

PROMĚNY BLÍZKÝCH VZTAHŮ: bok po boku nebo tváří v tvář?

„Nechtěla byste se se mnou sejít?“ ptal jsem se a myslím, že můj hlas nebylo možno nazvat pevným a klidným.

„Chtěla,“ řekla slečna Barbora a pořád se tak usmívala.

„Kdy?“ ptal jsem se a spotřeboval jsem na to zbytek svého dechu.

„Kdykoliv,“ odpověděla slečna Barbora a ani trochu se nenamáhala, aby mi usnadnila situaci.

Podíval jsem se na hodinky a řekl jsem: „Zítřka v tuto dobu budu u Národního divadla.“

Nakrčila obočí a ptala se: „Angažován?“

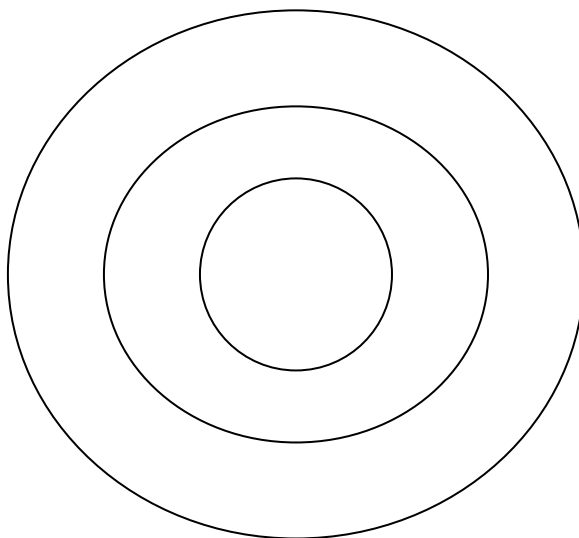
„Ale ne angažován,“ řekl jsem, „budu tam na vás čekat.“

„Ujednáno,“ řekla vesele slečna Barbora, „a myslím, že bychom si mohli tykat. Chceš?“

Zdeněk Jirotka, Saturnin

Téma blízkých vztahů mezi dvěma lidmi oslovuje naši nejintimnější zkušenost. Je spojeno s vysoce intenzivním prožíváním kladných i záporných emocí, váže se k našemu aktivačně-motivačnímu systému, týká se celé naší životní dráhy. Na kvalitě a množství blízkých osobních vztahů závisí naše fyzické i psychické zdraví, náš osobní růst, zrání, podoba našich vývojových krizí. To, jak sami sebe vnímáme, jak se hodnotíme a za koho se považujeme, se v podstatné míře odvíjí od odpovědí, které nám poskytuje naše sociální prostředí. I pocit životní pohody se mimo jiné vztahuje na naše uspokojení potřeb blízkosti, sounáležitosti, péče, podpory a lásky, kterého se nám dostává v intimních vztazích s druhými lidmi.

Než se blíže podíváme na jejich dynamiku, zkuste si malé cvičení podle obr. č.1. Představte si sebe sama ve středu terče. Do nejbližšího kruhu vepište jména těch osob, bez nichž byste si svůj život jen těžko dokázali představit. Do prostředního kruhu umístěte jména lidí, jenž nejsou pro vaši existenci tak zcela rozhodující, ale stále je pro sebe považujete za velice důležité. Do vnějšího kruhu pak napište jména lidí, které jste sice nezahrnuli do vnitřních kruhů, ale kteří jsou dost blízcí a významní na to, aby měli své místo ve vaší sociální síti. Jakmile čarami propojíte sebe a ostatní osoby v obrázku, máte před sebou jedinečnou strukturu vašich blízkých interpersonálních vztahů.



Obrázek č. 1 – Sociální síť

INTIMITA

Interpersonálním (tedy meziosobním) *vztahem* rozumíme vzájemné působení dvou (či více) jedinců na sebe. Označení *blízký* (osobní, intimní) vztah znamená podle Harolda H. Kelleyho individuálně významný vztah jedince k jemu nejbližším a tedy nejdůležitějším osobám. *Intimitu* chápeme jako vlastnost blízkého vztahu, spočívající ve vzájemné důvěře, sdílených emocích, vzájemném sebeodhalování a odevzdání se druhému.

Intimitu v blízkém vztahu umožňuje *překračování*, respektive otevírání *osobních hranic* členů dyády. To vyžaduje sdílený pocit bezpečí ve vztahu s druhým člověkem, vyvážený potřebnou mírou osobní autonomie, určitou bazální jistotu, že se druhý cítí vztahem zavázán a pocit vzájemnosti, tj. otevírání osobních hranic současně.

Významnou vlastností blízkých interpersonálních vztahů je jejich *interdependence*, značící fakt, že mé jednání ve vztahu k druhému člověku je závislé na jeho jednání a naopak. Z toho také mimo jiné vyplývá nemožnost předpovědět vývojovou trajektorii (tj. konkrétní budoucnost) daného blízkého vztahu.

DRUHY BLÍZKÝCH VZTAHŮ

Blízké vztahy můžeme rozdělit například na (pokrevně) příbuzenské a nepříbuzenské. Mezi *příbuzenské* (tj. *rodinné*) vztahy patří především vztah dítěte k rodičům a rodičů k dítěti (či dětem), vztah sourozenecký, vztah dítěte a prarodičů, případně další typy vztahů v širší rodině. Mezi blízké *nepříbuzenské* vztahy zařazujeme vztah přátelský, milenecký, partnerský (včetně jeho legalizované podoby v manželství).

Zatímco první skupina vztahů vzniká na základě pokrevní příbuznosti v primární sociální skupině a je tudíž téměř zcela *nevýběrová* (pomineme-li určitý stupeň výběrovosti v případě adoptivních dětí), blízké vztahy ve skupině druhé vznikají v euroamerické kultuře zpravidla na bázi sociálně podmíněného *dobrovolného výběru*.

Další podstatný rozdíl mezi oběma skupinami blízkých vztahů je v jejich *symetrii*. Rodinné vztahy (s výjimkou sourozeneckého) jsou vystavěny na *vertikální úrovni*, s nestejným postavením obou členů dyády. Dokonce i sourozenecký vztah, je-li v rodině tři a více dětí, případně jsou-li mezi nimi větší věkové rozdíly, mívá charakter vertikálního vztahu (starší dítě je *rozumnější*, zastupuje rodiče v opatrování mladších sourozenců, bývá za ně zodpovědné apod.). Blízké nepříbuzenské vztahy bývají přirozeně *horizontální úrovně*.

VZNIK VZTAHŮ V KONTEXTU ŽIVOTNÍ DRÁHY

Současná sociální psychologie, reprezentovaná například *K.H. Durkinem (1995)*, uvažuje o vývoji a proměnách interpersonálních vztahů v kontextu celého životního cyklu jedince. Blízké vztahy k druhým lidem se neustále mění, zanikají a vynořují se nové, podobně jako se celoživotně vyvíjí a proměňuje citová vazba (*attachment*) k druhé osobě. Jejich dynamickou strukturu si můžeme představit jako rostoucí a větvcící se strom, jehož jednotlivé větve nabývají v různých fázích života různé důležitosti, košatí, plodí či usychají. Z tohoto důvodu je velmi obtížné popsat vývoj blízkých vztahů lineárně, neboť jde o komplexní proud vztahových proměn.

Blízké vztahy se vynořují v průběhu života z nestrukturovaného sociálního pole, vytvářejí velmi jemně strukturovanou sociální síť, která se proměňuje, „vlní“ s tím, jak různé vztahy nabývají specifického významu pro jedince v daný úsek jeho životního cyklu. Protože jde o intrapersonálně provázanou strukturu významů, změna jednoho vztahu vyvolá pohyb v celé vztahové síti (vzpomeňme si například, jak se pro nás stane důležitějším vztah s přáteli, ztratíme-li blízký partnerský vztah). Podobně i velký nedostatek blízkých vztahů v sociální síti jedince může působit inhibičně na celé jeho prožívání, , motivaci, výkon, vztah k sobě samému (takoví klienti nejsou výjimečnými členy terapeutických skupin).

Pouhý výčet blízkých vztahů podle toho, jak se v životě jedince vynořují, představuje vlastně jen jakýsi statický snímek. Z tohoto pohledu se v sociální síti objevuje nejprve vztah k matce, otci a dalším osobám v širší rodině (nebo k osobám, jež je nahrazují), následován vztahem sourozeneckým a po vstupu dítěte do školky či školy kamarádky vztahy s vrstevníky stejného pohlaví a různými dospělými autoritami. Během dospívání dochází k rozsáhlým proměnám vztahu k sobě samému, k rodičům, kamarádům, autoritám, vynořují se hlubší přátelské vztahy k jedincům obojího pohlaví a současně i první blízké partnerské vztahy. Ty postupně v průběhu přirozeného vývoje jedince nabývají na důležitosti a výlučnosti a získávají různě sociokulturně akceptovanou podobu. Zpravidla bývají následovány vztahem rodičovským, podobně i dalšími typy vztahů v širším rodinném systému. Pokud i nadále trvají fungující vztahy s rodiči, sourozenci a přáteli, nabývají nových kvalit a získávají nová místa v síti blízkých interpersonálních vztahů jedince. Její strukturu dotvářejí ještě individuálně významné pracovní či sousedské vztahy a vztahy se členy stejných zájmových skupin (vyvíjející se na bázi společně sdíleného času a aktivit).

DYNAMIKA VZTAHOVÝCH TRANSFORMACÍ – PŘÁTELSTVÍ

Část sociálně-psychologických výzkumů se zabývá tím, jak se jeden typ interpersonálního vztahu proměňuje ve druhý. Jak se stane, že se vztah pouhé známosti změní v *přátelství*, které je schopno trvat po celý život? Jedno z možných vysvětlení nabízí pojem *afiliace*, vyjadřující potřebu člověka navazovat blízké, pozitivní a těsné vztahy s jinými lidmi. *Slaměník (1997)* vyjmenovává 7 důvodů, proč je pro člověka důležitá sociální interakce, mimo jiné pro umocňování radosti a úlevu od bolesti, pro poskytování nutné korektivní zpětné vazby na naše chování, pro ocenění, odměnu od druhých, pro uspokojení ze společné činnosti, pro vzájemnou důvěru a sdílení podobných názorů a postojů či pro pocit podpory a bezpečí od druhých.

Z druhé strany vede k navazování sociálních kontaktů obava před sociální či emoční izolací, osaměním v novém a pro nás dosud neznámém sociálním prostředí. Podle Festingerovy teorie sociálního srovnávání vyhledávají lidé kontakt s druhými lidmi, aby s nimi mohli porovnávat své přednosti a nedostatky, získávat tak pocit vlastního ocenění a vytvářet si adekvátní sebepojetí.

Třetím faktorem, vedoucím ke vzniku přátelského vztahu, je fyzická blízkost. Podle Zajoncovy hypotézy kontaktu si oblíbíme druhé lidi jednoduše díky tomu, že jsme s nimi v kontaktu (*Hayes, 1993*). Fyzická blízkost umožňuje častý kontakt, ten zase větší možnost vzájemného poznání, blízkosti, vedoucí k pocitu jistoty a bezpečí. Přičteme-li k výše řečenému situační kontext, bude pro nás více pochopitelný vznik dlouhotrvajících přátelství mezi spolužáky, spolubydlícími, členy stejných zájmových či profesních skupin, případně mezi lidmi, kteří společně sdíleli nějaký emočně silný zážitek.

Jak píše *Durkin (1995)*, přátelské vztahy se mění ve své kvalitě i struktuře po celou životní dráhu jedince. Jejich trvání v podstatné míře závisí na opakované interakci a vhodném přizpůsobování se vzájemným vývojovým změnám. Poskytují-li dostatek emoční podpory, silně ovlivňují fyzickou i psychickou pohodu členů dyády.

Pohlavní diference způsobují rozdíl v podobě přátelského vztahu: mužské přátelství lze označit jako „bok po boku“, ženské naopak jako „tváří v tvář“. Muži také mívají zpravidla více přátel než ženy, i když jejich vztahy jsou méně intimní. Ženská přátelství bývají intenzivnější pro aktérky obecně důležitější. Menší frekvenci hlubokých heterosexuálních přátelských vztahů lze vysvětlit množstvím překážek, jako je latentní sexuální napětí, sociální zrazování od okolí či méně společně sdílených věcí.

LÁSKA

Další transformací, na kterou se alespoň stručně podíváme, je zrod *lásky*. Ať už jde o náhlé a intenzivní vzplanutí náklonnosti k druhému člověku (označované jako „lásky na první pohled“) či o postupný přerod blízkého (heterosexuálního) přátelství v hlubokou citovou sounáležitost, vždy je ve hře *interpersonální atraktivita*. Tou se v sociální psychologii označuje ocenění druhé osoby, mající směr a hloubku emocionální vazby (*Slaměník, opak.cit.*).

Jak uvádějí některé prameny (např. *Brehm, Kassin, 1989*), lidé více preferují takové osoby, které jsou fyzicky přitažlivé, které si při navazování partnerských vztahů alespoň trochu vybírají, které vnímají (podle Walsterovy hypotézy rovnocenných párů) jako přibližně stejně atraktivní a jejichž přítomnost přináší odměnu či sociální úspěch.

Kromě charakteristik přitažlivého jedince působí na vznik milostného vztahu samozřejmě i potřeba intimity, sebeodhalování, hlubokého emočního sdílení a fyzické i psychické blízkosti. Dalšími faktory v procesu vzniku partnerského vztahu jsou *faktor vzájemnosti* (hodit se k sobě, být spolu v souladu, vyhovovat si, být si podobní a zároveň se vhodně doplňovat) a *situační vlivy* (již zmíněná blízkost, pronikání do osobního prostoru, známost a kontext situace, kdy fyzické a sociální bariéry mohou podpořit touhu po blízkosti druhého).

První fází milostného vztahu bývá zpravidla *zamilovanost*, označující intenzivní okouzlení jedinečností druhého. *Vášnivá láska*, charakteristická silnou fascinací druhého, nekritičností, neodbytnými myšlenkami na partnera a intenzivní snahou být neustále s ním, je postavena na emočním nabuzení. Trvá zpravidla tak dlouho, dokud vzájemný vztah toto nabuzení vytváří, umožňuje či posiluje. Naproti tomu často uváděná *láska přátelská*, kamarádká je budována vzájemným sebeodhalováním, vedoucím k sociálnímu odměňování, respektu, důvěře, postojovému sblížování a vzájemné akceptaci.

Sociální psychologové vysvětlují přechod od vzájemné přitažlivosti k milostnému vztahu třemi odlišnými cestami. První z nich, popisovaná teoriemi stádií, tvrdí, že intimní vztahy procházejí specifickým sledem etap v určitém pořadí (jako příklad lze uvést teorii podnět-hodnota-role Bernarda Mursteina). Druhá cesta vede postupným „hromaděním odměn“ ve vztahu, tedy akcentací kvantitativního faktoru (například teorie sociální směny Thibauta a Kelleyho). Poslední z nich popisuje vývojovou proměnu vztahu kvalitativním skokem (tj. rozlišuje „mít rád“ a „milovat“). Každá z nich ovšem vnímá blízký vztah jen z jednoho úhlu pohledu. Spíše se zdá, že proměna vztahu v lásku zahrnuje celou škálu faktorů, včetně časového a situačního kontextu. Můžete se sami zkusit zamyslet nad otázkou, jak se zrodil váš milostný vztah s vaším současným partnerem.

RODIČOVSTVÍ

Třetí vztahovou proměnou, které se zde dotkneme, je proměna – či spíše rozšíření – partnerského vztahu (zpravidla manželského) v *rodičovský*. Jako jedna z mála změn v blízkých vztazích je přesně lokalizovatelná okamžikem porodu prvního dítěte v rodině. (S každým dalším dítětem samozřejmě opět dochází k výrazné proměně všech vnitrorodinných vztahů, základní změna partnerského vztahu však přichází poprvé právě s prvním potomkem.)

Příchod nového člena do vztahového systému má pochopitelně důsledky pro celý systém. Pro mnoho dospělých jde o hlavní *změnu rolí* v životě, přijetí veřejného závazku a nového sebehodnocení podle nové role. Dítě je příležitostí pro změnu pozic v systému citových vazeb dospělého. To, jak bude odpovídat na požadavky nové role, závisí především na jeho vlastní zkušenosti z dětství a aktuálních očekáváních.

To vše vede ke změnám ve vztahu partnerů – rodičů. Běžný je v této době pokles manželské spokojenosti, podoba partnerského vztahu před narozením dítěte (například vzájemný respekt, ochota akceptovat rozdílné povahové rysy či schopnost dohodnout se)

určuje do značné míry i podmínky vzájemné adaptace dítěte a rodičů. Vztahy rodičů k dítěti jsou determinované kvalitou vztahu mezi manželi, novou situací a rodinnou atmosférou. Mění se distribuce volného času, zpravidla se výrazně diferencují pohlavní role: matka zůstává po nějaký čas doma dítěti plně k dispozici, což mimo jiné znamená výrazné omezení jejích sociálních kontaktů, zatímco otec pokračuje v profesní dráze v nezměněné šíři sociálního prostředí.

Na závěr této části ještě zmínku o etapizaci životního cyklu rodiny. Vývojové fáze rodiny bývají ohraničeny významnými vztahovými událostmi (tzv. *krize přechodu*). Každá taková vývojová krize vyvolává nový transformační proces rodičovského vztahu, jenž je zároveň doprovázen, ovlivňován, případně destabilizován všemi ostatními blízkými vztahy partnerů. Nezřídka proto v širším rodinném systému nacházíme celý sled událostí, časově souvisejících se střídáním vývojových fází nukleární rodiny.

ZÁNİK BLÍZKÉHO VZTAHU

Zrod nového intimního vztahu můžeme přirovnat k silné přílivové vlně. Ta očišťuje pobřežní písek, vyhlazuje dřívější nerovnosti a zanechává po sobě čerstvý nános darů moře. Podobně i nový blízký vztah člověka očistí od dřívějších pochybností, osobních i citových zmatků, vyhledá místa emočních traumat a způsobí doslova emoční vír: intenzivní prožívání vlastního bytí. S každým dalším vblízkým vztahem jako bychom se plněji stávali lidskými bytostmi.

V dynamice lidských vztahů je ovšem obsažen i jejich zánik; ať už prostorovou, časovou či existenční nemožností vzájemného kontaktu, vyčerpáním „vztahového potenciálu“ dvojice nebo nepředvídatelným sledem kumulujících se vztahových změn, vedoucích k jeho rozpadu. I tuto situaci bychom mohli přirovnat k jednomu klimatickému efektu: tání ledového pole. Konkrétní podoba, síla a rychlost tohoto procesu je nepředpověditelná, zvnějšku neovlivnitelná a jejím výsledkem zpravidla bývá rozbourená mořská hladina.

Stejně tak působí i ztráta důležitého osobního vztahu, nezřídka doprovázená suicidálními myšlenkami, existenciálními úvahami a emoční vyprahlostí. Naše bytí jako by najednou ztrácelo svůj smysl, muži bloudí, ženy se uzavírají. V takové životní situaci nabývají na významu ostatní blízké vztahy, pokud jsou a pokud nám mohou poskytnout potřebný druh odpory ke zvládnutí aktuální životní krize.

Tím se vlastně dostáváme na samotný začátek, kruh vývoje, vzniku, proměn a zániku blízkých interpersonálních vztahů se uzavírá. V životě člověka jsou zdrojem nejvyšších radostí i nejhlubších bolestí a zároveň silou, která jeho život vytváří.

Literatura:

Brehm,S.S., Kassin,S.M.: Social Psychology. Boston, Houghton Mifflin Copany 1989.

Durkin,K.H.: Developmental Social Psychology. Melbourne, 1995.

Hayes,N.: Principles of Social Psychology. Lawrence Erlbaum Associates Ltd., Hove 1993.

Výrost,J., Slaměník,I. a kol.: Sociální psychologie. ISV, Praha 1997.

Zbyšek Mohaupt, podzim 1998