být všechny zážitky od dětství do současnosti, konkrétně si měli respondenti vybavit vzpomínky na to, jak a v jakých chvílích je rodiče odmítali či jak reagovali na jejich negativní emoce. Ke konci rozhovoru byli probandi vyzváni, aby shrnuli své dětství, celkové dojmy z něj a jak je podle nich celkově ovlivnilo. Druhá část rozhovoru se shodovala s první studií.

Jako závěr druhé studie lze říct, že jistá vazba má ze všech stylů nejvyváženější poměr dominance – pasivity, chladu – přílišné vřelosti. Vyhýbavá vazba se také ukázala jako poměrně vyrovnaná, až na výrazné hodnoty ve škále chladu (odtažitosti). Lidé se zapleteným citovým poutem se i během druhé studie projevovali jako silně vřelí a dominantní. Ustrašení jedinci naproti tomu vystupovali jako rezervovaní a plaší.

Po dvou studiích se prokázalo, že čtyř kategoriální model, který představili (Bartolomew & Horowitz, 1991) je platný a lze pomocí něj do určité míry předvídat, jak se daný člověk bude v interpersonálních vztazích chovat. Data navíc ukázala, že lidé v adolescentním věku hodnotí přátelské a rodinné vztahy podle stejných měřítek. Potvrzen byl taktéž základní předpoklad a to sice, že pracovní modely (mentální reprezentace) sebe a druhých jsou na sobě nezávislé. Můžeme tedy vnímat sebe a ostatní negativně, nebo naopak.

1.7 Metody měření attachmentu

1.7.1 Strange situation test

Výzkumný tým v čele s Mary Ainsworthovou si byl vědom toho, že v rámci běžných situací v domácím prostředí bylo velmi obtížné zachytit momenty, během kterých se u dítěte aktivuje systém, který vyvolává vazebné chování. Využil tedy laboratorních podmínek a vytvořil experiment, v rámci kterého mohl testovat míru, jakou si je dítě jisté svou bezpečnou základnou, kterou mu poskytovala matka svou přítomností a strachem z neznáma, jež zastupovala osoba, která byla pro dítě cizí.

Celý experiment probíhal v osmi fázích:

1. Etapa (1 minuta)

Matka spolu s dítětem a pozorovatelem vstupuje do místnosti, pozorovatel po chvíli odchází.

2. Etapa (3 minuty)

Matka pokládá dítě na zem a poklidně se usazuje v křesle. Na dítě reaguje jen ve chvíli, když se snaží upoutat její pozornost.

3. Etapa (3 minuty)

Do místnosti vchází cizí osoba, nejdříve je v klidu, po jedné minutě začne konverzovat s matkou, což trvá přibližně také 1 minutu. Po rozhovoru matka z místnosti nenápadně odchází a dítě zůstává s cizincem samo.

4. Etapa (3 minuty)

Pokud si dítě klidně hrálo, cizí osoba zůstala v klidu. V případě, že dítě bylo klidné ale nehrálo si, snažila se jej zaujmout hračkami. Za předpokladu, že dítě plakalo nebo bylo jinak neklidné, pokoušela se ho cizí osoba utiřit.

5. Etapa

Matka vchází do místnosti, zastavuje se u dveří a nechává dítě, aby si zvyklo na její přítomnost. Čeká, jak bude potomek reagovat. Cizinec mezi tím nepozorovaně odchází s tím, že jak bude matka reagovat, nebylo pevně stanoveno s výjimkou situace, kdy si bude dítě spokojeně hrát. V tom případě se matka po chvíli nahlas loučí a z místnosti odchází.

6. Etapa

Dítě bylo ponecháno po dobu tří minut samo, pokud ale plakalo nebo vykazovalo jiné známky neklidu, byla tato etapa přerušena.

7. Etapa (3 minuty)

Do místnosti vchází cizinec. Pokud je dítě klidné, posadí se a pozoruje jej. V případě, že je potřeba ho uklidnit, pokouší se o to.

8. Etapa

Matka vchází do místnosti a konejší dítě v náručí, tím experiment končí.

V kapitole 1.2 o nejistých typech vazby jsem popsal konkrétní životní situace, ve kterých se ukazuje nejistá vazba. Nyní zde popíši, jak se jednotlivé typy vazby ukazovaly v rámci SST.

Jistá vazba

Jistě připoutané děti braly svou matku jako bezpečnou základnu při prozkoumávání okolí. Pokud matka opustila místnost, byly neklidné a ukončili průzkum. Když se vrátila, přivítaly ji, nechaly se utěšit a pokračovaly v započaté hře (Hazan & Shaver, 1994).

Nejistá vazba ambivalentní (úzkostná)

U dětí s vazbou tohoto typu se projevují značně protichůdné tendence. Když matka opouští místnost, usedavě pláčou a nechtějí se nechat uklidnit od cizí osoby. Ve chvíli, kdy se maminka vrátí, ji odmítají (Hazan & Shaver, 1994). Kulísek (2000) dodává, že později byl tento typ rozdělen na aktivní a pasivní podtyp. Podtyp aktivní (C1) se po odchodu matky nejen nenechá utěšit, ale navíc aktivně útočí na cizí osobu, která se o to snaží. Po návratu matky ji odmítá, mlátí a hází po ní nabízené hračky. Podtyp pasivní (C2) neznámou místnost, ve které se nachází, příliš neprozkoumává a jeho zvědavost je celkově inhibována s tím, že dítě dává najevo vlastní bezmocnost. Tu navíc podtrhuje signály, které by nasvědčovaly pro vyhledávání blízkosti. To však následně vyvrací tím, že po návratu matky dává najevo nelibost nad tím, že před tím odešla.

Nejistá vazba vyhýbavá

Děti vykazující známky této vazby nijak nereagovaly na odchod pečující osoby a dále se věnovaly hře nebo prozkoumávání místnosti (Grave, 2007; Hazan & Shaver, 1994). Kulísek (2000) dělí vyhýbavou vazbu na dva podtypy:

A1 – ten se vyznačuje naprostou absencí vyhledávání jakéhokoliv kontaktu s pečující osobou.

A2 – dítě vykazuje známky vyhledávání pozornosti pečující osoby, vyhýbá se však bližšímu tělesnému kontaktu.

Nutno dodat, že v základním dělení, které navrhli Bowlby a Ainsworthová, se nenacházela vazba nejistá – dezorganizovaná, ta se začala zkoumat až mnohem později.

1.8 Narativní metody

1.8.1 Adult attachment interview (AAI)

Je polostrukturovaný rozhovor, který vyvinula Mainová a kolegové proto, aby zjistili, jaký význam dávají jedinci událostem, které prožili v dětství. Zajímaly je jak aspekty, které si respondent uvědomoval a aktivně o nich mluvil, tak i ty, jenž se vynořovaly konkrétně během rozhovoru tím, že svojí existencí způsobovaly v příběhu jisté nesrovnalosti.

Skórují se:

- a) *Popisy zážitků z dětství*
- b) *To, jak respondent používá během rozhovoru jazyk*
- c) *Schopnost konzistentně a uvěřitelně vyjádřit zážitky z dětství tak, aby dávaly smysl*
- d) *Popis vztahu s pečujícími osobami (matkou a otcem), buď jako milující, odmítající, zanedbávající, podněcující nebo naopak nátlakové a výkonové*
- e) *Ostatní škály: idealizace zážitků, trvání respondenta na neschopnosti si vzpomenout, vyjadřování vzteku v průběhu rozhovoru, stejně tak vyjadřování strachu ze ztráty, znevažování vyprávění nebo pasivity v projevu*

Podle výsledků se respondenti dělí na:

1. Jisté/autonomní

Popisují různorodé zážitky z dětství, vnímají a zdůrazňují rovnováhu v raných vztazích a spatřují je jako určující pro svůj vývoj.

2. Nejistí

Nedokážou si vzpomenout na koherentní zážitky, jedná se o útržky, které nelze nikam začlenit a kvůli tomu posoudit jejich konkrétní význam pro budoucí život jedince.

3. Nejistí/odmítaví

Mají problém si vybavit rané zážitky ve vazebných vztazích a když už to dokáží, popírají jejich důležitost pro svůj dosavadní život. Často také popisují chování blízkých osob jako odmítavé. U pozitivních prožitků lze pozorovat nápadnou idealizaci.

4. Nejistí/zaujatí/zapletení

Přemýšlení nad minulostí ve vazebných vztazích u nich způsobuje zmatení. Současné vztahy s rodiči popisují buď jako plné vzteku nebo pasivity.

5. Nevyjasnění

Popisují často témata ztráty nebo týrání/zneužívání, které zatím aktivně nezpracovali. Splňují ale kritéria k přiřazení do kategorie nejisté vazby.

6. Neklasifikovaní

Do této kategorie byl respondent zařazen, pokud se při analýze rozhovoru s ním často objevovala tvrzení, která si vzájemně protirečila (obdiv a láska k jednomu rodiči, zároveň palčivá nenávisť rodiče druhého). Důležitým aspektem je zde i inkoherece výpovědi.

1.8.2 Adult attachment interviews

Metodu společně vytvořili Bartolomeová a Horowitz v roce 1991. Vycházel z Bowlbyho premisy, která říká, že citová vazba jako taková odráží mentální reprezentace chování sebe sama a ostatních. S tím, že v rámci vyhodnocování dialogu oddělují to, jak jedinec vnímá sebe a druhé. Lidé s jistou vazbou se v rozhovorech ukazují jako osobnosti, které se ve vztazích s druhými cítí dobře a váží si jich. Hluboce prožívají intimitu s tím, že jsou si vědomi vlastní autonomie. Sebe i ostatní vnímají pozitivně. Jedinci se zapletenou vazbou se projevovali silně emocionálně a vykazovali určitou závislost na druhých a jejich mínění. Sebe vnímali negativně, druhé pozitivně. Lze tedy mluvit o jisté formě závislého chování. Lidé s odmítavou/vyhýbavou vazbou si cenili vlastní nezávislosti a odmítali partnerovi požadavky o vzájemnou blízkost. Sebe tedy popisovali pozitivně, druhé negativně. Posledním zkoumaným vazebným prototypem v rámci rozhovor byl typ ustrašené vazby. Tito lidé se chovali úzkostně, nedůvěřivě a měli velký strach z odmítnutí. Percipovali negativně sebe i ostatní.

Ještě lze zmínit Adult attachment interview, který zkoumá, jak si člověk stojí v přátelství a romantických vztazích. I přes jeho poměrně vysokou spolehlivost se ale v praxi příliš nepoužívá (Scharfe & Bartholomew, 1994). Za zmínku však stojí, že podle výzkumu (Bartholomew & Horowitz, 1991) se při využití této metody ukázaly významné genderové rozdíly. Ženy skórovaly významně výše ve škálách souvisejících se zapleteným typem vazby, muži pak ve stupnicích přilehlých k vazbě vyhýbavé.

1.8.3 Current relationship interview (CRI)

Zkoumá projevy attachmentu v partnerském vztahu prostřednictvím popisu vazebného chování obou partnerů, přičemž proces je podobný jako ve výše popisovaném AAI. Při vyhodnocování se tedy klade důraz na:

1. Styl, který respondent ve svém popisu využívá, na jeho koherenci a uvěřitelnost společně s převažujícím emocionálním nábojem (vzteky, znevažování, monotónnost, idealizace, strach ze ztráty) a podobně
2. To, jak se ve vztahu chová protějšek respondenta
3. Způsob, jakým se ve vztahu chová sám respondent

Člověk s jistou vazbou dokáže koherentně mluvit o tom, jak partner dokáže být milující, zároveň ale neopomíná zmínit jeho negativní projevy či špatné vlastnosti či zvyky. Chápe, že partnerský vztah je o podpoře a vzájemném rozvoji.

Osoba s vyhýbavým citovým poutem nevnímá ve vztahu podporu a necítí se v něm dobře. Klade velký důraz na nezávislost a plnění materialistických cílů. Jedinci s úzkostnou vazbou vykazovali během rozhovoru silnou závislost na partnerovi, kterého měli potřebu kontrolovat. Často vyjadřovali svou nejistotu nad právě prožívaným vztahem, jejich pocity byly značně ambivalentní. Pochybovali o sobě ale také o schopnosti svého protějšku naplnovat jejich potřeby (Crowell, 1990).

1.9 Dotazníky a posuzovací škály

1.9.1 Adult attachment styles (AAS)

Hazan a Shaver (1987) na základě teorie attachmentu vytvořili sebe posuzovací škálu, která má reflektovat to, jak respondent vidí sám sebe v romantických vztazích. Lidé s jistou vazbou neměli podle výsledků problém ve vztahu prožívat intimitu a vzájemnou závislost. Chápali smysl reciprocit a její význam v rámci udržování rovnováhy ve vztahu. Naproti tomu, jedinci s vyhýbavou vazbou, pociťovali vůči partnerovi nedostatek důvěry hlavně ve chvílích, které byly naplněny blízkostí nebo vyžadovaly spoluzávislost. Lidé s úzkostným/ambivalentním poutem vykazovali silnou potřebu blízkosti, která se u nich pojila se silně prožívaným strachem z odmítnutí. Také si byli sami dostatečně vědomi toho, že vyžadují blízkost daleko více než většina lidí v jejich okolí.

Podle studie, kterou provedli Kirkpatrick & Hazan (1994), vykazovalo 70 % z dotazovaných stejný vazebný styl. Zajímavostí je, že pokud u někoho došlo k rozchodu, identifikoval sám sebe jako jeden z typů vazby nejisté (Feeney a Noller, 1992).

1.9.2 Relationship Questionnaire

Metodu vytvořili Bartholomew & Horowitz, (1991). Je založena na čtyř kategoriálním modelu citové vazby, který jsem popisoval výše. Lidé u každé otázky mají zhodnotit to, jak vnímají své vazebné potřeby z určitého úhlu pohledu. Slouží k tomu 7 bodová Likertova škála. Jistě navázaný člověk je v manuálu popisován jako někdo, kdo dokáže komfortně prožívat intimitu a spoluzávislost a zároveň nemá strach ze samoty nebo

odmítnutí. Vyhýbavě nastavený jedinec preferuje nezávislost a soběstačnost. Lidé se zapleteným vazebným nastavením jsou zde popisováni jako toužící po hluboké intimitě, obávající se samoty a toho, že nebudou lidmi ve svém okolí doceněni tolik, jako si oni cení jich. Respondent s ustrašeným attachmentem je naproti tomu vnímán jako někdo, kdo lidem nedůvěřuje, obává se jejich blízkosti ze strachu z následného zranění. Důležité je podotknout, že muži podle této posuzovací škály klasifikovali sami sebe buď jako vyhýbavé a zapletené. Ženy se naproti tomu hodnotily jako jisté nebo ustrašené.

1.9.3 Reciprocal Attachment Questionnaire

Dotazník zkoumá kvalitu vztahu, který respondent hodnotí jako nejbližší. Byl vyvinut za účelem navrhnout a následně poskytnout terapeutickou intervenci, která by měla pro klienta co největší užitek s tím, že by měl do jisté míry předpovědět i účinek daného zásahu. Dotazník se zaměřuje na škály měřící bezpečnou základnu, separační úzkost, strach, z opuštění, vyhledávání blízkosti, reciprocitu, dostupnost a způsob, jakým se testovaný člověk chová k vazebné figuře.

1.9.4 Dotazník ECR (Experiences in close relationships)

Sebe posuzovací škála ECR je metoda, která se používá k měření typu citového pouta u dospělých. Jejími autory jsou Brennan, Clark a Shaver (1989). Jde o jednu z nejpoužívanějších metod, která se k měření citové vazby u dospělých používá. Je zaměřená primárně na měření vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti. Při její tvorbě autoři vycházeli z 60 dílčích sub-škál 14 sebe posuzovacích metod, které se ve své době používaly k měření různých konstruktů, které nějak souvisely s aktivací attachmentu a s ní spojeným chováním. Po odstranění 323 duplicitních položek proběhlo ověření metody na vzorku 1086 studentů. Tento proces vedl k odhalení dvou dominantních proměnných, které se ve vazbovém chování objevují. Jsou jimi vztahová úzkostnost a vztahová vyhýbavost. Každý z těchto faktorů je ve škále zastoupen 18 položkami. Celá metoda má tedy 36 položek. Jednotlivé položky respondenti hodnotí na 7 bodové Likertově škále. (1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 = nevím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 = rozhodně souhlasím) s tím, že u některých položek dochází k obrácenému skórování. Liché položky měří vyhýbavost, sudé naopak úzkostnost.

Autoři totiž předpokládají, že během diagnostiky vztahového pouta u dospělých nelze nazírat na jednotlivé druhy jako na oddělené kategorie, které se vzájemně liší rozdílným typem chování a prožívání, ale jako na dvě sekundární strategie a dvě na sobě nezávislé proměnně, které se v dotazníku vyskytují a pokud dojde k jejich protnutí, vytvoří kvadrant vystihující jednotlivé vazebné styly (Cigler, et. al., 2019; Brennan, Clark, & Shaver, 1998).

Českou verzi ECR publikovali Léčbych a Pospíšilová (2012). V rámci ověření kulturní přenositelnosti metody zkoumali sebehodnocení v souboru amerických a českých studentů psychologie. Ve výsledcích nebyly nalezeny žádné signifikantní rozdíly a vnitřní konzistence metody se také ukázala být více než dostačující. Podobnou studii provedli v roce 2016 Seitl, Charvát a Léčbych (2016). V rámci tohoto výzkumu zapojili širší vzorek respondentů, konkrétně 798 tedy 74,4 % a 274 mužů, což je 25,6 %. Ukázalo se, že škála úzkostnosti je mnohem obecnější a kompaktnější, než škála vyhybavosti, která ve své šíři obsahovala celkem dvě dimenze a to tedy „neochota přijmout pomoc“ a „neochota k závislosti a nesdílnost. Přestože autoři uvádí, že metoda je psychometricky přesná a dá se využít v praxi. Pro práci s klienty doporučují spíše zkrácenou verzi dotazníku tedy ECR – CZ. Jako rozlišovací skór mezi jednotlivými typy vazeb je Charvát a Léčbychem doporučeno použít 1 SD odchylku, tedy ekvivalent přepočítaného skóru, který jsem pro vyhodnocení výsledků použil já. Pokud jmenovaný skór není překročen ani na jedné stupnici, jedná se pravděpodobně o vazbu jistou. Pokud je však překročen na obou škálách, lze s největší pravděpodobností mluvit o vazbě nejisté (Seitl, Charvát a Léčbych, 2016).

2 Citová vazba a partnerské vztahy v dospělosti

Z Bowlbyho prvotní definice citové vazby vyplývá, že se toto pouto soustředí primárně na vztah mezi matkou a dítětem. Mary Ainsworthová ji však v jednom ze svých článků mírně upravila a napsala, že vazba je emocionálním poutem, které se vytváří mezi dvěma lidmi nebo zvířaty, které je navzájem spojuje a přetrvává v čase (Ainsworth & Bell, 1970). Byla tak tedy blízko názoru, který se objevuje již několik posledních dekad a to tedy, že citová vazba ovlivňuje člověka ve všech blízkých vztazích včetně partnerských. Proto zde na následujících řádcích definuji pojmy, jako jsou partnerské vztahy a intimita.

Definovat partnerské vztahy je poměrně těžký úkol, protože se na ně každý autor dívá z odlišného úhlu pohledu. Například Hartl a Hartlová jej v rámci svého psychologického slovníku vnímají jako „*působení mezi dvěma nebo více jevy, objekty či osobami, v psychologii provázený emocionální vazbou a určitou mírou odpovědnosti.*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 678). Naproti tomu Jandourek (2007, s. 139) definuje partnerský vztah jako „*vztah mezi dvěma lidmi charakterizovaný silnou citovou vazbou, nezištností, stálostí, vytrvalostí, odpovědností a vzájemnou věrností partnerů.*“

Na partnerské vztahy se tedy dá dívat různě a každý z nich je jiný. Nedílným znakem každého z nich je však intimita, kterou je obtížné přesně vymezit, protože se jedná o koncept, které se skládá ze spousty prvků (Prager et al., 2013; Perlman & Fehr, 1987). (Simpson, 1990) Ji vnímá jako proces, ve kterém jeden partner komunikuje a druhý mu aktivně naslouchá. Podle Ben-Ari & Lavee (2007) se partnerské vztahy liší od běžných sociálních spojení zejména v otázkách znalosti jeden druhého, k čemuž pomáhá sebeodhalování a sdílení emocí, spoluzávislosti, vzájemné péče a důvěry, schopnosti reagovat na potřeby partnera, vzájemnosti a závazku.

Ke splnění těchto podmínek je zapotřebí kvalitní a otevřená komunikace mezi partnery. Proto se na následujících stránkách zaměřím na interakce vazeb mezi partnery a na to, jak spolu lidé příslušící k různým typům citových pout komunikují, vztahují se jeden k druhému a jakým způsobem mezi sebou řeší konflikty.

1. Sebeodhalování

Právě sebeodhalování je základním předpokladem ke sblížení dvou jedinců (Laurenceau et al., 2004). Když se potkají dva naprosto neznámí lidé, jsou se ve většině případů schopni bavit se pouze o povrchních tématech. Kladou si otázky: Odkud jsi? V jakém oboru pracuješ? Pokud mezi oběma účastníky hovoru dojde ke vzájemné shodě a jsou jeden druhým zaujatí, stávají se otevřenější, tím pádem se témata komunikace mění ve smyslu jejich:

- a. Šířky – dokážou spolu diskutovat o širším spektru témat.
- b. Hloubky – Postupně odkrývají témata, která pro ně mají větší a bytostnější význam.

Právě to, jak komunikační partner reaguje na naše sebeodhalování významně ovlivňuje rozvoj intimity. Jádrem intimity v každém vztahu je to, jak partner reaguje na naše přání, potřeby a obavy. Sebeodhalení může mít podobu verbální, ne vždy tomu tak ale musí být. Neverbální projevy jako je například pláč, neobvyklá zamlklost nebo bouchnutí dveřmi nebo radostné zavýsknutí je dostatečným vyjádřením toho, jak se náš protějšek cítí a také toho, jaký je. Jak bylo popsáno výše, klíčovou roli zde hraje načasování a autenticita sebeodhalení (Altman & Taylor's, 1973). Jak se dva lidé jeden druhému navzájem odhalují, zjišťují, jaké benefity a náklady pro ně ze vztahu plynou. Pokud benefity převyšují vynaložené úsilí, které je potřeba do vztahu vložit, pokračují v rozvíjení vzájemného pouta. Sebeodhalující sdělení nemají v počátcích budování vztahu jednostranný charakter. Role naslouchajícího a sdílejícího se totiž mohou během jednoho rozhovoru několikrát vystřídat. I tak ale vyžaduje rozvoj intimity čas. K prohloubení míry sebeodhalování je potřeba, aby komunikační partner na naše sdělení reagoval s pochopením a přijetím. Pokud tomu tak není rozvoj intimity je utlumen (Jong & Reis, 2016). Je potřeba mít na paměti, že v žádném vztahu není sebeodhalování stoprocentní, protože oba partneři potřebují vlastní prostor a soukromí, které je třeba respektovat, pokud chceme tvořit kvalitní a dlouhodobý partnerský vztah (Petronio & Durham, 2008; Finkenauer et. al. 2008).

Schopnost komunikačního partnera reagovat na sebeodhalování protějšku je tedy klíčovým aspektem pro rozvoj intimity a může se projevovat různě. Například když nám partnerka říká o situaci v práci, která ji naštvala nebo rozrušila, můžeme reagovat

s porozuměním a přijetím nebo zaujmout pečující postoj a nabídnout jí aktivitu, která by jí pomohla se negativních pocitů zbavit. Dáváme jí tím najevo zájem a naši vlastní ochotu jí pomoc. Způsobů, jak vyjádřit, že se o druhého zajímáme, je několik. Hlavní je však to, aby partner opravdu cítil naši upřímnou snahu porozumět jeho přáním, potřebám a pocitům (Jong & Reis, 2016).

2.1 Interakce citových vazeb partnerů

Podle Jonese (1973) preferují lidé při hledání partnera jedince, který oplývá stejným typem vazby, který mají oni sami. Získávají tak pocit utvrzení v zaběhnutých vzorcích chování a mohou také sdílet podobné zkušenosti z každodenního života. Podobný názor zastává například Baumeister (1982) nebo Kaplan (1975). Swan & Read (1981) naproti tomu předpokládají, že si lidé často hledají partnera, který je jakýmsi opakem jejich vlastního citového připoutání. Jedinec s úzkostným attachmentem si tedy podle jejich názoru najde partnera vyhýbavého, který mu bude potvrzovat to, že není hoden lásky a lidé v jeho okolí jej budou odmítat. Vyhýbavý člověk si naopak potvrdí, že na něm ostatní mají tendenci záviset. Objevují se však i názory, že většina lidí upřednostňuje partnera s jistým typem vazby (Mikuklincer & Shaver, 2007).

Některé výzkumy například Kirkpatrick & Davis (1994) nebo Collins a kolektiv (2002) poukázali na to, že lidé se v dlouhodobých vztazích nacházejí právě s protějšky s komplementárním typem vazby. Bylo tomu tak však pouze v případě, že se měřilo podle čtyř kategoriálního modelu vazby Hazanové a Shavera (1987), který jsem popisoval výše. Pokud byla předmětem porovnávání dimenze úzkostnosti nebo vyhýbavosti jako taková, podobnou shodu se nalézt nepodařilo (Feeney a kolektiv, 1994).

Holmes & Johnson 2009 ve svém výzkumu zabývali porovnáním preferencí vazby partnera se skutečnou vazbou protějšku se se kterým se daný člověk nachází ve vztahu. Ukázalo se, že lidé si daleko více uvědomují, kterému vazebnému chování dávají u partnera přednost, avšak při skutečném výběru se tímto vědomím často neřídí. Přítomné jsou totiž i jiné proměnné, jako je například subjektivní krása nebo sociální status, kterému mohou dát při výběru vyšší prioritu.

2.2 Citová vazba a komunikace ve vztahu

Vazby obou partnerů významně ovlivňují jeden ze základních kamenů každého vztahu, kterým je komunikace. Tedy to, jak mezi sebou partneři v každodenním životě verbálně i nonverbálně interagují (Mikulincer & Shaver, 2007). V kapitole o sebeodhalování jsem popisoval, že emoční prožívání a reakce partnera na něj je klíčová pro formování zdravého vztahu. Stejně tak je tomu v rámci běžné komunikace, ke které patří i řešení konfliktů, kterým se v žádném typu mezilidské interakce nejde zcela vyvarovat (Mikulincer & Shaver, 2009; Argyle & Furnham, 1983).

Lidé s jistou citovou vazbou dokáží efektivně nakládat se svými pocity a tak v krizové situaci dokážou partnerovi poskytnout bezpečnou základnu, která je důležitá pro jeho rozvoj a celkově prohloubení vztahu. S tím souvisí i styl řešení partnerských neshod. Tyto způsoby řešení konfliktů nazvali Zacchilli, Hendrick, & Hendrick, (2009) jako integrativní (konflikty přivádějí partnery k sobě), distributivní (konflikty se partneři postupně odcizují jeden druhému) a pasivně nepřímé. Pasivně nepřímá strategie je v uvedeném seznamu zařazena teprve krátce a tak nelze říct, jestli se jedná o styl řešení konfliktu, který má integrativní nebo destruktivní charakter (Kotrlová a Lacinová, 2013)

Jedinci s jistou citovou vazbou preferují integrativní styl řešení konfliktu, který se vyznačuje volbou takových strategií zvládnání neshod, které mají za následek to, že po vyřešení konfliktu daleko lépe vzájemně porozumí svým potřebám, což vede ke sblížení. Mezi takové metody patří například kompromisní styl, v rámci, kterého hledají lidé takové řešení sporu, ve kterém se budou oba cítit dobře (Cann et. al. 2008).

Vyhýbaví jedinci se mají tendenci v případě konfliktu klonit ke stylu dominantnímu. Řešení konfliktních situací totiž vyžaduje blízkost, kterou se cítí ohrožení. Vyjadřují tedy nad protějškem převahu tak, že se snaží změnit jeho názor a tak naklonit misku vah na svoji stranu. Jedná se tedy primárně o destruktivní komunikační strategii. Zajímavostí je, že korelace mezi vyšší mírou vyhýbavosti a využíváním dominantního stylu při řešení konfliktu se projevila pouze u mužů (Mikulincer & Shaver, 2007).

Lidé s úzkostnou vazbou se ve vypjatých situacích kloní především ke stylu reaktivnímu. Rovněž se řadí mezi komunikační styly destruktivní. Vyznačuje se hojným využíváním expresivních výrazů a silně agresivním chováním, které se manifestuje jako projev úzkosti, která v rámci konfliktních situací prudce vzroste (Kotrlová a Lacinová, 2013). Podle Eldridge & Christensena (2002) mají především ženy s úzkostnou vazbou tendenci vyžadovat partnerovu blízkost právě eskalací konfliktů. To má však ve většině případů za následek to, že protějšek z konfliktní situace odejde a požadovaný kontakt neposkytne. Tato situace většinou setrvává nějakou dobu po konfliktu, protože jedinci s tímto vazebným nastavením mají silné tendence k ruminaci.

Zatímco ženy s úzkostnou vazbou mají tendenci řešit konflikty reaktivně a vyžadovat tak partnerovu blízkost, muži preferují submisivní styl, kde záměrně akceptují stanovisko partnerky a z nekomfortní situace odejdou, aby se vyhnuli eskalaci nepřátelské atmosféry. Posledním jmenovaným stylem řešení konfliktu je styl vyhýbavý. Nebyl prokázán signifikantní vztah mezi vyhýbavou škálou citového pouta a tímto stylem komunikace. Kotrlová a Lacinová (2013) se domnívají, že se jedná o jakýsi druh kompromisního stylu, jehož úlohou je odejít z konfliktu dostatečně diplomatickým způsobem na to, abychom nepoškodili vztah. K tomuto chování mají podle Brassarda et al. (2009) sklon převážně ženy. Konflikty ale nejsou jedinou složkou komunikace, proto se budu na následujících stránkách nadále zabývat sdílením emocí a vzájemnou podporou partnerů.

2.2.1 Citová vazba a emoce

V této kapitole bych rád navázal na předchozí kapitolu o komunikaci. Budu se zde věnovat primárně tomu, jakým způsobem mezi sebou partneři sdílejí emoce. Zaměřím se hlavně na způsoby, kterými tak činí, protože právě ty se významně liší podle jednotlivých typů citového pouta.

Již dříve popisované vazebné chování přináší člověku jedny z nejintenzivnějších emocí vůbec (Bowlby, 2010). V souvislosti s partnerskými vztahy je primárně zaměřená tak, aby upřednostňovala pocity pozitivní před těmi negativními (Simpson, 1990).

Feeney (1995) se zaměřila na to, jak jedinci s jednotlivými typy vazebných pout projevují emoce, jak reagují na ty, které projevuje partner a jak moc je jim komfortní situace velké blízkosti s protějškem.

Jedinci s jistou vazbou se cítili při blízkém kontaktu s partnerem komfortně. Spontánně projevovali emoce a stejně tak nechávali protějšek, aby svobodně projevoval ty své. Stejně tak tyto pocity dokázali adekvátně číst a partnerovi porozumět. U vyhýbavých jedinců se potvrdilo potlačování vlastních emocí a potřeb za účelem minimalizovat kontakt s partnerem. Jinak tomu však bylo v situacích rozchodu či rozvodu, kde vyhýbaví jedinci své protějšky jako vazebné figury začali postrádat (Fraley & Davis, 1994).

Obecně se ukázalo, že nejistí jedinci mají tendenci ve vztahu potlačovat negativní emoce, jako je vztek nebo smutek. Vztek však potlačují výrazně ve větší míře než smutek a úzkost zas daleko více, než vztek. Činí tak podle autorů hlavně proto, že vnímají vztah primárně jako zdroj pozitivních prožitků. Inklinují tak k tomu si vztah i partnera značně idealizovat. To je ovšem k obecným charakteristikám nejisté vazby uvedených výše v této práci negativní zjištění. Nejistí jedinci totiž pocítují negativní emoce spojené se smutkem a vztekem poměrně často a obzvláště ženám s nejistou vazbou by mohl romantický partner poskytnout bezpečnou základnu, kterou ke svému spokojenému životu tolik potřebují (Feeney & Noller, 1991).

Úzkostná vazba je podle Feeney, Noller & Callan (1994a) spojená s potlačovaným vztekem, žárlivostí a častou manipulací s partnerem a vytvářením nátlakových situací. Při vyjádřené přemíře emocí a překročení vlastních hranic se objevuje konejšení protějšku, které má nastalou situaci uklidnit. To však neřeší skutečný problém, který se po čase vrací a tak dochází ke stupňování vnitřního napětí, které se vždy po nějaké době projeví navenek. Dál autoři zdůrazňují fakt, že nejistý typ vazby se vždy pojí s určitou formou nepřímého jednání. Vyhýbaví jedinci se od partnera distancují, úzkostní s ním manipulují. U jistého citového pouta jde vždy o přímé oslovení právě prožívané emoce, nebo problému, partneři jsou si v tom případě vzájemně otevření a vědí, jak se k sobě chovat a v jakých situacích si případně poskytnout podporu.

2.3 Citová vazba a partnerská podpora

Rád bych se vrátil k myšlence, kterou jsem uvedl v kapitole o vývoji citové vazby do dospělosti a sice, že uspokojování základních emocionálních potřeb se postupem času přesouvá od rodičů k vrstevníkům a následně pak k partnerovi, který poskytuje bezpečný přístav a bezpečnou základnu. Bývá tomu tak zejména v situacích, kdy partner čelí nějaké výrazně stresové situaci, která vyžaduje podporu. Ta probíhá například prostřednictvím verbálního utěšení, pohlazení nebo očním kontaktem. Na rozdíl od vztahu mezi matkou a dítětem je ve svazku dvou dospělých partnerů patrná rovnováha a tak se role podporujícího a podporovaného střídají tak, jak to daná situace nebo problém vyžaduje. Nyní zde uvedu několik výzkumných studií, které se zabývají tím, jak jsou lidé podle typu vazby, který je jim vlastní přijímat a poskytovat emocionální podporu.

Fraley & Shaver (1998) provedli výzkum, v rámci něhož od sebe oddělili 109 párů, které se nacházeli na letišti v americké Kalifornii. V první fázi pečlivě respondenty pozorovali. Autory zajímala zejména dynamika, která se mezi partnery odehrávala při loučení. Stejně jako při separaci dětí od matek se u loučících partnerů objevovali různé reakce, jako je například pláč a následné vzájemné konejšení, které připomínalo pečující chování. Dále pak třeba následování protějšku až k bráně pro odbavení do letadla nebylo výjimkou. Chvilí před odletem se partneři často těsně objímali nebo drželi za ruce. Jeden muž, který dokonce na chvíli vylezl z letadla, aby mohl dát partnerce poslední polibek na rozloučenou, musel být usměrněn personálem letadla. Nezřídka se také objevovalo něco, čemu autoři studie říkají v angličtině „*hand stretch*“. Partneři se drželi za ruce, přičemž se navzájem postupně vzdalovali, až se jejich vzájemné spojení přerušilo. V právě popsané situaci se tedy vazebný systém projevil hlavně ve vyhledávání blízkosti partnera a v silné potřebě tento stav udržet.

V druhé fázi studie zkoumali autoři attachment sledovaných partnerů prostřednictvím dotazníku, který do hloubky analyzoval jejich vazebné chování. Ukázalo se, že ženy s vyhýbavou citovou vazbou držely kontakt s partnerem do té doby, dokud nemělo dojít k odloučení. Pak protějšek samy dobrovolně odstrčily a odešly.

V další studii, kterou provedla Master et. al. (2009), bylo vybraným ženám řečeno, že budou vystaveny silným bolestem. Ukázalo se, že ženy, které u sebe měly svůj protějšek nebo jeho fotografii, cítily bolesti daleko v menší míře. Zajímavostí je, že ženy, které se dívaly na fotografii, pociťovaly bolesti méně než ty, u kterých byl partner přítomen fyzicky.

2.4 Vzorec požadavek – stažení se

Každý pár se musí čas od času vypořádat s tím, že jeden z partnerů potřebuje v tíživé situaci více emocionální podpory a pozornosti. Najdou se ale i momenty, kdy je pro druhého partnera nemožné poskytnout takovou formu podpory, jakou jeho protějšek potřebuje. Pokud ten dále stupňuje svůj požadavek, partner se začne pozvolna odtahovat a rozbíhá se vzorec požadavek – stažení se, který popsali Napier (1987), jako jednu z nejčastějších obtíží, která se může během soužití dvou lidí vyskytnout.

V kapitole o pracovních modelech bylo zmíněno, že se jedná o kognitivní schémata, která reprezentují:

- a) jakým způsobem vnímáme to, jak se ve vztahu chová partner a jak se v něm vnímáme my sami,
- b) jaká máme očekávání od partnera, co se jeho péče a dostupnosti týče,
- c) jestli vnímáme sebe jako hodné náklonnosti, péče a pozornosti,
- d) jak dokážeme regulovat emoce a dodržovat hranice, které máme ve vztahu nastavené (Main, 1985).

Z výše uvedeného vyplývá, že je to právě vazebný styl a s ním spjatý pracovní model, který určuje to, jak se bude člověk v případě nedostupnosti partnera chovat. Pro úplnost kapitoly zde v krátkosti zopakují, jaké chování lze očekávat od příslušníků toho kterého citového pouta v oblastech klíčových pro romantické vztahy.

Jistě připoutaní vnímají sami sebe jako hodné náklonnosti a přijetí. Dokáží adekvátně percipovat vazebné potřeby partnera a reagovat na ně. Díky zdravému sebevědomí věří, že partner bude v případě dostupný a přijímající. Pokud se dostanou pod tlak, dokážou dobře kontrolovat své emoce a vyřešit daný problém (Main, 1985).

Úzkostně připoutaní potřebují mít partnera neustále na blízku, sami však nevěří, že bude v případě potřeby dostupný. Kvůli pocíťované nejistotě jsou v neustálém stresu, často se u nich projevuje hypervigilance (zvýšená citlivost na podněty kolem sebe). Jejich vlastní sebehodnota je nízká. Přebírají na sebe odpovědnost za udržování blízkosti s romantickým partnerem, což vede k tomu, že mu věnují nepřiměřenou pozornost. Partnera si nejen váží, mají tendence si ho idealizovat (Feeney & Noller, 1990).

Vyhýbavě připoutaní se chovají tak, aby minimalizovali riziko aktivace vazebného systému a vyhnuli se prožitku s ním spojených negativních emocí. Svou pozornost tedy nezřídka odvádějí například k práci, mají tendenci zanedbávat partnera, kterého si příliš neváží. Sebehodnota je na hodně vysoké úrovni proto spoléhají v těžkých obdobích převážně sami na sebe.

Vzorec požadavek – stažení se lze však vysvětlit nejen citlivostí citové vazby, ale také tím, že každý jinak percipujeme attachmentové potřeby druhých lidí. Vztahy jistě připoutaných jedinců se vyznačují například spoluzávislostí, viditelnou vzájemností, důvěrou a spokojeností (Simpson, 1990; Feeney & Noller, 1991; Pistole, 1989; Hazan & Shever, 1987).

Vzhledem k popisu výše je celkem těžké si představit, že by se mezi partnery, jenž mají oba jistou citovou vazbu, mohla dynamika požadavku a následného stažení vůbec rozběhnout. Pravdou však je, že nepředvídatelné životní události, jako je ztráta zaměstnání nebo úmrtí v rodině, mohou snadno vyvést z rovnováhy i toho nejstabilnějšího člověka. Stává se tedy, že ten, kdo byl do nedávna oporou pro všechny okolo, ji nyní sám potřebuje. Partner, který na tuto situaci není zvyklý, se začne cítit pod tlakem a stáhne se.

Nejvíce náchylní jsou podle Pistole (1994) právě vztahy, kde se úzkostná vazba setkává s vyhýbavou. Jak již bylo zmíněno, úzkostný jedinec má sníženou schopnost adekvátně percipovat partnerovi vazebné potřeby. V případě, kdy tedy vyjádří touhu po blízkosti například takto: „Necítím se dobře, myslíš, že bychom mohli jít večer do kina?“ a protějšek zareaguje: „Potřebuji pracovat“. Úzkostný partner bude pravděpodobně odmítnutí protějšku vnímat jako fakt, že bude opuštěn, nikoliv jako prosbu o a klid prostor na práci. Také se ale může stát, že se pozice ve vzorci vymění a ten z páru, který dříve

blízkost vyhledával, ji začne odmítat. K tomu může dojít, když úzkostný partner začne věnovat pozornost něčemu nebo někomu jinému. Například kamarádovi nebo zajímavému koníčku. Jedinou možnou cestou, jak začarovaný kruh tohoto vzorce přerušit, je dovést partnery v terapii k tomu, aby si vzájemně promluvili o svých potřebách a nebrali chování partnera jako potenciálně ohrožující jejich vlastní prostor a vnitřní integritu (Johnoson, 2018).

3 Metodologie

3.1 Výzkumný problém a cíl výzkumu

V rámci teoretické části práce jsem popsal, jak funguje citová vazba a jak ovlivňuje jednotlivé oblasti partnerských vztahů, kde se projevuje různá dynamika. Výzkum jako takový jsem však cílil primárně na to, jak prožívají partneři jedinců s úzkostnou citovou vazbou romantické vztahy s nimi a jakým způsobem se vyrovnávají s možnými zvýšenými nároky na vlastní čas a prostor. Zvláštní pozornost jsem věnoval vzorci požadavek - stažení se, který popisují například Pistole (1994) nebo Stone & Shackelford (2007).

Tématu vztahové vazby se v moderním pojetí věnuje především práce Hazanové a Shavera (2007), která potvrzuje, že styl citové vazby, kterým jedinec disponuje je činitelem, který předurčuje, jak se daný člověk bude projevovat v rámci různých vztahových složek. Pro účely této práce byla podstatná především problematika komunikace a emocí. Z výzkumných studií, zabývajících se těmito tématy, jsem totiž vycházel při nadcházející analýze rozhovorů.

V otázce komunikace mě zajímala zejména agrese projevovaná vůči partnerovi v situacích konfliktu, který lidé s úzkostnou vazbou vnímají pro vztah jako potenciálně ohrožující, nikoliv jako možnost se dále posunout a partnerovi se ještě více přiblížit.

Právě fakt, že citové pouto a s ním spojené pracovní modely ovlivňují to, jak vnímáme realitu a vztahujeme se k druhým, výrazně ovlivňuje i lidskou emocionalitu. Ukázalo se, že u jedinců s úzkostnou vazbou neustále přetrvává negativní emoční afekt, který způsobuje silnou nejistotu a tím pádem i neustálou potřebu ujištění o tom, že protějšek ze vztahu neodejde a má dotyčného rád.

Cílem této práce tedy bylo nahlédnout do toho, jak se v každodenním životě projevuje již dříve zmiňovaný vzorec požadavek – stažení se a zjistit, jaké strategie páry využívají k tomu, aby se z něho vymanily, získat alespoň základní přehled o tom, jakými způsoby si partneři jedinců s úzkostnou citovou vazbou chrání svůj osobní prostor, tak aby zachovali a zároveň dále posunuli vztah, ve kterém se právě nacházejí. Mohlo by to dále posunout vnímání vazby v současné terapeutické praxi zaměřené na páry. Teorie citové

vazby totiž poskytuje významný vhled do potřeb člověka. Terapeutovým úkolem je pomoci lidem, aby tyto potřeby svého protějšku jasně vnímali a nebrali je jako útok na vlastní vnitřní integritu a prostor. Právě tohle je dle mého názoru klíč ke šťastnému vztahu.

VO1: Jak se v každodenním životě projevuje vzorec požadavek – stažení se?

VO2: Jakým způsobem tento vzorec páry vnímají?

VO3: Co dělají pro to, aby se z něho vymanily?

VO4: Co dělají partneři úzkostných jedinců pro to, aby ochránily svoji vnitřní integritu a osobní prostor?

3.2 Výzkumný design a sběr dat

Jako výzkumný design práce jsem vybral smíšený výzkum. V první fázi bylo e-mailem osloveno přes 150 respondentů, jejichž výběr nebyl omezen věkem ani žádnými jinými zvláštními kritérii. Zajímalo mě, jak si v situacích souvisejících s úzkostnou citovou vazbou stojí lidé různého věku a také to, jak se copingové strategie partnerů mění v různých fázích vztahu. Zpět se ozvalo přesně 22 zájemců o zapojení do studie. Ti vyplnily dotazník ECR – Experiences in close relationships, který slouží k analýze citové vazby u dospělých jedinců. Byl popsán s ostatními dotazníkovými metodami v kapitole o metodách sloužících k analýze citového pouta.

Po analýze dat, získaných prostřednictvím dotazníku, byli vybráni a osloveni ti respondenti, kteří skórovali na škále úzkostnosti více jak 50 bodů a zároveň se na stupnici vyhýbavosti pohybovali pod stejnou hodnotou. Pokud souhlasili, byla domluvena prezenční nebo online schůzka v rámci níž byl prováděn polostrukturovaný rozhovor. Otázky, které jsem si předem připravil, naleznete v příloze. Dotazy jsem průběžně přizpůsoboval měnící se dynamice rozhovoru a také tomu, jak byl respondent ochotný se otevřít. To mi napomohlo nejen udržet přirozený a nenásilný proces rozhovoru, nýbrž také do hloubky porozumět dané problematice, protože respondenti mohli volně vyjádřit to, jak se ohledně pokládaných otázek cítí, jak a v jakých souvislostech na dané téma nahlíží.

3.3 Použité metody

3.3.1 Dotazník ECR (Experiences in close relationships)

Dotazník ECR jsem využil k analýze a rozlišení typu citového pouta. Rozhodovacím kritériem bylo to, aby se respondenti pohybovali na stupnici úzkostnosti nad jejím průměrem, tedy nad 50 body. Na škále vyhýbavosti se pak musel jejich výsledek nacházet pod zmiňovaným skórem. Pro přehlednost přikládám výsledky vybraných probandů v následující tabulce.

Tabulka č.1 s výsledky respondentek

Jména	Škála úzkostnosti	Škála vyhýbavosti
Barbora	64	49
Lenka	76	48
Klára	61	44

3.4 Tématická analýza

Jako metodu ke zpracování dat získaných z rozhovorů jsem se rozhodl použít tématickou analýzu, která podle Hendla (2016) představuje postup, díky kterému lze blíže popisovat, seskupovat a organizovat získané informace do výzkumníkem získaných celků. Hodí se zejména pro zodpovězení výzkumných otázek, které se zabývají lidským chováním a prožíváním, jednotlivými názory a získanými zkušenostmi. Velký důraz klade na to, z jakého pohledu se na danou skutečnost dívá sám respondent. Proto umožňuje nalézt takové informace, které se hodí pro zodpovězení výzkumných otázek. Díky své pružnosti umožňuje pohled na data z různých úhlů a do hloubky. Proto je zde důležitá úloha samotného výzkumníka, který o získaných informacích aktivně přemýšlí, spojuje je a vykládá vlastním způsobem (Baum & Clarke, 2016).

Aby byl proces tématické analýzy co nejvíce transparentní a dal se, pokud možno, co nejsnáze interpretovat, navrhují Baum & Clarke (2016), aby se kvalitativní výzkumníci drželi následujícího postupu. Nutno dodat, že se v průběhu celého procesu k jednotlivým jeho fázím opakovaně vracíme.

V rámci první fáze se týká převážně obeznámení se shromážděnými informacemi, které si opakovaně pročítáme a vracíme se k nim. V druhé etapě hledáme mezi daty takové vzorce, které se pravidelně opakují, přidělujeme jim kódy. Ve třetí fázi hledáme možná témata a jejich kódy rovnáme do jednotlivých kategorií. V rámci čtvrté fáze tyto témata znovu zkoumáme a upravujeme hranice mezi nimi. Pátá fáze spočívá ve vymezení témat a jejich následném pojmenování. Znovu se zamýšlíme nad tím, zda a proč je pro náš výzkumný záměr konkrétní téma důležité a čím se odlišuje od dalších, která v analýze máme obsažena. Poslední fáze spočívá v sepsání souhrnné zprávy o získaných informacích.

Osobně jsem při tematické analýze postupoval tak, že jsem vnořená témata porovnával s literaturou a snažil se hledat paralely. Podle toho, jak se získaná data shodovala s výchozími prameny, jsem si později vytvářel vlastní názor, který jsem reflektoval na konci každé z analýz.

3.5 Etická stránka výzkumu

Respondenti byli o možnosti účasti na výzkumu informováni e-mailem. Následně, po vybrání podepsali informovaný souhlas, kde souhlasili se zpracováním osobních údajů pro účely diplomové práce. Tyto osobní údaje jsou však ve verzi práce určené pro tisk pečlivě anonymizovány. Zároveň, vzhledem k citlivosti probíraného tématu, nepřikládám k práci doslovné přepisy rozhovorů. Naleznete zde pouze analýzy, které jsou obsahem následující kapitoly.

4 Výsledky výzkumu

V následující kapitole naleznete rozhovory s jednotlivými respondenty. Samotná analýza vypořádaných témat by byla jen jakýmsi souhrnem bez bližšího kontextu. Proto jsem do textu přidal přímé citace z rozhovorů, aby měl čtenář možnost do probíraného tématu hlouběji proniknout a text se tak pro něj stal čtivějším. Každý rozhovor jsem uvedl krátkým odstavcem, který má při čtení relativně komplexního textu napomoci rychlejší orientaci v něm. Na konci každé analýzy jsem popsal svůj náhled na dynamiku, která se u každého páru projevuje svým specifickým a neopakovatelným způsobem. Celkový souhrn výzkumu a vyjádření k výzkumným otázkám popíši v závěru této práce.

4.1 Bára a Jaroslav

Tvoří dvojici, v níž sama sebe Bára označila jako úzkostnou ještě dříve, než vyplňovala dotazník ECR, který jsem používal k analýze vazebného pouta. Úzkostné citové pouto jí skutečně vyšlo, na škále úzkostnosti získala 64 bodů a test také prokázal, že k vyhýbavému chování Bára nemá ani sebemenší sklony. Jaroslav a Barbora spolu byli v době realizace rozhovoru téměř třicet let. Bářina úzkostnost se projevuje ve chvílích, kdy řeší těžší situace v práci nebo v rodině. Konflikty mezi Barborou a Jaroslavem nastávají především ve chvíli, kdy nezastávají společné stanovisko ohledně výchovy svých dvou již starších synů. Jaroslavovi se nelíbí, že je Bára v rámci komunikace se syny někdy tak dominantní, že je nenechá vyjádřit vlastní názor nebo se obhájit. V takových chvílích se snaží být Jaroslav nestranný a řekne svůj názor oběma. Stejně tak tomu je, když je Bára v konfliktu s někým v práci. Když Jaroslav zastává stejný názor jako protistrana, Báře to řekne, aby měla šanci se posunout a zhodnotit i stanovisko druhé strany. K otázce utišení úzkosti a celkově konejšení se Jaroslav staví tak, že útěchu poskytne pouze ve chvíli, je-li konflikt nebo situace způsobující Báře úzkost, skutečně vyřešena. V odkládání problémů totiž Jaroslav nevidí tu správnou strategii pro vzájemný rozvoj, který je pro něj důležitý.

Jaroslav a Barbora jsou spolu bezmála třicet let a mají spolu dvě děti. Jaroslav pracuje v podnikatelské sféře a Barbora v pomáhajících profesích. Seznámili se spolu na plesu. Bářina kamarádka odešla od stolu a šla se bavit. Toho si všiml Jaroslav, který šel osamělé Báře dělat společnost. Od té doby se začaly vídat. Jaroslav popisuje, že se nejednalo o

žádný rychlý vývoj. Tehdy byla jiná doba, ani telefonáty nebylo možné uskutečňovat nijak pravidelně a tak se s Bárou vídali sporadicky, tak dvakrát až třikrát do měsíce.

„S mojí manželkou no náhodou poznali jsme se tak že jsem jí viděl na plese, kam jsme šli s kamarádama úplně tak jako nazdař bůh a ona tam byla se svojí kamarádkou a ta její kamarádka šla tancovat a ona zůstala u stolu sama tak jsem pro ní šel takže to a vod tý doby jsme spolu už dlouhý léta. Vídali jsme se hodně pozvolna o nějaký pravidelností ani nemohlo bejt řeč v tý době když že je kolik let Ježiš maria mi bylo 18 a teď je mi 47. Tak to už je skoro 30 let dozadu jo. Takže tam o nějaký pravidelnosti tam ani telefonní hovor nebyl pravidelnej. My jsme se vydávali, třeba jednou dvakrát třikrát do měsíce třeba ze začátku že to bylo jako málo no.“

Zpočátku Jaroslav cítil, že od vztahu chce daleko víc než Bára. Ke sbližování mezi nimi došlo díky společné zálibě ve focení. Chodili do přírody fotit a pak společně fotky vyvolávali. Jaroslav podotýká, že daleko víc je však sblížila hudba, kterou, než Báru poznal, vůbec neposlouchal. Byla to právě Bára, která jej naučila si poslech hudby užít. Věděl, že by ráda své oblíbené skladby poslouchala i mimo domov, vydělal tedy nějaké peníze a koupil walkmana, kterého si přála.

„Věděl jsem že vidí že mě zajímá jak ona, tak i to, co se jí líbí nebo co chce. Takový to bylo jiný. Jo to znamená asi v ten okamžik už to bylo takový, že už ona byla ochotna i ode mně jako nějaký dárek přijmout.“

Jaroslav ještě dodává, že se se ženou k popsáním vzpomínek rád vrací. Je to právě sdílení a po čase i přijetí určitého závazku, například ve formě dárku, které dává mezi partnery vzniknout jakési spoluzávislosti, která je základem plnohodnotného partnerského vztahu a také vědomí toho, že partner závisí za určitých okolností na nás, stejně jako my na něm (Simpson, 1990).

„Tehdy jsme byli oba studenti v podstatě nic jsme neměli jenom jsme tak žili jako studenti a já tenkrát věděl, že ona hrozně poslouchala hudbu v podstatě i mě tím jako tu hudbu naučila poslouchat a zjistil, co poslouchá. Mně se to začalo taky líbit jo, nevim jestli podvědomě nebo nějak jako účelově, to nedokážu říct ale do tý doby mě ta hudba byla jako ukradená a pak jsem najednou zjistil, že je někdo, kdo jako to poslouchá jako že furt, takže by hrozně chtěla jako walkmana protože ona vždycky měla jako kazeťák, doma tak já sem jako si vydělal nějaké peníze a toho Walkmana jsem ji jako koupil a to už byl ale po dlouhý době třeba tak po šesti měsících sedmi měsících vztahu něco takovýho. Dal jsem jí ho k narozeninám a co tak jako jsem viděl že

vidí že mě zajímá co se jí líbí nebo co chce nebo tak jakože. Takový to bylo. Takový to bylo od té doby jiný. Jo, to znamená asi v ten okamžik už to bylo takový, že už ona byla ochotna i ode mně jako nějaký dárek přijmout. A už to bylo takový dobrý. No takový už vážný.“

Nejblíže se Jaroslav partnerce cítí, když k němu večer přijde a lehne si mu na rameno. Není to sice úplně často, ale v tu chvíli cítí, že mu je manželka blízko a má jej ráda.

„No já to cítím pokaždý jako když si mě lehne večer na ruku. My tomu říkáme jako že jde pod křídlo. Tak když jde pod křídlo tak jako že vím jakože že mě má ráda že jako chce být se mnou a mně to je příjemný.“

Každý je trochu jiný typ osobnosti. Jaroslav je víc podnikatel a ekonom, který dbá na to, aby rodina přežila a děti měly dostatek prostředků. Bára je zas víc psychologka a filozofka, která jej doplňuje svým citovým založením a tak spolu tvoří tandem.

Nejdál si Jaroslav od partnerky přijde, když jsou mezi nimi nějaké názorové neshody. Jednu takovou měli pár týdnů zpátky kvůli přítelkyni syna. Bára podle Jaroslava nesouhlasí s tím, aby s takovým děvčetem jejich starší syn chodil. Je prý líná. Jaroslav k tomu dodává, že je trochu línější, co se týče školních povinností. Nějak tomu ale rozumí, samotného ho museli do učení nutit rodiče. Slečny se proto zastal a v hádce s manželkou podotkl, že i když slečně nejde škola, chodí po brigádách, aby mohla s jejich synem podnikat různé výlety a jiné akce. Jaroslav si je vědom toho, že jeho partnerka potřebuje podporu a blízkost. Je pro něj ale důležitá jeho vlastní autenticita a tak i když ví, že Bára s jeho názorem nesouhlasí, nebojí se jej vyslovit nahlas a konfrontovat ji s ním. Podobně to bylo i při posledním konfliktu s jejich mladším synem, který kvůli distanční výuce trávil spoustu času doma před počítačem. Bára mu vyčetla, že se příliš nehýbe. S tím ale Jaroslav jako otec nesouhlasil, protože věděl, že mladší syn před tím, než si vážně zranil nohu, chodil pravidelně běhat. Proto se syna zastal a manželce řekl, že to tak není.

„On nechtěl nějak chodit ven a že je jako hodně u počítače. Ale on měl zraněnou nohu tak jako ani nemohl chodit ven a já jsem se tam nějak jako zastal toho kluka. Místo toho asi abych jako podpořil jí protože mi to nepřišlo správný přišlo mi že vůči němu byla až jako nespravedlivě tvrdá. To že ano, jako ten kluk je doma na počítači byl COVID na jednu stranu, na druhou stranu měl online osm hodin jako na počítači ven se nemohla a on i pak chodil běhat. Ale jak se zranil tu nohu, tak prostě nemohl no a ona mu to vyčítala. Postupně to nějak gradovalo a jako ten největší v podstatě to co ten půlku už pak psychicky neustál je že je po líně jak čuně že v podstatě ani

jako nejde jako se proběhnout. No a teď on úplně se rozbrečel řekl, že má tu nohu nemocnou a nemůže chodit běhat no a ona to tak nějak to přešla tak jako fakt tvrdě a v podstatě ho tak úplně sepsula.“

Dále hovořil o tom, že se v podobných situacích snaží být nestranný. Pro Jaroslava je důležité, aby obě strany řekly svůj názor. Nejhorší je pro něj scénář, kdy manželka nenechá jednoho nebo druhého syna vyjádřit jeho stanovisko a potřebu. „*Nenechá ho mluvit, když ona skončí a on se chce ohradit, začne manželka nanovo. Pak to zabije nějakým filozofickým argumentem, na který se prostě nedá nic říct, a to se mi nelíbí.*“ V podobných situacích Bára rovná pak konfliktní atmosféru objetím a blízkostí. Jaroslav dodává: „*Syn už jí má docela načtenou, takže ji obejmě, řekne, jak moc ji má rád, ale já vidím, že si myslí svoje, nic se tím ale nevyřeší, ten problém tam pořád je.*“

Když jsem se ptal na otázku podpory v situacích, kdy Báře není dobře a vyžaduje blízkost, Jaroslav se ještě na chvíli vrátil ke konfliktům. Rozlišuje dva typy útěchy. Tu, kdy se Bára snaží blízkostí vynutit nastolení rovnováhy v konfliktní situaci a tu, kdy po konfliktu proběhne nějaké vysvětlení a je vidět, že si oba partneři nastalý problém nějak zpracovávají, přijímají navzájem svá rozdílná stanoviska. V prvním případě Jaroslav podporu neposkytne, což leckdy vede k eskalaci konfliktu a dalšímu vyřikávání. V druhém případě naopak Jaroslav partnerku vezme za ruku a utěší ji. Je pro něj důležité, aby mezi nimi byl čistý stůl, pak může dojít k usmíření. Když se nejedná o konflikt mezi nimi, Bára například přijde unavená nebo smutná z práce, Jaroslav problém osloví, vyslechne ji a nabídne svůj pohled, případně nějaké racionální argumenty, které by mohly jeho ženě pomoci nastalou situaci řešit.

„Já bych to rozlišil na dva typy utěšení. První je, když prostě přijde nějaká zdrcená z práce, má relativně náročnou práci po psychické stránce a pak přijde prostě zhroucená vyšřavená tak ji podpořím. To vidím na ní protože ona to dá najevo že jako je s ní něco špatně. Ptám se jí na to tak si tím projdeme. Není to tak že bych po ní skočil objímal ji a říkali že to bude dobrý je to spíš tak jako že se snažím jako pochopit co se stalo a případně jí třeba dát i nějakou jako radu jak z toho ven. Přitom já vím že jako těžko jí něco můžu radit ale tak jako to bere že jeho zájem je a ten zájem je z mé strany. Pak je druhý utěšování, takový který já moc nemám rád, respektive když my se pohádáme, nemáme stejnej názor a skončí to tím že ona si o mně myslí že jsem nevím jakej a já si o ní myslím že mě nechápe, tak já nejsem rozhodně ten, kterej by jako šel a začal se jako s ní nějak jako objímat a říkat, hele to je dobrý já to takhle nemyslel když jsem to tak myslel. Takovýhle chlácholení já úplně neuznávám. Jo to nejdřív tím musí projít to vysvětlení. A když

tím projde to vysvětlení, tak pak může přijít tohleto chlácholení a někdy to vysvětlení jako nevede nikam že se to furt opakuje. Ona to jako vyslechne, asi jako ví co tím myslím ale nechce to interně přijmout a tak nějak se tak jako urazí ale jako zkousne ten můj názor nebo ten můj, no a ten můj názor a když už vidím, že to takhle jako je a že už je to jenom o tom že to přijala a už chybí jenom ten krok aby to zase prošlo dál tak jí třeba vezmou za ruku obejmout ji. Jo to už pak jo. To už beru ale abych si chlácholením vynucoval tu rovinu nebo jak to mám říct, abych to po konfrontaci vyrovnával tím chlácholením to nedělám.“

Celkově se Jaroslav charakterizuje jako pozorný manžel. Dodává ale, že v případě, v němž má podobný pohled jako protistrana, která je s Bárou v konfliktu, nemá problém to přiznat. Věřící v to, že se tak Bára může posunout. Říká, že někdy vnímá Bářino přání, aby měl stejné názory jako ona. I tak si za těmi svými ale pevně stojí. Mluví o tom, jak je jeho žena chytrá, má ji rád a váží si jí. Někdy má pravdu ona, někdy on a je to tak v pořádku. Posouvají se navzájem jako lidé. Žena někdy Jaroslavovi říká, že je emočně plošší a on připouští, že je daleko méně citlivý než Bára. Pozoruje u sebe ale změnu. Právě ona ho totiž naučila, aby byl daleko citlivější a otevřenější k potřebám a vnímání druhých lidí. Udělala z něj podle jeho slov lepšího člověka a on jí má i po téměř 30 letech vztahu stále den ode dne raději.

Příběh Jaroslava a Báry se od dvou dalších, které naleznete v této práci liší z mého pohledu zásadně ve dvou aspektech. Právě popisovaný pár je spolu nejdéle a těžkosti, které si spolu prožily, jim pomohly se navzájem dobře poznat a zjistit, co ten druhý v které situaci potřebuje. Zároveň si ale oba zachovali vlastní individualitu. Druhým, podle mě důležitým rozdílem, je způsob, jakým se projevuje Bářina úzkostnost a to tedy především v konfliktech. Během analýzy tohoto rozhovoru jsem došel k následujícím tématům.

Nenastalo rychlé sblížení v počátečních fázích vztahu

V kapitole 2.1. jsem se zabýval problematikou sebeodhalování. Z popsaného ve zkratce vyplývá, že lidé, kteří jsou připoutáni úzkostným stylem, nedokáží rozlišit míru, se kterou se okolí odhalují a tak často dochází k tomu, že skoro neznámému člověku sdělují stejně důvěrné informace, jako partnerovi, se kterým tvoří intimní svazek. Je zde také patrná touha být s partnerem neustále a splynout s ním (Altman & Taylor's, 1973; Hazan & Shaver, 2009). U Báry a Jaroslava se podobná dynamika neprojevila. Mohla za to

pravděpodobně doba, která nenahrávala častějšímu kontaktu. Jaroslav a Barbora se spolu viděli jednou až třikrát do měsíce a to vývoj jejich vztahu náležitě zbrzdilo. Zároveň zde vidím paralelu s výzkumem, který provedl Feeney a kolektiv (1998), kdy systematicky pozorovali páry loučící se na letišti a následně zkoumali jejich citovou vazbu. Ukázalo se, že lidé s úzkostným připoutáním sice partnera ve své blízkosti potřebovali a vyhledávali blízký a těsný kontakt, ale pokud mělo dojít k odloučení, dokázali se od partnera oddělit, jakoby se snažili nějak ovládnout nastupující stesk. Dle mého pohledu právě z toho důvodu došlo k tomu, že si Bára hledala k Jaroslavovi cestu postupně

Zvýšená potřeba blízkosti v konfliktních nebo jinak ohrožujících situacích

Již bylo popsáno, že systém citového pouta se aktivuje ve chvíli, kdy je jedinec vystaven nějaké nekomfortní situaci. U Báry tomu tak je převážně ve chvílích, kdy je v nesouladu s někým z rodiny. O blízkost si neříká přímo. Tato potřeba se u ní manifestuje především jako touha blízkého člověka kritizovat a upoutat tak jeho pozornost. Projevuje se to hlavně ve vztahu s mladším synem, kterého jde po každém konfliktu automaticky obejmout, aby nastolila v jejich vzájemném vztahu potřebnou harmonii. Dostáváme se tedy k dalšímu tématu, tím jsou úzkostné strategie zvládnání konfliktu,

Lidé s úzkostnou citovou vazbou podle Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (2000) v konfliktech vystupují dominantně. Skáčou partnerovi do řeči, nenechají jej domluvit a často mohou působit až agresivně. Protože k řešení problému jako takového je potřeba, aby odhlédli od partnera a soustředili se na vztah, neradi dělají kompromis. Konflikty se tak neřeší a často se v každodenním životě objevují opakovaně.

Problematicke konfliktů jsem se blíže věnoval v kapitole 2.2 této práce. Je zde patrné to, že Bára při vystavení konfliktní situaci tíhne ke stylu reaktivnímu a má tak potřebu nad protějškem v hádce dominovat, zatímco Jaroslav se snaží být po většinu času nestranným pozorovatelem a tvoří jak pro Báru, tak pro oba syna bezpečnou základnu. Podobně je tomu i v situacích, kdy Bára čelí nepříjemné situaci v práci. Jaroslav jí poskytne potřebnou emocionální podporu a zároveň pomůže partnerce nahlédnout na problém z jiného úhlu, aby mohla z nové životní zkušenosti těžit.

Zvláštním tématem je zde také neschopnost partnerovi odpustit. Pokud tedy dojde ke konfliktu, mají lidé s úzkostnou vazbou neukojitelnou potřebu se ke křivdě neustále vracet, což partnerství silně poškozuje. Tento aspekt má ale tendenci s prohlubující se intimitou ve vztahu oslabovat. Lidé s nejistým typem vazby jsou tak schopni jakéhosi vnitřního kompromisu (Burnette, Davis, Green, Worthington, & Bradfield, 2009).

Jaroslav a Barbora si vzhledem k délce svého vztahu spolu prošli různými fázemi. Bára se sice vzhledem ke své úzkostnosti pravidelně vrací do konfliktních situací a to i do těch, které se odehráli hluboko v minulosti. Jaroslav to ví a chápe tuto její potřebu a otevřeně s ní o těchto tématech mluví, což Báře poskytuje bezpečí. Naučil se vnímat její potřeby a zároveň zůstal sám sebou a pevný ve svých názorech. Díky tomu může Báře být bezpečnou základnou, kterou v těžkých chvílích potřebuje. Protože je Jaroslav ochotný Báru vyslechnout a po zpracování problému utěšit, neprojevil se zde vzorec požadavek stažení se, který by poškozoval dynamiku jejich vzájemného vztahu. Bára ví, že tu Jaroslav pro ni v těžkých chvílích je. Zároveň si je vědoma toho, že bude chtít před utěšením problém aktivně řešit a hledat společný konsenzus, ve kterém by nejenom jim dvěma, ale také celé rodině, bylo dobře. To vede podle mého názoru k tomu, aby se Bářin pracovní model pozvolna měnil a ona díky podpoře a pevným hranicím mohla vnímat svět jako přátelské a bezpečné místo

4.2 Tomáš a Lenka

Tomáš a Lenka spolu v době realizace rozhovoru chodili pět let a byli čerstvě zasnoubeni. Osobou s úzkostnou vztahovou vazbou je v jejich případě Lenka, která v rámci dotazníku ECR skórovala na škále úzkostnosti 76 body. Na škále vyhýbavého chování získala 48 bodů. Lenka s Tomášem se prvně zhlédli, když byla Lenka na stáži v nemocnici. Podruhé se setkali díky internetové seznamce. Konverzace mezi nimi dosáhly relativně rychle vřelosti a hloubky, z čehož měl Tomáš velkou radost. Lenčina úzkost se projevuje převážně ve chvílích, kdy je pod velkým tlakem. Vyžaduje pak, aby jí byl Tomáš na blízku a podporoval ji, což ale není vždycky možné. Tímto způsobem mezi nimi vznikaly nedorozumění a konflikty. Tomáš nedokázal pochopit situace, které v Lence vyvolávaly úzkost a ona nerozuměla jeho potřebě se stáhnout. Oba však nakonec dokázali nahlédnout potřeby toho druhého a dojít k domluvě.

Tomáš a Lenka jsou mladým párem, který spolu chodí pět let. Nedávno se zasnoubili. Oba pracují v pomáhajících profesích a žijí spolu v jednom městském bytě. Poprvé se potkali, když byla Lenka na stáži u Tomáše na oddělení. Tomášovi se nezdálo vhodné Lenku oslovit a vzít si na ni kontakt. O nějakou dobu později se však znovu zhlédli na internetové seznamce a domluvili si setkání. Pro Tomáše, který používal zmíněnou seznamku už nějakou dobu, byly schůzky s Lenkou odlišné. Sám říká: *„Šlo to víc do hloubky a nebylo to tak povrchní jako s jinýma slečnama, to se mi na Lence moc líbilo.“* K prohloubení vztahu došlo přibližně po měsíci. Konkrétní moment si však Tomáš nevybavil.

„Sbližování nám šlo docela snadno. Já jsem už v té době byl docela jako vlastně takový nějaký že jsem ten Tinder využíval hodně. Takže v podstatě to byla nechci říct úplně rutina, ale bylo takhle jako. Takové jako že to šlo tak jak jsem byl vždycky zvyklý, že jsme se prostě potkali povykládali si to takových jako v běžných věcech soukromých nebo méně soukromých vlastně a potom jsme se dostávali k těm soukromějším, ale na dálku to šlo tak nějak jako víc to jako že mě to víc bavilo nebo šlo to víc do hloubky a už jsem z toho setkání potom odcházel takový víc jako naplněný, takže to bylo jiné než ty než ty setkání, co jsem znal z toho Tineru jako dřív.“

Tomáš si přijde partnerce nejbliž, když spolu snídají, vodí se za ruku nebo když se milují. Zároveň dodává, že Lence byl nejbliž ve chvíli, kdy ji žádal o ruku a jejich vztah tak dospěl k určitému milníku.

Nejdál Lence si naopak Tomáš přijde, když se hodně pohádají a on má dojem, že si vůbec nerozumí. Naposledy se ohledně jejich úzkostí pohádali přibližně před půl rokem, kdy měla Lenka úzkost, která byla pro Tomáše hodně intenzivní a těžko pochopitelná. Lenka trpí úzkostmi v životních obdobích, kdy zažívá hodně stresu. V těchto chvílích potřebuje, aby Tomáš byl u ní. Problém však nastává ve chvíli, kdy to není možné. Když Lenka vyžaduje blízkost, která je v aktuální situaci nad Tomášovi možnosti, stáhne se Tomáš do sebe a je naštvaný jak na partnerku, tak na sebe. Ona na to reaguje buď pláčem, stažením se do sebe nebo vztekem. Formy vyjádření požadavku blízkosti se u ní postupem času proměňovaly.

„Když třeba se hodně pohádáme, když mám dojem jako že vlastně si nerozumíme vůbec. Což jsem měl naposledy třeba tak před půl rokem. Když byla nějaká velká hádka už nevím o čem to bylo. Myslím, že to bylo stran nějaký jako úzkosti, kdy jsem vlastně nerozuměl moc tomu, tomu, že Lence z něčeho jako nebylo dobře nebo byla nějak v úzkosti z něčeho a já jsem měl a na mě to bylo jako hodně. a že toho bylo jako pro mě těžko pochopitelné a už to nějak bylo to nějak moc intenzivní na mě. A chtěl jsem nějak, aby jako vlastně to neřešila. Což nebylo úplně možné a v tom jsme vlastně se pohádali a já jsem potom nějak jako odjel vlastně ještě z Prahy takže to nás jako docela jako vzdálilo, ale. trvalo to nevím no to trvalo třeba 3 4 hodiny.“

Během jedné takové hádky chtěl Tomáš po partnerce, aby věci, které stav úzkosti způsobily, neřešila, což pro ni nebylo možné. Tomáš odjel. Po několika hodinách si uvědomil, jak moc mu Lenka chybí. Následně si spolu zavolali a vzájemně se utvrdili v tom, že spolu opravdu chtějí být. Uvědomili si, že spolu musí o Lenčině potřebě blízkosti a Tomášově obavách z této potřeby otevřeně mluvit, což jemu zpočátku dělalo problém. Zároveň si Tomáš uvědomil, že má možnost sdílet některé těžkosti související se vztahem s nejbližšími lidmi a nemusí je tak držet v sobě.

„Já myslím že tam zafungoval jako čas, že jsme byli od sebe a že jsme nějak jako si uvědomili, že ten náš vztah je silnější než ty důvody té hádky nebo jako to že proč chceme být spolu je silnější než ty důvody té hádky, že tehdy to bylo takhle jakože že oba hodně zvažoval jestli vůbec máme být spolu. No a že jsme jako potom otevřeně o tom o tom jako mluvili že jsme jako ty dali pauzu tak nevím 4–5 hodin a pak jsme vlastně já jsem odjel pryč z Prahy na celý víkend. A pak mě jako telefonicky mluvili. Už jsme nebyli v těch emocích tolik a podařilo se nám o tom nějak racionálně mluvit a říct si co byl problém a co bychom potřebovali jinak.“

Po tom, co spolu začali partneři vzájemně mluvit o svých potřebách, se domluvili na tom, že si Lenka o Tomášovu blízkost explicitně řekne. Tomáš to popisuje takto:

„Domluvili jsme se, že si jako řekne, že by jako teď opravdu potřebovala a že neví že už zkoušela jiné způsoby a že jí to vlastně nejde to už jsme si řekli že to je okej takhle když to jinak nepůjde, ať to řekne, to jsem po ní chtěl nebo ať zkouší jiné možnosti buďto to řeší s jiným člověkem nebo s nějakým odborníkem a nebo prostě dělá nějaké svoje jiné aktivity když já v tu chvíli vážně nemůžu.“

Zde je patrný ohromný posun. Spousta párů se totiž opakovaně vrací k maladaptivním vzorcům chování, které vztah soustavně poškozují, a i když po hádce dojde k usmíření, celá situace se pravidelně opakuje. V popisovaném případě Tomáš patrně vnímal Lenčinu touhu po blízkosti a uklidnění jako útok na svůj osobní prostor. Ve chvíli, kdy došlo po vyostřeném konfliktu k otevřenému rozhovoru, kdy oba partneři odhodili své obrany, slyšeli vzájemně své potřeby a explicitně se domluvili na jejich vzájemném naplňování. Z hlediska psychoterapie se vlastně jedná o psychoterapeutickou techniku, kterou ve své knize popisuje Johnson (2018), kde v podobné situaci klade důraz na to, aby se partneři vzájemně upozornili na to, že se chytily do škodlivého dialogu a vědomě z něj vystoupili.

Z útržků rozhovoru je patrný vývoj, kterým vztah prošel. Tomáš byl zpočátku uzavřený Lenčině potřebě blízkosti, nerozuměl jí a partnerku tak neslyšel. Sám říká, že v průběhu partnerství prošel určitým procesem zrání a cítí, že se od Lenky učí stejně jako ona od něho.

U tohoto případu souvisí dle mého s úzkostnou citovou vazbou následující témata:

Rychlé navázání blízkosti

Na rozdíl od Jaroslava a Báry došlo u Tomáše a Lenky k relativně rychlému prohloubení vztahu. Konkrétně tedy v rámci jednoho měsíce. Během rozhovoru Tomáš popisoval své zkušenosti s internetovou seznamkou. Schůzky, které absolvoval před setkáním s Lenkou, byly povrchní. Naopak schůzky s Lenkou popisuje jako naplňující.

Za naplňující pocit, který Tomáš vnímal, může pravděpodobně Lenčina schopnost se předčasně sebeodhalovat, která jde ruku v ruce s rychlejším prohloubením vztahu a jeho intenzitou. Lidé s úzkostnou citovou vazbou dokážou volně mluvit o silně intimních tématech. Tato dynamika, pokud je uplatněna ve správnou chvíli, dokáže komunikační protějšek takového člověka podnítit k tomu, aby se taktéž otevřel. Je zde však patrná jedna velká nevýhoda. Pokud se totiž jeden z komunikujících odhalí příliš brzy, může tím druhého člověka vystrašit a bránit mu tak v jeho vlastním sebeodhalení a připravit jej tak o dobrý pocit, který tento proces přináší.

Vzorec požadavek stažení se

Tento vzorec je jakýmsi ústředním bodem této práce. Jedná se o situaci, v níž jeden z partnerů vyžaduje větší blízkost. Když o ni však požádá, druhý partner se stáhne, protože potřebuje více prostoru. Opakované snahy o přiblížení chápe jako jistou formu nátlaku, což je druhým vnímáno jako odmítnutí. Přesně tento druh vztahu tedy popsal Tomáš, když řekl: *„Bud' jsem cítil naštvání, to znamená že z toho potom byla nějaká hádka anebo nebo stažení se vlastně a jako stažení se to to jako v soukromí nějaké svojí jeskyně. Jako bylo tam miň toho té komunikace tak.“*

Další vzorec chování typický pro nejistou vazbu úzkostnou lze spatřovat i v tomto výroku týkajícího se změn Lenčina postoje při zpracovávání úzkosti: *„Někdy byla překvapená, proč vnímám některé věci jinak než ona a proč to tak jako mám, někdy byla někdy jí to bylo líto někdy třeba se stáhla někdy třeba plakala. Někdy a pak se se mnou třeba jako vlastně pustila do té hádky.“* Schéma požadavek – stažení se, se někdy může projevat jako nadměrná kritičnost vůči partnerovi, snaha pohádat se a dosáhnout tak změny. To ve většině případů vede k tomu, že se druhý člověk snaží vyhnout diskusi, což umocňuje stažení se. Nutno dodat, že tento druh vztahování se k partnerovi vede k celkovému utlumení intimity ve vztahu a ovlivňuje také interpersonální vnímání mezi partnery jako

takové. I zde, stejně jako v předchozím případě, se objevuje téma vzteku, který doprovází úzkostnou citovou vazbu takřka neustále. Je způsobený silnou nejistotou a strachem z toho, že by mohl být daný jedinec partnerem opuštěn (Johnoson, 2018).

Tomáš a Lenka si během vztahu vybudovali nad problémy s úzkostmi nadhled. Vzhledem k tomu, že mají vzdělání v pomáhajících profesích, mají dobrý přehled o svých vnitřních procesech a hlavně potřebách. Možná právě proto zvládají popsané situace i bez zásahu terapeuta. Stejně jako v případě Jaroslava a Báry je zde silná touha ve vztahu pokračovat a pracovat na něm takovým způsobem, aby byl pro oba prospěšný a obohacující. "

4.3 Adam a Klára

Spolu v době realizace rozhovoru chodili bezmála tři roky. Úzkostnou vazbu má v jejich páru Klára, která na škále úzkostnosti skórovala 61 body. Na škále vyhýbavosti získala bodů 44, jedná se tedy o vyšší nadprůměr. Adam a Klára se seznámili při cestě autobusem. Ke sblížení došlo během dvou setkání, která dohromady trvala 17 hodin. Klářiny úzkostné tendence se projevují především v situacích, kdy je s partnerem v neshodě. Většinou se pak uzavře a několik minut až hodin jí trvá, než dokáže o problému mluvit. Jakmile se Klára ale otevře debatě, atmosféra se změní a ona potřebuje od Adama ujištění, že ji má rád. Ten nemá problém jí ujištění poskytnout, a to ani ve chvílích, kdy se nachází mimo domov. Sám je rád, když tu může v podobných chvílích pro partnerku být a poskytnout jí kontakt, který potřebuje.

Adam a Klára jsou mladým párem, který spolu žije v jednom bytě společně s Klářiným bratrem. Oba pracují jako zdravotnický personál v nemocnici. V současné době jsou spolu něco málo přes dva roky. Seznámili se během několika společných cest autobusem.

„Já jsem tehdy dělal ve stejné části města jako ona, Klára akorát dělala o tři zastávky dál a nejdřív jsme tak jako na sebe koukali a já si myslel že je to nějaká šestnáctiletá studentka z nějaké střední školy tam.“

Ke sblížení mezi partnery došlo relativně rychle. Klára si během jedné takové cesty v MHD všimla trička skupiny, ve které Adam hraje a následně mu přišla na koncert. Adam to z její strany vnímal jako odvážný krok. Když s ním pak posléze Klára strávila

jeho dvanáctihodinovou směnu v práci, přeskočila mezi nimi jiskra a od té doby tvoří pár. Adam rád tráví čas s kamarády, věnuje se hře na bubny v kapele, kterou s několika z nich založil.

„Jo a na koncertě teda jsme se spolu bavili a to bylo takový to jako jo "Ježíš maria ty seš ta holka co se mnou jezdí občas v autobuse, ty jo, já myslel že ti je šestnáct. Tobě je dvacet dva? No to je úplně super.“ Jo ale jako z toho, z toho nic. No pak už jsme spolu jeli potřetí tak já jsem jel na dvanáctku do práce je ona jela to ale během jako tý cesty jí to zrušili ten den že vlastně tam nebude potřeba tak se mnou potom zůstala celých těch dvanáct hodin v práci protože u nás v práci to bylo v pohodě. Potom jsme spolu byli dalších pět hodin na Petříně a od té doby to je no.“

Klára je převážně introvertní povahy a je ráda, když nikam do společnosti nemusí. Adam to respektuje a nevádí mu to. Klára chápe, že se partner rád vídá s větší skupinou lidí a nemá problém s tím, když vyrazí někam ven bez ní.

Nejblíže se Adam partnerce cítí, když spolu něco dělají, například vaří, poslouchají hudbu nebo se dívají na filmy. Sám dodává, že ve všech ohledech tvoří tým, v čemž se Adam cítí dobře. Vzhledem k tomu, že spolu pracují v jednom zdravotnickém zařízení a sedí u jednoho stolu, tráví pohromadě většinu dne. To jim však nepřipadá na škodu, protože mají zdravě oddělený osobní a pracovní život. Mimo práci jsou schopni trávit čas odděleně.

Nejdál se Adam od Kláry cítí, když se mezi nimi něco stane a partnerka vnímá situaci jinak. On pak neví, co se děje, protože jí chvíli trvá, než je situaci schopna probrat. V takových chvílích má Adam pocit, jako by ji skoro neznal. Zatím se mu nejlépe osvědčilo v podobných momentech jednat podle sebe.

„Prostě to nechám plynout. Ono se to tak nějak vždycky časem ustálí že prostě jednáme tak jak to na mě působí v tu chvíli a zatím takhle tu zatím vždycky nějakým způsobem dopadlo že se to pak jako by zmírnilo byli jsme potom schopní si o tom nějakým způsobem popovídat rozebrat to i když asi nejsem úplně nejlepší.“

Adam dodává, že intervaly, ve kterých je partnerka schopná o konfliktu mluvit, se postupně zkracují. Dříve to bylo v řádu hodin, teď už je to v řádu minut.

Často se stává, že uzavřená Klára náhle začne potřebovat partnerovu blízkost. Když byl Adam na výletě s kamarády, byl s přítelkyní rozhádaný. Po telefonickém hovoru s ní se však vydal zpět domů, protože jej partnerka poprosila o návrat. Adam dodává, že sám cítí, že vrátit se bylo to nejlepší rozhodnutí a nijak toho nelituje. Sám má někdy obavy z toho, že v podobných chvílích nebude moci být partnerce nablízku. Podle něj by to mohlo znamenat i úplný konec mezi nimi. Někdy nastávají situace, kdy Klára Adamovi vyčítá jeho odlišný názor, který si interpretuje jinak, než to ve skutečnosti je. Adam však nedokáže ujištění partnerce odepřít, i když je sám naštvaný. Proto moment, kdy by nedokázal přítelkyni utěšit, zatím nenastal.

Sám spatřuje to, že se jako partneři navzájem posouvají a rozumí si stále víc. Pomáhá jim v tom také párová terapie, kterou pravidelně, každých 14 dní, navštěvují. Díky ní se dokážou po většině konfliktů vcítit do potřeb toho druhého, i když to mnohdy bývá obtížné. Během analýzy rozhovoru jsem našel následující témata související s nejistou vazbou úzkostnou.

Téma – rychlé navázání blízkosti

Lidé s úzkostnou citovou vazbou navazují vztahy poměrně rychle. Je pro ně důležitá hlavně možnost vztáhnout se k nějakému člověku, který je v tu chvíli zdrojem uklidnění a stability (Doyle a kolektiv, 2009). Je zde typické rychlé a hluboké sebeodhalování. Jedinci s úzkostným stylem citové vazby však nijak nerozlišují mezi partnerem a okolím. Odhalují se tedy partnerovi i ostatním lidem ve stejné míře. Hned od počátku je tedy už mezi teprve seznamujícím se párem patrná jistá hloubka, kterou je možné vidět mezi páry, které spolu žijí několik měsíců. Proces sebeodhalování je přirozenou součástí prohlubování vztahu, měl by však postupovat přirozeným tempem, což se u úzkostných jedinců neděje. Chtějí totiž, aby je partner dokonale znal, a oni chtějí znát jeho. Nežádka jsou schopni protějšek připravit o jeho osobní prostor (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.198).

„Já si myslím že to bylo takový hrozně rychlý že vlastně za těch že jsme to stihli během těch asi prvních sedmnácti hodin no. A že to bylo takový rychlý ale vůbec mi to neva, že pro že to vlastně k tomu sblížení jako takovému. To bylo na konci toho dne že jo když prostě jsme se loučili i tak klasika objetí políbek všechno. No a druhý den jsme se viděli zas no byl to takový prostě od té doby už už to tak nějak je.“

„Takže když jsme se sblížovali to je prostě nevím my jsme do toho tak jako skočili a přišlo mi že jsme jakoby hned spolu začali jednat jako kdybychom spolu už byli dlouho bylo to takový prostě, nevím takovej ten pocit, když si s někým fakt sedneš, že to tam prostě je.“

Nejblíž si Adam partnerce přijde, když spolu něco dělají, například vaří nebo se dívají na filmy. Chodí spolu i do práce, kde sedí vedle sebe u stolu. Mají však i čas věnovat se sobě a přátelům a vnímají v tomhle ohledu zdravé hranice. Nejdál se Adam od partnerky cítí, když se mezi nimi něco stane. V té chvíli jako by přítelkyni nepoznával, což je pro něj hodně náročné. Dříve se partnerka hodně uzavírala a odmítala problémy řešit. Odstříhla se. Postupem času se ale intervaly mlčení zkracovaly.

Přístup Kláry se v některých případech konfliktu od ostatních žen v této práci poněkud odlišuje. Ženy s úzkostnou vazbou mají totiž tendenci inklinovat k reaktivnímu stylu, být verbálně agresivní nebo protějškem manipulovat tak, aby změnil názor. Existují však i výjimky. Ukázalo se totiž, že muži se stejným typem citového pouta mají přesně opačnou strategii. Klára se tedy, až na některé výjimky, přiklání ke stylu chování typickému spíše pro muže, kteří se stáhnou a odejdou, aby předešli eskalaci konfliktu. I kdyby to mělo znamenat upozadění jejich vlastních potřeb, hlavní je pro ně zachování právě prožívaného vztahu a hlavně přísun blízkého kontaktu s partnerem, kterého se jím většinou dostává (Kotrlová a Lacinová 2013).

Téma: Ambivalence ve stresových situacích a během řešení konfliktu

U jedinců s úzkostnou citovou vazbou se stává, že se často vnitřně trápí problémy ve vztahu, bez toho aniž by je samy otevřely. To nezřídka, pokud partner není přijímající, vede ke konfliktům a citovému strádání páru. Po otevření „bolavého“ tématu se atmosféra mění a oni potřebují konejšit a vědět, že všechno bude v pořádku (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.198). Zároveň tu počáteční odtažitost Kláry. vnímám jako hlavní obranu před strachem z opuštění, který následně mírní i ujištěním doslovným.

„Jo, stane se to ale ono je to takový že ze začátku mi přijde že ji nechce že naopak jako chce bejt sama ale potom se to překloupí a pak jí chce že se spotřebuje abych tam byl a abych prostě potřebuje hodně ujišťovat a že prostě se něco stalo a jestli je všechno v pohodě jak je jestli i jestli jí mám rád jestli prostě to a potom mi přijde že hodně potřebuje a až tam to chvíli pro ní byl že kdybych tam v tu chvíli po ní nebyl tak by to pravděpodobně znamenalo konec mezi náma ale mohlo by to znamenat i něco jako hůř se bojím.“

Dále Adam popsal situaci, kdy se s partnerkou pohádaly po telefonu. Ona si následně dokázala říct o jeho blízkost. Adam tedy sedl do auta a vrátil se domů. Ocenil to, že partnerka dokázala potřebu blízkosti přímo vyjádřit.

Když jsou na sebe partneři naštvaní a Adam má rozdílný názor, Klára mu tuto rozdílnost začne vyčítat. Adam navíc popisuje, že Klára reflektuje jím prezentovanou realitu jinak, než on. Kromě dále popisované distorze reality při aktivaci vazebného systému je u Kláry patrná také jistá ambivalence při řešení konfliktu. Někdy má při pocitu ohrožení tendence z konfliktní situace odejít, někdy se naopak přít a hájit si svoji pravdu.

Téma aktivace vazebného systému a distorze reality: Při konfliktu a pocitu ohrožení vztahu se u úzkostných jedinců aktivuje vazebný systém, což má za následek zúžení vnímání reality.

Člověk pak nevnímá správně partnerovi signály a potřebu prostoru, nebo jinakosti percipuje jako náznak opuštění, který u něj umocňuje pocity úzkosti (Pistole, 1994).

Adam navíc dodává, že partnerka není schopná bezprostředně po konfliktu o situaci mluvit a potřebuje čas na to, aby si utřídila myšlenky. Když se pak z její strany objeví požadavek na blízkost, Adam rád vyhoví. Sám je totiž rád, že si může vedle přítelkyně lehnout. Nedokáže se na ni dlouho zlobit. Obává se, že jeho vlastní stažení by znamenalo oddálení řešení vztahových problémů, které by mohlo vést k rozchodu.

Od začátku vztahu se dvojice ve strategiích řešení konfliktů posunula a dokáže spolu snáze mluvit. Intervaly mlčení po každé hádce se také pozvolna zkracují a ona se snaží ponaučení z každé z nich aplikovat v praxi. Adam přiznává, že se nedokáže situaci přizpůsobit tak rychle jako partnerka a trvá mu, než si nové chování osvojí. Ve vztahu je spokojený a společně s partnerkou na něm neustále pracuje. Pomáhá mu k tomu i párová terapie, kam Klárou pravidelně dochází.

Adam a Klára se i přes rozdílnost citové vazby dokáží v případě konfliktu domluvit. Adam je, pokud jej partnerka potřebuje, velmi nápomocný a snaží se pochopit její aktuální rozpoložení. To, že se u páru ještě naplno nerozběhl vzorec požadavek – stažení se příkládám nejen Adamově empatii a ochotě, nýbrž faktu, že tráví hodně času s kamarády

a tím získává energii na řešení problémových situací. Sama Klára si také prošla několika vztahy a dochází na individuální terapii, kde se učí pracovat se svými potřebami.

5 Diskuse výsledků

V rámci následující kapitoly budu postupně konfrontovat výsledky výše zmíněné tematické analýzy s relevantní literaturou, ze které jsem při přemýšlení o směru této práce přemýšlel. Vztáhnou problematiku attachmentu k terapeutickému procesu a podívám se na to, kam by mohlo směřovat další zkoumání ohledně citové vazby a partnerských vztahů.

Předkládaná práce se blíže zabývala tématem vzorce *požadavek – stažení* se tak, jak jej ve svém článku specifikoval Pistole (1994) a tedy i otázkou, kterou si v určité fázi vztahu musel položit každý pár a sice „*Kolik blízkosti si navzájem dokážeme poskytnout? „Jak moc a v jakých situacích chceme být pro toho druhého dostupní?“* Teorie attachmentu dokáže na tyto otázky odpovědět, protože je to právě pouto s primární pečující osobou, které utváří naše pracovní modely, které významně ovlivňují nejen to, jak vnímáme okolí a to, jak se k nám ostatní vztahují, nýbrž i styl, jakým zacházíme s vlastními emocemi a jaká tedy bude nálada nejen v situacích, kdy zažíváme frustraci.

Nejvíce pozornosti bylo v rámci výzkumu věnováno nejisté vazbě úzkostné, která se vyznačuje primárně tím, že jedinci s tímto typem citového připoutání si nejvíce cení blízkosti a intimity. Zároveň ale mají natolik nízké sebevědomí, že sami sebe vnímají jako nedůvěryhodné a nehodné náklonnosti a lásky. Hledají tak u ostatních potvrzení oprávněnosti vlastní existence. Většinou však v rámci intimních vztahů trpí úzkostmi, protože mají někdy až paralyzující strach z toho, že budou opuštěni, protože své nejbližší vnímají převážně jako nespolehlivé, nečitelné a neochotné vytvářet zázemí pro blízké vztahy (Collins & Read, 1990; Simpson, 1990, Hazan & Shaver, 2007).

Všechny tyto negativní emoce vedou k zúžení náhledu na realitu. Často jsem tedy při vypracovávání analýz rozhovorů narážel na situace, v níž partner, který byl k protějšku připoután, úzkostně nesprávně přečetl signály, které mu partner předkládal. A tak byla například prosba o klid, kvůli těžšímu období v práci, vnímána jako náznak možného opuštění, což vedlo v hádku.

Dalším aspektem, v němž se výsledky mého výzkumu shodují s literaturou, je tedy reaktivní styl, s nímž lidé s úzkostným attachmentem přistupují ke konfliktům. Ten se převážně u žen projevoval primárně agresí, touhou nad partnerem v hádce zvítězit, celkově dominovat. Nápadná byla také absence vůle učinit jakýkoliv kompromis, což

paradoxně na rozdíl od snahy úzkostného člověka udržet dynamiku blízkosti partnera rozdělují. Ve vyostřenějších situacích jsem pozoroval touhu uklidnit rozbouřený vazebný systém usmířením, které však daný problém neřeší, spíše odkládá, stejně jak o tom píše například (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 2007).

Ke konfliktům se také vztahovala neschopnost partnerovi odpustit. Pokud tedy dojde ke zranění, mají lidé s úzkostnou vazbou se k dané situaci vracet, což může partnera silně vyčerpávat. Potřeba ruminace však slábne s tím, jak sílí intimita, která je ve vztahu nastolena (Burnette, Davis, Green, Worthington, & Bradfield, 2009).

Co se mi ale naopak nepovedlo v rámci rozhovorů nahlédnout je to jakým způsobem pečuje úzkostný protějšek o svého partnera. V literatuře lze nalézt zmínky o tom, že zmíněný kognitivní deficit, který nejistá vazba úzkostná vytváří, má za následek nadbytek péče o partnera, která žádným způsobem nekoresponduje s jeho potřebami a ten se tak ve vztahu vůbec nemusí cítit dobře. Motiv k takové nadměrné péči je podle realizovaných výzkumů v první řadě zisk vlastní blízkosti jako takové a až poté dobrý pocit partnera (Kunze & Shaver, 1994; Feeney & Collins, 2003).

Dalším tématem, které se v rozhovorech objevovalo, často byla tendence úzkostných respondentů k sebeodhalování při navazování partnerského vztahu. Jejich partneři tuto otevřenost popisují převážně jako příjemnou. Mám však potřebu podotknout, že je tomu tak pravděpodobně proto, že páry, které se studie účastnili, mají kompatibilní typy citových vazeb a například člověk s vyhýbavým attachmentem by mohl mít potřebu ze zmíněných vztahů odejít. Otázku komplementarity citových pout si tu ale nemohu dovolit rozvíjet, protože jsem typ attachmentu neanalyzoval u obou partnerů, což je také jedno z hlavních omezení mého výzkumu. K tomu se ale ještě vrátím.

Všechny páry tři páry, které se výzkumu zúčastnili, dospěly k tomu, že musí mezi sebou otevřeně komunikovat o svých potřebách a pocitech. Jako velký přínos teorie vazby však vnímám i možnou práci s pracovními modely a tedy i pohledem na svět u daného jedince. Hodně jsem se zde zmiňoval o práci v párové terapii, avšak vztahu dvou lidí může pomoci i individuální rozvoj každého z nich odděleně. To, že bude v rámci terapie klientovi po čase vysvětleno, jaká u něj probíhá vazebná dynamika a jaká pravděpodobně probíhá u partnera a jak to ovlivňuje jejich vnímání sebe navzájem, může významně přispět ke

zlepšení kvality vztahu. Bartholomew & Horowitz (1991) a Feeney & Noller (1990) podotýkají, že u jedinců s úzkostnou citovou vazbou pokročila závislost na partnerovi jako na bezpečné základně do té míry, že jeho přítomnost považují nutnou pro vlastní přežití stejně, jako je tomu u malých dětí. Terapeutovým úkolem by v tomto případě podle mě mělo být, aby pozvolna měnil klientův pohled na sebe a z bezmocného vnitřního výroku „*Potřebuji partnera, abych přežil.*“ učinil „*Potřebuji partnera ve chvílích, kdy se opravdu necítím bezpečně.*“ Nebo „*Bez partnera nepřižiji.*“ na „*Mám pocit, že bez partnera nepřežiji ale je to jenom můj pocit.*“ Jako další postup se zde přirozeně nabízí poskytnout klientovi v rámci individuálních konzultací možnosti, jak situace, kdy se většinou ocitá v silné úzkosti, řešit bez přítomnosti protějšku, jako je například hudba, káva s kamarádem nebo jiné koníčky, které pomohou člověku odvést pozornost od problému. Zároveň si daný člověk po zklidnění rozbouřených emocí uvědomí, zda opravdu potřebuje požádat partnera o pomoc či nikoliv. Stejně tak se v rámci rozhovorů objevila i potřeba se v případě obrovské naléhavosti partnera, co se blízkosti týče, stáhnout se do sebe a udržet si vlastní prostor. Jak řekl při našem setkání Tomáš „*stáhnout se do své jeskyně.*“

Příkláním se k názoru Bowlbyho (1979), že práce s vazbou, v rámci terapie, by mohla jedincům s nejistou vazbou pomoci k tomu, aby se naučili percipovat, který z protějšků, se kterým teď momentálně randí, dokáže uspokojovat jejich potřeby. Tím by se dalo do jisté míry předejít situacím, které by aktivovaly vazebný systém úzkostného partnera a tím pádem z větší části eliminovaly i vzorec *požadavek – stažení se*.

Mezi autory zabývající se tímto tématem se léta vedou diskuze o tom, jestli se prostřednictvím korektivní zkušenosti ve vztazích dá vazba člověka změnit. Například Feeney a Noller (1992) zastávají názor, že se vazebné připoutání mění v důsledku jeho vlastních životních zkušeností se vztahy. Davila a kolektiv (1997) se příkládněji k tomu, že každý jedinec je silně individuální. Jednoho tedy některé životní události změní a jiného ne. Osobně se klaním ke stanovisku, že je změna citové vazby možná. Je k tomu však potřeba správné prostředí a vztah, ve kterém se může člověk s důvěrou otevřít a přijímat i negativní zpětnou vazbu, která může být od romantického partnera obzvlášť bolestná. Proto vidím jako klíčovou jakousi „anestezii“ ve formě individuální terapie, kde by si mohl jedinec s nejistou vazbou bezpečně zpracovat jak zkušenosti, které měl s rodiči

v dětství a které stále ovlivňují jeho současný život a zároveň v ní mohl oddělit to, co se dělo dřív od dynamiky vztahů, kterou zažívá v rámci svého současného života.

Teorie attachmentu je tedy vynikajícím základem pro zkoumání dynamiky vztahu a nejen zmíněného vzorce požadavek stažení se. Předmětem dalšího výzkumu by mohla být například zmíněná komplementarita partnerů, kterou jsem ale bohužel v rámci svého výzkumu nerealizoval. Jako jisté omezení této práce tedy vnímám hlavně v tom, že jsem dotazník ECR, sloužící k analýze vazebného pouta, nedal vyplnit oběma partnerům. Mohlo mi to pomoci hlouběji proniknout do dynamiky vztahu a událostí v rámci prožívaných konfliktů. Jako jedno z dalších omezení vnímám malý vzorek. I když se k vyplnění dotazníku přihlásilo 22 lidí, partneři, kteří měli v rámci druhého kola absolvovat rozhovor, ve většině případů odmítli. Podle mého názoru tomu tak bylo pravděpodobně proto, že se obávali změny pohledu na partnera a nežádaného zásahu zvenčí, čemuž se nelze divit. Jako další z omezení vnímám to, že vzhledem k tak malému vzorku a typu studie nelze uvedené závěry generalizovat.

Chtěl bych dodat, že jako jedno z největších omezení vnímám také výběr vzorku prostřednictvím dotazníku ECR, který dokáže relativně přesně rozeznat typ attachmentu. Výsledkem je však „pouze“ skór, který nijak nevypovídá o tom, jak se daná vazba projevuje u daného jedince, což považuji vzhledem k tomu, že se každý člověk chová s aktivovaným vazebným systémem jistým způsobem odlišně, za zobecňující.

Jako další možnost vývoje teorie citové vazby a její aplikace v praxi spatřuji v longitudinálních studiích, které by mapovali nejen to, jak se k sobě partneři navzájem vztahují v situacích, které jsou pro jednoho, či pro druhého obtížné, ale také to zda a jak mění každodenní interakce v páru vazbu a s ní spojené pracovní modely a vnímání okolního světa. Z podobného výzkumu by mohla těžit zejména psychoterapie, kde by se daly získané poznatky využít k cílení psychosociální intervence.

Závěr

Diplomová práce s názvem Copingové strategie při řešení vztahových problémů u jedinců s úzkostným typem vazby měla za cíl přinést hlubší vhled do problematiky prožívání partnerů jedinců s úzkostnou citovou vazbou a stylu, jakým se tyto lidé chrání před často extrémními nároky v oblasti intimity a společného času, které jejich protějšky často mají.

V teoretické části jsem blíže vymezil pojem citové vazby, vysvětlil její primární funkci a věnoval se jejím stylům, včetně charakteristiky projevů každého z nich. Podrobně jsem vysvětlil také pojem pracovních modelů, které významně ovlivňují chování člověka ve všech oblastech života. Zvláštní kapitolu jsem věnoval jednotlivým metodám měření citového pouta a popsal výhody a nevýhody užití každé z nich. Protože styly vztahové vazby ovlivňují i to, jak lidé zacházejí s emocemi, pečují o partnera nebo se chovají v rámci konfliktu, vyčlenil jsem v práci místo i těmto vztahovým složkám. Tématem textu byla převážně dynamika vztahů osob s úzkostným citovým poutem. Proto jsem popsal i vzorec požadavek – stažení se, který se podle realizovaných výzkumů objevuje ve svazcích úzkostných jedinců velmi často. Jedná se o situaci, v níž jeden z partnerů neustále potřebuje velkou blízkost a vzájemnost. Následkem toho se jeho protějšek stáhne, aby načerpal energii a zachoval si pocit autonomie.

Teoretická část práce volně přešla v část praktickou, v níž jsem za pomoci dotazníku ECR vybral 3 páry, v němž jednomu z partnerů náleželo úzkostné citové pouto. S protějškem tohoto partnera byl následně realizován rozhovor, který jsem poté zpracovával za pomoci tematické analýzy. Z výsledků vyplývá, že při výskytu vzorce požadavek stažení se vzniká u obou partnerů velká emocionální zátěž, která může mít na obou stranách různé emocionální projevy, mezi které patří smutek, vztek a pocity nepochopení. Tento vzorec je tedy oběma partnery vnímán velmi intenzivně. Ve všech mnou zkoumaných případech se s ním partneři postupem času naučili vyrovnávat pomocí otevřené komunikace, která jim pomohla zjistit, jak se ten druhý ve vztahu cítí. Následně pak hledali řešení problému, kterým bylo například plánované odloučení prostřednictvím výletu z kamarády nebo to, že se úzkostný partner pokusí probrat tíživou situaci s někým jiným či si poslechne hudbu nebo se bude věnovat koníčkům.

Rozhovory s respondenty mi přinesly hlubší vhled nejen do vazebné dynamiky. Pomohly mi pochopit, že ačkoliv vzorec požadavek – stažení se zní v literatuře jako velmi ohrožující a hrozivý téměř pro všechny typy vztahů, dá se s ním pracovat díky pochopení a vzájemné komunikaci, která je klíčová pro všechny typy vztahů. Pozitivní zkušenost, kterou spolu respondenti mého výzkumu měli, přispěla k tomu, že nahlíží na svět jinak. Došlo u nich tedy pravděpodobně ke změně pracovních modelů a tedy i pohledu na druhé lidi. Právě v tom spatřuji hlavní přínos teorie attachmentu. Prostřednictvím terapeutického působení na události, prožité s pečující osobou v dětství, můžeme pomoci klientům pochopit události, které se dějí v jejich vztazích v současnosti a nabídnout jim náhled na to, jaké potřeby ve vztahu vlastně mají, aby měli možnost poznat sami sebe.

Seznam literatury zdrojů

- Ainsworth, M. D. (1973). The development of infant mother attachment. In B. M. Caldwell, & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, *34*(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Argyle, M., & Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, *45*(3), 481–493. <https://doi.org/10.2307/351654>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*, *91*, 3–26
- Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2007). Dyadic closeness in marriage: From the inside story to a conceptual model. *Journal of Social and Personal Relationships*, *24*(5), 627–644. <https://doi.org/10.1177/0265407507081451>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.
- Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and couple satisfaction: Test of a mediational dyadic model. *Family Relations*, 58(5), 634–646.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., Jr., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131–146.
- Cassidy, J. (1994), Emotion Regulation: Influences Of Attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59: 228-249. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
- Cígler, H., Cvrčková, A., Daňsová, P., Hašto, J., Charvát, M., Ježek, S., . . . & Seitl, M. (2019). Experineces in Close Relationships: Česká verze metod pro měření vazby vycházející z dotazníku ECR. *E-psychologie*, 13(3), stránky 57-74. doi:10.29364/epsy.359

- Colin, V. L. (1996). *Human attachment*. McGraw-Hill Book Company.
- Collins, N. L., Cooper, M. L., Albino, A., & Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality, 70*, 965–1008.
- Crittenden, P. M. (1992). Children's strategies for coping with adverse home environments: An interpretation using attachment theory. *Child Abuse & Neglect, 16*(3), 329–343. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(92\)90043-Q](https://doi.org/10.1016/0145-2134(92)90043-Q)
- Crowell, J. A., & Feldman, S. S. (1991). Mothers' working models of attachment relationships and mother and child behavior during separation and reunion. *Developmental Psychology, 27*(4), 597–605. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.4.597>
- De Jong, D. C., & Reis, H. T. (2014). Sexual kindred spirits: Actual and overperceived similarity, complementarity, and partner accuracy in heterosexual couple.
- Eldridge, K. A., and Christensen, A. (2002). *Demand-withdraw communication during couple conflict: a review and analysis, in Understanding Marriage: Developments in the Study of Couple Interaction*, eds P. Noller and J. A. Feeney. Cambridge: Cambridge University Press, 289–322.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships, 1*, 333–348.
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships, 2*(2), 143–159. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00082.x>

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 187–215. <https://doi.org/10.1177/0265407591082003>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44(2), 69–74. <https://doi.org/10.1080/00049539208260145>
- Feeney, J. A., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 269–308). Jessica Kingsley Publishers.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (2000). Attachment and close relationships. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 185–201). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452220437.n14>
- Finkenauer, C., Kubacka, K. E., Engels, R. C. M. E., & Kerkhof, P. (2009). Secrecy in close relationships: Investigating its intrapersonal and interpersonal effects. In T. D. Afifi & W. A. Afifi (Eds.), *Uncertainty, information management, and disclosure decisions: Theories and applications* (pp. 300–319). New York: Routledge.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131–144. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x>

- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1198–1212. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1198>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hazan, C. and Shaver, P. R., (1990) Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336–354). The Guilford Press.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Portál.
- Hofer, M. (1984). Relationships as regulators: A psychobiologic perspective on bereavement. *Psychosomatic Medicine*, 46, 183-197.
- Holmes, B. M., & Johnson, K. R. (2009). *Adult attachment and romantic partner preference: A review*. 26, 833–852.
- Jandourek, J. (2007). *Sociologický slovník* (Vyd. 2). Portál.

- Johnson, S. E. (2018). *Držme se pevně: párová terapie zaměřená na emoce* (přeložil Pavla LE ROCH). Portál.
- Jones, S. C. (1973). Self and interpersonal evaluations: Esteem theories versus consistency theories. *Psychological Bulletin*, 79, 185–199. Kaplan, H.B. (1975). Prevalence to the self-esteem motive. In H.B. Kaplan (Ed.), *Self-attitudes and deviant behavior* (16–27). Pacific Palisades, CA: Goodyear.
- Kennell, J. H., Slyter, H., & Klaus, M. H. (1970). The mourning response of parents to the death of a newborn infant. *The New England Journal of Medicine*, 283(7), 344–349. <https://doi.org/10.1056/NEJM197008132830706>
- Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123–142. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x>
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment Style, Gender and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>
- Kotrlová, H., & Lacinová, L. (2013). *Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti*.
- Koukolík, F. (2016). *Sociální mozek: evoluce a neuronální podklady* (Druhé, přepracované vydání). Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Kulísek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment) [Problems of early attachment theory]. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 44(5), 404–423.
- Laurenceau, J.-P., Rivera, L. M., Schaffer, A. R., & Pietromonaco, P. R. (2004). Intimacy as an Interpersonal Process: Current Status and Future Directions. In

D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 61–78). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *Epsychologie*, 6(3), stránky 1-11.

Levine, A., & Heller, R. (2019). *Citové pouto: Teorie attachmentu v partnerských vztazích*. Synergie Publishing SE.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66–104. <https://doi.org/10.2307/3333827>

Master, S. L., Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Naliboff, B. D., Shirinyan, D., & Lieberman, M. D. (2009). A Picture's Worth: Partner Photographs Reduce Experimentally Induced Pain. *Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 20(11), 1316-1318.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 7–19.

Napier, A. Y., (1988). *The fragile bond*. New York: Harper & Row

Perlman, D., & Fehr, B. (1987). The development of intimate relationships. In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp.13–42). Sage Publications, Inc.

- Petronio, S., & Reiersen, J. (2009). Regulating the privacy of confidentiality: Grasping the complexities through communication privacy management theory. In T. D. Afifi & W. A. Afifi (Eds.), *Uncertainty, information management, and disclosure decisions: Theories and applications* (pp. 365–383). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Pistole, C.M. (1994), Adult Attachment Styles: Some Thoughts on Closeness-Distance Struggles. *Family Process*, 33: 147-159. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00147.x>
- Pistole, M. C., (1989) Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 505-510
- Prager, K. J., Shirvani, F. K., Garcia, J. J., & Coles, M. (2013). Intimacy and positive psychology. In M. Hojjat & D. Cramer (Eds.), *Positive psychology of love* (pp. 16–29). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199791064.003.0002>
- Seitl, M., Charvát, M., & Lečbych, M. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze škály Experiences in Close Relationships (ECR). *Československá psychologie*, 60(4), 351-371.
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, 1(1), 23–43. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00053.x>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>

Swann, W. B., Jr., & Read, S. J. (1981). Acquiring self-knowledge: The search for feedback that fits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(6), 1119-1128.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání třetí, přepracované a doplněné). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073–1096.
<https://doi.org/10.1177/0265407509347936>

Zeifman, D., & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 436–455). The Guilford Press.

Seznam příloh

<i>Příloha č.1:</i>	Pozvánka pro respondenty
<i>Příloha č.2</i>	Informovaný souhlas
<i>Příloha č.3</i>	Ukázka otázek dotazníku ECR

Prosba o poskytnutí rozhovoru k diplomové práci

Dobrý den,

rád bych Vás poprosil o vyplnění dotazníku ECR, který potřebuji do výzkumu ve své diplomové práci, kterou píšu v rámci navazujícího magisterského studia Psychologie na Pražské vysoké škole psychosociálních studií.

Tématem textu je blízkost v partnerských a přátelských vztazích v závislosti na typu ranného citového pouta.

Vyplnění dotazníku Vám zabere 10–15 minut. Pokud budou Vaše výsledky takové, jaké do výzkumu potřebuji, rád bych udělal rozhovor s Vaším partnerem či partnerkou.

Výsledky dotazníku Vám na vyžádání rád zašlu na e-mail, který přiložíte k dotazníku.

Děkuji za Váš čas

Jan Plachý

Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru a dalších informací pro diplomovou práci: Copingové strategie při řešení vztahových problémů u partnerů jedinců s úzkostným typem vazby

Držitel souhlasu: Bc. Jan Plachý, Na Urbance 1675, Roudnice nad Labem 413 01

e-mail: jan.plachy@hotmail.com

Předmět a provedení: Výzkum se zaměřuje na zkušenosti osob, které jsou ve vztahu s jedincem, jenž byl na základě výsledků dotazníku ECR-R v prvním kole výzkumu klasifikován jako osoba s úzkostným stylem citové vazby.

Výzkum je prováděn v rámci zpracování diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií s.r.o.

Výzkum bude veden formou rozhovoru. Průběh rozhovoru bude nahráván a ze zvukového záznamu bude následně pořízen doslovný přepis, který bude dále analyzován a interpretován. Zvukový záznam bude sloužit pouze pro potřebu doslovného přepisu a bude k dispozici pouze Janu Plachému. Doslovný přepis bude důsledně anonymizován tak, aby byla zaručena anonymita a ochrana všech osob zmíněných v průběhu rozhovoru a aby nebylo možné tyto osoby na základě anonymizovaného přepisu identifikovat. Zejména budou změněna všechna jména osob a míst.

Zvukový záznam a doslovný přepis bude Jan Plachý uchovávat u sebe.

Doslovné citace částí anonymizovaného doslovného přepisu mohou být použity v závěrečné diplomové práci.

Prohlášení:

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací.

Rozumím výše uvedenému textu a souhlasím s jeho obsahem.

Rozumím tomu, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata.

Rozumím tomu, že nemusím odpovídat na obtížné nebo nepříjemné otázky.

Rozumím tomu, že mohu úplně zrušit moji účast na výzkumu.

Jméno a příjmení:

Datum a podpis:

Příloha č.3 znění otázek dotazníku ECR

Dobrý den,

předně Vám chci poděkovat, že jste se mi rozhodli pomoci s výzkumem k mé diplomové práci, kterou píšu v rámci navazujícího magisterského studia na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Tématem práce je to, jak se na základě typu pouta, které máme s matkou, chováme v přátelských a partnerských vztazích. Vyplnění dotazníku Vám zabere 10–15 minut s tím, že jeho výsledky Vám na vyžádání rád zašlu na přiložený e-mail. Výzkum je dvoukolový a pokud budou Vaše odpovědi takové, jaké potřebuji, požádám Vás o možnost udělat rozhovor s Vaším partnerem/partnerkou.

Ještě dodám, že dotazník je anonymní a data z něj budou použity pro statistické účely.

Děkuji za Váš čas a odpovědi.

Jan Plachý

České znění otázek dotazníku ECR

1. Raději neukazuji druhým lidem, jak se opravdu cítím.
2. Dělá mi starosti, že bych mohl/a být odmítnut/a nebo opuštěn/a.
3. Jsem velmi spokojený/á, když jsem blízko druhým lidem.
4. Dělán si starosti o své vztahy.
5. Jakmile se někdo začne se mnou sblížovat, přistihnu se, jak se odtahuji pryč.
6. Trápí mě, že druhým na mně nezáleží tolik, jako mně na nich.
7. Začnu se cítit nepříjemně, když se se mnou chce někdo těsněji sblížit.
8. Velmi mnoho mě trápí, že ztratím své blízké přátele.
9. Je mi nepříjemné, mám-li se otevřít druhým.
10. Často si přeji, aby moji blízcí přátelé ke mně cítili stejně silné city, jako já k nim.
11. Chci se sblížit s druhými, ale stejně si udržuji odstup.
12. Chci se s druhými velmi těsně sblížit a to je někdy odežene pryč.
13. Jsem nervózní, když se se mnou chce někdo více sblížit.
14. Trápí mě být sám/sama.

15. Cítím se dobře, když sdílím své soukromé myšlenky a pocity s druhými.
16. Má touha být druhým lidem velmi blízko je někdy odhání pryč.
17. Snažím se vyhnout příliš blízkému kontaktu s druhými.
18. Potřebuji hodně ujišťování, že mým blízkým na mně opravdu záleží.
19. Je pro mě poměrně snadné sblížit se s druhými.
20. Někdy cítím, že se snažím přimět druhé, aby ukázali více citu, více oddanosti v našich vztazích,
než obvykle dávají najevo.
21. Je pro mě obtížné dovolit si být závislý/á na blízké osobě.
22. Netrápím se často nad tím, že bych mohl/a být opuštěn/a.
23. Upřednostňuji nebýt příliš blízko druhým.
24. Nedaří-li se mi přimět blízkou osobu, aby o mě projevila zájem, začnu být naštvaný/á
nebo rozzlobený/á.
25. Říkám svým blízkým osobám skoro o všem.
26. Myslím si, že se mí blízcí se mnou nechtějí sblížit tak, jak bych já chtěl/a.
27. Obvykle probírám své problémy a obavy s blízkými lidmi.
28. Když kolem sebe nemám blízké osoby, cítím se poněkud úzkostný/á a nejistý/á.
29. Cítím se dobře, když jsem závislý/á na druhých.
30. Jsem zklamaný/á, když mé blízké osoby nejsou poblíž v takové míře, jak bych rád/a.
31. Nevadí mi požádat blízké osoby o útěchu, radu nebo pomoc.
32. Jsem zklamaný/á, pokud můj partner/ka není dostupný/á, když jej/ji potřebuji.
33. Pomáhá mi obrátit se na blízké osoby v těžkých chvílích.
34. Když mě druzí lidé zavrhnou, cítím se hodně špatně.
35. Obracím se na blízké osoby ohledně řady věcí, včetně toho, abych získal/a útěchu a
ujištění.
36. Vadí mi, když můj partner/ka tráví čas beze mě.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Bc. Jan Plachý

Studijní program: Psychologie (NMgr.)

Název práce: Copingové strategie při řešení vztahových problémů u jedinců s úzkostným typem vazby.

Vedoucí práce: Dr. Jan Vyhnálek, PhD.

Rok dokončení práce: 2022

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 131

Ostatní text: 133 770

Celkový počet znaků: 133 901

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: DP_PLACHY_UZKOSTNA_VAZBA_PDF

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:

DP_PLACHY_UZKOSTNA_VAZBA_DOCX

Další soubory:

Jméno a příjmení studenta/-tky: Jan Plachý

Obor studia: psychologie

Název práce: Copingové strategie při řešení vztahových problémů u jedinců s úzkostným typem citové vazb

Vedoucí/oponent* práce: Jan Vyhnaněk

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 77

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury: 71

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření

(respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny

(citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

(jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice

(samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce

(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

* nehodící se škrtněte

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. V diskusi hovoříte o potřebě longitudinálních studií. Vaše studie je do určité míry retrospektivně longitudinální. Jaké poznatky o vývoji vztahů si z ní přinášíte? 2. Která konkrétní doporučení pro terapii byste ze zkušenosti tří zkoumaných párů vyvodil?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Autor si vybral významné a s praxí i současnými teoretickými trendy dobře spojené téma propojující teorii attachmentu se vztahovými problémy v manželských párech. Shromáždil hojnou a relevantní literaturu a přehledným, obsažným a jazykově kvalitním způsobem zpracoval teoretickou část. Velmi vhodně zvolená a samostatně rozpracovaná metodologie přinesla zvoleným cílům dobře odpovídající výzkumný plán. Podařilo se mu získat velkou skupinu respondentů (návratnost 20 ze 100 je vysoká) a z ní dobře vybra dotazníkem ECR získal tři manželské páry odpovídající zvoleným kritériím a ochotné zapojit se do citlivého výzkumu. Polostrukturované rozhovory byly bohatým zdrojem dat umožňujícím nahlédnout do vztahové dynamiky a řešení konfliktů. Rozhovory s oběma partnery z každého páru by lépe využily pečlivě připravený vzorek, ale i tak se podařilo získat bohatý soubor dat a autor tuto možnost sám v diskusi reflektuje. Tematická analýza je vhodným nástrojem zpracování dat a přináší dobrý vhled do jednotlivých případů s jejich historií i porozumění konkrétním způsobům řešení krizových situací v párech. Chtěl bych vyzdvihnout jazykovou úroveň textu. Text je plynulý, dobře strukturovaný. Jeho základem je dobré zvládnutí tématu díky četbě rozsáhlé literatury a promyšleného provázání teoretické a praktické části. Občas se objeví překlepy, chybějící mezery, posunutí závorek, nepřesnosti v aplikaci citačních norem, ale jde o typ chyb, které často vzdorují opakovaným korekturám i v redakčně upravovaných textech. Někdy je text velmi dobře členěný na odstavce, jindy zůstaly rozsáhlejší bloky. Jediná část, která by ještě vyžadovala zrání, je ta v kvalitativních textech nejobtížnější, samotné jádro práce, prezentování výsledků v analytických příbězích. Z celku práce je ale zřejmé, že kdyby mohl autor věnovat práci ještě další čas, text by dosáhl podobně vysoké kvality. Oceňuji jak samostatnost studenta, tak jeho schopnost spolupráce.

Doporučení do soutěže o nejlepší diplomovou práci: doporučuji/nedoporučuji*
Celkově získané body do soutěže: 29,475

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

14.9.2022



* nehodící se škrtněte

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

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Jan Plachý

Obor studia: Psychologie jednooborová

Název práce: Copingové strategie při řešení vztahových problémů u jedinců s úzkostným typem vazby

Oponent* práce: Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 75

Počet stránek příloh: 5

Počet titulů v seznamu literatury: 74

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření

(respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny

(citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

(jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice

(samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce

(publikace, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

* nehodící se škrtněte

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

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Jak prožívají lidé s úzkostnou citovou vazbou partnerské vztahy?
- 2) Vysvětlíte Vaše osobní předporozumění dané problematice.
- 3) Jakým způsobem lze využít výsledná výzkumná zjištění pro psychotherapeutickou praxi?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

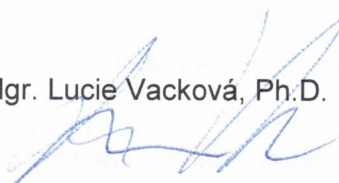
V diplomové práci se autor zabývá tématem copingových strategií, využívaných lidmi s úzkostným typem citové vazby při řešení vztahových problémů. V teoretické části uvádí nejprve klíčové pojmy, dále pak nastiňuje koncept attachmentu a seznamuje čtenáře s procesem vývoje citové vazby od dětství do dospělosti. Následuje přehled zahraničních výzkumů a studií zabývajících se citovou vazbou a jejím měřením (např.: Strange situation test, Adult attachment interview, Relationship Questionnaire, dotazník ECR atd.). Dále se věnuje modalitám citové vazby (zejména vazbě úzkostné) u dospělých jedinců žijících v partnerském vztahu.

Ohniskem zájmu jsou specifické způsoby partnerské interakce a komunikace. V praktické části představuje kombinovaný výzkum (využit byl dotazník ECR pro analýzu citového pouta u 22 participantů; tematická analýza rozhovorů se 3 participanty - partnery jedinců s úzkostnou vazbou), jehož cílem bylo zjistit, jak lidé s úzkostným attachmentem přistupují v partnerském vztahu ke konfliktům.

Téma DP odpovídá studovanému oboru, oceňuji autorův zájem obohatit inspirující partnerskou zkušeností terapeutický proces. Teoretická a praktická část na sebe plynule navazují, autor prokázal schopnost hlubšího porozumění dané problematice, vychází přitom z relevantního množství zahraničních zdrojů včetně výzkumů. Přestože je text psán kultivovanou čtivou formou, nacházejí se v něm občas překlady a gramatické chyby. V praktické části postrádám autorovo předporozumění (viz nároky na kvalitativní metodologii) + přepisy rozhovorů + podrobné výstupy z dotazníkového šetření ECR, požaduji proto jejich předložení u obhajob. Otázkou zůstává, jaké světlo by do pohledu mužů/partnerů vnesly rozhovory s jejich partnerkami/ ženami s úzkostným attachmentem.

Doporučení do soutěže o nejlepší diplomovou práci:	nedoporučuji*
Celkově získané body do soutěže:	24,95
Doporučení k obhajobě:	doporučuji
Navrhovaná klasifikace:	velmi dobře

Datum, podpis: 13.9. 2022 Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.



* nehodící se škrtněte

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