

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

PŘEDCHOZÍ PARTNERSKÉ  
ZKUŠENOSTI JAKO PREDIKTORY  
SPOKOJENOSTI V SOUČASNÉM  
PARTNERSTVÍ V OBDOBÍ MLADÉ  
DOSPĚLOSTI



Bakalářská práce

Autor: **Lucie Kubíčková**

Vedoucí práce: **PhDr. Marek Kolařík Ph.D.**

Olomouc

2021

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Předchozí partnerské zkušenosti jako prediktory spokojenosti v současném partnerství v období mladé dospělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 26.3.2021

Podpis .....

Chtěla bych poděkovat všem, kteří mě doprovázeli po dobu psaní této bakalářské práce. V první řadě bych ráda poděkovala vedoucímu této práce, panu PhDr. Marku Kolaříku Ph.D., za samotné vedení, podporu a aktivní výpomoc. Dále patří můj dík také participantům, kteří byli ochotni věnovat svůj čas a energii účasti ve výzkumu. Nakonec děkuji i své rodině, která mi byla oporou nejen v době psaní, ale po celou dobu bakalářského studia.

# OBSAH

Úvod.....	5
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Partnerství.....</b>	<b>7</b>
1.1 Vybrané psychologické koncepce lásky .....	9
1.2 Vývoj partnerského vztahu.....	12
1.3 Výběr partnera .....	14
1.4 Očekávání v partnerství.....	16
<b>2 Vybrané aspekty partnerské spokojenosti .....</b>	<b>17</b>
<b>3 Instrumentální složky soužití.....</b>	<b>20</b>
<b>4 Přenos zkušeností z předchozích partnerství do současného.....</b>	<b>23</b>
4.1 Zánik předchozího partnerství .....	23
4.2 Vybrané přenesené zkušenosti.....	26
<b>5 Období mladé dospělosti.....</b>	<b>29</b>
5.1 Psychologické aspekty období mladé dospělosti.....	30
5.2 Mladí dospělí a partnerské vztahy .....	32
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
<b>6 Výzkumný problém a cíle výzkum .....</b>	<b>37</b>
6.1 Výzkumné otázky .....	38
<b>7 Typ výzkumu a použité metody.....</b>	<b>39</b>
<b>8 Výzkumný soubor .....</b>	<b>41</b>
8.1 Etika výzkumu .....	42
<b>9 Práce s daty.....</b>	<b>44</b>
<b>10 Interpretace výsledků.....</b>	<b>48</b>
10.1 Potřeby, se kterými osoba vstupuje do partnerství .....	48
10.2 Jak jednotlivé partnerské vztahy vypadaly/vypadají .....	50
10.3 Jaké jsou podmínky pro spokojené partnerství.....	53
10.4 Co pro spokojený vztah dělám já a můj partner .....	55
10.5 Posun v rámci instrumentálních složek současného partnerství.....	57
10.6 Přenos zkušeností.....	61
<b>11 Zodpovězení výzkumných otázek .....</b>	<b>66</b>
11.1 Specifická výzkumná otázka 1 .....	66
11.2 Specifická výzkumná otázka 2 .....	67
11.3 Specifická výzkumná otázka 3 .....	67
11.4 Specifická výzkumná otázka 4 .....	68
11.5 Základní výzkumná otázka.....	69
<b>12 Diskuze.....</b>	<b>70</b>
12.1 Limity výzkumu.....	71
12.2 Porovnání s výsledky zahraničních výzkumů .....	72
<b>Závěr .....</b>	<b>77</b>
<b>Souhrn.....</b>	<b>79</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>82</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>88</b>

# ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je přenos zkušeností mezi partnerskými vztahy a dopad tohoto přenosu. Konkrétně se orientuje na fungování instrumentálních složek soužití v předchozích i současném partnerství, s ohledem na prožívanou spokojenost v onom současném vztahu. Jinak řečeno se zabývá tím, jak se zkušenosti z fungování v rámci instrumentálních složek předchozích partnerských vztahů odráží ve fungování instrumentálních složek současného partnerského vztahu a spokojeností v něm. Ačkoliv je téma romantických vztahů pro badatele velice atraktivní a jistě je již prozkoumána obrovská část celého tohoto spektra, domnívám se, že výše popsany vztah již natolik probádán není. Tyto složky však představují velice důležité komponenty vztahu, bez jejichž správného fungování nemohou být partneři ve svém vztahu spokojeni. Z tohoto důvodu, jsem se rozhodla práci zaměřit právě tímto specifickým směrem.

Teoretická část práce popisuje fenomén partnerství, jakožto výsledek potřeby afiliace a intimity. Dále se zabývá vybranými koncepty lásky, fázemi partnerského vztahu, výběrem partnera a očekávání v partnerství. Navazuje podkapitola s vybranými aspekty partnerské spokojenosti a následně se věnuje objasnění pojmu a charakteristice instrumentálních složek soužití. V závěsu se pak nachází podkapitola s vlivy předchozích vztahů na současné, která je dělena do části o rozpadu předchozího partnerského vztahu a o vybraných vlivech samotných. Další velkou kapitolou je období mladé dospělosti, ve které jsou popsány její psychologické aspekty a partnerské vztahy tohoto vývojového období.

Metodologická část informuje o záměru a výzkumném cíli této bakalářské práce, kde uvádím i základní i specifických výzkumných otázek. Dále informuji a odůvodňuji volbu kvalitativní metody výzkumu. Následně objasňuji zvolení strukturovaného rozhovoru jakožto metody sběru dat a podobu výzkumného vzorku. Navazuji detailním popisem sběru a zpracování dat. Pro toto zpracování byla použita metoda zakotvené teorie, která představuje postup trojího kódování – otevřeného, axiálního a selektivního. Výsledkem procesu je paradigmatický model, nesoucí námi vytvořené kategorie. Nejrozsáhlejší část práce tvoří interpretace výsledků, kterou jsem strukturovala podle vzniklých kategorií. V závěru práce se nachází diskuze o námi realizovaném výzkumu.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 PARTNERSTVÍ

Partnerské vztahy jsou běžnou součástí života většiny z nás. Navazování mezilidských vztahů naplňuje přirozenou potřebu socializace. Mezilidské vztahy nabývají velkého množství podob a představují ustanovenou vazbu mezi dvěma jedinci, charakteristickou určitými vlastnostmi a historií. Vztahy mohou být povrchního charakteru, což znamená, že mezi osobami neexistuje žádná závislost a jedná se spíše o známost. Ty vztahy, o kterých budeme pojednávat v této práci, jsou těsné, typické závislostí a závazkem mezi členy vztahu. Těsnot předpokládá vzájemnou důvěru, oporu, opakovanou interakci a významnost jednoho pro druhého (Slaměník, 2011).

Jádrem všech mezilidských vztahů je základní lidská potřeba zvaná afiliace. Jedná se o: „*Touhu člověka vyhledávat, navazovat, udržovat, případně obnovovat pozitivně emočně laděné vztahy s jinými lidmi.*“ (Slaměník, 2011, 87). Potřebou afiliace se člověk vyhýbá samotě. Z motivu intimity v afiliaci byla posléze vydělena specifická potřeba intimity, definovaná jako potřeba člověka utvářet a udržovat nejníternější interpersonální vztahy, které nejen že plní potřebu navazování různých sociálních vztahů, ale konkrétně vztahů vyznačujících se vzájemným sdílením osobních informací a prožívání pozitivně laděných emocí. Na rozdíl od afiliace nejde o potřebu vyhnout se samotě, ale o potřebu mít těsný vztah s jinou osobou. Například H. T. Reiss a P. Shaver (1988) vymezují intimitu jako: „*Proces stupňování vzájemného sebeodhalování, ve kterém jedinci pociťují vzájemné sebepotvrzování, pochopení a starost o druhého, vyjadřují podstatné vlastní pocity a informace o sobě druhé osobě. Výsledkem je pocit známosti a blízkosti partnerů.*“ (Reiss & Shaver, 1988, in Slaměník, 2011, 88).

Typickou komponentou intimity je již zmíněné „sebeodhalování“. Jedná se o sdílení osobních informací o sobě samém a případně svých blízkých, za účelem prohloubení blízkosti a důvěryhodnosti s partnerem. Osoba pak od partnera očekává kladné a vstřícné odezvy, které vyjadřují oporu, pochopení, bezpečí a zájem, stejně tak jako opětovné sdílení svých osobních informací. Toto sdílení je velice důležité pro funkčnost vztahu a pakliže jej partneři postrádají, čelí častým konfliktům a vztah neprosperuje. Nesdílnost může být způsobena například obavou ze zneužití těchto informací, neochota investovat do vztahu, stud za svou minulost (nevěra apod.) nebo introverze člověka (Slaměník, 2011).

Pro uspokojení potřeby afiliace, hlouběji pak intimacy, vzniká aktivním jednáním romantický vztah, vyznačující se především láskou, závazkem a oddaností vůči svému partnerovi. Vztah mezi mužem a ženou vyžaduje, aby muž chtěl ženu jako *ženu* a aby žena chtěla muže jako *muže*. Jejich vztah se nikdy nevyvine, pokud chce jeden druhého z jiných důvodů (matka/otec pro jejich dítě, finanční jistota aj.) (Hellinger, Weber, & Beaumont, 1998). Partnerství je projevem potřeby navazovat trvalé a dlouhodobé vztahy, typické emoční i tělesnou intimitou. Tento vztah poskytuje osobám vzájemnou pomoc, oporu, porozumění, bezpečí a možnost sdílet niterné, kladné i záporné pocity (Slaměník, 2011). B. Hellinger (1998) dále říká, že člověk se musí prvně odpoutat od lásky ke svým rodičům, aby byl schopen vést milostný vztah s partnerem. U mužů se jedná o oproštění se od matky a vstup do sféry otce, u žen naopak. N. Hayesová (1998) je toho názoru, že partnerské vztahy jsou výsledkem interpersonální přitažlivosti, která je založena na hluboké znalosti osobnosti a pohledu na svět druhého. Dále předpokládá, že podobnost osobních konstruktů, postojů a názorů jsou nepostradatelnými kritérii, má-li krátkodobý vztah přerůst v dlouhodobý. Součástí partnerských vztahů mezi lidmi je tzv. teorie sociální směny, která říká, že sociální interakce má člověku přinést co nejvyšší zisk, a naopak minimalizovat vlastní ztráty. Také teorie sociální rovnosti, která se vyvinula z předchozí teorie a znamená vnímanou rovnováhu mezi zisky a ztrátami mezi partnery. Obě tyto teorie pak hrají roli při vytváření dlouhodobých (partnerských) vztahů.

Partnerský vztah se týká většiny základních psychických potřeb člověka, jak uvádí M. Vágnerová (2000):

1. Potřeba orientace a učení, potřeba nové zkušenosti
  - a. Je součástí socializační zkušenosti
  - b. Přináší nové zkušenosti v oblasti sebehodnocení
2. Potřeba citové jistoty
3. Potřeba seberealizace
  - a. Funguje jako sebepotvrzení/důkaz kvality jedince
  - b. Má sociální význam – dokazuje normalitu jedince
4. Potřeba otevřené budoucnosti – kontinuita párové identity a představa společné budoucnosti dokazuje kvalitu vztahu.



## 1.1 Vybrané psychologické koncepce lásky

Fenomén lásky tvoří základní kámen partnerského vztahu a jeho nepostradatelnost je nepochybně nevyvratitelným argumentem. Láskou se z vědeckého hlediska začal poprvé zabývat S. Freud svým konceptem zkoumání lásky a sexuality v rámci hlubinné psychologie. Ten však pojal lásku jako pouhý projev libida za účelem uspokojení sexuální potřeby jedince. Lásku tedy sjednotil s pohlavní touhou. Ke zkoumání následně přispěl svou prací i C. G. Jung. Následně, v rámci teorie objektivních vztahů, prohloubila bádání M. Kleinová a D. W. Winnicott v návaznosti na J. Bowlbyho teorii attachmentu (Klein, 1948, Winnicott, 1958, in Slezáčková, 2012). Dále například P. Lauster (1994) považuje lásku za životně důležitou součást lidské existence, za blahodárný činitel působící jak na psychično, tak fyzično člověka a zajišťuje mu tak životní pohodu (Lauster, 1994).

Další známý psycholog, E. Fromm, považuje lásku za umění, cit a akt vůle, který nutno dobře uvážit a naučit se. Láska je podle něj nejdůležitější lidskou emocií, charakteristická péčí, odpovědností, úctou a známostí druhého. Tvrdí, že právě láska je tou jedinou cestou k úplnému poznání, protože akt lásky umožňuje ponořit se do spojení dvou individuí a poznat tak pravou podstatu člověka (Fromm, 1996). Nakonečný (2009) označuje lásku za specifický lidský vztah různých forem, přičemž lásku mateřskou, altruistickou a erotickou považuje za nejtypičtější z nich. Dále říká, že na vznik lásky má vliv vztah s rodičem opačného pohlaví (erotický ideál u mužů je obdobný matce, u žen otcí). Na základě generalizace pozitivních či negativních zkušeností s oním rodičem pak jeho image ve svém partnerovi hledá, či odmítá (Nakonečný, 2009).

### 1.1.1 Druhy lásky

E. Fromm (1996) považuje za základ všech forem lásky lásku bratrskou, která je dána odpovědností, péčí, úctou a znalostí druhého, kterého považujeme za sobě rovného. Dále hovoří o lásce mateřské, která probouzí v dítěti lásku k životu. Je to láska ve vztahu nerovném (matka pomáhá dítěti, dítě matce však nikoliv) a pro svůj altruistický charakter bývá považována za nejvyšší formu lásky. Protikladem k bratrské a mateřské lásce, a zároveň pro partnerství typická, je láska erotická. Tato forma lásky představuje touhu po úplném splynutí s druhým člověkem. Často bývá zaměňována s pocitem zamilovanosti a důvěrou v ní vzniká především sexuálním kontaktem. Jejím specifikem je požadavek též lásky bratrské, jinak se jedná pouze o přechodné spojení mezi osobami. Dále dle E. Fromma existuje láska k bohu, která je výsledkem potřeby překonat odloučenost a navázat spojení.

Jako poslední formu lásky jmenuje lásku k sobě, kterou disponují všichni lidé, kteří jsou schopni milovat druhé. Dále také D. B. Wile (1981) přispěl svým konceptem dvou druhů lásky – romantickou a reaktivní. Romantická láska je typická idealizací partnera a vztahu s ním. Jedinec si uchovává kladné pocity i v případě, že skutečnost neodpovídá jeho mentálním reprezentacím. Reaktivní láska je opak, tedy pocity a chování partnerů se proměnlivě odvíjí od aktuálního dění ve vztahu. V takovém partnerství je potřeba průběžné projevoování záporných citů, aby nedošlo ke ztrátě citů kladných (Wile, 1981).

Dnes se však používá upravené rozdělení, a to na lásku romantickou a lásku přátelskou. Kratochvíl (2000) píše, že: „*romantická láska, vášnivá láska či zamilovanost je vzrušený emoční stav se směsí citů, k nimž se řadí něžnost a sexualita, nadšení a bolest, altruismus a žárlivost*“ (Kratochvíl, 2000, 130), který vyžaduje citovou blízkost s partnerem, jeho přítomnost, dokazování lásky a stupňování emočních zážitků. O přátelské lásce tvrdí, že „je to emoce s nižším nábojem, a proto může být trvalejší. Obsahuje v sobě vzájemnou důvěru, oddanost, porozumění a pocit bezpečí“ (Kratochvíl, 2000). J. Lee (1988) uveřejnit navazující teorii zvanou „Teorie barev lásky“, ve které ke dvěma již popsaným druhům lásky (romantická a přátelská) doplnil jeden další primární druh a tři sekundární. Paleta barev lásky má pak takovouto podobu:

#### **Primární druhy:**

- Romantická láska (eros)
- Přátelská láska (storge)
- Hravá láska (ludus) – vztah jako nezávazná zábava bez hluboké angažovanosti

#### **Sekundární druhy:**

- Šílená láska (mania) – vztah vášnivý společně s přivlastňováním si partnera
- Pragmatická láska (pragma) – vztah na základě racionálního uvážení zisků a ztrát
- Obětavá láska/altruistická (agápe) – vztah typický oddaností, obětavostí a usilováním o dobro především milované osoby

Romantická a obětavá láska jsou dva nejdůležitější druhy pro partnerskou spokojenost. (Lee, 1988, in Kratochvíl, 2000)

### **1.1.2 Triangulární teorie lásky**

Triangulární teorií lásky popisují jako samostatnou podkapitolu, a to z důvodu její jedinečnosti a komplexnosti. Autorem této teorie je Robert J. Sternberg (1986) a sestává ze

tří komponent – intimacy, vášně a závazku, které jsou uspořádány do tvaru trojúhelníku. Intimita představuje emoční i fyzickou blízkost partnerů, jako je možnost sdílení osobních informací, vyjadřování podpory, porozumění a ocenění, vzájemná důvěra, poskytování pomoci nebo přímé láskyplné dotek (Kratochvíl, 2000). Tato blízkost v průběhu vztahu pomalu stoupá a také pomalu klesá, tzn. že člověk se zpočátku pozvolna druhému otevírá a po delší době již není příliš co objevovat, a tak zase patrně ustává, až se zastaví úplně (Sternberg, 1986). Vášně znamená puzení, které podněcuje zamilovanost, horlivost, tělesnou přitažlivost. Přináší spoustu kladných a záporných emocí, často doprovázené fyziologickými změnami a potřebu sexuálního uspokojení. Tato komponenta rychle vzniká a graduje, avšak také rychle klesá. Poslední komponentou je závazek, který v krátkodobém vztahu znamená volbu milovat partnera, v dlouhodobém pak vztah udržet, investovat do něj, oddat se mu. Závazek narůstá pozvolna a při trvajícím vztahu se udržuje natrvalo. Udržuje stabilitu partnerství a při jeho rozvratu klesne na absolutní nulu (Kratochvíl, 2000). Závazek vychází z kognitivního úsudku (Sternberg, 1986).

Závazek, o němž R. J. Sternberg (1986) píše, vysvětluje J. Výrost, I. Slaměník a E. Sollárová (2019) následovně:

- závazek představuje subjektivní kognici závislosti na partnerovi
- závazek tvoří pozitivní podklad pro potřebu jedince zůstat ve vztahu
- závazek posiluje vliv bariér, které zabraňují, aby jedinec vztah ukončil
- závazek vynaloženou energii, prostředky a perspektivou jejich ztráty připoutává k partnerovi

V návaznosti na trojúhelníkovou teorii lásky vytvořil R. J. Sternberg (1986) osm typů lásky, vycházející z převládajících komponent vztahu:

1. **Vztah bez lásky** (nonlove) – bez intimacy, vášně i závazku
2. **Vztah „mít rád“** (liking) – bez vášně a závazku
3. **Bláznivá láska** (infatuated) – bez intimacy a závazku
4. **Prázdňá láska** (empty love) – bez intimacy a vášně
5. **Romantická láska** (romantic love) – bez závazku
6. **Přátelská láska** (companionate love) – bez vášně
7. **Pošetilá láska** (fatuous love) – bez intimacy
8. **Úplná láska** (consummate love) – nechybí nic (netrvá věčně a mění se v jiné typy lásky)

## 1.2 Vývoj partnerského vztahu

Partnerská vztah prochází v jeho průběhu několika specifickými fázemi. Vlivem individuality vztahu a partnerů se vždy liší, avšak jisté znaky jednotlivých fází zůstávají. Stádia partnerství jsou potřeba uvažovat, převážně v případě dlouhodobého romantického vztahu. Například M. Mikuláščík (2010) uvádí jednotlivé fáze vzniku partnerství následovně:

- Počátek vztahu – zde hraje velkou roli fyzická přitažlivost, názory a postoje druhého člověka. V této fázi se utváří dojmy, podle nichž se lidé dále rozhodují, zda kontakt udržet či jej opustit.
- Sondování – v této fázi jednotlivci aktivně usilují o zjištění zájmů a zkušeností druhé osoby. Oba navrhuji různá témata komunikace a zkoušejí tak, jak na ně druhý reaguje, zda se v oblastech shodují a dochází k rozšíření spektra rozhovoru. Pokud je tato fáze úspěšná, obě osoby se začnou uvolňovat a přecházet do méně formálního stavu.
- Zintenzivnění vztahu – lidé spolu začínají trávit mnohem více času a postupně se sebeodhalují. Dozvídají se o svých nedostatcích, pocitech a jiných osobních informacích. Vzniká mezi nimi důvěra a začínají spolu sdílet společná tajemství.
- Přizpůsobení se – vztah nabývá na charakteru hlubokosti a vážnosti. Partneři spolu tráví velké množství času a vytváří si mezi sebou pouto.
- Vznik vazby – fáze dokončení vytváření pouta. Partneři již dávají plně najevo opravdovost a vážnost jejich vztahu v rámci širšího sociálního prostředí (Mikuláščík, 2010).

Podobou fází již vzniklého partnerského vztahu se zabývá M. Venglářová (2008):

Zamilovanost – první fáze partnerství. Partneři se navzájem maximálně přitahují na úrovni psychické, fyzické i sexuální. Oba jsou zaslepeni kvalitami toho druhého. Mají dojem, že na sobě vzájemně milují úplně všechno, přehlížejí nedostatky a nejsou schopni objektivního náhledu. V této fázi se oba partneři snaží zapůsobit, chovají se tak, jak se to od nich očekává. Kognitivní úroveň psychiky je narušena, jelikož partneři myslí většinu času na sebe, méně spí, nesoustředí se, silně negativně prožívají odloučení apod.

Láska – druhá fáze partnerství. Emočně silně nabitě prožívání se mění ve stav, které je mnohem praktičtější pro fungování ve vztahu i v životě. Odloučení již neprožívají tak

dramaticky, vracejí se zpátky do normálních životů. Vzájemně vnímají své nedostatky a chyby jejich vztahu, přesto ve něm však zůstávají. Vztah jim přináší radost, uspokojuje jejich psychické i fyzické potřeby, ale nejedná se již o bouři vášní a citů, jako na začátku.

Vzájemné propojení – třetí fáze partnerství. Partneri spolu pořád rádi tráví čas, ale ne tak moc jako dřív. Aktivně se podílejí na budování vztahu a na jeho fungování. Radosti o obtíže sdílejí a mají mezi sebou silné emoční pouto, doprovázené závazkem (Venglářová, 2008).

Americká antropoložka zabývající se studiem partnerských vztahů H. Fischer (2005) popsala stádia vztahu s orientací na pocity lásky. Tyto stádia uvádí tři a dodává, že bez dokončení jedné z fází nelze přestoupit do navazující. Těmito fázemi je žádostivost (sexuální touha), vášeň a oddanost. Sexuální touha zastupuje první místo a jedná se o sexuální přitažlivost k danému člověku, nejpravděpodobněji poháněna sexuálním instinktem reprodukce. Druhé místo představuje vášeň, což je emoční propojení mezi dvěma lidmi, které v případě úspěchu přechází v pocit zamilovanosti. Ta odpovídá výše zmíněnému popisu. Poslední fází je oddanost. Ta nastává, pokud jsou partneři dostatečně kompatibilní a jsou rozhodnutí spolu utvořit pevný vztah. Přijímají se všemi svými nedostatky, jsou si oporou za každé situace a plánují společnou budoucnost (Fisher, 2005).

Nakonec uveďme ještě koncept odborníka na partnerské vztahy – K. Chába (2015), který charakterizoval fáze konkrétně dlouhodobého partnerství:

- Zamilovanost – První fázi, zamilovanost, autor popisuje shodně s výše uvedeným popisem M. Venglářové (2008).
- Realistické vnímání – Druhá fáze je typická ztracením tzv. „růžových brýlí“, přičemž partneři nahlíží na druhého i na jejich vztah objektivně. Projevují se jejich opravdové osobnosti, nesnaží se již tak aktivně uspokojit potřeby partnera. V této fázi může nastat zklamání, jelikož partner není takový, jakého si jej osoba vybrala.
- Boj o pomoc – Ve třetí fázi se partneři snaží o naplnění svých očekávání, a to tak, že požadují změnu u svého protějšku. To vyvolává konfliktní situace, které buď partneři překonají, nebo se vztah rozpadne.
- Sedmá rok – Fáze, které je typická pro sedmý rok partnerství. Jedná se o krizi v důsledku nakumulovaných zklamání nebo tlaku stereotypu ve vztahu.

Partneři se domnívají, že by bylo výhodnější vztah opustit a najít si více vyhovujícího partnera.

- Smíření – Pátá fáze, která přichází po překonání krize. Zde si partneři uvědomují, že partner nemusí plně naplňovat jejich očekávání a znova oceňují jeho kvality. Respektují i potřebu dohody, namísto přizpůsobení se.
- Přijetí – Poslední fáze vztahu, typická schopností žít v páru a zároveň respektovat jedinečnost obou partnerů.

### 1.3 Výběr partnera

Hayesová (1998) píše, že lidé jsou přitahováni podle pěti různých kritérií: tělesná přitažlivost, podobnost a komplementarita, fyzická blízkost, důvěrnost, vzájemná náklonnost a vnímaná omylnost. Pokud bychom na tento koncept pohlédli podrobněji, tak si lidé volí partnera podle toho, co druhý říká (téma, kvalita sdělení, žádané výpovědi), jak se chová a jestli chování odpovídá roli. Zvažujeme jeho temperamentové rysy, povahové vlastnosti, zájmy, hodnoty a postoje. Roli hraje také kontext, ve kterém danou osobu vnímáme. Pod efekt vzhledu se nevztahuje pouze to, jaké má rysy či tvar postavy, ale i to, jak se jedinec upravuje. Vnímání druhými ovlivňuje také jeho psychomotorika - mimika, gestikulace, proxemika, haptika či oční kontakt. V neposlední řadě se zvažuje i prostředí, ve kterém jedinec vyrůstal, které ho formovalo v nejujtějších věku života. Nakonec také věk, vzdělání a minulost dané osoby (Šmolka, 2005).

Významným jevem při výběru partnera je právě atraktivita, jíž jsou lidé k druhým přitahováni. Ta je dle M. Farkové rozdělena na vnější (vzhled) a vnitřní (osobnostní rysy, názory, postoje, schopnosti, zájmy, socioekonomický status). Popisuje také dvě fáze vybírání partnera. V první fázi lidé reagují na vysílané signály v podobě tělesné atraktivity, stylu chování či sociálního statusu, kterými nabývá/klesá na hodnotové atraktivitě. V druhé fázi dochází k bližšímu poznání protějška jeho zálib, názorů, postojů, předsudky či temperamentové vlastnosti) (Farková, 2009). Speciální postavení má sexuální atraktivita, která je pozůstatkem evolučně založeného pohlavního výběru (ženy hledají otce a muži matku pro své děti). Tato teorie však pokulhává proto, že dnes žije velké množství lidí sexuálním životem nikoliv za účelem reprodukce, ale zábavy (Nakonečný, 2009).

Jiný náhled na tento proces představuje teorie výběru podle rodičů a podle sourozenecké konstelace. Rodičovský model je konceptem pojednávající o tom, že jedinec je naprogramován na fungování vztahu podle toho, jak jej vnímá u svých rodičů, později i

celkové fungování v rodině. Základním kritériem je obraz rodiče opačného pohlaví, přičemž pozitivní podoba obrazu značně podmiňuje výběr takového partnera, který se shoduje s obrazem onoho rodiče, zatímco negativní obraz znamená výběr partnera opačné podoby obrazu (Šípová, 1978, in Kratochvíl, 2000). Druhým rodinným konceptem je model sourozenecký, který hovoří o sourozenecké konstelaci obou partnerů. Pokud partneri zaujmou pozici, která odpovídá jejich sourozenecké konstelaci v jejich primární rodině, stává se vztah harmonickým. Vztahy se podle této konstelace dělí na komplementární, částečně komplementární a nekomplementární. (Toman, 1976, in Kratochvíl, 2000).

J. Klimeš (2005) navíc píše, že ženy obecně více pečlivě, avšak dnes je tomu jinak, než tomu bylo dříve, a to vlivem existující antikoncepce, možnosti interrupce a jednoduchého odchodu. Muži jsou naopak méně vybíraví. Na rozdíl od žen se jejich evoluční tendence příliš nezměnily. Také je u nich silnější výběr podle rodičů. Pro mladé ženy je na prvním místě věrnost, druhé místo obsadila láska, třetí spokojenost v sexu, dále pak vzhled partnera, partnerův společenský status a poslední místo obsadily peníze. Mladí muži hodnotí jako nejdůležitější věrnost, poté vzhled partnera a lásku až na třetím místě, dále pak spokojenost v sexu, společenský status, a nakonec opět peníze. I mladí muži tedy přikládají vzhledu vyšší důležitost než mladé ženy.

Marie Vágnerová (2000) říká, že výběr partnera ovlivňují sociokulturně podmíněné preference, individuální preference, náhodné vlivy, pojetí sebe sama a sociální zkušenost (především ta, kterou osoba získala v dětství ve vztahu s rodiči a sourozenci). Dále působí také uvažování vlastností atraktivních v prvním kontaktu a vlastností vhodných pro trvalý vztah.

Teorií výběru partnera se zabýval také D. Murstein (1976), který píše o existenci tří přitažlivých sil – podnět, hodnoty a role, které působí v zákonitém sledu, ve třech fázích. V první fázi působí partner jako přitažlivý podnět (převážně vzhledem a chováním). V druhé se postupně ukazuje shoda v zájmech, postojích a hodnotách. V poslední fázi se uplatňuje kompatibilita rolí, tedy zda-li zaujímají vzájemně se doplňující role (tzv. podobné i komplementární rysy). Ke spokojenosti dochází tehdy, kdy je výměna vyrovnaná (princip vyváženosti výměny). V neposlední řadě se nachází míra emočního posílení, tedy množství odměn plynoucí ze vztahu s daným člověkem (Farková, 2009).

## 1.4 Očekávání v partnerství

Stejně jako fáze partnerství a výběr partnera je i očekávání ryze individuální záležitostí. Odborníci však zaznamenali několik opakujících se rysů. Některá očekávání mají zdravé jádro, které směřuje k získání stability a dobrého partnerského zabezpečení. Existují však i nezdravá očekávání, přinášející převážně zklamání. Na očekávání nahlíží ze tří úhlů pohledu – všeobecná očekávání mužů a žen, očekávání jako odraz zkušeností z dětství a očekávání podmíněná kulturou a zvyk prostředí (Venglářová, 2008). J. Praško (2005) tvrdí, že očekávání se odvíjí převážně od toho, jak vnímáme partnerské chování svých rodičů. Tyto vzorce chování se vědomě i nevědomě ukládají do paměti a osobnostních struktur, načež je pak samotný jedinec uplatňuje ve svém vlastním partnerství. Faktorem vzniku očekávání může být také styl výchovy rodičů dítěte. Stejně tak se uvažuje i sourozenecká konstelace a podoba různých jejích komponent.

Kratochvíl (2000) se stereotypními genderovými očekáváními zabýval a nabídl jejich možné zobrazení – Ženy: posedět a popovídat, duševní porozumění, vycítit potřeby ženy a vyjadřovat lásku celým srdce. Muži: uvařeno, uklizeno, sex kdykoliv se muži zachce, obdiv stále, nezatěžovat starostmi. Toto zjištění však považuje sám autor za nadsázkové, jelikož neuvádí žádné hlubší potřeby. Z vyjmenovaných požadavků M. Venglářová (2008) usuzuje, že ženy dbají především na emoční stránku vztahu. Rády i o záležitostech chtějí povídat, sdílet své pocity, potřebují cítit oporu a zájem partnera. Muži zaujímá pozici zajištění rodiny a očekává proto za to příslušné ocenění a péči ze strany ženy. Na starost o domácnost a potomky nahlíží z vývojového hlediska, takže ji přisuzují ženě, jakožto pečovatelce. V duševních záležitostech si příliš nelíbují, natož aby je aktivně vyjadřovali. V obou případech však dochází k bilanci očekávání partnerů. Obecně konstatujeme, že touto bilancí a respektováním potřeb a očekávání partnera vede k větší spokojenosti v onom partnerství.



## 2 VYBRANÉ ASPEKTY PARTNERSKÉ SPOKOJENOSTI

Na partnerství se podílí dva typy faktorů – statistické (neovlivnitelné – etnicita, minulost, temperament...) a dynamické (ovlivnitelné – vztahové investice, nekonfliktní komunikace, projevování citů verbálně i neverbálně...). Pokud se tedy jedná o spokojenost mezi dvěma partnery, zaměření se na zvládnání dynamických faktorů poskytne partnerům velkou šanci na prosperující vztah (Due, 2018). Na ony dynamické faktory se podíváme v následujících řádcích této kapitoly.

Partnerskou spokojenost lze definovat jako pocit naplnění přání, očekávání a potřeb a potěšení z toho plynoucí počas uspokojování potřeby intimity s milovanou osobou. Tento odborník ve svém oboru píše, že jádrem spokojeného romantického vztahu je přátelství, čímž myslí vzájemný respekt a potěšení z přítomnosti partnera. Mimo to tvrdí, že v harmonickém vztahu existuje koncept zvaný „Převaha pozitivních citů“ (zkráceně PPC) a znamená to, že pozitivní myšlení a mentální reprezentace vztahu partnerů jsou natolik silné, že převažují nad city negativními. Pár tak zažívá konfliktní situace méně často anebo je dokáže efektivně řešit. Jakmile se partnerství nastaví na vysokou úroveň pozitivních citů, je zapotřebí výrazného narušení pro jeho ohrožení. Zvládnání konfliktních situací je pak jedním z klíčových prvků spokojenosti v partnerství. Pokud jeden či oba partneři učiní takzvaný „pokus o nápravu“, jímž je jakýkoliv čin nebo slovní výrok, který zabrání vymknutí se konfliktu kontrole, provádí tak konstruktivní snahu o uchování vztahu, což je typický znak pro emočně inteligentní jedince, kteří setrvávají ve spokojeném partnerství (Gotmann, Silverová, 2015). Slova tohoto autora pokračují tvrzením, že předpokladem pro spokojený mezilidský, nejen partnerský, vztah představují takzvané „bids“ a pozitivní reakce na ně. Tento pojem se dá volně přeložit jako „nabídka“ a jedná se o jakýkoliv projev (kompliment, dotek..) zájmu o propojení s daným jedincem, které se prohlubováním vztahu stávají intenzivnějšími a častějšími (Gottman, DeClaire, 2002).

Neméně důležitá pro spokojenost v partnerství je také vzájemná emoční podpora partnerů, jejíž důležitost dokazuje i ne jeden výzkum. Emoční podpora totiž pomáhá partnerovi vyrovnat se se stresem, snižuje riziko vzniku deprese, brání eskalaci konfliktu a prohlubuje emoční intimitu mezi partnery (Cramer, 2004). Dále také samotná konstruktivní

a obohacující komunikace mezi partnery tvoří velmi významnou složku spolupráce, která přímo ovlivňuje partnerskou spokojenost, jak dokazují i studie odborníka J. Gottmana. Mezi faktory spokojenosti můžeme řadit také například vzájemné respektování tempa v partnerských záležitostech, důvěrnosti, závaznosti a názorů. L. Acheson (2010) píše také o nutnosti přítomnosti realistického vnímání. Nesplněná očekávání nebo bezdůvodné podezřívání je vždy zdrojem nepokojů, přestože se jim lze vyvarovat přímou komunikací a utvořením dohody. Neopomenutelnými prvky spokojeného romantického vztahu jsou také oddanost, věrnost a důvěra. Spokojenost partnerů významně závisí na prožívání toho druhého, jelikož jsou vyladěni na jeho/její trvalejší pocity, neustále spolu soucítí a vyměňují si pozitivní city, díky čemuž sdílí i společnou důvěru (Gottmann, Silverová, 2015).

N. Hayesová (1998) řadí pro udržování spokojené partnerství prvky jako je zastání se partnera v jeho nepřítomnosti, sdílení zpráv o svých úspěších, poskytování emocionální podpory, vzájemná důvěra a schopnost svěřování, dobrovolná pomoc kdykoliv partner potřebuje a usilování o to, aby se partner cítil ve společnosti dané osoby. Nakonec uvedeme principy spokojeného partnerství J. M. Gottmana (2015):

1. Rozšiřování mapy lásky. Tím autor myslí oblast v mozku, ve které člověk prohlubuje a uchovává informace o partnerovi. Tyto znalosti pak pomáhají udržet stabilní emoční propojení i přes výrazné změny, nepříznivé okolnosti či prosté plynutí času.
2. Pěstování vzájemných sympatií a obdivu. Uchovávání a objevování vítaných rysů partnera posiluje vnímání pozitivních interakcí s ním.
3. Být k sobě vstřícní, neodvracet se. Reakce na různé partnerovy výzvy, jako je žádost o pomoc, o pozornost či o zábavu, jsou projevem jeho ocenění a citového propojení a je proto vhodné reagovat vstřícně a ochotně.
4. Přijímání partnerova vlivu. Jedná se o respektování pohlavní role partnera a jeho osobních názorů a postojů, umožňující porozumění.
5. Řešení řešitelných problémů. V případě problému Gottmann doporučuje dodržet pět kroků - zmírnění nástupu (uznání (částečné) viny, nekritizovat, mluvit v já-formě), provádění a přijímáním pokusů o nápravu, uklidnění sebe i partnera, nalézání kompromisů a zpracování emočního zranění, aby mezi partnery nezůstalo a nenarušovalo vztah.

6. Řešení patových situací. Podle autora knihy vycházejí patové situace ze snů (například s kořeny z dětství), které partner nezná, a proto je nemůže naplnit. Cílem je tedy tyto sny objasnit a snažit se o jejich úplné nebo kompromisní splnění.

7. Vytváření společného smyslu. Tedy vytvoření ideální partnerské atmosféry, ve které mohou být oba otevřeni a sami sebou. Princip tvoří čtyři pilíře – rituální sblížení (společné provádění pozitivních rituálních aktivit), podpora rolí druhého partnera, společné cíle (důležitost vzájemného sdílení vlastních cílů) a společné hodnoty a symboly (hmotné i nehmotné).

Aby vztah fungoval, je důležité, aby namísto očekávání, že osobu udělá spokojenou její partner, vznikla spolupráce dvou individuí, za účelem posilnit a obohatit vlastní spokojenost. Tato spolupráce se projevuje zejména v šesti oblastech - financích, emoční i fyzické intimitě, životě ve společné domácnosti, pracovním životě, sociálním životě a v jednání v rámci primárních rodin (Shelley & Shelley, 2019). Výzkum (Cepukiene, 2019) zjistil existenci jistých aspektů partnerského života, které mají na spokojenost přímý vliv, a tím jsou závazek, chování v konfliktní situaci, emoční a sexuální vazba mezi partnery, důvěra, naplňování potřeb druhého, sdílení zájmů a jiných aktivit, správná a efektivní komunikace, dohoda v rámci hospodaření, výchovy dětí a udržování vztahů s primárními rodinami a přáteli. Na první pohled lze poznat, že se jedná o instrumentální složky soužití, kterými se podrobněji zabýváme v následující kapitole této práce a následně v metodologické části práce.

Vedle instrumentálních složek soužití stojí také koncept investičního modelu vztahů (Rusbult, 1980), jehož autorka vychází ze zjištění, že lidé se přirozeně snaží minimalizovat své výdaje, a naopak maximalizovat zisky. Investice jsou cokoliv, co osoba ve vztahu dává a co by považovala za ztrátu, kdyby se vztah rozpadl. Autorka rozdělila investice na dva typy – vnitřní (investice přímo vložené (čas, energie, peníze, pocity, osobní informace aj.)) a vnější (dříve mimo partnerství a až později jako investice do něj (přátelé, přání, vzpomínky aj.)). Pokud je osoba ochotna investovat dostatečné množství investic za účelem prosperování vztahu, stává se součástí spokojeného partnerství.

### 3 INSTRUMENTÁLNÍ SLOŽKY SOUŽITÍ

Na pozadí partnerské spokojenosti stojí tzv. instrumentální složky soužití, které jsou neopomenutelnou součástí každého vztahu. Představují úkoly, které jsou vnitřně spjaté s jeho fungováním a na kterých by se partneři měli včas dohodnout. M. Plzák (2010) řadí mezi tyto složky rodinné/partnerské hospodaření (v domácnosti, s financemi), způsob trávení volného času, představu o angažovanosti a profesní kariéře obou partnerů, výchovu dětí, sexualitu. I. Plaňava (2000) přidává také rozdělení kompetencí obou partnerů a jejich strategie podmiňující a řešící vztahové konflikty. T. Novák (2007) doplňuje o představy o kariérní budoucnosti druhého partnera.

Kratochvíl (2000) pojímá hospodaření jako povinnost rozdělení práce. Pokud se žena aktivně pracuje ve svém zaměstnání, je nutné, aby si partneři rozdělili domácí práce (úklid, vaření, nákupy...), a to buď úkolově nebo časově. Pokud žena nepracuje a plnohodnotně se stará o domácnost, partner ji pouze pomáhá. Výzkum rozdělení práce v domácnosti ukazuje, že vyšší míru partnerské spokojenost predikuje rovnoměrné (nejčastěji definováno 35-65%) rozdělení povinností u mužů i žen (Carlson, Miller, & Rudd, 2020). Dále se autor zabývá otázkou společného finančního příjmu a individuálním „kapesným“. V oblasti trávení volného času je klíčem ke spokojenosti jeho rovnovážné rozprostření. Partneři by měli uplatňovat celkem pět trávení volného času: čas trávený mimo dosah partnera, čas ve vzájemné fyzické blízkosti, avšak každý se věnuje své vlastní činnosti, aktivně trávený čas společně, čas, kdy jsou partneři spolu a zároveň ve společnosti jiných osob, a nakonec čas věnovaný konstruktivnímu řešení problémů (Kratochvíl, 2000). Pro partnery je společně strávený čas pozitivní sociální odměnou, cesta k utváření a prohlubování intimity a snižování prožívaného stresu. Výzkumy (například Berg, Trost, Schneider, & Allison, 2001), zjišťující odpověď na otázku, zda více času stráveného s partnerem tvoří kauzální vztah se spokojeností ve partnerství, však tento vztah nevykazují. Jiní výzkumníci však zjistili, že přebytečné množství aktivně tráveného času spolu má negativní dopad na partnerskou spokojenost a kvalitu, a může dokonce zvyšovat pocity nudy, nezdravé závislosti na milované osobě a nedostatku emočního naplnění z partnerovi přítomnosti (Flora & Segrin, 1998). Jiné studie zase ukazují, že pokud partner investuje svůj čas spíše do aktivit mimo dosah partnera nebo pokud nejedná ve společně tráveném čase dostatečně aktivně, objevuje

se stejný negativní vliv jako u přílišného množství společného času (Claxton & Perry-Jenkins, 2008). Na základě těchto zjištění lze říci, že ideálem pro spokojený vztah je tedy rovnováha mezi časem stráveným společně a samostatně.

Zároveň i způsob, jakým pár čas tráví hraje svou roli. Bylo totiž zjištěno, že partneři se cítí ve vztahu spokojenější v případě, že je jejich společně strávený čas typický přímou interakcí (procházky, hraní her, povídání si u společné večeře aj.), než v případě snížené interakce (sledování TV, věnování se vlastním činnostem aj.). Stejně tak jsou pro vztah prosperující aktivní rekreační aktivity partnerů (výlety, sportování aj.), naopak čas strávený ve společnosti přátel či rodiny, relaxováním nebo účastí na různých akcích vztah se spokojeností neukázal (Milek, 2015).

Z tohoto předpokladu lze dále odvodit, že je pro spokojené partnerství nutné si zachovat vlastní zájmy a kontakt s osobami, kterým se jedinec věnuje v čase mimo přítomnost druhého partnera. Zároveň se ale domnívám, že partneři, kteří sdílí společné zájmy, se o sebe navzájem více zajímají a tráví spolu kvalitnější čas než ti partneři, kteří společné zájmy nemají. Americký psycholog S. J. Betchen (2020), který se tímto tématem zabýval několik let, tvrdí, že pokud mají partneři stejné či podobné zájmy, jejich fungování ve vztahu je jednodušší a zdravější. Navíc pokud sdílí určitou vášeň pro nějaký zájem, vytváří to o to pevnější pouto mezi nimi. Zároveň o sebe také jeví větší zájem, podobně smýšlejí, sdílí vášeň nebo si užívají podobná dobrodružství. Na základě své studie zjistil, že se také lépe shodují v časových, energických a finančních investicích. Stále však platí to, že je pro partnery výhodné zachovat si i své vlastní zájmy a věnovat se jim v čase mimo dosah partnera.

Co se týká složky výchovy dětí, vyvstává na povrch otázka správného způsobu výchovy, v rámci čehož může docházet ke sporům v důsledku neshody partnerů. Řešením by měl být individuální způsob vedení obou rodičů, který však není v rozporu s vedením druhého partnera. V případě zplození potomka s nějakou anomálií bývá pro rodiče náročné se touto realitou vypořádat, a proto se opět vyskytuje tenze, někdy přecházející až v konflikty, a to vnitřní i vnější (Plzák, 2010). Jelikož do výzkumu této bakalářské práce nezahrnuji oblast výchovy dětí, nepovažuji za potřebné se jí nadále věnovat.

Nakonec Kratochvíl (2000) píše o sexuálním soužití partnerů, přičemž zvažuje jeho pět aspektů – frekvenci, způsob, trvání, užívání antikoncepce a vývojové změny. Frekvence sexuální aktivity partnerů je vlivem silné individuálnosti poměrně náročná. Ovšem známým

faktem je, že muži ji vyžadují značně častěji než ženy, což je zapotřebí pro spokojenost na obou stranách vybalancovat. Balancováním je vhodné ošetřit také dobu trvání, jelikož víme, že muži vyžadují pro dosažení orgasmu kratší dobu než ženy. Způsob, jakým je sexuální aktivita prováděna, tvoří obrovské spektrum nejrůznějších možností. Partneři proto musí pomocí vzájemné komunikace a testování zjistit, co jim oběma vyhovuje. Otázka užívání antikoncepce stojí převážně na jejím vlivu na fyzično i psychično člověka a prevencích užívané metody. Opět platí požadavek shody obou partnerů, společně s uvážením vhodnosti a účinnosti dané metody. Nakonec zvažujeme i vývojové změny týkající se převážně intenzity a frekvence sexuálního pudění, které se postupem let a zkušeností mění. Sexuální aktivita je považována za nezbytný článek pro prohlubování partnerské intimity a vytváření erotického, ale i emočního pouta mezi partnery. Tomu napomáhá i častost a konzistentnost vzájemného dosahování orgasmu (Young & Luquis, 1998). Se sexuálním soužitím úzce souvisí komunikace na toto téma (iniciativnost, preference, přijetí potřeb druhého aj.), která nejen že umožňuje partnerům sdílet své prožívání a docílit tak větší spokojenosti, ale také podporuje vznik závazku (Harvey, Wenzel, & Sprecher, 2004).

Dále Kratochvíl píše i o požadavku emočního vyladění počas sexuálního aktu, který bývá požadavkem převážně žen. Mimo jiné se partneři liší i v chování po skončení styku, a to tak, že muži bývají odtažití a nadále kontakt nevyhledávají, kdežto ženy se radši nadále například mazlí nebo si povídají. To podkládá i fakt, že muži jsou biologicky naprogramováni být po aktu unavení a emočně utlumení a ženy na druhé straně energické a emočně aktivní (Kratochvíl, 2000). Tzv. posexovým chováním se zabýval výzkum (Muisse, Giang, & Impett, 2014), který poskytl výsledky potvrzující předpoklad, že něžnosti v podobě mazlení, povídání si, líbání či objímání v době po sexuální aktivitě opět zvyšuje sexuální, a také obecně i partnerskou spokojenost.

Shoda partnerů v instrumentálních oblastech vztahu představuje důležité kritérium pro jeho funkčnost. Plzák (2010) říká, že jakmile jedna složka povolí, vzniká konflikt, který se poměrně rychle ubírá k rozvratu partnerského svazku. Proto je nejen v rámci rodinných a manželských poraden kladen důraz na nutnost domluvy a uspořádání složek, při jejichž rozhodování se podílí oba partneři zcela rovnoměrně. Dále hovoří o tzv. instrumentálním dialogu, jehož prostřednictvím se realizuje dohoda v rámci instrumentálních složek. Pojem instrumentální tedy představuje nástroj, který slouží k dorozumění mezi partnery, a tím vede k oboustranné funkční úmluvě o řešení úloh, které společné soužití předkládá.

## 4 PŘENOS ZKUŠENOSTÍ Z PŘEDCHOZÍCH PARTNERSTVÍ DO SOUČASNÉHO

Přenos zkušeností je již dávno prokázaným faktem, kterého si je vědom i člen laické společnosti. Za příčinu osobně pokládáme například teorii Carla R. Rogerse (1951) autora teorie self (jáství). Ten říká, že interakce organismu s jeho zkušenostním polem (v tomto případě interakce člověka a partnerských vztahů, včetně partnerů samotných) vznikají prožitky (zkušenosti), které mohou být asimilovány do struktury vztahů self. Zkušenosti jsou ukládány v paměti, společně s jejich emocionální složkou, což dohromady ovlivňuje další psychické procesy. V určitých situacích se následně vybavují ty zkušenosti, které svou emocionální složkou odpovídají dané situaci. Vzniká tak kognitivní struktura, která má přímý dopad na prožívání, vnímání i chování člověka (Rogers, 1951, in Nykl, 2012). Lidé si na základě svých životních zkušeností osvojují různé dovednosti, vědomosti i postoje, což zapříčiňuje neustálý proces proměn osobnosti. To pomocí procesu učení, který Plháková charakterizuje jako: „*Veškeré behaviorální a mentální změny, které jsou důsledkem životních zkušeností.*“ (Plháková, 2003, 159). Tyto dvě teorie nám dostatečně objasňují důvod přenosu zkušeností z předchozích partnerství do současných.

„*Ve vzniku partnerského nesouladu se může uplatňovat jak minulá životní historie každého z partnerů, tak jejich současná interakce.*“ (Kratochvíl, 2000). Jelikož víme, že identitu, sebepojetí a chování člověka modelují jeho předchozí životní zkušenosti, víme s jistotou, že stejně tak je tomu i v případě jeho bývalých partnerských vztahů. Důraz na zkušenosti v oblasti lásky poskytuje Arnett (2000), který říká, že zejména v období mladé dospělosti se romantické vztahy prohlubují, nabývají na kvalitě a vážnosti a nesou s sebou mnoho dříve neozkoušených prvků, jako je například společné bydlení. V jejich průběhu jedinec zjišťuje, zda je pro něj partner „tím pravým“ a podle toho ve vztahu setrvává, nebo jej opouští. Zároveň zjišťuje také jaké aspekty jsou pro něj ve vztahu vyhovující a jaké nikoliv. Svých nabitých poznatků o sobě samém a o fungování partnerských vztahů pak využívá pro nalezení a udržování romantického vztahu plně vyhovujícího.

### 4.1 Zánik předchozího partnerství

Abychom se mohli zaměřit na vliv předchozích vztahů na současný, je nezbytné zkoumat i vypořádání se se ztrátou předchozího partnera. Způsob, míra, časové trvání nebo

třeba vzniklé intrapsychické konflikty týkající se emočního spektra rozchodu dvou osob může mít na následující romantický vztah značný vliv.

Poupětová (2009) označuje emoční prožívání rozchodu pojmem „psychorozvod“ a vysvětluje jej jako: „vnitřní psychický proces, v jehož průběhu se člověk vyrovnává se zánikem partnerství a všemi jeho důsledky“ (Poupětová, 2009). Rozchod je považován za výrazně zátěžovou situaci, při které jedinec čelí pocitům ztráty, beznaděje, emoční bolesti a mimo to také vnějšímu nátlaku ze strany okolí. S. W. Duck (1988) sestrojil model fází rozchodu – první je intrapsychická fáze, při níž si člověk uvědomuje, že ve vztahu nechce nadále setrvat. Druhá je fáze dyadická, kdy jeden z partnerů informuje druhého o svých pocitech a záměrech a situaci náležitě řeší. Třetím krokem je fáze sociální, která zahrnuje společenské důsledky rozchodu. Poslední je tzv. fáze úpravy hrobu, typická snahou partnerů se ze separace zotavit a připravit se na nový vztah (Duck, 1988, in Výrost, Slaměník, 2008). Aby se člověk emočně vyrovnal po prožitém rozchodu, potřebuje překonat všechny rysy oné čtvrté fáze rozchodu (odmítání skutečnosti, léčení bolesti, odpoutání a stabilizace, nalezení nové identity a koncepce života). Neúspěšné duševní dokončení jakékoliv z fází představuje rizikové následky pro romantické vztahy v budoucnosti (Poupětová, 2009).

Fázemi rozpadu vztahu se zabýval také M. Mikuláščík, který rozchod popsal následovně: První fází je postupné odlišování, kdy partneři intenzivněji vnímají chyby druhého a komunikace se orientuje na téma rozdílnosti. Druhá fáze představuje omezování a sebekontrola. Komunikace a vztah se stává povrchní, neutrální, bez citového doprovodu. Na veřejnosti se partneři chovají, jako by bylo vše v pořádku. Třetí fází je stagnace vztahu, v níž narůstá pocit odcizení a partneři spolu setrvávají pouze ze zvyku. Předposlední fází je separace. Ta se projevuje vzájemnému vyhýbání se kontaktu i vlivu druhého. Pocity se stávají silně negativní a spolupráce již není možná. Nakonec nastává fáze ukončení, ve které partneři opouští vztah a začínají žít životy bez sebe (Mikuláščík, 2010).

Dřívější zkušenosti také zapříčiňují při navazování nového partnerství motivy jako je snaha najít prostředek k zahojení bolesti, vyhnouti se samotě, nalezení jistého partnerství jako utvrzení o vlastní cennosti, avšak tyto motivy mají za záporné následky, jakýmiž jsou vznik závislosti, pocit spásy ze strany partnera, změna vnímání partnera po zahojení ran z minulosti, neschopnost partnera doopravdy poznat a podobně (Poupětová, 2009). Všechny tyto děje pak významně ovlivňují onu požadovanou spokojenost. Jistá studie ukazuje, že



navázání nového vztahu pomáhá rychleji odstranit citovou vazbu a překonat psychickou bolest ze ztráty ex-partnera (Locker et al., 2010, in Syptáková, 2012).

Existuje několik výzkumů zabývajících se některými okolnostmi rozchodu, které ovlivňují psychické prožívání ex-partnerů. Výsledek jedné ze studie, kterou provedl Boss (2008), ukazuje, že emoční prožívání ve čtvrté fázi rozchodu ovlivňuje fakt, zda partner byl jeho iniciátorem či přijímatelem (Perilloux & Buss, 2008). Pokud totiž osoba rozchod iniciovala, znamená to, že vztah vnímala spíše negativně, a tak snadněji překlene depresivní fázi rozchodu. Naopak výzkum zjišťující přítomnost distresu a nespokojenosti po rozchodu partnerů (Rhoades, Kamp Dush, Atkins, Stanley, & Markman, 2011) dokazuje, že iniciativa rozchodu a kvalita vztahu s mírou distresu a životní spokojenosti. Jiný výzkum (Shimek, 2019) se pokusil přijmout hypotézu o tom, že osoba, která byla dříve iniciátorem rozchodu zažívá menší míru vztahové nejistoty v aktuálním vztahu než osoba, která byla rozchod nucena přijmout. Hypotéza opět nebyla přijata.

Vnímání svého ex partnera může po rozchodu nabývat jak pozitivního, tak negativního charakteru. Pokud zesílené pozitivní vnímání ex-partnera přetrvává, může být příčinou tzv. „ex-appeal“ – emoční citová vazba k bývalému partnerovi. Běžně tato vazba během určité doby po rozchodu slábne až nakonec vymizí. V případě, že stále trvá a neslábne i za přítomnosti nového partnera, snižuje tato skutečnost kvalitu současného vztahu (Spielmann, McDonald, & Kogan, 2012). Stejně tak také dokazují opačný směr zjištění, a tím je, že pokud aktuální vztah neposkytuje požadovanou kvalitu, intimitu, závazek či jinou sociální odměnu, má jedinec tendence vnímat určitého ex-partnera v pozitivnějším světle a jako výhodnější alternativu pro romantický vztah. Toto vnímání se však nevztahuje pouze na nejaktuálnějšího ex-partnera, ale na kteréhokoliv.

Významným faktorem pro vztahovou spokojenost je komunikace s ex-partnerem. Na toto chování se jeden z výzkumů (Shimek, 2019) také zaměřil, avšak hypotéza o negativním dopadu komunikace s bývalým partnerem na nejistotu (úzce související se spokojeností) ve vztahu novém nebyla přijata. Jiná hypotéza stejné studie, která říká, že nejistota v předchozím vztahu je přenesena na současný vztah, naopak přijata byla (Shimek, 2019).

Dříve zmíněná studie (Rhoades et al., 2011) také zkoumala jednotlivé aspekty vztahu a jejich vliv na well-being bývalých partnerů. Mezi tyto aspekty patřila doba trvání vztahu, společné bydlení, vlastní děti, plánování svatby, kvalita původního vztahu aj. – hypotéza byla přijata, což znamená, že jednotlivé vlastnosti vztahu opravdu ovlivňují následné životy

partnerů. Jiná studie zjistila, že míra zamilovanosti a oddanosti významně koreluje s překonáváním bývalého vztahu (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson, & Wiegand, 2010, in Syptáková, 2012).

Ačkoliv rozchody bývají citově bolestivé a nepříjemnější životní pohodu, studie (Tashiro & Frazier, 2013) dokazuje, že z něj lidé nabývají i jistých zisků. Mezi ně patří posílení sebedůvěry, vlastní odolnosti a vztahů s přáteli, prohloubení schopnosti komunikace ve vztahu a znalostí o tom, jak vést spokojený vztah, což považují za velice výhodné pro uplatnění v následujících vztazích. Lidé pomocí předchozích vztahů zjišťují, jaké jejich vlastnosti a také rysy samotného partnera jsou vyhovující a pomocí těchto znalostí dále investují do potenciálních partnerství budoucích.

## 4.2 Vybrané přenesené zkušenosti

Lidská identita se neustále formuje a rozrůstá, a to i vlivem okolních činitelů. Pevné emoční pouto s důležitou osobou je jedním z nejvýznamnějších. Proto lze říci, že každý partnerský vztah nás jistým způsobem poznamená. Aktuální partnerství se odehrává ve stínu toho předchozího, a proto je nezbytné přiznat a respektovat jeho existenci (Hellinger, 1998). Hughes (2013) zdůrazňuje důležitost uvědomění si aspektů z minulosti, které mají vliv právě na percepci, přání a chování v aktuálním vztahu. Jelikož se tyto aspekty nedají změnit, doporučuje změnit jejich význam, který v důsledku změny jejich vliv. Například studie (Mikulincer & Shaver, 2003) prezentuje, že způsob, jakým se bývalý partneři rozešli, hloubka intimity v jejich vztahu, doba vážnosti vztahu a přítomnost nevěry významně ovlivňuje chování a rozhodování se osoby v partnerství následovně.

Jedna z otázek vztahující se k tomuto tématu je, do jaké míry sdílet se současným partnerem informace o partnerech předchozích, a to ať informace pozitivní, tak negativní. Šamánková a Novák (2007) říkají, že zvědavost ohledně minulosti toho druhého je přirozenou tendencí, a navíc ukazatelem vhodnosti pro soužití partnerů. Sdílení určitých informací může být přínosné, avšak radí zdrženlivost ve sdělování intimních záležitostí (emočních i sexuálních) pro duševní ochranu druhého partnera. Výzkum, kterého bylo toto téma součástí, nesl hypotézu („Mluvení o ex-partnerovi v současném vztahu zvyšuje nejistotu v něm.“), která byla následně potvrzena (Shimek, 2019). Při sdílení informací nehrozí pouze duševní poranění partnera, ale také situační zneužívání informací.

V závislosti na ex-partnerství existují jistá konkrétní prožívání a chování, která mají negativní dopad na partnerství. Například v případě, kdy osoba vnímá nový vztah jako zradu

vůči bývalému partnerovi, většinou v důsledku přetrvávající citové vazby k ex-partnerovi. Stejný dopad nastává také tehdy, kdy osoba (převážně ženy) hledá v současném partnerovi své (v původním vztahu) ztracené sebevědomí, což se projevuje neadekvátním chováním (např. vtíravé sexuální chování) (Gray, 1999). Někdy lidé zaujmají postoj s tzv. autostimulačním chováním, což znamená, že si k bývalému partnerovi vytvořili nenávist, prostřednictvím které se pak zbavují depresivních nálad z jeho ztráty. Jedná se však o sebe-destructivní chování, které má negativní dopad na vztah aktuální. Autor dále upozorňuje na situaci, ve které se nový partner stává přechodným prostředkem. Lidé po ukončení jednoho vztahu hledají citovou oporu, kterou nalézají v novém partnerovi, avšak nejsou schopni tuto oporu vrátit, čímž vzniká asymetrie vztahu. Tento stav přetrvává, dokud osoba nepřetrhne své silné duševní vazby na ex-partnera nebo nedojde k ukončení aktuálního vztahu (Klimeš, 2005).

Americká psycholožka J. Weber (7. února 2018) říká, že jakmile je osoba v romantickém vztahu obětí jakékoliv formy ohrožování, psychického násilí či tělesného a sexuálního zneužívání, aktivuje se u něj vrozená reakce zvaná „útok nebo útek“, což se projevuje poplachovou reakcí na podněty, které dříve předcházely právě těmto prvkům šikany. Jestliže se dříve jednalo právě o fyzické týrání, postižená osoba může trpět strachem z partnerova dotyku. Toto chování pak přináší pocity viny vůči aktuálnímu partnerovi a bezmoci vůči vyrovnání se s minulostí. Také pokud člověk zažije nevěru z partnerovi strany, má tendenci pociťovat silnou úzkost kdykoliv kdy není s partnerem v přímém kontaktu.

Jeden z mnoha realizovaných výzkumů ukázal, že existuje negativní korelace mezi blízkostí k minulému partnerovi a spokojeností v současném vztahu, ale pouze v případě, kdy se partneři rozešli vzájemně a zároveň uvedli důvod rozpadu vztahu jejich odcizení nebo vztahovou nespokojenost. V jiných případech k nalezení korelace nedošlo (Merolla, Weber, Myers, & Booth-Butterfield, 2004). Dále studie předpokládala nalezení vztahu mezi blízkostí partnerů v předchozím vztahu a ochotou investovat do vztahu současného. Tento vztah však nalezen nebyl. Výsledky výzkumu (Lewandovski & Sahner, 2005), který zjišťoval, zda bývalí partneři poznamenávají self daného člověka a nadále ovlivňují jeho rozhodování, ukázaly, že lidé si následně volily partnery s podobnými fyzickými rysy, osobnostními vlastnostmi a zájmy. Samotné studie a nepřeborné množství literatury dosvědčuje, že předchozí partnerské vztahy opravdu ovlivňují partnerský vztah současný.

Vedle párových terapií zaměřených na současný vztah partnerů vznikla v roce 1989 terapie (Snyder & Wills, 1989) uvažující také vztahy předchozí, které mají dopad na chování a prožívání člověka ve vztahu současném - insight-oriented couple therapy (IOCT), tedy párová terapie zaměřená na vhléd. Pokud jeden z partnerů dříve zažíval v partnerství situace plné stresu a bolesti, pravděpodobně to zesiluje dopad zátěžových situací ve vztahu současném, při nichž osoba používá naučené obranné mechanismy. Terapeuti věří, co se kognitivního úhlu pohledu týče, že některé párové zátěžové situace jsou výsledkem vědomí nedsnadno přístupných procesů, které si člověk běžně neuvědomí, ale ono vědomí ovlivňuje. Terapie se proto soustředí na odhalení těchto procesů jakožto internalizovaných reprezentací dřívějších negativních zkušeností, aby je následně představili klientovi, čímž získá požadovaný nadhled působení procesů na maladaptivní reakce v současném partnerství (Snyder & Wills, 1989, in Barlow, 2011).

## 5 OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI

Období mladé dospělosti je nepochybně náročným obdobím. Jedinec začne čelit nátlaku povinností a očekávání společnosti, které s dospělostí přicházejí. Dospělost se v některých kulturách vymezuje různými rituály, díky kterým se člověk v sociální sféře stane opravdovým dospělým, ať už je toho psychicky a fyzicky hoden, nebo ne. V České republice takové rituály nejsou. Zde se však považuje za vstup do dospělosti dosažení osmnáctého roku života. Pravdou však je, že málokterý mladý jedinec se překročením této biologické hranice cítí být dospělým, jakožto důsledek psychické nepřipravenosti a značně zmírněným nátlakem společnosti, než tomu bylo dříve. Tímto faktem se dnes zabývají psychologové z oboru vývojové psychologie, kteří proto popisují vysoce individuální psychosociální aspekty člověka, který již vstoupil do období začátků dospělosti.

Dospělost je považována za etapu nejvyšší duševní, tělesné i sociální zralosti, ve které jedinec dosáhne své konečné velikosti a síly a je schopen vykonávat samostatné činnosti v životním přizpůsobení. Nachází se na vrcholu svých tvůrčích a rozumových schopností, fyzických sil, je citově vyrovnaný a samostatný (Čížková a spol., 2000). Role dospělého je typická více právy a povinností doprovázené jistou zodpovědností a je sociálně prestižnější než předchozí období. Je spojena se sociálním očekáváním, jehož naplnění dokazuje kvalitu dospělého (Vágnerová, 2000).

Mladá dospělosti, nazývaná také dospělostí častou, se rozprostírá ve věkovém rozmezí od dvaceti do dvaceti pěti až třiceti let lidského života. Tato fáze života je vlivem její velké rozmanitosti poměrně málo probádanou oblastí z hlediska vývojové psychologie (Říčan, 2004). Toto období se odvozuje od tří kritérií – od věku, zvládnutí určitých vývojových úkolů a dosažení určitého stupně osobní zralosti. Termín „mladá dospělost“ používá také český psycholog J. Švancara (1986), který jej však popisuje ve věkovém rozmezí od dvaceti do třiceti až třiceti pěti let (Švancara, 1986, in Blatný, 2016) Dále také V. Příhoda, jenž údobí označil specifickým názvem „mecítma“, probíhající mezi dvacátým a třicátým rokem života (Příhoda, 1977, in Blatný, 2016). M. Vágnerová (2000) zasazuje mladou dospělost do rozmezí dvacet až třicet pět let (Vágnerová, 2000). Nakonec Sheehyová (1999) připisuje mladé dospělosti název „prozatímní dospělost“ a začleňuje ji do období mezi osmnácti a třiceti lety (Sheehyová, 1999).

## 5.1 Psychologické aspekty období mladé dospělosti

M. Vágnerová popisuje změny poznávacích procesů, které v tomto období nastávají. Myšlení mladého dospělého je již flexibilní, otevřené a pragmatické. Umí kombinovat formálně logické uvažování s vlastními zkušenostmi. Vzniká tzv. postformální myšlení, díky němuž jedinec dokáže vnímat situaci celistvě, mnohoznačně a v celkovém kontextu a náležitě ji řešit. Zároveň je schopen upustit od svého názoru a uvažovat názory ostatních, jako další potenciální řešení. Dále zaujímá bezproblémový postoj ke kompromisům, má realistické chápání, vidí nové souvislosti problémů či nadále neexperimentuje se svými úvahami. Tyto a další složky postformálního myšlení jsou zapříčiněny „*změnou v přístupu k řešení problémů i změnou chápání samotného problému*“ (Vágnerová, 2000, 307). Myšlení pak lze shrnout do několika bodů:

- Sebekritičnost
- Smíření se s realitou plnou složitých, nejednoznačných a v čase se měnících problémů
- Dovednost pracovat s protiklady
- Vědomí vlastních kompetencí jako prostředku pro dosažení cílů

Mimo jiné se rozvíjí další složky inteligence – složky mimo inteligenci ovlivňující studijní výsledky, které vznikají jako důsledek stimulace různými problémy a nutností jejich řešení. Dochází k bilancování vlastních schopností a utváření představy o vlastním životě. Podle míry a kvality schopností se stabilizuje i sebehodnocení, které bývá již definitivní. Mění se i postoje a názory. Vztah k normám se relativizuje a člověk se začne orientovat na společnost - dodržování práv a pořádku. Morální uvažování se odvíjí od subjektivních zkušeností a aktuálního nastavení společnosti (převážně normy a očekávání). Jedinec se od egocentrického zaměření přeměrovává na zaměření prosociální (Vágnerová, 2000).

Za hlavní kritérium dospělosti je dosažení osobní zralosti. Taková zralost se vymezuje převzetím plné osobní a občanské odpovědnosti, ekonomickou nezávislostí a přispíváním k rozmnožování obecných statků, rozvinutím svých zájmů, ustanovení vztahu se svým partnerem a uchopení pečujících úkolů ve vztahu ke svým potomkům a rodičům.

P. Říčan (2004) pojmenovává mladou dospělost jako „zlatá dvacátá léta“, a to proto, že je to období plné nadějí, optimistických očekávání a energetického a nadšeného rozběhu. Člověk již uvažuje realisticky a umí lépe prosazovat svá vlastní rozhodnutí. Také začíná

realizovat plány načrtnuté v adolescenci, aktivně hledá místo v profesní sféře, nachází romantický vztah a případně se stává i rodičem.

Znaky zralosti podle českého psychologa P. Říčana (2004):

- Konání nějaké produktivní práce, za kterou se jedinec cítí zodpovědný a kterou provádí svědomitě a s cílem něčeho dosáhnout
- Samostatné hospodaření
- Schopnost nekonfliktní spolupráce tím, že dokáže například udělit radu, přijmout kritiku, vést skupinu či se naopak podřídit vedení
- Projevuje jasnou samostatnost a soběstačnost
- Jeho vnímání a plány do budoucna jsou realistické a odpovídají jeho zájmům a schopnostem
- Žije ve vlastním bydlení, či alespoň v oddělené části bytu rodičů, o kterou se sám zodpovědně stará
- Ve volném čase již méně aktivně vyhledává společnost několika přátel, jako tomu bylo v předchozím období – dospívání, a s chutí tráví čas o samotě nebo pouze s párem nejbližších přátel, partnerem či rodiči
- Aktivně se stará a pečuje o blaho své rodiny, přátel, i lidské společnosti
- Je schopný se stýkat s příslušníky opačného pohlaví bez jakýchkoliv zábran a rozpaků
- Rozšiřuje vlastní orientaci v prostředí a seberealizace

Vývojové úkoly, jakožto ukazatele psychické adaptace jedince na dané životní období, vznikly na základě sociokulturních a historicky zakotvených očekávání společnosti. Člověk pak přirozeně usiluje o jejich naplnění, protože je to velice důležité pro jeho vlastní rozvoj a také život v dané sociální a kulturní sféře (Macek, Lacinová, & Ježek, 2016). Nutno zmínit i slova M. Vágnerové, která tvrdí, že: „*Předpokladem přijatelného rozvoje není jenom biologické zrání, ale i adekvátní zkušenosti.*“ (Vágnerová, 2000, 304). M. Vágnerová také píše, že kvalitní dřívější zkušenosti podněcují i kvalitní výkon v různých oblastech, kdežto zanedbání či nesoběstačný přístup pak výkon naopak omezuje. Tuto skutečnost lze vztahovat i k předchozím zkušenostem v oblasti partnerských vztahů.

P. Macek a kolektiv (2016) označují znaky mladé dospělosti jako vnější a vnitřní. Mezi vnější znaky patří věk, založení rodiny, vlastní domácnost, finanční soběstačnost a stabilní zaměstnání. Všechny tyto znaky sdílí jeden společný znak vnitřní, jímž je

zodpovědnost za své jednání a rozhodování. Studie, kterou provedl J. Arnett (2015) na základě dotazníkového šetření ve Spojených státech amerických, ukazuje, že subjektivní vnímání dospělosti mladými lidmi zahrnuje tři kritéria – přijetí vlastní odpovědnosti, nezávisle se rozhodovat a být finančně soběstačný. Kritéria však nelze považovat za obecně platná, jelikož se jedná pouze o subjektivní vnímání, která nezahrnují veškeré požadované znaky.

Lidé dnes opouštějí dětství dříve, avšak vstup do dospělosti se naopak prodlužuje (Sheehyová, 1999). Někteří psychologové označují období mezi adolescencí a pravou dospělostí termínem „vynořující se dospělost“, neboli „emerging adulthood“. Termín zavedl právě Jeffrey Arnett (2015). Vynořující se dospělost označuje fázi vývoje, kdy jedinec již nevykazuje známky adolescence, ale zároveň ještě nepřijal roli dospělého. Období je velice náročné, protože v něm člověk čelí nutnosti osvojit si spoustu znalostí a dovedností, což často vede k jeho stresové (Langmeier & Krejčířová, 2006). Také se dnes užívá termín „druhá puberta“, což je období, kdy mladí odejdou z rodičovského domu a studují nebo chodí do práce, ale stále ještě nezažili tu pravou vlastní existenci dospělého (Jellouschek, 2008).

V posledních letech se fáze mladé dospělosti značně prodlužuje, a to vlivem tolerance společnosti a individuálnímu zaměření dnešních lidí. Ti se totiž zaměřují na vlastní studium, kariéru, volnost a někdy i konformitu, což má za následek oddalování rození dětí, vstupu do manželského svazku, odchod z bydlení rodičů či následný návrat, nástupu do stálého zaměstnání. Mladí déle setrvávají v nemanželském partnerském vztahu, což se odráží v jednodušším, a proto častějším ukončování svazku, než tomu bylo dříve u sezdaných párů mladých dospělých. Výzkumy ukazují, že sami příslušníci rané dospělosti pocítují vlastní dospělost od převzetí odpovědnosti za svůj život, samostatného rozhodování, rodičovství a finanční soběstačnosti (Langmeier & Krejčířová, 2006).

## **5.2 Mladí dospělí a partnerské vztahy**

*„Prožitek naplněného intimního vztahu vytváří zkušenostní základ, který v době dospělosti ovlivní další vztahy k blízkým lidem.“* (Vágnerová, 2000, 326). Vztahy mají vliv na rozvoj osobnosti i její harmonizaci, schopnost porozumění a sebepoznání. Partnerské vztahy v mladé dospělosti přecházejí z experimentálních vztahů do vztahů kvalitních a stabilních – trvalých. Jelikož dochází ke změnám ve vrstevnických skupinách jedince, tvoří partnerský vztah citové zázemí, ve kterém pocítuje jistotu a obranu proti samotě, která by



mohla nastat v důsledku jistých změn. Dyadický vztah individuí je typický svým vysokým postavením v žebříčku hodnot mladého člověka a představuje již základ pro založení vlastní rodiny (Vágnerová, 2000).

Říčan (2004) píše, že již od útlého věku je osoba vedena k respektování systému pobídek a zábran, které slouží k regulaci sexuální aktivity a zároveň pro podněcování vývoje citového smyslu, díky kterému následně vzniká spolehlivý fyzický i psychický vztah mezi partnery. Tvrdí, že podle mravní a kulturní tradice se má oduševnělá erotika spojit se sexualitou v monogamní partnerské lásce. Napříč tomuto společenskému očekávání však prochází spoustu mladých polygamním stádiem, což je považováno za nezralé chování, a proto je i odsuzováno. Zde se nabízí otázka, zda je takové chování opravdu nežádoucí, či by se mělo považovat za součást kulturní normy.

Partnerství v mladém dospělí prochází určitými fázemi – romantickou a realistickou. V romantické fázi dochází k idealizaci partnera a života s ním. Pokud se očekávání a potřeby partnerů liší, dochází k hlubokému zklamání, které je navíc doprovázeno nedostatečnou znalostí toho druhého. Neochota vlastní změny je pak v rozporu se zamilovaností, což vyvolává silné emoční vypětí. Jakmile vztah projde obdobím napětí a deziluzí, vstupuje pár do druhé, realistické fáze vztahu, která je sice méně vzrušující, ale zato stabilnější. Dochází k prohloubení intimity, uvolnění vztahu, oslabení vzájemné závislosti, vystrízlivění v rámci očekávání, větší toleranci a respekt vůči partnerovi. Vztah je nyní symetrický a komplementární. Přejít mezi fázemi přináší různá nedorozumění, pocity nepohody a zklamání či přesycení, což může vést k rozpadu partnerství (Vágnerová, 2000).

Milostná intimita v psychologickém smyslu (Říčan, 2004):

- Tělesná a duševní něha bez ostychu a strachu
- Sebeotevření
- Důvěra bez výhrad
- Vzájemná úcta a respekt
- Pravdivé poznání partnera
- Pravdivé poznání vlastních citů k partnerovi
- Společné plány do budoucnosti
- Hravost, tvořivost a smysl pro humor
- Objevování a obdiv
- Vylučnost intimity (možná pouze ve dvou)

Období mladé dospělosti předpokládá dva zásadní úkoly – vytvořit si profesní zázemí a uspořádat si mezilidské vztahy. Zaměřením této práce jsou právě ony mezilidské vztahy, konkrétně vztah partnerský. Významný německý psycholog Erik Erikson (???) nazývá tuto fázi vývoje “intimita vs. osamělost“. Ačkoliv se často intimitě připisuje zejména sexuální charakter, ve skutečnosti představuje intenzivní blízkost nejen sexuální, ale i emoční, duchovní. V rané fázi dospělosti jedinec začne hledat svou tzv. spřízněnou duši, většinou opačného pohlaví, se kterou by mohl právě tuto blízkost sdílet.

Co se intimity a pojetím vztahu týče, existuje rozdíl mezi vztahy v období dospívání a mladé dospělosti. V adolescentních vztazích totiž převažuje vlivem tělesných a psychických změn blízkost sexuální a partneři prostřednictvím sebe navzájem egocentricky poznávají a obohacují spíše sami sebe. Až ve fázi mladé dospělosti, kdy si je jedinec vědom vlastní identity a svých hodnot, se dokáže zaměřit na partnera a poskytovat mu vše potřebné ke zdravému fungování vztahu. K tomu patří například přizpůsobení se, tolerování, obětování či přijetí jeho negativních vlastností (Říčan, 2007). Říčan (2004) také píše, že vytváření intimity klade velký nárok na stabilní a solidní identitu.

E. Erikson (1964) zdůrazňuje důležitost vymezení vlastní identity také proto, aby byl jedinec schopen opustit část své identity a následně ji najít v druhé osobě, jakožto důsledek sdílené blízkosti, aniž by svou identitu ztratil úplně. Tvrdí, že naplněním úkolů rané dospělosti dojde k dosažení vlastní identity a později pak intimity v partnerském vztahu. Tato identita však není v době vstupu do partnerství plně dotvořena, její tvorba probíhá dál, za přítomnosti velice blízké osoby. Pokud není vlastní identita jasně určená, může se stát, že dojde k tzv. narcistickému zrcadlení, což je snaha o vymezení vlastní identity pomocí druhého člověka či identifikace s jeho osobou. Pokud není osoba schopná navázat intimní vztah, projevují se tendence k vlastní izolaci, ve které se zaměřuje na jiné oblasti, než je ta partnerská. M Vágnerová (2000) hovoří o tom, že izolace vzniká například jako důsledek nízkého sebevědomí, neschopnosti navázat či udržet vztah nebo setrvávání v neuspokojivém vztahu kvůli strachu ze samoty, společně se změnami ve skupinách svých vrstevníků. Opravdové intimní chování vyžaduje dostatečně vymezené hranice ega obou partnerů, aby je dokázali dočasně opustit pro dosažení intimního propojení s druhou osobou, aniž by došlo k jejich narušení. Pro jedince, jejichž identity jsou necelistvé, rigidní či křehké, je navázání intimních vztahů limitované či zcela nemožné (Erikson, 1964, in Berzoff, Flanagan, & Hertz, 2016).

V období mladé dospělosti lidé praktikují tzv. „manželství na zkoušku“. To znamená, že se partneři chovají jako v manželském svazku (mají společně bydliště, pokouší se zplodit potomka apod.), avšak oficiální manželství neuzavřeli. Rizikem této zkoušky je jakési „přečhození“, kdy partneři nepocítují potřebu manželského závazku, dokonce se mu mohou i záměrně vyhýbat, ačkoliv cítí, že nedošlo ke splnění dalšího stádia partnerství. Pakliže k uzavření manželského svazku dojde, pocítují partneři jistotu a závaznost, která jim do života vnese novou kvalitu (Jellousek, 2008).

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU

Partnerství je neodmyslitelnou součástí života většiny z nás a jeho spektrum zasahuje téměř do všech oblastí každodenního dění. Není pochyb, že romantické vztahy jistým způsobem ovlivňují naše prožívání, myšlení, cítění i chování, a to nejen v době jeho trvání, ale i po něm. Tato skutečnost platí zejména v otázce následných partnerských vztahů, do nichž si přinášíme poznatky a zkušenosti ze vztahů předešlých. V každém novém vztahu se snažíme nalézt onu vysněnou harmonii a spokojenost, přičemž získané zkušenosti, ať už pozitivní nebo negativní, sehrávají svou roli. Přesně z tohoto důvodu jsem se rozhodl prostřednictvím výzkumu bakalářské práce zjistit, jak ovlivňují již prožitá partnerství vztahy současné. Jelikož se však jedná o velice široké téma, které tvoří nespočet možných působících faktorů, zaměřujeme se na specifickou oblast, jíž jsou instrumentální složky soužití, s jejíž harmonizací souvisí spokojenost velice úzce. Podoba výzkumu je tedy taková, že se těmito složkami zabýváme v rámci bývalých partnerských vztahů, které zkoumaná osoba označila za vážné a rámci aktuálního vztahu s důrazem na pocity spokojenosti v současném partnerství. Tento fenomén budeme zkoumat ve věkovém rozmezí mladé dospělosti.

Cílem výzkumu, jak jsme již naznačili, je tedy zjistit, jaký vliv má fungování instrumentálních složek soužití v předchozích partnerství a také v současném vztahu a propojenost této skutečnosti se spokojeností v něm. Jelikož jsou instrumentální aspekty vztahu výsledkem spolupráce a vstřícnosti partnerů, předpokládám na základě získané literatury, že existuje souvislost mezi nimi a spokojeností ve vztahu.

Do výzkumu jsme se rozhodli zahrnout vybrané instrumentální složky soužití. Výběr vychází převážně z popisu M. Plzáka (2000), který tvoří oblast hospodaření (rozdělení povinností, fungování s financemi), trávení volného času a sexuální soužití partnerů. Vzhledem ke skutečnosti, že mladí dospělí mají s výchovou a zajištěním vlastních dětí většinou nedostatečné či žádné zkušenosti, rozhodli jsme se tuto složku z výzkumu vynechat. Stejně tak jsme učinili se zařazením složky strategií podmiňování a řešení partnerských konfliktů I. Plaňavy (2000), které považuji za natolik rozsáhlé téma, že by jej byla potřeba zkoumat jako samostatný jev. Naopak výzkum obohacujeme doplněním T. Nováka (2007) o představy o budoucích kariérách partnerů a vztahové investice. Nakonec

se zaměřujeme také na komunikaci v rámci dohody na těchto funkčních aspektech vztahu, jelikož bez její existence by dohoda nemohla vzniknout.

## **6.1 Výzkumné otázky**

### **Základní VO:**

Jakým způsobem se vybrané instrumentální složky soužití promítají do současných vztahů a spokojenosti v těchto vztazích?

### **Specifické výzkumné otázky:**

1. Jaký byl podle participanta průběh předchozích partnerských vztahů?
2. Jak participant nahlíží na současný partnerský vztah z obecného hlediska?
3. Jaká byla podoba fungování instrumentálních složek soužití v předchozích partnerských vztazích?
4. Jaká je podoba fungování instrumentálních složek soužití v současném partnerském vztahu?

## 7 TYP VÝZKUMU A METODA SBĚRU DAT

Vzhledem k povaze zkoumaného tématu jsme se rozhodli pro kvalitativní metodu výzkumu, z důvodu nemožnosti kvantifikace odpovědí participantů a zároveň za účelem hloubkového poznání a pochopení dané problematiky. Hendl (2005) představuje kvalitativní výzkumu jako metodu pro získání vhledu, porozumění a orientace. Je tedy metoda explorativní a heuristická, převážně induktivně zaměřená. Takové zkoumání je pak holistické, tzn. studuje fenomén v celém jeho rozsahu a do hloubky, přičemž hledá souvislosti mezi různými jeho prvky.

Pro tvorbu dat byla použita metoda kvalitativního dotazování – rozhovoru. Hlavní důvody pro zvolení této metody popisuje Hendl (2005) - dotazovaný může v případě neporozumění otázky výzkumníka požádat o její zopakování či přeformulování, má možnost zcela projevit své postoje a názory k dané problematice, a to v relativně libovolném rozsahu, může přispět také samovolným objevováním a navrhováním vztahů a souvislostí a také je možné tématizovat konkrétní podmínky situace dotazovaného. Mimo to má výzkumník šanci prostřednictvím doplňkových otázek na získání podrobných informací, kterých se mu metodou rozhovoru dostane.

Metoda sběru dat probíhala pomocí stanovených otázek, jež jsme participantům kladli ve stejném, či podobném pořadí. Jedná se tedy o strukturovaný rozhovor s otevřenými odpověďmi, který je specifický svou tendencí minimalizovat rozsah odpovědí participanta, se zachováním zisku dostatečného množství dat. Strukturovaný rozhovor jsme zvolili z důvodu, že se jedná o velice rozmanité téma výzkumu a zároveň bylo zapotřebí získat data ke konkrétním otázkám, radící se do jednotlivých instrumentálních složek soužití partnerů. V případě, že odpověď participanta byla nejasná či nedostačující, dopomohly k získání potřebných dat doplňkové otázky.

Schéma rozhovoru bylo rozděleno do tří částí:

1. Otázky za účelem orientace v předchozích partnerství.
2. Otázky za účelem orientace v současném partnerství.

3. Otázky za účelem získání informací o fungování instrumentálních složek soužití partnerů v partnerství předchozích a současném a jeho dopad na spokojenost v současném partnerství.

V úvodní části rozhovoru byl účastník výzkumu informován o naší totožnosti a také záměru výzkumu, s možností kladení případných dotazů. Dále byl mu bylo sděleno, že veškerá data, která v rozhovoru sdílí, budou anonymizovaná a přístup k nim budou mít pouze příslušné osoby (výzkumník, hodnotící komise). Posledním úvodním sdělením byla informace o možnosti nezodpovězení otázky z důvodu jejího silně osobního charakteru. Po udělení výslovného souhlasu participanta se všemi třemi sděleními byl následně informován také o vlastnostech rozhovoru, jimiž bylo kladení pevně stanovených otázek z naší strany, požadavku otevřených odpovědí z účastníkovy strany a také možnosti oboustranného doptání se na nejasnosti či jiné překážky bránící hladkému průběhu zkoumání. Nakonec byl požádán o slovní souhlas s dobrovolnou účastí ve výzkumu, s pořízením videozáznamu z důvodu fixace dat a s manipulací s daty, které nám poskytnete a která budou dále anonymizovaná.

Rozhovor byl realizován prostřednictvím komunikační aplikace Zoom, jejíž odkaz jsme s dostatečným předstihem jednotlivým participantům zaslali přes sociální síť Facebook. Tato forma sběru dat byla zvolena z důvodu omezení možnosti osobního kontaktu jako důsledek virové pandemie onemocnění Covid-19 (nejen) na území ČR. Každý participant byl na úplném začátku videohovorů vyzván k zapnutí mikrofonu i kamery, pro co nejbližší simulaci osobního kontaktu. Rozhovor byl za záměrem fixace dat po celou dobu nahráván, a proto jsem z etických důvodů každého participanta požádala a výslovný souhlas s touto skutečností. Následně již bylo možné zahájit hlavní část rozhovoru – sběr dat. V závěrečné fázi rozhovoru jsme účastníkům výzkumu poděkovali za jejich ochotu a čas a dohodli se na jejich případné odměně. Nakonec jsme se participantů zeptali, zda by se chtěli k nějaké části rozhovoru vrátit a na úplný závěr ještě poznamenali, že mají možnost nás kdykoliv z jakéhokoliv důvodu kontaktovat a videohovor následně ukončili.



## 8 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Jak již kvalitativní design výzkumu předpokládá, k získání jeho účastníků docházelo prostřednictvím záměrného výběru, případně metodou sněhové koule, kteří splňovali následující kritéria:

- a) Osoba je aktuálně ve vývojovém období mladé dospělosti.
- b) Osoba je aktuálně v partnerském vztahu, který subjektivně považuje za vážný/relevantní.
- c) Osoba má minimálně jeden předchozí partnerský vztah, který subjektivně považuje za vážný/relevantní.
- d) Osoba je ochotná sdílet osobní a intimní informace o sobě a vztahu ve svém partnerem.

Pro kontaktování osob, které splňují požadovaná kritéria bylo využito touto generací nejvíce používaných sociálních sítí (převážně Facebook). Zjevně vyhovující participanti byli kontaktováni přímo soukromou zprávou. Tito lidé byli zvoleni jako reprezentativní vzorek pro populaci mladých dospělých v partnerských vztazích. Počet osob ve vzorku nebyl předem stanoven. Tuto otázku nám zodpověděla až dostatečná saturace dat.

Po oslovení 12 lidí, vyjádřili celkem 2 nesouhlas se sdílením osobních informací v oblasti partnerských vztahů a další 2 osoby neodpovídali našim očekávaným kritériím, jelikož neměli žádné předchozí partnerské vztahy. Se bývajícími 8 lidmi jsme se po odsouhlasení účasti ve výzkumu domluvili na jim vyhovujícím termínu rozhovoru, na který se v daný čas dostavili a bez jakýchkoliv komplikací rozhovor absolvovali. Finální vzorek byl tedy tvořen 8 účastníky, přičemž se jednalo o rovnoměrné rozdělení 4 žen a 4 mužů, ve věkovém rozmezí od 22 do 26 let. Participanti se lišili také v počtu předchozích romantických vztahů. Pro lepší znázornění zkoumaného vzorku slouží následující tabulka č. 1.

**Tabulka č. 1:** Přehled výzkumného vzorku:

Participant	Pohlaví	Věk	Počet předchozích partnerů
R1	Žena	22	2
R2	Žena	22	1
R3	Muž	25	1
R4	Žena	23	2
R5	Žena	24	3
R6	Muž	22	2
R7	Muž	26	1
R8	Muž	23	2

## 8.1 Etika výzkumu

Správné výzkumné bádání nespočívá pouze ve volbě metod a sběru dat, ale také v dodržení etického kodexu příslušné asociace. V případě tohoto výzkumu uvažujeme etická pravidla nesoucí název „Etické principy při výzkumu s lidmi“, které přijala Americká psychologická asociace. Shrňme si tyto principy do čtyř základních bodů:

1. Respekt a ohled vůči účastníkům výzkumu – tzn. uvážení výzkumníka, zda vědecká hodnota výzkumu není v rozporu se zájmy a právy účastníků. Psychologické bádání má zachovat úctu, respekt a nenést větší riziko, než je každodenní fungování zkoumané osoby. Obecně je nutné se vyvarovat veškerým negativním důsledkům výzkumu nebo je neprodleně odstranit.

2. Právo na informace – tzn. povinnost badatele informovat účastníky o průběhu, cíli a smyslu výzkumu. Pokud to není možné na začátku, je nutné poskytnout informace hned po skončení zkoumání.

3. Právo na soukromí a důvěrnost informací účastníků – tzn. všechna získaná data musí zůstat důvěrná a anonymní, pokud účastník nerozhodne jinak.

4. Právo odstoupit z výzkumu – tzn. každá účastník může v případě jeho zájmu odstoupit od výzkumu, a to v libovolnou dobu jeho průběhu. Účast je čistě dobrovolná (Ferjenčík, 2000).

Mimo uvedených principů jsme od účastníků výzkumu získávali informovaný souhlas, který nám poskytli ústně, přičemž tato skutečnost je zaznamenána na videozáznamu extrahovaném z aplikace Zoom. O těchto etických kritériích výzkumu byli jeho účastníci informováni na počátku každého rozhovoru. Všechny zkoumané osoby udělili ústní souhlas s podmínkami výzkumu, včetně nahrávání záznamu z videohovoru. Domníváme se, že k jiným neetickým hrozbám ve výzkumu nedochází. Dále si trůufáme tvrdit, že byla dodržena i důvěryhodnost výzkumníka a empatická neutralita. Nedošlo k žádnému střetu zájmů ani poškození osoby žádného z účastníků výzkumu. Na závěr zmiňme, že z důvodu distanční formy sběru dat nebylo možné poskytnout participantům odměnu na místě setkání. Proběhla proto individuální dohoda o poskytnutí odměny v době vhodnějších podmínek.

## 9 PRÁCE S DATY

Pro uskutečnění analýzy dat je zapotřebí důkladné transkripce rozhovorů, zaznamenaných na určitém zařízení. Jak jsme již výše zmínili, rozhovor jsme zaznamenávali pomocí funkce „Nahrávat setkání“ v aplikaci Zoom, čímž nám byla umožněna jak zvuková, tak vizuální fixace dat. Po dokončení sběru dat jsme tedy provedli doslovný typ transkripce do programu Word a následně redukci 1. řádu, jelikož participanti měli časté tendence používat velké množství „vycpávkových“ slov, stejně tak jako tendence zabíhat do jiných témat, než která byla v rámci dotazovaných položek. Zároveň docházelo k častému opakování již řečeného nebo velice složitému a nesystematickému vyjadřování odpovědi. Odpovědi totiž vyžadovaly vzpomínání na minulé zkušenosti a uvědomování si skutečností, které si osoba běžně příliš neuvědomuje. To zapříčinilo zdlouhavý charakter odpovědi, který by po provedení doslovné transkripce analýzu výsledků značně komplikoval. S ohledem na tuto skutečnost jsme silně dbali na přepis veškerých prvků odpovědi, které sytí data využitelná pro výzkum. Dále jsme provedli zpětnou kontrolu přepsaných rozhovorů paralelně s videozáznamem, abychom se ujistili, že nedošlo k vynechání důležité informace. Poté jsme si přepsané rozhovory vytiskli a do tištěné formy zvýrazňovali a označovali klíčové informace, jakožto proces kódování.

Pro následující analýzu dat jsme si zvolili prvky metody zakotvené teorie (grounded theory). Tuto metodu charakterizují R. Švaříček a K. Šedřová (2010) jako: „*sadu systematických induktivních postupů pro provedení kvalitativního výzkumu zaměřeného na vytváření teorie.*“ (Švaříček & Šedřová, 2010, 84). K analýze jsme tedy uplatnili způsob trojího kódování – otevřené, selektivní a axiální. Za otevřené kódování považujeme označování pro výzkumné otázky významná slova, věty či celé odstavce, kterým následně přiřazujeme příslušný odpovídající kód. Tedy pojem, který jsme usoudili jako hodící se pro danou významovou jednotku. Jindy lze použít také kód zvaný „in vivo“, což znamená užití přímo slov participanta. Jako příklad uvádíme odpověď participanta č. 2 v tabulce č. 2:

**Tabulka č. 2:** Názorná ukázka fáze otevřeného kódování u participanta 2:

Odpověď participanta	Příslušné kódy
<p>Frekvence e ex byla teda nižší, o dost. Nebylo to tak často, jak bych chtěla. Způsob byl takový že, no, prostě jsme se o sebe v tomhle moc nezajímali, a tak to tak i vypadalo. Doba trvání byla přiměřená, asi jako nic specifického, prostě v pohodě. Dneska je vyšší frekvence určitě. Způsob je lepší, záživnější, procítěnější, protože se zajímáme o své preference a potřeby. Čas byl upřímně ze začátku krátký, protože jsem byla jeho první partnerka, tak to šlo poznat. Aktuálně je to ale perfektně načasované.</p>	<p>Frekvence sexuální aktivity Sexuální bilance potřeb Otevřená komunikace Způsob sexuální aktivity Doba trvání sexuální aktivity Uspokojení sexuálních potřeb – implicitní</p>

Po dokončení fáze samotného kódování u všech rozhovorů jsme podle jejich znění utvořili kategorie a podkategorie, do kterých, na základě jejich podobnosti, byly nadále kódy přiřazeny.

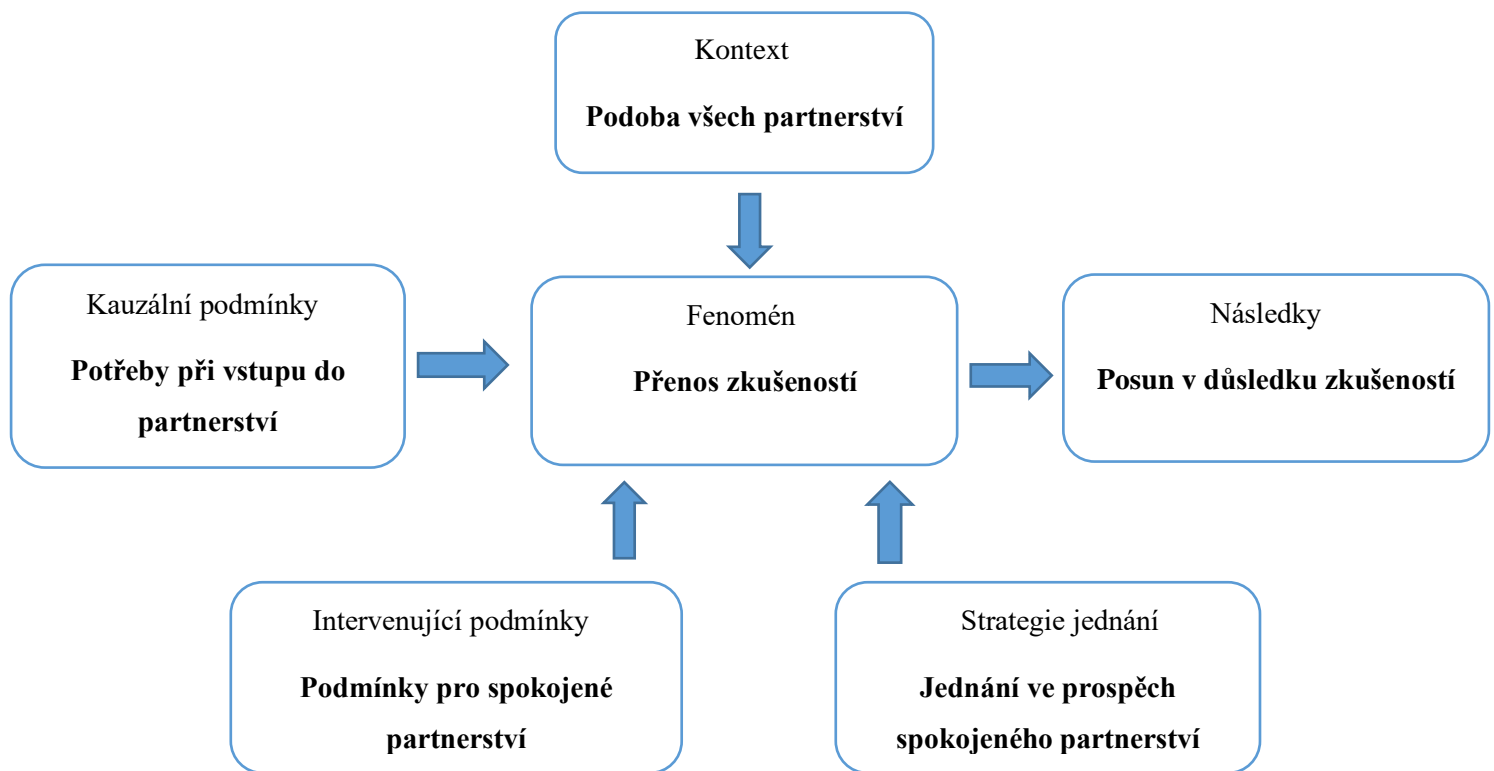
### Vzniklé kategorie:

1. Přenos zkušeností
2. Potřeby, se kterými jedinec vstupuje do partnerství
3. Jak jednotlivé vztahy vypadaly/vypadají
  - a. Předchozí vztahy
  - b. Současný vztah
4. Co je pro spokojený vztah potřeba uplatnit
5. Co pro spokojený vztah dělám já a můj partner.
6. Posun v rámci instrumentálních složek současného partnerství

Následujícím krokem je fáze selektivní kódování. Jeho cílem je nalezení ústřední kategorie, prostupující všemi kategoriemi ostatními a zároveň zachycující hlavní podstatu výzkumu. My za ústřední považujeme kategorii s názvem „Přenos zkušeností“. Ta přímo

charakterizuje záměr výzkumu, jímž je přenos zkušeností z předchozích partnerských vztahů do vztahu současného. Posledním krokem analýzy získaných dat je kódování axiální. K jeho zpracování jsme využili paradigmatický model, vytvořený přímo pro tento účel. Výsledkem axiálního kódování je tedy dosažení vzniklých kategorií do onoho paradigmatického modelu, který zaznamenává jednotlivé vztahy a souvislosti mezi nimi. Náš paradigmatický model má pak tuto podobu:

**Obrázek č. 1:** Schéma paradigmatického modelu s dosažením vzniklých kategorií:



Fenomén reprezentuje ústřední kategorie, již je přenos zkušeností z předchozích partnerství do současného. Zkoumaný jev je přímo ovlivňován kauzálními podmínkami, na jejichž místo jsme dosadili kategorii potřeb a přesvědčení, se kterými jedinec do romantického vztahu vstupuje, aby v něm byl spokojený. Pro více komplexní pochopení jevu je důležitý jeho kontext. Za kontext v tomto případě považujeme kategorii skutečností, jak jednotlivé partnerské vztahy probíhají a jejich důležitá specifika. Dalšími činiteli jsou

intervenující podmínky, za které jsme vyhodnotili kategorii toho, co je pro spokojený vztah potřeba uplatnit. V úzké návaznosti jsou strategie jednání, tedy co osoba a její partner pro spokojenost ve vztahu dělají. Poslední, ale stejně důležitým prvkem modelu jsou následky, a tedy to, kam účastníka přenesené zkušenosti z předchozího vztahu posunuly v rámci vztahu současného, co se týče fungování v instrumentálních složkách soužití partnerů.

## 10 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Tato kategorie je vyústěním analýzy získaných dat a je prezentována nalezenými kategoriemi a kódy. Kategorie jsou popsány pomocí nalezených kódů, které jsou vždy zvýrazněny tučným písmem. Tyto kódy jsou seřazeny od největšího nasycení participanty po nejmenší a také jsou uspořádány podle významnosti ve vztahu ke zkoumanému jevu. Vzniklé kategorie se navzájem prolínají a společně pak tvoří background námi zkoumaného jevu. Seřazení kategorií odpovídá posloupnosti paradigmatického modelu a zároveň na sebe i navzájem navazují a prolínají se.

### 10.1 Potřeby, se kterými osoba vstupuje do partnerství

Partnerský vztah, jeho průběh a celková podoba, je určována potřebami a očekáváními, se kterými jedinec do těchto vztahů vstupuje. Tato očekávání jsou zapříčiňujícím faktorem pro vznik onoho vztahu a posléze jeho udržování či rozpad. Proto právě tyto aspekty považujeme za kauzální podmínky pro přenos zkušeností mezi romantickými vztahy, protože bez představ a přesvědčení by lidé do vztahů nevstupovali a k přenosu by tak nedocházelo. Kapitola je zaměřena na partnerství z hlediska obecného, nikoliv pouze na jeho instrumentální složky.

Hlavní potřebou a předpokladem partnerského vztahu hluboké je **emoční propojení**. Partnerský vztah jakožto výsledek potřeby afiliace (popř. intimacy) je právě silným emočním poutem charakteristický, tudíž s tímto předpokladem lidé do vztahů vstupují: „*Oba vztahy byly velice emotivní a v obou jsem byla hodně zamilovaná. Měla jsem fakt takový ty růžový brýle a neviděla jsem jaká je skutečnost.*“ *Sdílela participant 4*. Pokud emoční pouto není dostatečně silné, nemá takový vztah dalekosáhlou budoucnost. S touto vazbou velice úzce souvisí také předpoklad **závazku** mezi partnery, který byl zaznamenán implicitně. Podobné zastoupení měl kód značící **vzájemnou toleranci**, stejně jako **vzájemný zájem** partnerů: „*Ze začátku nedocházelo ke shodě v některých aspektech, třeba že partner nebyl dostatečně kontaktní, což mě hodně znejišťovalo. Dnes jsme konečně došli ke kompromisu a vzájemně respektujeme toho druhého.*“, říká první participant. Různými formami vyjádření byla popisována také důvěra vůči partnerovi, prostřednictvím které je vztah otevřený a upřímný: „*Dřív asi ne. Dřív naše komunikace nebyla na takové úrovni, abychom tohle dokázali, protože jsme se styděli. Teďka určitě ano. Sdělujeme si vše a pociťujeme bezpečnost v rámci*



*tohoto tématu, nestydíme se vůbec. Cítím úlevu a nemám žádný stud.*“, jak uvedl například účastník č. 7.

Často se v rozhovoru objevovala také informace o **fyzické přítomnosti partnera**, která dle slov participantů musí být dostačující, většinou tedy velmi častá, a oběma partnery vyžadovaná. K tomuto uveďme příklad odpovědi participanta č. 8: *„Nestačila by mi komunikace přes nějaký komunikační zařízení, já potřebuju ten fyzický kontakt k tomu vztahu.“* Důležitou roli při očekávání hraje podle zjištění také aktivní **sexuální uspokojení**, konkrétně pak partnerova snaha jej u osoby dosáhnout, jak tvrdí všechny osoby ve výzkumu. Příkladem je třeba osoba č. 4: *„Partner by to chtěl asi častěji než já, já fakt jaksi zlenivěla, ale dokážeme si vyhovět a jsme tak nějak na stejné vlně. Co se způsobu a doby týče, tak už je to uspokojivé se vším všudy, takže paráda.“* Dále byla zjištěna také přesvědčení o nutnosti vidiny **společné budoucnosti** oběma partnery, jak uvádí například participant č. 8: *„Přece jen vztah by měl být vidět i v budoucnosti, měl by někam směřovat.“*

Mezi vyjádřeními byla nalezen významová jednotka o nutnosti **osobního prostoru** v partnerském vztahu. Ačkoliv všichni lidé v tomto výzkumu vyjádřili potřebu dostatku aktivního času s partnerem, přičemž někteří mluvili o trávení dokonce veškerého svého času s ním, objevila se právě i tendence mít určitý čas pouze pro sebe, ve kterém se osoba věnuje pouze svým vlastním aktivitám. Toto uvedla například zkoumaná osoba č. 5: *„Partneři se na mě vždycky dost vázali, takže si teď udržuju dostatečný odstup, abych měla i ten svůj život.“* Dalším zajímavým zjištěním je důležitost **přátelství**, které je považováno za jeden ze základních stavebních kamenů pro spokojené partnerství, což dokazuje opět i osoba č. 5 svou odpovědí na otázku ohledně současného vztahu: *„No je nejlepší, se vším všudy. Pořád taky hodně kamarádský, ale i plný lásky. Je to takový roztomilý. Jo a fyzicky spolu žijeme už kompletně.“* V již menším zastoupení participantů jsme zjistili potřebu **praktičnosti** partnerského vztahu. Tímto vyjádřili svůj názor o nesmyslnosti setrvání v partnerství, které je sice po jiných stránkách vyhovující, ale nevyhovující po praktických stránkách, jako je nemožnost spolu trávit čas či neshoda v důležitých aspektech života, jak uvedl například participant 8: *„Prostě mi nevyhovoval vztah na dálku, každý si žil svým životem a chyběla fyzická blízkost. Chtěl jsem se odpoutat a nezatěžovat se takovýmto vztahem no. Začínal jsem žít nový život a chtěl jsem začít jednat realisticky a prakticky do života.“*

Závěrem této kategorie znovu připomeňme, že zjištěná očekávání a jejich naplnění či nenaplnění se odráží v přenosu zkušeností tím způsobem, že utváří a formují mentální

představy o tom, co člověk od vztahu, do kterého se chystá vstoupit očekává a podle naplnění těchto představ se odvíjí jeho následný vývoj, včetně fungování v instrumentálních složkách soužití a spokojenosti v něm. Očekávání mohou vzniknout také z jiných než vlastních zkušeností, například vlivem sociálních standardů nebo učení se od svých přátel či rodiny.

## 10.2 Jak jednotlivé partnerské vztahy vypadaly/vypadají

Tato kategorie byla vytvořena na základě orientačních otázek v rámci zkoumání fenoménu přenosu zkušeností mezi jednotlivými partnerskými vztahy. Jelikož rysy těchto vztahů nabývají různých podob, je důležité uvážit také kontext, ve kterém se odehrávají, čímž zamýšlíme to, jak tyto vztahy vypadali dříve (s ex partnery) a vypadají dnes (se současným partnerem). Kontext tvoří objasnění okolností zkoumaného fenoménu, jímž je přenos zkušeností mezi těmito partnerstvími. Pakliže víme, jaký měly jednotlivé vztahy průběh, lépe porozumíme i fungování v instrumentálních složkách soužití a následně i přenosu tohoto jevu. Pro zpracování této oblasti jsme se rozhodli, pro lepší orientaci, ji rozdělit na dvě podkategorie – podoba vztahů předchozích (a) a podoba vztahů současných (b).

### 10.2.1 Podoba předchozích partnerských vztahů

Jeden ze základních ukazatelů podoby vztahů je **míra závazku** mezi partnery. Toto lze pozorovat u odpovědi účastníka č. 7: *„Jeden vztah na ZŠ asi půl roku, kdy jsme se za tu dobu viděli dvakrát někde venku a celkově to bylo takový dětský, takže bych tento vztah nepovažoval za relevantní. Jeden vážný vztah jsem měl ve 20 letech a existuje teda i jeden vztah na jednu noc, který ale teda vážný taky nebyl.“* Mimo jiné byli tázáni na existenci i jiných, tedy dle jejich názoru méně vážných vztahů, přičemž šest z osmi odpovědí obsahovalo také informaci o existenci krátkodobého, čistě **sexuálního vztahu**. Oba kódy popisuje účastník č. 2: *„Tak to byl jeden (vážný vztah), mimo to teda byli i nějaké nezávazné – taková ta dětská láska, která nic neznamenal a pak teda úlet vyloženě jenom o sexuálních aktivitách.“* Pouze dva lidé odpověděli, že žádné další vztahy neměli.

Následovala otázka týkající se subjektivního hodnocení těchto partnerských vztahů. Všechny osoby se shodli na postupném **negativním vývoji vztahu**, o němž zněla výpověď například takto: *„Prostě jsme si přestali rozumět a úplně jsme se od sebe distancovali. Každý seděl ve svém pokoji a když jsme se potkali tak jsme se akorát dohádali. Úplně se vytratila jakákoliv láska a přitažlivost, veškerý zájem.“*, jak řekl účastník výzkumu s číslem 3. Většina lidí zpočátku popisovala vztah jako hezký, zamilovaný a plný nadšení. Často se objevoval

termín „hezka první láska“, typická **zamilovaností**, což jednotlivci okomentovali dodatkem o **neznalosti/nezkušenosti**, které vztah doprovázely. O tomto mluvila ku příkladu participant č. 7: „*Všechno bylo růžový, ale asi taky proto, že všechno bylo poprvé a ani jeden jsme nevěděli, co je dobrý a co ne. Oba jsme se prostě snažili navzájem vyhovět.*“ Na této skutečnosti je založena i naše myšlenka přenosu zkušeností, prostřednictvím kterých osoba hledá a nalézá vyhovujícího partnera. Jediní dva participanté popsali své první vztahy jako nerozumné, motivované příjemností plynoucí z aktuální fyzické přítomnosti partnera, nikoliv skutečnou láskou. Popis odpovídal tzv. „**volnému vztahu**“, který je sycen především prožitkem přítomnosti, bez vidiny společné budoucnosti. Jeden z nich odpověděl takto: „*To je složité. První byl částečně volný a byly jsme velice málo času spolu, třeba jednou za jeden nebo dva týdny, případně víkendy. Jinak byl takový sporadický, žádné vážné city, žádné plány do budoucna. Dalo by se říct, že jsme žili přítomností – měli jsme se rádi, ale věděli jsme, že z toho nic vážného nebude.*“ Právě tento a jeden další participant pak mluvili o **vztahu na dálku**, jelikož jim vlivem okolností nebylo umožněno trávit spolu dostatek času, což bylo silně neuspokojivé pro všechny partnery z těchto vztahů.

Postupem času se tyto vztahy začaly orientovat k **rozchodu**, a to především v důsledku ztráty zájmu a citů, a to buď vzájemného nebo jednoho z partnerů vůči druhému. O tomto mluví například participant s číslem 7: „*Oba jsme pociťovali, že jsme spíše přátelé než milenci. Navíc jsme neměli ani sex. Partnerka se začala extrémně věnovat fitness životu, kterému se věnovala na úkor vztahu. Distancovali jsme se od sebe, potkávali jsme se málo a úplně jsme si přestali navzájem chybět.*“ Další častou příčinou rozchodu partnerů byla také nenaplněná očekávání a neshoda v důležitých oblastech partnerství. Posledním zjištěným důvodem rozpadu partnerství představovalo racionální pojetí vztahu, při kterém partneri dospěli k uvědomění, že není výhodné takovýto vztah udržovat. Zkušenosti plynoucí z těchto událostí jsou opět součástí přenosu, které ovlivňuje chování, prožívání a rozhodování se partnerů ve vztahu.

Za zajímavá data považujeme také **podobu rozchodu**, jako je jeho iniciativa a jeho emoční prožívání. Lidé, kteří rozchod iniciovali nebo spoluiniciovali, prožívali emoční zátěž méně a emoční úlevu více než ti, kteří rozchod museli přijmout, což lze zaznamenat u osoby č. 1: „*Vztah prakticky ukončil partner svým odtažitým chováním a dáváním najevo, že už z jeho strany nevládně láska ke mně, samotný rozchod jsem pak iniciovala já. Emoce z toho plynoucí byly hodně bolestivé, ztratila jsem svou vysněnou lásku.*“ Zároveň také ono prožívání významně ovlivňovaly opakované či dlouhodobě plánované rozchody, na které se

partneři adaptovali a konečný rozchod pak nebyl tak bolestivý. Pět lidí hovořilo o zmírnění bolestivého dopadu rozchodu prostřednictvím **změny prostředí**, ve kterém se denně pohybují (škola, zaměstnání, okruh přátel aj.). U dvou z nich se jednalo o navázání kontaktu se současným partnerem – „*Byl to myslím měsíc od rozchodu. Navázání nového vztahu mi emočně velice pomohlo a rychleji jsem tak zapomněla na bývalého.*“, uvedla participant č. 2. Opět i prožitky z rozchodů participují při přenosu, jelikož mají lidé díky nabytým znalostem a dovednostem schopnost situaci lépe kontrolovat. Ne nadarmo laická společnost říká, že první rozchod bývá nejbolestivější.

### 10.2.2 Podoba současného partnerského vztahu

Prvním zjištěním v rámci současného a zároveň i předchozích partnerských vztahů bylo **vytracení kontaktu** s bývalými partnery. Přestože někteří participanti byli v kontaktu s ex partnery ještě v době po rozpadu vztahu, nový (současný) vztah tento kontakt přerušil úplně, nebo jej alespoň omezil na pouze příležitostný. Zároveň polovina z nich uvedla, že současný partner jejich kontakt s ex netoleruje, kdežto druhá polovina usuzovala pravý opak. O přerušení kontaktu s ex partnery hovoří participant č. 4: „*Ne, ani s jedním nejsme v kontaktu. Druhý ex partner mě teda občas kontaktuje, ale já nereaguju, kvůli současnému partnerovi, ten by to nemusel pochopit a já to nechci řešit.*“ Mimo to jsme se účastníků ptali také na emoční vyrovnanost ze ztráty ex partnera v době navázání kontaktu s partnerem současným, kdy se všichni shodli na naprostém **emočním vyrovnání**. „*Pokud dobře počítám, tak rok a půl. Potom jsem měla pár „neoficiálních vztahů“, vyrovnaná s koncem předchozích vztahů jsem určitě byla.*“, říká osoba č. 1. Těmito dvěma zjištěními jsme omezili potenciální přenos emocí či jiných prožitků do současného vztahu, jelikož ex partneři v životě participantů již nehrají, nebo hrají pouze minimální roli.

Subjektivní hodnocení romantického vztahu jednotlivců bylo podle očekávání typické silně pozitivním emočním doprovodem. Na rozdíl od hodnocení předchozích vztahů se lidé shodovali na **vývoji vztahu pozitivním**, a to buď postupným (dvě osoby), či od samého začátku partnerství (šest osob), ke kterému docházelo a dochází aktivní **snahou** obou partnerů **o prosperování** tohoto vztahu - „*Oba dva se snažíme investice do vztahu maximalizovat, někdy je to až moc si myslím, udělali bysme pro sebe fakt cokoliv.*“, potvrzuje osoba č. 2. Všichni participanti také mluvili o **shodě v různých oblastech života**, jak uvedl třeba participant č. 7: „*Harmonický. Máme toho spoustu společného. Oceňuji její sociální*

*prožívání a chování, srovnatelné názory, shody v prioritách, máme spolu spoustu skvělých zážitků, spojuje nás stejný pohled na věci. Dokážeme spolu mluvit o všem a pořád.“*

Dále také mluví o velkém **množství zážitků** a jiných zkušeností (dobrých i zlých), což zdůrazňovali hlavně ti jednotlivci (polovina z celého vzorku), kteří vztah hodnotili jako rychle se vyvíjející. *„Zamilovanost nám asi přetrvává a tím, že spolu od začátku bydlíme, nahlížíme na vztah velice realisticky. Jako na potřeby druhého, negativní stránky, od začátku jsme spolu byli „v dobrém i ve zlém“, hodně jsme toho spolu zažili.“* - nám sdělil osoba s číslem 8. Dále se opět všichni vyjadřovali o **opravdovosti** vztahu, tedy o jeho realistickém a racionálním vnímání, jak uvádí i právě citovaný participant. To doprovází i výskyt jistých nedostatků, které však participanti komentovali jako malé/zanedbatelné, načež opět zdůraznili kladné stránky jejich vztahu. *„Vztah je zatím super. Určitě má nějaké malé chyby, ale nic vztah ohrožujícího. Chyby jsou převážně v rámci osobnostních rysů. Ale jak říkám, nic velkého, oproti předchozímu vztahu je to úplná pohádka.“*, popsal svou situaci participant 3.

Data vztahující se k podobě partnerských vztahů našich participantů vnímáme jako background pro fenomén přenosu zkušeností mezi nimi. Pakliže je vztah hodnocen negativně, participanti si odnášejí různá ponaučení a ujištění, čemu se v následujících vztazích vyvarovat. Naopak pozitivní aspekty vztahů se lidé snaží nalézt i v dalších partnerských vztazích. Tímto se jim tvoří mentální obraz jejich potřeb a preferencí, pomocí kterého hledají partnera, který tyto potřeby a preference naplňuje, a se kterým budou v partnerství spokojeni.

### **10.3 Jaké jsou podmínky pro spokojené partnerství**

Tato kategorie se již vztahuje k instrumentálním složkám soužití partnerů, které jsou konkrétním zaměřením tohoto výzkumu. Prostřednictvím našeho fenoménu, přenosu zkušeností mezi partnerstvími, dokázali zkoumané osoby vyjádřit určité podmínky, které je pro dosažení spokojeného partnerství potřeba dodržovat. To představuje intervenující podmínky paradigmatického modelu, mající vliv na zkoumaný fenomén přenosu zkušeností. Kategorie je úzce spojena se navazujícími dvěma kategoriemi, jimiž jsou strategie jednání a posun v současném vztahu jako důsledek vztahů předchozích. V této kategorii tedy analyzujeme kódy, které značí ty podmínky, které se nejvíce odráží v přenosu zkušeností mezi partnerstvími. Participanti byli dotazováni na otázky ze sedmi vybraných instrumentálních oblastí, jimiž bylo hospodaření, trávení volného času, zájmy, sexuální

soužití, kariérní představy, vztahové investice a komunikace v rámci oněch instrumentálních složek. Kódy prezentujeme postupně od největší důležitosti podmínky, která byla z odpovědí participantů odvozena. Jedinou instrumentální složkou, ve které účastníci nevyjadřovali podmínku ve spojitosti s předchozími vztahy jsou profesní představy a plány.

Podle zjištění vyplývajícího z výzkumu je nezbytnou podmínkou pro spokojenost v partnerském vztahu to, aby oběma vyhovovala **doba a způsob trávení času společně**. Pět z nich uvádí, že s partnerem tráví bezmála veškerý svůj volný čas a zbývající tři respektují osobní prostor svůj i svého partnera, a proto tráví svůj volný čas i odděleně. První případ znázorňuje odpověď osoby č. 7: *„Nyní jsme spolu asi 95% času. Nejsme spolu jedině když nemůžeme, ale cítím, že je to na úkor ostatních lidí.“* Druhou nejvíce významnou podmínkou pro spokojené partnerství s ohledem na fungování v instrumentálních složkách soužití je **investiční rovnost a dostatek**, na které kladli participanté značný důraz. Nevyrovnané či nedostatečné investice partnera totiž představovali časté příčiny konfliktů ve vztahu. Toto znázorňuje účastnice výzkumu č. 2: *„S bývalým ne, investovala jsem mnohem víc já, což teď v současném vztahu vnímám ještě víc. Partner neinvestoval téměř vůbec a já to doháněla za něj, což bylo fakt vyčerpávající. Dnes je to prostě naopak. Teď dostávám víc, než dávám, někdy mám až dojem, že nejsem schopná dát partnerovi tolik kolik on dává mně. Oba dva se snažíme investice maximalizovat, někdy je to až moc si myslím, udělali bysme pro sebe fakt cokoliv.“*

Následně účastníci výzkumu vyjadřovali důležitost **sexuální spokojenosti** v partnerském sexuálním soužití, která velice úzce souvisí se spokojeností ve vztahu obecně. Sexuální spokojenost se promítá ve frekvenci a způsobu (techniky, doba trvání) sexuálních aktivit. Za základ sexuální spokojenosti je možné považovat **sexuální bilanci** potřeb obou partnerů. Příkladem lze uvést odpověď participanta č. 4: *„Partner by to chtěl asi častěji než já, já fakt jaksi zlenivěla, ale dokážeme si vyhovět a jsme tak nějak na stejné vlně. Co se způsobu a doby týče, tak už je to uspokojivé se vším všudy, takže paráda.“* Významným zjištěním v této oblasti byla také **síla emočního propojení** mezi partnery. Zpracování odpovědí totiž ukázalo, že sexuální uspokojení je značně uspokojivější a kvalitnější, pokud je podložen právě láskyplnými city vůči partnerovi. Jako ukázkou uvedme osobu č. 4: *„Zpočátku to byl vlastně stejný problém (absence vyvrcholení), ale jakmile jsem se do něj zamilovala, začaly orgasmy přicházet absolutně bez problému. Nemůžu si tedy svůj současný sexuální život vynachválit.“* Nepostradatelnou komponentou v rámci sexuálního soužití je schopnost **otevřeně a upřímně** s partnerem **sdílet** své potřeby a prožívání. To se pak odráží

také ve kvalitě samotného aktu. To ukazuje například sdělení participanta č. 7: „*Dřív asi ne. Naše komunikace nebyla na takové úrovni, abychom tohle dokázali, protože jsme se styděli a taky to podle toho vypadalo. Teďka už určitě ano. Sdělujeme si vše a pociťujeme bezpečnost v rámci tohoto tématu, nestydíme se vůbec. Cítím úlevu a nemám žádný stud.*“

V otázce komunikace (nejen) o instrumentálních složkách se ukázala jako stěžejní nutnost **konstruktivního a efektivního řešení**. Důkazem je výpověď zkoumané osoby č. 2: „*Ex partner nechtěl nic řešit, všechno nechával „tak jak jsme to stačí“. Musela jsem se s tímhle postojem smířit.. no a nebo odejít. Se současným partnerem mluvíme fakt otevřeně, je to něco úplně jiného. Zároveň řešíme fakt jen to, co je potřeba, nezatažujeme se zbytečnostmi. Oba máme tu potřebu situaci řešit a oba to respektujeme.*“ Možné zlepšení komunikace, které vnímání v důsledku přenosu zkušeností z předchozího partnerství nebo také aktuálním učením, participanté vnímali v oblasti **zvládnání emocí**. Příkladnou odpověď na poskytla osoba č. 4: „*No já bych chtěla, aby byl partner empatičtější, chápavější, takovej méně radikální. U sebe bych změnila svou tvrdohlavost a tendence se neštávat, jakmile není po mém. Taky to moje nadřazené chování, nadávání a prostě nevhodné chování, když se hádáme no.*“

Participanté také vyjádřili podmínku **společných zájmů**, které spolu partneři aktivně provádějí. Takto to uvádí i participant č. 3: „*Ted' máme s přítelkyní spíš ty společné zájmy než vlastní, vlastně to cvičení, výlety. Vlastním zájmem mi zůstalo hraní na počítači, o které se partnerka zajímá jen tak okrajově. Ale fakt ted' většinu zájmů sdílíme no.*“ Účastníci výzkumu a jejich partneři, kteří mají zájmy i vlastní, považují za nezbytnou jejich vzájemnou **toleranci**. Toto lze sledovat u odpovědi osoby č. 3: „*U současného přítele zájmy toleruju, ale jen když se to nepříčí s fungováním vztahu. Ať si je dělá, ale ne na úkor mě, nás.*“

Nakonec z vyhodnocování odpovědí vzešla i jednoznačná nutnost **hospodářské spolupráce** v podobě vyrovnaného rozdělení prací i financí. Uvedme příkladem odpověď účastníka výzkumu s číslem 7: „*Současná partnerka zastává úklid, ale já se aktivně zapojuji. U chystání jídla se střídáme. Výdaje dělíme na půl. Společně bydlíme ve dvougeneračním domě společně s rodiči partnerky. Tam platíme energie.*“

## 10.4 Co pro spokojený vztah dělám já a můj partner

Stejně tak jako je důležité znát podmínky pro spokojené partnerství, je důležité vědět i to, jak podmínky uplatnit. Jelikož se páry snaží o dosažení toho, co sami uváděli jako podmínky fungování instrumentálních složek pro spokojené partnerství, a to na kognitivní

úrovni, představují jejich strategie jednání shodné odpovědi, avšak na úrovni konativní. Tato podkapitola proto navazuje na kapitolu předchozí (10.3) a vzájemně se v sobě promítají. Naši participanti uváděli několik strategií jednání, my však vybrali pouze ty, které se vztahují k instrumentálním složkám soužití. To proto, že právě ty představují hlavní zaměření ve zkoumaném fenoménu přenosu zkušeností, což tvoří cíl tohoto výzkumu.

Partneři spolu tráví tolik **času** a takovými aktivitami, aby podoba tohoto času byla uspokojivá pro oba, jak říká osoba č. 2: „*Dnes se vidáme dvakrát-třikrát týdně, jednou s přespáním teda. Hodně se vidáme fakt je v rámci hodin, třeba před odpoledne. Současný přítel má rád svůj prostor a klid, čemuž jsem se musela lehce přizpůsobit, ale teď je to v pohodě. Jinak děláme takové ty klasické vztahové aktivity – procházky, výlety, obědy, filmy a tak.*“ V případě, že tomu tak není, odráží se tato skutečnost v celkové partnerské spokojenosti. Do jejich vztahu **investují vyrovnaně a dostatečně**. Pokud tomu tak není, snaží se o tomto problému komunikovat a řešit jej, jak odpovídá participant č. 7: „*Se současnou partnerkou se snažíme o rovnoměrné investice. Čas, energii, plánování i finance zastáváme oba stejně. Dostačující jsou, podle toho, jak nám to klapě.*“ Dále partneři **bilancují své sexuální potřeby** a preference, o kterých spolu i otevřeně a upřímně mluví: „*Jo. K tomu nemám co dodat. Snažíme si navzájem vyhovovat a sedí nám to.*“, říká participant 5.

Také se snaží o **konstruktivní a efektivní postupy** komunikace za účelem dohody. Pokud tomu tak není, tak o této skutečnosti komunikují a náležitě ji řeší: „*No já bych chtěla, aby byl partner empatičtější, chápavější, takovej méně radikální. U sebe bych změnila svou tvrdohlavost a tendence se neštávat, jakmile není po mém. Taky to moje nadřazené chování, nadávání a prostě nevhodné chování, když se hádáme no. Oba na tom svém pracujeme.*“ Ve společně tráveném čase se věnují **společným zájmům** a zároveň vzájemně tolerují zájmy vlastní, jak potvrzuje participant 3: „*Ted' máme s přítelkyní spíš t společné zájmy než vlastní, vlastně to cvičení, výlety. Vlastním zájmem mi zůstalo hraní na počítači, o které se partnerka zajímá jen tak okrajově. Ale fakt teď většinu zájmů sdílíme no. Vlastní tolerujeme, pokud nejsou v rozporu se vztahem.*“ Také spolu **spravedlivě hospodaří**: „*Nynější partnerka je finančně zodpovědná, orientuje se v této oblasti. Výdaje dělíme na půl. Bydlíme ve dvougeneračním domě společně s rodiči partnerky. Tam platíme energie + financuji svůj byt, ve kterém jsem býval s předchozí partnerkou. Partnerka zastává úklid, ale já se aktivně zapojuji. U chystání jídla se střídáme.*“, sdělil participant č. 7. Nakonec partneři plánují své **profesní představy** a kariéry tak, aby se zároveň shodovaly také s fungováním vztahu, o



čemž spolu aktivně mluví“ „*Dneska ano, řešíme to docela často, je to takové aktuální téma teď.*“, jak říká osoba č. 4.

Mimo instrumentální složky patří mezi strategie jednání vedoucí ke spokojenosti v partnerském vztahu tendence budovat vztah a **pracovat na jeho nedostacích**. Stejně tak pracují partneři na nedostacích svých vlastních: „*Snažíme se pracovat na lepším řešení problémů. Nemáme s tím vyloženě problém, ale určitě by to šlo ještě líp. Musím uznat, že bych měl asi víc komunikovat. Někdy něco prostě dusím v sobě a pak to vychrlím na partnerku, což logicky nepřináší nic dobrého. Partnerka by zas mohla být chápavější, to souvisí s tou její paličatostí. Pořád chce, abych chápal já ji, ale ona mě ne.*“, uvedl náš třetí participant. Dále byl implicitně nalezen kód označující **vzájemný zájem** partnerů, a to ve všech oblastech, nikoliv pouze ve vybraných. To vede k lepší znalosti partnera a možnosti těchto poznatků využít k posílení vztahu. Stejně tak byla identifikována i **vzájemná podpora** partnerů.

## 10.5 Posun v rámci instrumentálních složek současného partnerství

Tato kategorie popisuje následky zkoumaného fenoménu přenosu zkušeností mezi partnerstvími. Participanti porovnávali předchozí a současné vztahy a následně vyjadřovali posun, ke kterému došlo v důsledku předchozích partnerství. Tato kategorie je nejvíce důležitá pro odhalení přenosu zkušeností mezi vztahy, tudíž v ní popisujeme pouze ty prvky, které souvisejí přenosem. Tato kategorie navazuje převážně na dvě předchozí kategorie (10.3 a 10.4), které se instrumentálními složkami zabývají a zachycují jejich podoby vedoucí ke spokojenosti. Participant nám opět sdělili velké množství rozdílů mezi bývalými a předchozími partnerstvími a také popsali ty stavy, se kterými byli nebo jsou spokojeni. My jsme však opět vybrali ty vztahující se k instrumentálním složkám partnerství.

Co se týče **času tráveného společně** s partnerem, jakožto jednoho z nejvýznamnějších faktorů spokojenosti, ukázalo se, že všichni až na dvě osoby, tráví více času se současným partnerem než s bývalým. Zároveň ti z nich, kteří se svými ex partnery trávili pro ně nedostatečné množství času, jsou dnes více vděční za možnost trávit se současným partnerem času dostatek: „*Ty předchozí byly spíš vztahy na dálku, což mi silně nevyhovovalo. Dneska jsem s přítelkyní třeba 95% času spolu, někdy bych byl rád za trochu času jenom pro sebe, ale jsem zároveň moc rád, že s ní můžu být.*“. Naopak dvě zmíněné osoby, která

tráví s partnerem aktuálně méně času, se situaci byli nuceni přizpůsobit. V současnosti se také respondenti snaží o kvalitnější způsob trávení společného času, než tomu bylo dříve.

Posun v rámci vztahových investic představoval uvědomění si podstaty jejich **rovnosti a dostatku**. Ať už participanti investovali příliš či málo, z obou zkušeností plyne v současnosti ponaučení, že ani jedna varianta nevede ke spokojenému vztahu a partneři by měli investovat rovnoměrně a dostatečně. To reprezentuje například osoba č. 4: „*U bývalých jsem víc investovala já, fakt jsem se snažila, ale nebyli to ti správní. Dnes vyrovnané jsou, oba dva do vztahu dáváme maximum a jde po poznat. Předtím ani dostačující nebyly, partneři byli zaměřeni spíš do sebe než do vztahu. Z jejich strany to dostačující určitě nebylo. Teď bych někdy chtěla, abych si nemusela o všechno říkat a přítel do dělal automaticky, ale to je tou mou náročností, ve skutečnosti toho dělá dost, takže ano.*“ Zajímavým objevem je **investiční zvyklost**, kterou znázorňuje například odpověď participanta č. 1: „*I dnes investuju více já, protože mám tendence se snažit o dokonalý vztah a jsem tak nějak zvyklá z předchozích vztahů.*“ a participanta č. 2: „*Dřív jsem investovala mnohem víc já, dnes investuje víc partner, což je pro mě fakt nezvyk, ale je to moc příjemná změna.*“ Tuto zvyklost považujeme za ukázkový případ přenosu zkušeností mezi partnerskými vztahy. Nakonec je důležité zvýraznit dopad přenosu, který má v tomto případě podobu ocenění investic partnera, kterých se participantům dříve nedostávalo a také zkušeností a znalostí o tom, jak správně investovat do vztahu, aby v něm byli partneři spokojeni.

V sexuální oblasti vztahu byla stěžejní **sexuální bilance**, která se vyznačuje frekvencí a způsobem sexuálních aktivit a která s sebou nesla největší množství přenosu zkušeností. Téměř všichni participanti uvedli dostatečnou frekvenci sexuálních aktů, vyhovující způsob i dobu trvání. Naopak co se týče předchozích vztahů, uváděli frekvenci nedostatečnou nebo nadbytečnou (nadbytek uvedl pouze jeden člověk), způsob stereotypní, nezáživný či neuspokojující. Doba trvání se v průřezu vztahů příliš nelišila, jednalo se spíše o individuálnost partnerů. Jako příklad uveďme řeč participanta č. 3: „*Dřív byla frekvence dost nízká, fakt nedostačující. Způsob byl dost stereotypní, když už něco, tak jsme si odjeli ten svůj scénář a dobrý. Doba trvání byla o něco kratší, protože to bylo málokdy. Dnes je frekvence naopak dostatečná, sice ne jak na začátku vztahu, ale určitě je to takhle fajn. Způsob je takový variabilnější, experimentujeme a snažíme se nezapadnout do stereotypu. Doba trvání je delší, protože to máme častěji a je to takový procítěnější.*“ To bylo zapříčiněno buď přímým nezájmem partnera o potřeby druhého nebo **nedostatečnou komunikací** na toto téma, tedy neznalostí partnerů. Z tohoto přenosu plyne ponaučení, že

pro sexuální spokojenost je nepostradatelná otevřená a upřímná komunikace a zájem o potřeby partnera. Příkladem pro toto tvrzení je odpověď participanta č. 4: „*Dřív partneři ani nevěděli, že nedosahuju orgasmu, prostě jsem to hrála, aby se necítily blbě. Fakt jsme se v tomhle o sebe nezajímali, natož o tom mluvit. Se současným partnerem už o tom mluvíme a zajímáme se hodně, taky to podle toho vypadá. Nemůžu si náš sexuální život vynachválit.*“ Nakonec poukážeme na **sílu emočního prožívání**, odrážející se v kvalitě sexuálního života, které z drtivé části participanti vnímají jako nedostatečné v předchozích vztazích, kdežto v současném již jako plnohodnotné. Důkazem o posílení kvality sexuálního aktu silnými pocity lásky je participant, která uvedla: „*S předchozími partnery jsem nebyla schopná dosáhnout orgasmu, se aktuálním partnerem byl zezáčátku stejný problém, do té doby, než jsem se do něj totálně zamilovala a najednou to začalo přicházet úplně samo.*“ Když jsme se účastníků výzkumu ptali na to, zda srovnávají sexuální styk s aktuálním partnerem s ex partnery, pouze dva lidé odpověděli že ano, ačkoliv my se na základě znalostí o přenosu zkušeností domníváme, že ke srovnávání dochází vždy, avšak neuvědomovanou formou, a proto odpověděli, že partnery nesrovnávají.

Pokud se pohlédneme na předchozí partnerství, úplně všichni participanti hodnotili jako špatnou a neefektivní nebo se instrumentálními tématy nezabývali vůbec. Účastníci označovali problém v neschopnosti a **neochotě ke spolupráci v komunikaci** či **konstruktivního řešení** takovýchto náročnějších témat jejich partnerů. Uvádíme příklad odpovědi participanta č. 7: „*E ex jsme s hádali kvůli financím, protože jsem platil fakt všechno a taky kvůli tomu, že se věnovala svému zájmu na úkor vztahu. Nikdy jsme to ale nijak nevyřešili.*“. Dnes participanti hodnotí tuto komunikaci se svými partnery jako konstruktivní, efektivní a s výsledkem vzájemného kompromisu. Ze získaných poznatků opět vnímáme vztah přenosu zkušeností mezi partnerstvími jako získání zkušeností, které jsou podmínkou pro schopnost zdravé – tedy konstruktivní a efektivní komunikace v rámci instrumentálních složek soužití. Stejně tak testované osoby oceňují více bezproblémovou komunikaci se současnými partnery v případě, že s bývalými partnery tato komunikace problémová byla.

V oblasti zájmů výsledky poukazují, že v předchozích vztazích měli participanti méně **společných zájmů** s partnerem než se současným. Konkrétně sedm z osmi participantů vypovědělo, že neměli žádné nebo pouze minimální množství společných zájmů s bývalými partnery. Naopak dnes mají společné zájmy všichni partneři, přičemž jejich prostřednictvím dochází k zajištění kvalitně stráveného času společně a sami participanti

jsou si této skutečnosti vědomi. Příkladem je odpověď participanta č. 3: „*Mám fakt problém si vybavit nějaké společné zájmy s ex partnerkou, spíš jsme měli každý svoje vlastní. Teď máme naopak téměř všechny zájmy společné. Vlastní mi zůstal jen jeden, většinu fakt sdílíme.*“ Na základě těchto informací si troufáme usoudit, že získané zkušenosti o společných zájmech participanty naučilo, že důležitou komponentou pro spokojený vztah je vytváření a prohlubování společných zájmů obou partnerů. V důsledku ponaučení se o nutnosti **tolerance** jsou participanté více tolerantní vůči zájmům svého partnera: „*Z mé strany byl dřív postoj méně tolerantní, protože partner upřednostňoval přátele přede mnou a to byl velký kámen úrazu. Dnes mám taky občas problém, protože jsme někdy kvůli jeho aktivitám méně času spolu a zase když mu se to hodí, tak mě ne, a to mě fakt dokáže naštvat. Pracuju teď na své toleranci a respektu, ale asi by na tom chtělo zapracovat celkově.*“, říká participant č. 2.

V předchozích vztazích partneré nezapomínali na otázku budoucí profese anebo měli jen velice vratkou představu, jelikož v té době se tímto tématem nebyla potřeba zabývat. V současném partnerství převažovaly nad ostatními kódy o **plánování společné budoucnosti** a **realistického pojetí vztahu**. To proto, že současní partneré jsou již na vyšší úrovni vztahu, přičemž je toto téma aktuálnější a partneré tak aktivně uvažují jejich vztah do budoucího společného života. To potvrzuje participant č. 1: „*Dřív představy dopad na vztah neměly, nebylo to aktuální téma. Dneska má teda partner časově dost náročnou práci, což někdy vnímám jako na úkor vztahu. Mám trošku obavu do budoucna, jestli by bylo možné mít rodinu s tak vytiženým člověkem, ale to je asi taky na dohodě.*“ a č. 5: „*Dnes už realisticky uvažujeme, jak by náš vztah fungoval kdyby to bylo tak a tak, takže tam určitě vliv na vztah je.*“ Přenos zkušeností tedy vidíme v tom, že v přítomnosti již partneré řeší otázku profesní budoucnosti, zatímco v předchozích vztazích tomu tak nebylo, což nejspíš posiluje pocit závazku a vážnosti vztahu.

Nakonec v otázkách týkajících se **hospodaření** s financemi a v domácnosti bylo zjištěno, že ti dotazovaní, kteří byli v dřívějších vztazích součástí nevyhovujícího hospodaření, oceňují vyhovující hospodaření se současným partnerem více než ti, kterým vyhovovalo i předchozí hospodaření nebo se touto záležitostí nezabývali. Nevyhovující byla nevyrovnanost finančních výdajů: „*Všechno jsem platil já, partnerka nebyla v téhle oblasti vůbec znalá a ani se o to nezajímala. S dnešní partnerkou platíme věci napůl a rozhodně se orientuje o hodně lépe, čehož si fakt vážím.*“, jak uvádí účastník 7 a nerovnoměrné rozdělení práce v domácnosti: „*Ex partnerka se starala o domácnost, ale nedostatečně. Často jsem*

*uklízal já a sháněl si jídlo nezávisle na ní. Současná partnerka už se stará dostatečně a já jí pomáhám, je to tak 75:25.“*, o kterém mluví participant 3.

## 10.6 Přenos zkušeností

Kategorie, která byla vybrána jako ústřední a zároveň tedy jako fenomén našeho výzkumu se zaměřuje na přenos zkušeností mezi partnerstvími bývalými a současným. Tato kategorie představuje syntézu všech dosavadně analyzovaných dat, i proto se nachází právě na místě poslední interpretované kategorie. Jedná se tedy o souhrnné objasnění námi zkoumaného jevu přenosu zkušeností v rámci instrumentálních složek mezi partnerstvími.

První zjištění se nám ukázalo v kategorii, ve které se zabýváme podobou předchozích a současných vztahů. Ze získaných dat je patrné, že čím více negativní bylo hodnocení předchozích vztahů, tím více pozitivní pak bylo hodnocení vztahů současných. Tuto skutečnost si vysvětlujeme tak, že participantů zažívali značně nevyhovující podmínky předchozího vztahu, což v současnosti posiluje vnímání vyhovujícího vztahu více pozitivně, jelikož je **změna v kladném směru** výraznější, než když jsou si vztahy podobné. Ukázkou je odpověď participanta č. 2: *„Partner byl tehdy navíc dost nevyspělý, musím říct, že ačkoliv jsem neměla přesná očekávání, tak jsem stejně čekala něco víc. Ten vztah mi nedával to, co by měl, což jsem si uvědomila až později. No současný vztah je super. Situace se úplně obrátila, místo toho, abych dávala do vztahu a nic nedostávala nazpět, teď méně dávám a více dostávám. Což je pro mě velká pozitivní změna, které si hodně vážím. Jistě že máme nějaké malé konflikty, i krize trošku byla, ale všechno jsme zvládli a teď jsme maximálně spokojeni.“*

Následující kategorii je ta, která popisuje potřeby, se kterými osoba do vztahu vstupuje, jež představují podmínky pro uskutečnění partnerského vztahu a následného přenosu zkušeností z něj do dalších vztahů. Její výsledky ukázaly **učení** se našich participantů těmto znalostem o svých potřebách a přesvědčení prostřednictvím právě předchozích vztahů. Patří sem vlastní předpoklad **emočního propojení, vzájemné tolerance a zájmu, fyzické přítomnosti partnera, sexuální uspokojení, společná budoucnost, přátelství, vlastní prostor a praktičnost vztahu**. Tyto zkušenosti mohou být nabyty také cestou sociálních standardů, která vytváření očekávání, se kterými jedinec zahajuje vztah. Následně se tato očekávání právě vlastními zkušenostmi formulují a upřesňují v poměrně jasnou představu o svých potřebách a preferencích ve vztahu. Uveďme odpověď poslední zkoumané osoby (č. 8): *„Prostě mi nevyhovoval vztah na dálku, každý si žil svým životem a chyběla fyzická*

*blížkost. Chtěl jsem se odpoutat a nezatěžovat se takovýmto vztahem no. Se současnou přítelkyní jsme 95% času spolu a z toho 50% vyloženě aktivně, třeba 6 hodin denně. Jsou ale chvíle, kdy by mi nevadilo mít víc času jen pro sebe, přesto jsem ale rád, že s ní ten čas můžu trávit.“*

Kategorie zachycující podmínky fungování v instrumentálních složkách pro spokojené partnerství, poskytuje konstrukt tvořící podklad pro přenos zkušeností z předchozích partnerství. Jelikož mají zkoumané osoby povědomí o tom, co je v rámci instrumentálních složek nutné, aby byli partneři spokojeni, přenesené zkušenosti pak nabírají pozitivního či negativního emočního nabití. Výsledky ukazují, že těmito podmínkami je **ochota spravedlivě hospodařit, shoda v trávení společného času, shoda zájmů, spolupráce v sexuální sféře partnerství, ochota investovat a schopnost efektivní komunikace**. Jako příklad uvedme participanta č. 7 o dostatku investic ex partnerky: „*To určitě ne. Na tom ten vztah vlastně i ztroskotal bych řek. S touhle přítelkyní už dostačující jsou, podle toho, jak nám to klapě. Je to fakt o něčem jiným no. Ted' je to super.*“ Řekněme tedy, že tyto podmínky, které jsme v paradigmatickém modelu označili za intervenující, ovlivňují emoční náboj přenosu zkušeností mezi individuálními partnerskými vztahy. Uvedené podmínky se dále odrážely i v kategorii strategií jednání, které prezentují konativní složku vědomí.

Pátá kapitola s názvem „Posun v rámci instrumentálních složek soužití“ představuje nejjasnější přehled přenosu zkušeností mezi partnerstvími. Zaznamenává fungování v předchozích složek v předchozích i současném partnerství, přičemž nastiňuje následky přenosu zkušeností. My tedy popíšeme a objasníme přenos zkušeností, ke kterému v rámci zkoumaných oblastí došlo.

V otázce **trávení společného času** byla nalezena shoda, kterou je zjištění, že participanti, kteří v předchozích partnerství trávili s partnerem méně či stejné množství času, jsou s aktuální situací spokojeni. Avšak ti, kteří s partnerem trávili více času než v současnosti, se na situaci museli adaptovat. Ve způsobu trávení společného času a času s ostatními lidmi (přáteli, primárními rodinami) nebyl pozorován žádný kauzální vztah mezi předchozími a současným partnerstvím. Dále si zkušenosti o nerovnosti a nedostatku **investic** partnerů v předchozích vztazích přenesli v podobě ponaučení a zároveň silnější tendence oceňovat dnešní již vyrovnané a dostačující investice. Ponaučení znamenalo snížení či zvýšení svých investic tak, aby stav vyhovoval oběma partnerům a zároveň byl

dostačující. Stejně tak přenos ovlivňuje i vnímání investic současného partnera, a to **porovnáváním s investicemi** partnerů předchozích, jako třeba participant 2: „*S bývalým ne, investovala jsem mnohem víc já, což teď v současném vztahu vnímám ještě víc. Dnes je to prostě naopak. Teď dostávám víc, než dávám, někdy mám až dojem, že nejsem schopná dát partnerovi tolik kolik on dává mně. Ale rozdíl není nijak problematický, vyhovuje nám to tak, jak to je.*“ Z tohoto plyne opět již několikrát zmíněné posilněné ocenění, které participant vyjadřují vůči vyhovujícím investicím současného partnera převážně v případě, že v předchozích vztazích byly investice neuspokojivé. Do této otázky patří také zjištění o **investiční zvyklosti**, jakožto důsledek naučených investic v průběhu bývalých vztahů, která byla nejvíce jasná v odpovědi participanta č. 1: „*V prvním vztahu relativně vyrovnané, asi nevnímám nějaký velký rozdíl. Do druhého vztahu jsem investovala více, což bylo hodně psychicky náročné a určitě bych to tak dnes už nedělala za takových podmínek. Asi i dnes pořád investuju víc já, protože mám tendenci se snažit dávat maximum pořád.*“ Tato zvyklost je důsledkem přenesení naučeného způsobu do vztahu současného.

Další komponentou vztahu je **sexualita**. V té participant prostřednictvím bývalých vztahů nabyli znalostí o svých **potřebách a preferencích**, které si následně přenesli o do současného partnerství. „*V prvním vztahu byla frekvence minimální, neuspokojivá a způsob byl zcela obyčejný. V druhém to bylo uspokojivé časově, ale jinak šlo o běžný sex, nic moc extra. Momentálně je pro mě sexuální soužití dost nedostačující, co se týče frekvence, kvůli krátkému času spolu. Způsob je docela stereotypní, ale občas si to nějak ozvláštíme – třeba si hledáme zajímavá místa. Taky jsem většinou dominantní.*“ – takto komentuje účastník výzkumu č. 6, v jehož části odpovědi může zaznamenat průběh formování svých preferencí a potřeb. Zároveň docházelo v předchozích vztazích k poznávání potřeb a preferencí partnera, jakožto osoby druhého pohlaví, což si účastníci dále přenesli do následujících vztahů. Komponenta **bilance sexuálních potřeb**, která byla přenesena jako ponaučení a zároveň umocnění ocenění současného stavu bilancování, pakliže v k této bilanci v předchozím vztahu nedocházelo, což bylo nalezeno například v odpovědi participant 2: „*Ex partner teda netoleroval mé potřeby. Když jsem já chtěla a on ne, tak prostě ne, ale když chtěl on, tak nebylo co řešit. Navíc jsme ani moc nevěděli co ten druhý chce, takže to bylo dost náročný celkově. No dnes je to v porovnání úplně nebe. Partner se snaží o uspokojení hlavně mě a sebe pokládá až na druhé místo. Je to zlatíčko.*“ Sexuální spokojenost může umocňovat i její pozitivní emoční prožívání, zvyšující kvalitu sexuálního soužití a partnerkou spokojenost.

**Komunikace v rámci instrumentálních složek** soužití byla v předchozích vztazích považována za neefektivní a nekonstruktivní. Dnes je situace opačná, partneři spolu dokáží mluvit o tématech instrumentálních složek a dojít ke vzájemné shodě. Zkušenosti o nefunkční komunikaci byly přeneseny do současnosti a díky tomu se participanti zvládají **nežádoucím rysům** této komunikace, pomocí sebereflexe a seberozvoji, vyvarovat, jak znázorňuje odpověď participanta 3: „*To ne, dřív byla spíš o křiku a vyvztekání se na toho druhého, ulevit si od zátěže a tak, žádné efektivní řešení. Dnes se snažíme pracovat na lepším řešení problémů. Nemáme s tím vyloženě problém, ale určitě by to šlo ještě líp.*“ I zde dochází k výraznějšímu **ocenění** takovéto **spolupráce** partnerů především tehdy, kdy v předchozích vztazích chyběla nebo méně vyhovující: „*Ne, tam se o komunikaci nedalo pořádně ani mluvit. Ale ani já nebyla zrovna ukázkový příklad, docela dost jsem nadávala a celkově byla taková...Dneska je lepší, určitě, jsme fakt schopní konstruktivně komunikovat a dobrat se nějakému tématu.*“, zněla odpověď osoby č. 2, ze které bylo zesílené ocenění detekováno implicitně. Takovéto ocenění pak opět umocňuje i onu požadovanou spokojenost.

Co se týče oblasti zájmů, objevili jsme značný rozdíl mezi vztahy v existenci **zájmů společných**. Za přenos zkušeností v oblasti zájmů považujeme zjištění participantů, že příliš rozdílné vlastní zájmy a žádné či minimum společných zájmů snižuje spokojenost v partnerství, což uvažovali v případě současného partnerství. Toto lze pozorovat v odpovědi osoby 7: „*Dřív jsme měli společných zájmů minimum. S odstupem času vnímám, že společné zájmy byly spíš na oko. Později už jsme si každý radši hleděl svého a moc jsme se o to navzájem nezajímali, možná jsme jen tak prohodili pár slov o tom. Dřív jsme se oba věnovali i vlastním zájmům, ale dnes je nemáme téměř vůbec, protože všechny se staly společnými.*“ Stejně tak byla nalezena zkušenost týkající se vzájemné **tolerance vlastních zájmů**, přičemž v případě, že tolerance z nějakého důvodu chybí (zájmy jsou v rozporu s partnerstvím či přesvědčení druhého partnera), spokojenosti ve vztahu opět ubývá, což způsobuje uvědomovanou snahu našich participantů o toleranci zájmů svého partnera, jak nám sdělila například participant 2: „*Dnes mám taky občas problém, protože jsme někdy kvůli jeho aktivitám méně času spolu a zase když mu se to hodí, tak mě ne, a to mě fakt dokáže naštvat. Pracuju teď na své toleranci a respektu, ale asi by na tom chtělo zapracovat celkově.*“

V oblasti **hospodaření** nabýval přenos převážně podoby uvědomění o nutnosti podílení se obou parterů, která následně vede ke spokojenosti. Zároveň v tomto případě také



dochází k větší míře ocenění ochoty spravedlivé spolupráce u současného partnera, což posiluje spokojenost v celkovém partnerství. „*První partnerka zastávala domácí práce a já jen občas pomáhal. Později se staral ten, kdo měl čas a prostor. Jídlo jsme si zprostředkovávali každý sám. Současná partnerka zastává úklid, ale já se aktivně zapojuji. U chystání jídla se střídáme.*“, uvedl participant 7. Nakonec **Profesní představy a plány** se v průřezu vztahu značně lišily, jelikož v bývalých vztazích se partneři tímto tématem nezabývali. Dnes jej však aktivně řeší, což znamená větší pocit opravdovosti a vážnosti současného partnerství, jelikož jej uvažují do svých budoucích životů.

Závěrem této kapitoly konstatujeme, že přenos zkušeností byl opravdu nalezen téměř ve všech instrumentálních oblastech. Přenos se realizoval především v podobě získání zkušeností a znalostí na daná témata, prostřednictvím čehož se dnes participantům daří udržovat pocity spokojenosti v současných partnerstvích. Ponaučení v jednotlivých prvcích fungování vztahu, které zkoumané osoby nebo jejich partneři jistým způsobem uplatňovali, vedlo v současnosti k nápravě těchto prvků, zatímco naopak utvrzení se v nich vedlo k jejich praktikování i v současném partnerství. Ty prvky, které participanté považují za žádoucí a které se v předchozích vztazích nenacházely, posilují vlivem změny v kladném směru spokojenost ve vztahu se aktuálním partnerem.

# 11 ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

## **Základní výzkumná otázka:**

ZVO: Jakým způsobem se vybrané instrumentální složky soužití promítají do současných vztahů a spokojenosti v těchto vztazích?

## **Specifické výzkumné otázky:**

1. SVO1: Jaký byl podle participanta průběh předchozích partnerských vztahů?
2. SVO2: Jak participant nahlíží na současný partnerský vztah z obecného hlediska?
3. SVO3: Jaká byla podoba fungování instrumentálních složek soužití v předchozích partnerských vztazích?
4. SVO4: Jaká je podoba fungování instrumentálních složek soužití v současném partnerském vztahu?

## **11.1 Specifická výzkumná otázka 1**

### **Jaký byl podle participanta průběh předchozích partnerských vztahů?**

Odpověď na tuto otázku nalezneme ve vzniklé kategorii nesoucí název „Jak jednotlivé partnerské vztahy vypadaly/vypadají.“ Následně však uvádíme stručnější a jasnější podobu získaných výsledků.

Vztahy byly z většinové části charakteristické nízkou mírou závazku a mizivé vidiny společné budoucnosti. Nejvíce zastoupeným kódem byl shledán ten, označující negativní vývoj vztahu, na kterém se shodli všichni participanté. Přesto byly tyto vztahy zpočátku hodnoceny jako hezké, zamilované a celkově příjemné. Důvody sestupu kvality vztahu byly různé. Patřilo mezi ně převážně ztráta zájmu a citů vůči partnerovi, nenaplněná očekávání a neshoda v důležitých oblastech partnerství. Roli hrálo také racionální uvážení fungování vztahu, jehož výsledek zapříčinil iniciativu rozchodu. Ta se ukázala jako kvalitní ukazatel emočního prožívání rozchodu, přičemž iniciátoři rozchodu prožívali slabší pocity emoční bolesti než ti, kteří byli rozchod nuceni přijmout. Zmíněné prožívání ovlivňovaly také jiné faktory, jako jsou opakované rozchody, změna prostředí nebo navázání kontaktu s dalším partnerem.

## 11.2 Specifická výzkumná otázka 2

### **Jak participant nahlíží na současný partnerský vztah z obecného hlediska?**

V případě současných partnerství se subjektivní hodnocení participantů v kladném směru mění. Stejně tak jako u první specifické otázky, i na tuto můžeme nalézt detailní odpověď v kategorii „Jak jednotlivé partnerské vztahy vypadaly/vypadají.“ Opět však uvedme hlavní body našeho zjištění.

Tak jako u předchozích vztahů panovalo negativní hodnocení, hodnocení současných vztahů odpovídalo naopak vývoji pozitivnímu. Tento vývoj byl odůvodňován vzájemnou snahou partnerů o prosperování vztahů, tolerancí a respektem, shodou minimálně ve většině oblastí partnerství. Dále participanti uváděli komponenty jako je důvěra, upřímnost, harmonie, spolupráce a spokojenost, společně s vysokou mírou emoční vazby, závazku a pocitů lásky.

Zároveň jsme se zabývali otázkou kontaktu s bývalými partnery, u které nám participanti potvrdili, že v kontaktu s bývalými partnery nejsou, ať už to jejich současným partnerům činí problém, či nikoliv. Stejně tak participanti potvrdili i emoční vyrovnanost ze ztráty předchozího partnera v době navázání vztahu s partnerem aktuálním.

## 11.3 Specifická výzkumná otázka 3

### **Jaká byla podoba fungování instrumentálních složek soužití v předchozích partnerských vztazích?**

Získání dat k této výzkumné otázce zaujímal speciální místo na žebříčku důležitosti. Tvoří totiž podklad pro přenos zkušeností tohoto fungování do současného partnerství. Participanti byli tázáni, v rámci mapování fungování instrumentálních složek soužití, jak toto fungování vypadalo v předchozích (později i současných) vztazích a jak byli s touto skutečností spokojeni.

V celkového množství osmi zkoumaných osob byla pouze jedna, která vyjádřila lepší fungování v určitých oblastech spíše v předchozím partnerství než v současném. Touto osobou byl participant č. 6, který uvedl, že v oblasti investování času a energie do vztahu a v oblasti sexuálního soužití, byl více spokojen s bývalou partnerkou. Tato skutečnost se pak významně odráží v prožívání spokojenosti v současném partnerském vztahu. Zbylých sedm účastníků výzkumu při porovnávání vztahů potvrdilo buď horší či stejné fungování v rámci

instrumentálních složek. Podíváme-li se na jednotlivé složky, v hospodaření převažoval nedostatek spolupráce, méně pak byla zaznamenána minimální či žádná rozdílnost mezi vztahy. Společně trávený čas býval nedostatečný anebo trávený méně kvalitně a uspokojivě. Opět však někteří participanti změnu v této oblasti nepotvrdili. Další složkou jsou zájmy, u kterých dříve převažovaly zájmy vlastní nad společnými, což osoby hodnotili jako nevyhovující. Sexuální soužití bylo vždy (až na výše zmíněnou výjimku) hodnoceno negativněji než v současném partnerství. Kariérní představy šlo pouze velice těžko posoudit, jelikož se tomuto tématu většina participantů se svými ex partnery nevěnovala. Vztahové investice opět následovaly trend a byly označeny (až na výše zmíněnou výjimku) za nevyhovující (nevyrovnané či nedostatečné), tedy za opak aktuálního partnerství. Nakonec i komunikace dle výpovědí bývala méně častá, stejně jako méně konstruktivní a efektivní.

## **11.4 Specifická výzkumná otázka 4**

### **Jaká je podoba fungování instrumentálních složek soužití v současném partnerském vztahu?**

Odpověď na tuto otázku byla nastíněna v zodpovídání specifické otázky č. 3. Narozdíl od spíše záporného subjektivního vnímání fungování instrumentálních složek předchozích partnerství, bylo toto fungování v současnosti hodnoceno převážně pozitivně, pouze se zmínkou menších nedostatků.

Co se týče hospodaření, partneři jsou aktuálně schopni spolupráce a férového rozdělení práce i financí. V otázce trávení společného času se až na výše zmíněného particpanta všichni shodli na dostatečném a vyhovujícím množství a způsobu společně tráveného času. Odpovědi se lišili pouze v rámci malých nedostatků, které však tyto lidé nepovažovali za problematické. Zájmy dnes již převažují společné nad vlastními, nebo situace mezi vztahy zůstala nezměněna. Sexuální soužití si opět všichni pochvalují a komentují jej jako plně uspokojivé, s pouze drobnými nedostatky. Jinak je tomu opět v případě osoby s číslem 6. Profesionální plány a představy v současnosti nabraly na aktuálnosti a důležitosti, a tak jej partneři aktivně a efektivně řeší, v podobě uvažování vztahu. Investice ve vztahu jsou aktuálně vyrovnané, nebo pouze s malými rozdíly, které spokojenost v partnerství neovlivňují. Stejně tak se jeví i jejich dostatečné množství. Poslední oblastí, kterou je komunikace v rámci instrumentálních složek, a které jsou momentální partneři schopni převážně bez konfliktů a účinně, přičemž na nedostacích v této oblasti pracují a snaží se je odstranit.

## 11.5 Základní výzkumná otázka

### **Jakým způsobem se vybrané instrumentální složky soužití promítají do současných vztahů a spokojenosti v těchto vztazích?**

Nakonec zodpovíme základní výzkumnou otázku, a tedy i cíl celého výzkumného procesu. Odpověď na tuto otázku detailně popisujeme v ústřední kategorii zvané „Přenos zkušeností“, která zároveň představuje fenomén našeho vědeckého bádání. Na podkladě zjištění, která vplynula ze čtyř předchozích kategorií jsme provedli syntézu, která se stala odpovědí právě na základní výzkumnou otázku. Jelikož by odpověď na tuto otázku byla poměrně rozsáhlá a jednalo by se o stejný text, jako ve výše zmíněné kategorii, uvedeme zde pouze finální zjištění, namísto opakovaného popisu jednotlivých složek.

Naším výzkumem se nám podařilo prokázat fenomén přenosu zkušeností, respektive ukládání emočně zabarvených prožitků do paměti, odkud se následně v odpovídající situaci vybavují. V případě tohoto výzkumu bylo přenosem hlavně ponaučení, v jehož důsledku participanti jednájí a prožívají aktuální situace. Zároveň si ale také volí partnera a udrží s ním takový vztah, který již nemá nežádoucí prvky, jako měl ex partner nebo vztah sním. Stejně tak tyto negativní prožitky umocňují oceňování vyhovujících prvků současného partnerství či partnera samotného, pakliže tyto rysy v předchozím partnerství scházely (například ochota pomoci s úklidem v domácnosti).

Když jsme se našich zkoumaných osob tázali, zda vědomě srovnávají své bývalé a současné partnery, odpověď byla v ze tří čtvrtin záporná. My se však domníváme, že uložené zkušenosti z předchozích vztahů způsobují porovnávání partnerů, přestože si to sami jedinci neuvědomují. Nakonec nelze opomenout také fakt, že pomocí nabývání zkušeností lidé poznávají také sami sebe – své potřeby, tendence, preference a jiná očekávání, prostřednictvím čehož pak hodnotí vztah pozitivně či negativně, podle toho, jak moc partner a vztah s ním tyto potřeby a očekávání naplňuje.

## 12 DISKUZE

Tento výzkum byl realizován za účelem orientace v životní oblasti partnerských vztahů, a to, jak se odráží přenesené zkušenosti z předchozích partnerství do současných. Jelikož však existuje několik možných aspektů přenosu, specifikovali jsme se na instrumentální složky soužití, jakožto ty komponenty partnerství, na kterých se partneři musejí shodnout, aby dosáhli vzájemné spokojenosti v onom romantickém vztahu. Hlavní výzkumná otázka proto zněla následovně: *„Jakým způsobem se vybrané instrumentální složky soužití promítají do současných vztahů a spokojenosti v těchto vztazích?“*

Po vyhodnocení dat jsme získali pět hlavních kategorií, které zastávaly jednotlivé části paradigmatického modelu, čímž nám byla umožněna schopnost náhledu na jednotlivé vztahy mezi vzniklými kategoriemi. Za ústřední kategorii byla označena kategorie přenosu zkušeností z předchozích do současných partnerství, což představuje primární podstatu realizovaného výzkumu a zároveň syntézu dat z ostatních kategorií. Další kategorie zaznamenává potřebu, se kterými osoba vstupuje do partnerských vztahů, díky čemuž se tyto vztahy uskutečňují a následně dochází k výše zmíněnému přenosu. Tato kategorie je také orientována na vztah jako celek. Pro hlubší porozumění problematice jsme v jedné kategorii popsali podoby předchozích i současných vztahů, představující kontext fenoménu.

Další vzniklé kategorie se na instrumentální složky soužití již zaměřovaly. Mezi nimi je kategorie označená za intervenující podmínky zkoumaného jevu, která se zabývá participanty uvedenými podmínkami pro uspokojivé fungování instrumentálních oblastí vztahu. Také kategorie, která zastává pozici strategii jednání – co participanti a jejich partneři dělají pro spokojené partnerství, popisuje jednání v jednotlivých oblastech instrumentálních složek. Poslední kategorie popisuje následky přenosu zkušeností, která přímo odhaluje náš výzkumný cíl. Získaná data a vzniklé kategorie nám poskytli odpovědi na základní i specifické výzkumné otázky.

Výsledky výzkumu ukázaly přenesené prvky fungování instrumentálních složek mezi jednotlivými partnerskými vztahy. Prvky představovaly ponaučení z negativních zkušeností participantů, prostřednictvím kterých následně navazovali partnerské vztahy takové, které již tyto aspekty nemají. Zároveň negativní zkušenosti posilují potřebu ocenění partnera a jejich vztahu, pakliže ubylo nežádoucích a přibylo žádoucích aspektů. Zkušenosti

také poskytl prostředí pro naučení se mnoha dovednostem a znalostem v oblasti partnerství. Nakonec jsme uvažovali i tendenci srovnávání současného vztahu s předchozími, což účastníci nepotvrdili, jelikož se, podle jejich slov, jedná o příliš jiný vztah, než jsou bývalé. My se však domníváme, že k neuvědomovanému srovnávání dochází vždy.

Domníváme se, že výsledky tohoto výzkumu lze uplatnit v partnerských či rodinných odvětvích psychologie, jakožto povědomí o vlivu zkušeností z předchozího partnerství na vztah současný, a to rámci instrumentálních složek, které fungování partnerství podmiňují z opravdu velké části. Většina těchto psychologických poraden a terapií se zaměřuje na aktuálnost vztahu, na předchozí partnerství však nikoliv. Mimo to však tento odhalený náhled můžeme aplikovat i v běžném, nevědeckém životě, což je pro partnerství značně přínosné.

Pro znovu zrealizování tohoto výzkumu by bylo jistě vhodné vyvarovat se níže popsaným výzkumům a také by bylo možné zahrnout všechny instrumentální složky soužití, nikoliv pouze vybrané, jako jsme učinili my, z důvodu orientace na populaci mladých dospělých, kteří s některými složkami ještě nemají zkušenosti. To nás vede také k zamyšlení, zda by výsledky nabyly jiné podoby, kdybychom se zaměřili na jinou část populace, například na střední či starší dospělost.

Nakonec ještě uvedme možnost jiné volby metody sběru dat. Kdybychom namísto rozhovoru zvolili například terénní výzkum, který by byl v mnoha ohledech značně náročnější, naskytlo by se nám obrovské množství získaných dat, na která bychom mohli více nahlížet z pozice nezávislého hodnotitele, přičemž by byla možné ještě hlubší porozumění fenoménu.

## **12.1 Limity výzkumu**

Stejně tak jako většina ostatních realizovaných výzkumů, i náš výzkum obnáší několik rysů, které limitují absolutní poznání dané problematiky. Rozhodně by bylo rozumné se těmito limity ve budoucích výzkumech vyvarovat, přestože se nejspíš vyskytnou limity jiné.

Za první z našich výzkumných limitů považujeme námi zvolenou metodu sběru dat, kterou je strukturovaný rozhovor. Jsme si vědomi, že plně strukturovaný rozhovor není pro kvalitativní výzkum zcela optimální, avšak důvody k této volbě jsme objasnili již v úvodu metodologické části této práce. Pokud bychom zvolili polostrukturovaný rozhovor, získali

bychom obrovské množství informací, které bychom však stejně museli redukovat pouze na námi potřebné informace. Považuji proto naši volbu za oprávněnou.

Druhým možným limitem byl sběr dat prostřednictvím videohovoru v aplikaci Zoom, při kterém nebylo možné zajistit, aby participant nebyl v přítomnosti svého partnera, což by mohlo značně ovlivňovat jeho odpovědi. V našem případě však všichni potvrdili, že se v jejich přítomnosti partner nenachází a jejich odpovědi tak ovlivněny nejsou. K tomuto dodali, že ačkoliv mají s partnerem vzájemně otevřenou a upřímnou komunikaci, nebyla by pro ně partnerova presence při subjektivním vypovídání o vztahu komfortní. Dále bylo v průběhu sběru dat nutné uvažovat i pandemickou Covid-19 situaci, která ovlivňuje odpovědi o aktuálních stavech současného partnerství, jako například dobu a způsob trávení společného času či věnování se svým zájmům. S touto omezující skutečností nebylo možno nijak manipulovat a situaci jsme se museli přizpůsobit.

Posledním limitem, který však považujeme za nejzávažnější, je velká odlišnost v předchozích i současných vztazích participantů. Tím myslíme to, že někteří považují za vážné ty vztahy, které jiní za vážné nepovažují. Dále panovala mezi partnerskými vztahy velká variabilita jejich podoby, jelikož se jednalo například o vztahy na dálku, o dětské lásky, poměrově krátkodobé vztahy plné bouřlivých emocí, a naopak o vztahy, které byly dlouhodobé, ve kterých spolu partneři bydleli a měli mezi sebou plnohodnotný závazek doprovázený zralou láskou. Velké rozdíly byly zaznamenány také v bydlení partnerů, přičemž polovina participantů obydli s partnerem sdílela, zatímco druhá polovina ne. Toto považujeme za limitující z toho důvodu, že vysoká variabilita znemožnila získat výsledky čistě odpovídající námi prozkoumávaných oblastí (například hospodaření ve společné domácnosti se liší od hospodaření v domácnosti jednoho z partnerů). Pro budoucí výzkum by proto bylo vhodné zajistit vyšší podobnost předchozích i současných vztahů, za pomoci stanovení si více konkrétních podmínek, které participanté musí pro účast ve výzkumu splňovat. Příkladem je právě požadavek společného bydlení nebo délka trvání vztahu přesahující půl jednoho roku.

## **12.2 Porovnání s výsledky zahraničních výzkumů**

Jak jsme již přiznali dříve, nepodařilo se nám najít výzkum, zabývající se stejným či obdobným tématem, jako výzkum náš. Proto jsme se rozhodli, zaměřit se na podmínky jednotlivých instrumentálních složek, které je podle výzkumných zjištění potřeba uplatňovat, aby se partneři v jejich vztahu z tohoto hlediska cítili spokojeně. Uvedené



výzkumy se tedy zaměřují na oblast hospodaření, trávení volného času, zájmy partnerů, sexuální soužití a komunikaci v rámci těchto složek. Oblast přenosu zkušeností a vztahových investic byla podložena teoretickými podklady. Pro profesní představy jsme podklad nenalezli.

Výsledky výzkumu se převážně jeví jako odpovídající již vyzkoumaných zjištění. Dokázali jsme jedno z nejjasnějších tvrzení ve světě psychologie, jímž je přenos zkušeností, jinak taky vědomé či nevědomé ukládání zkušenostních stop do paměti a jejich vliv na změny v osobnosti člověka (C. R. Rogers, in Nykl, 2012). Za příčinu tohoto jevu se dá pokládat teorie učení, která byla zpracována několika známými psychology.

### **12.2.1 Partnerská spokojenost ve vztahu k instrumentálním složkám soužití**

Výzkum (Cepukiene, 2019) zjistil existenci jistých aspektů partnerského života, které mají na spokojenost přímý vliv, a tím jsou závazek, chování v konfliktní situaci, emoční a sexuální vazba mezi partnery, důvěra, naplňování potřeb druhého, sdílení zájmů a jiných aktivit, správná a efektivní komunikace, dohoda v rámci hospodaření, výchovy dětí a udržování vztahů s primárními rodinami a přáteli. Kromě výchovy dětí, kterou jsme se v našem výzkumu vzhledem k věkovému vymezení zkoumaných osob, se nám tyto prvky opravdu podařilo nalézt ve vztahu posílení partnerské spokojenosti.

Pro strukturovaný popis se zaměříme na konkrétní instrumentální složky jednotlivě a porovnáme je se zjištěním badatelů, kteří se spokojeností v těchto složkách zabývali. Výzkum D. L. Carlsona et al. (2020). zaměřené na hospodaření v partnerství ukázaly, že pro spokojenost je nepostradatelné rovnoměrné a spravedlivé rozdělení povinností, což dokazují i výsledky našeho výzkumu. Z logického uvážení usuzujeme, že spokojenost ze spolupráce ve společném hospodaření plyne z faktu, že ani jeden z partnerů v tomto ohledu neinvestuje čas a energii více než druhý, jelikož druhý není ochotný se zapojit do společného hospodaření.

Další oblastí je trávení společného času, k níž se vztahuje několik realizovaných výzkumů, se svými výsledky liší. Někteří výzkumníci zjistili, že doba trávená společně netvoří kauzální vztah se spokojeností ve vztahu (Berg et al., 2001), kdežto jiný výzkum (Claxton & Perry-Jenkins, 2008) ukázal, že nedostatek investovaného času do partnerství spokojenost v něm snižuje a stejně tak jako nadbytek (Flora & Segrin, 1998). Výsledky tohoto výzkumu souhlasí druhým a třetím výzkumem, které vztah se spokojeností potvrzují.

Přímým důkazem je participant, který během rozhovoru několikrát zdůraznil nedostatek času s partnerkou a silně negativní dopad této skutečnosti na spokojenost ve vztahu. Stejně tak se i způsob trávení společného času odráží ve spokojenosti, jak již zjistila Milek (2015). Její i náš výzkum ukázal, že aktivně interaktivní způsob trávení zvyšuje spokojenost více než pasivní neinteraktivní. Čas trávený ve společnosti přátel či rodiny, relaxováním nebo účastí na různých společenských akcích vztah se spokojeností neukázal, opět stejně jako ve zmíněném výzkumu.

V oblasti zájmů jsme se zabývali existencí a množstvím společných i vlastních zájmů partnerů, zájímáním se a tolerancí vlastních zájmů druhého partnera. Tímto tématem se zabýval S. J. Betchen (2020). Stejně tak i náš výzkum ukázal, že všichni participant, kteří mají se svými partnery společné zájmy se cítí spokojenější než s partnery, se kterými společné zájmy neměli. Zároveň i vzájemné zájímání se a tolerance partnerů zvyšuje spokojenost, což se doplňuje se zmíněnou teorií a realizovanými výzkumy.

Co se týče sexuálního soužití partnerů, popsal podmínky pro spokojenost v něm již sám Kratochvíl (2000), a to slovy, že sexuální frekvence, způsob a dobu trvání je nutné mezi potřebami partnerů vybalancovat, což přesně dokazuje i náš provedený výzkum. Jakmile participant nebyli s bilancováním sexuálních potřeb spokojeni, uváděli dopad této nespokojenosti na celý partnerský vztah. Pokud partner nepociťuje dostatek sexuálního aktu, nedochází k němu k uspokojení jedné ze základních lidských potřeb, což, jak je v oboru psychologie známo, zvyšuje frustraci, a naopak snižuje spokojenost, jak ukázaly právě i výsledky tohoto výzkumu. Častost a konzistentnost vzájemného dosahování orgasmu se dle výzkumu (Young & Luquis, 1998) ukázaly v pozitivní korelaci se spokojeností a opět k tomuto zjištění došlo i v našem případě, což jsme označili jako komplexní sexuální uspokojení včetně vzájemného orgasmu. Se sexuálním soužitím úzce souvisí komunikace na toto téma, která umožňuje partnerům sdílet své prožívání, preference a libosti, čímž docílí větší spokojenosti. Tento náš výsledek vyzkoumal i J. H. Harvey, A. Wenzel a S. Sprecher (2004) ve svém výzkumu. Toto zjištění znova vyplývá i z námi provedeného výzkumu.

Dále Kratochvíl píše i o požadavku emočního vyladění počas sexuálního aktu, čehož dopad jsme potvrdili i na spokojenost v partnerstvích našich participantů. Tzv. posexovým chováním se zabýval výzkum (Muisse, Giang, & Impett, 2014), který poskytl výsledky potvrzující předpoklad, že něžnosti v podobě mazlení, povídání si, líbání či objímání v době po sexuální aktivitě opět zvyšuje sexuální, a také obecně i partnerskou spokojenost. Náš

výzkum však toto zjištění nepodpořil, jelikož partneři nepovažují podobu posexového chování za faktor ovlivňující jejich spokojenost ve vztahu. Většina z nich totiž takovéto něžnosti provádí pouze občas, většinou se totiž po sexuálním styku vrací k původní aktivitě nebo jde spát (v případě večerních hodin).

Další oblastí našeho výzkumu byly partnery vložené investice do vztahu. Zde jsme zjišťovali jejich vyrovnanost mezi partnery a dostatečné množství pro spokojený vztah. Podklad nám poskytl investiční model vztahů autorky C. E. Rusbult (1980), který předpokládá spokojené partnerství prostřednictvím vyrovnaných a dostačujících investic (přímých i nepřímých). Pokles investic v předchozích vztazích, a naopak uspokojujivé investice ve vztazích současných jsme pozorovali i v našem výzkumu, což znamená, že opět došlo k potvrzení již existující teorie.

V rámci kariérních představ a plánů partnerů se nám nepodařilo najít odpovídající výzkum. Ovšem zde je možné uplatnit logického myšlení, že pokud se tyto představy a plány nijak nenarušují společně plánovanou budoucnost, vztahu to jediné přispívá na spokojeném charakteru.

Plaňava (1993) poznatky o instrumentálních složkách soužití doplňuje o významnost komunikace, jejíž prostřednictvím se realizuje dohoda i její uplatňování (Plaňava, 1993). Komunikace v rámci instrumentálních složek je rozhodně neméně důležitá. Konstruktivnost a efektivnost je základem správné komunikace a nejlepší možný způsob dohody. Stejně tvrzení vyplývá i z výzkumu této bakalářské práce, jelikož participanti, kteří vypověděli, že se cítí spokojenější v tom partnerství, ve kterém právě tato správná komunikace funguje, navíc v instrumentálních oblastech, které bývají z pro komunikaci náročnější a které přímo vyžadující dohodu mezi partnery.

### **12.2.2 Rozpad předchozího partnerství a jeho následky**

Jedna vybraná studie ukazuje, že navázání nového vztahu pomáhá rychleji odstranit citovou vazbu a překonat psychickou bolest ze ztráty ex-partnera (Locker et al., 2010, in Syptáková, 2012). Toto zjištění jsme našli i u participanta 2, která tuto skutečnost sama uvádí. Stejní výzkumníci zjistili, že míra zamilovanosti a oddanosti přímo ovlivňuje smířování se s rozchodem, což jsme mohli pozorovat i u výpovědí našich participantů. Výzkum Merolla et al. (2004) ukázal, že existuje negativní korelace mezi blízkostí k minulému partnerovi a spokojeností v současném vztahu, ale pouze v případě, kdy se partneři rozešli vzájemně a zároveň uvedli důvod rozpadu vztahu jejich odcizení nebo

vztahovou nespokojenost. Zjištění neplatí v případě tohoto výzkumu, protože ti, kteří zůstali se svými ex partnery přáteli, nevykazují nižší spokojenost než ti, kteří kontakt s ex partnery přerušili úplně. Proto tento výsledek není výsledkem našim podporován.

Výsledek ze studie, kterou provedl Boss (2008), ukazuje, že emoční prožívání ve čtvrté fázi rozchodu ovlivňuje fakt, zda partner byl jeho iniciátorem či příjemcem, což se opět projevilo i v případě našeho výzkumu. Jiný výzkum (Shimek, 2019) se pokusil přijmout hypotézu o tom, že osoba, která byla dříve iniciátorem rozchodu zažívá menší míru vztahové nejistoty v aktuálním vztahu než osoba, která byla rozchod nucena přijmout. Hypotéza nebyla přijata (Shimek, 2019). Stejně tak ani v tomto výzkumu nebyla identifikována nejistota v důsledku nuceného přijetí rozchodu s předchozími partnery. Jiná hypotéza stejné studie, která říká, že nejistota v předchozím vztahu je přenesena na současný vztah, naopak přijata byla. Toto tvrzení se projevilo převážně u účastnic výzkumu č. 1 a 2, které si tuto nejistotu z předchozího do současného vztahu přenesly, jelikož neměli ke svým ex partnerům (vlivem jejich chování) důvěru.

Nakonec výzkum o sdílení informací o předchozích partnerech, jehož autorkou byla opět E. Shimek (2019) přijal hypotézu o mluvení jednoho z partnerů o svých ex partnerech, zvyšuje nejistotu partnera druhého. V našem výzkumu jeden participant (č. 1) přímo uvedla, že pokud její současný partner o svých ex přítelkyních mluví, pociťuje nepříjemné pocity nejistoty. Takto to měla i v případě předchozích vztahů. Zároveň uvažme také skutečnost, že polovině partnerů našich zkoumaných osob vadí, když je jejich partner v kontaktu se svým ex partnerem, z čehož předpokládáme, že ani mluvení o ex partnerech není v těchto vztazích žádoucí. Toto je však pouze naše domněnka, nejedná se o potvrzený fakt.

## ZÁVĚR

Cílem našeho kvalitativního výzkumu bylo zjistit, jak vypadá fungování v rámci instrumentálních složek soužití současných partnerů a jak jsou s takovýmto fungováním spokojeni. Nezaměřili jsme se však pouze na přítomnostní stav, ale zvažovali jsme i zkušenosti, které naše zkoumané osoby získali z fungování v instrumentálních složkách vztahů předcházejícím současnému. Naše výzkumná otázka proto zněla: „*Jakým způsobem se vybrané instrumentální složky soužití promítají do současných vztahů a spokojenosti v těchto vztazích?*“, na což jsme se pomocí našeho zkoumání pokusili odpovědět.

Prvním zjištěním, které bylo nalezeno v otázkách potřeb a přesvědčení, se kterými participanti vstupují do partnerských vztahů (jakožto kauzální podmínky fenoménu), bylo, že tyto potřeby a očekávání se shodují s aspekty potřebnými pro vyhovující fungování v partnerství, včetně právě instrumentálních složek soužití. Dále, při mapování obecného fungování vztahů, se nám jevila zřejmá existence vztahu mezi hodnocením předchozích vztahů a současného vztahu. Tento vztah měl podobu takovou, že čím negativnější bylo hodnocení předchozích vztahů, tím pozitivnější bylo v případě současných vztahů a spokojenosti v nich. Tuto skutečnost připisujeme faktoru o velikosti změny, a to v kladném směru. Následné zjištění instrumentálních podmínek, které naši participanti považují za nutné pro spokojené partnerství, se shodovaly s podmínkami, které se ukázaly i v parciálních výzkumech realizovaných zahraničními výzkumníky. S uvedenými podmínkami se dále shodovaly i strategie jednání, nebo se o tyto strategie participanti a jejich partneři minimálně snaží. Kategorie následků, posunu v rámci fungování instrumentálních složek v současném partnerství, zaznamenává fungování v předchozích i současných vztahů a jejich porovnání ve vztahu ke spokojenosti. Pouze ve výjimečných případech považovali zkoumané osoby za více vyhovující určitou komponentu fungování v předchozích vztazích, zatímco valná většina hodnotila komponenty jako více uspokojivé ve vztahu aktuálním. Zkušenosti z předchozího fungování byly společně s emočním doprovodem uloženy do paměti a jejich působnost se dále projevila v současnosti.

Přenos zkušeností, jakožto fenomén tohoto výzkumu, popisujeme ve stejnojmenné kategorii, která je záměrně umístěna jakožto poslední, pro její charakteristický souhrn poznatků z kategorií předchozích. Přenos byl zaznamenán převážně v naučení se

zkušenostem a znalostem v odpovídajících oblastech. Dále dochází k porovnávání s těmito zkušenostmi, ať už na vědomé, či nevědomé úrovni. Negativní zkušenosti znamenaly poučení a také umocněné ocenění již vyhovujících rysů současného vztahu. Naopak nevyhovující rysy vztahu či partnera samotného byly vnímány o to záporněji, jestliže měl předchozí partner nebo vztah tímto požadovaný rysem disponoval.

Ačkoliv na základní výzkumnou otázku odpovídá jedna vzniklá kategorie, platí, že na zkoumaný jev nelze nahlížet izolovaně a mapovat i určitý rozsah vedlejších faktorů. Proto jsme detailně popsali i čtyři další kategorie, zachycující okolnostní zjištění, která jsme získali pomocí poměrně rozsáhlému sběru dat.

# SOUHRN

V teoretické části práce se zabýváme fenoménem partnerství, jakožto výsledkem potřeby afiliace a intimity. Navazujeme vybranými koncepty lásky, fázemi partnerského vztah, výběrem partnera a očekáváním v partnerství. Následně se z důvodu specifikace výzkumu zabýváme vybranými aspekty obecné partnerské spokojenosti, které podkládáme zahraničními výzkumy. Dále charakterizujeme instrumentální složky soužití, opět s uvedením výzkumů k jednotlivým složkám, s orientací na spokojenost ve fungování těchto složek. Poslední podkategorii fenoménu partnerství je přenos zkušeností, který představuje základní jev našeho bádání. Zde popisujeme odraz způsobu rozchodů partnerů do následujícího prožívání, opět společně s příslušnými výzkumy, a nakonec uvádíme vybrané případy přenesených zkušeností z bývalých partnerství do následujících. Druhá kapitola teoretické části se zabývá vývojovým obdobím mladé dospělosti. Sem řadíme podkategorii psychologických aspektů této fáze života a podkategorii zaznamenávající partnerské vztahy mladých dospělých a jejich typické rysy.

Následuje výzkumná část této bakalářské práce, hledající odpověď na výzkumnou otázku, která zní: „Jak se zkušenosti z fungování v rámci instrumentálních složek soužití předchozího partnerství odráží ve fungování v rámci instrumentálních složek soužití partnerství současného?“. Pro tento výzkum byla zvolena kvalitativní metoda. Sběr dat byl uskutečněn prostřednictvím strukturovaného rozhovoru, který byl utvořen na základě teoretického podkladu o instrumentálních oblastech partnerství. Analýza dat probíhala metodou zakotvené teorie, která sestává ze tří druhů kódování – otevřeného, axiálního a selektivního, a její záměr je tvorba nové teorie, na základě našeho zkoumání. Na tvorbu opravdové teorie si však z pozice studenta bakalářského studia netroufáme, a proto jsme pouze uvedli získané poznatky v rámci interpretace našich výsledků.

Po dokončení kódování nám vznikl paradigmatický model, nesoucí vzniklé kategorie výzkumu. Jednou z částí modelu jsou kauzální podmínky, tedy podmínky pro uskutečnění přenosu zkušeností, jsme označili kategorií popisující představy, se kterými participanti vstupují do partnerství. Kromě klasických požadavků, jako je emoční propojení, láska a závazek, byly objeveny očekávání, která jsou nezbytná pro uspokojivé fungování v rámci instrumentálních složek soužití, což je zaměřením této bakalářské práce. Mezi ně možnost

otevřenosti a upřímnosti, sexuální uspokojení, fyzická blízkost partnera, vzájemná tolerance a zájem, předpoklad přátelství, potřeba vlastního prostoru a praktičnost vztahu.

Navazující kategorie, představující kontext fenoménu, znázorňuje, jak jednotlivé partnerské vztahy vypadaly a vypadají dnes. Kategorie je rozdělena do dvou podkategorií – podoba předchozích vztahů a podoba současného vztahu. Zde bylo jasně viditelné více či méně negativní vnímání bývalého vztahu, převážně stupňující se v průběhu vztahu. Toto hodnocení se dále odráželo v hodnocení současného vztahu, přičemž se míra pozitivní změny promítala do jeho značně kladnějšího hodnocení. Dnešní vztahy byly tedy hodnoceny výhradně pozitivně, pouze s nepatrnými nedostatky. Přenos tedy pozorujeme již v obecném vnímání svých partnerských vztahů, přestože tvoří background zkoumaného fenoménu.

Následuje kategorie zabývající se podmínkami pro spokojené partnerství. V té participanti vyjadřují své kognitivně uvědomované podmínky v rámci fungování instrumentálních složek soužití. Jedná se o ochotu spravedlivě hospodařit, shodu v trávení společného času, shodě zájmů, spolupráci v sexuální sféře partnerství, vyrovnanost a dostatek investic a snahu o udržení vztahu prostřednictvím efektivní komunikace. Tyto podmínky hrají roli při uvažování a hodnocení fungování páru v instrumentálních oblastech, což se promítá i do přenosu těchto zkušeností. Stejně tak jako naši participanti uvedli uvědomované podmínky na kognitivní úrovni, uvedli je také na úrovni konativní, což tvoří strategie jednání v instrumentálních oblastech pro spokojené partnerství, a proto jednání přímo odpovídalo daným podmínkám. Strategiemi jednání je tedy spolupráce v hospodaření, trávení společného času tak, aby to oběma partnerům vyhovovalo, tvorba společných zájmů a tolerování zájmů vlastních, bilance v sexuální sféře vztahu, uvažování vztahu v otázce budoucích profesí partnerů, vyrovnané a dostatečné investice obou partnerů a funkční komunikace, která je účinným prostředkem k dohodě v instrumentálních oblastech soužití. I tyto strategie jednání dále působí na přenos zkušeností a spokojenost v partnerství.

Poslední vedlejší kategorii, sloužící k porozumění tématu a následné syntéze zjištění, zachycuje posun v rámci instrumentálních složek současného vztahu v důsledku vztahů bývalých. Zde se již nastiňuje náhled na problematiku přenosu zkušeností, jelikož v účastníci výzkumu porovnávají situace instrumentálních složek v předchozích a současném partnerském vztahu, s ohledem na jejich spokojenost s jednotlivými prvky tohoto fungování. V oblasti hospodaření byla spokojenost přisuzována současnému vztahu, nebo participanti změnu mezi vztahy nevnímali. V trávení společného času bylo zaznamenáno, že ti, kteří



v bývalých vztazích trávili s partnerem méně či stejně času jako dnes, jsou s tímto aspektem spokojeni, zatímco ti, kteří trávili s ex partnery času více, pociťují aktuálně nedostatek. V oblasti zájmů partneri mají aktuálně se svými partnery více společných zájmů, než tomu bylo dříve a tuto skutečnost si značně pochvalují. Zároveň i vzájemná tolerance zájmů druhého byla výraznější v současnosti, opět posilující spokojenost v tomto vztahu.

Sexuální soužití bylo téměř jednohlasně zvoleno za vyhovující opět v aktuálním partnerství. Výjimku tvořila pouze jedna osoba, která považovala sexuální soužití za lepší s jednou ze svých ex partnerek. V předchozích vztazích se partneri budoucími profesemi nezabývali, zatímco uvažování vztahu v otázkách budoucích profesí v současném vztahu posiluje pocity opravdovosti a komplexnosti vztahu, a tím i spokojenost v něm. Vyrovnanost a dostatek vztahových investic byly opět zaznamenány převážně v současném partnerství. Pokud v předchozích vztazích investice vyrovnané či dostatečné nebyly, což nebyly u většiny zkoumaných osob, o to více participanti oceňují aktuální investiční systém. Nakonec došlo ke zlepšení i komunikace v rámci instrumentálních složek, přičemž jsou partneri schopni a ochotni konstruktivní a efektivní komunikace, což bylo v bývalých vztazích opět naopak.

Hlavní a shrnující kategorii a zároveň fenomén našeho zkoumání - přenos zkušeností mezi vtahy, již tvoří finální syntézu dosavadních zjištění. Jelikož jsme popsali návaznost dat všech kategorií na přenos zkušeností v odstavcích výše, uveďme tentokrát pouze hlavní podstatu odpovědi na naši základní výzkumnou otázku. Zmapováním a syntézou dat všech vzniklých kategorií zjišťujeme, že přenos zkušeností opravdu znamená ukládání těchto emočně podbarvených prožitků do dlouhodobé paměti, ze které se v dalších partnerstvích vybavují ty zkušenosti, které aktuálně odpovídají situaci. Tyto paměťové stopy mají buď pozitivní nebo negativní náboj, a to nadále ovlivňuje chování a prožívání participantů v současnosti. Přenos nabýval převážně podoby ponaučení, na základě kterého si účastníci výzkumu volili současného partnera a zároveň jsou si vědomi rysů, kterým se pro spokojené partnerství vyvarovat. Stejně tak tyto negativní prožitky umocňují oceňování vyhovujících prvků současného partnerství či partnera samotného, pakliže tyto rysy v předchozím partnerství scházely. Získanými zkušenostmi participanti také nabývají znalostí vlastní osoby, svých potřeb, preferencí a očekávání. To se poté promítá do spokojenosti v jejich partnerství, podle toho, zda dochází k uspokojení objevených potřeb a očekávání. Nakonec uveďme i skutečnost, že zkušenosti s ex partnery bývají porovnávány s partnerem současným, ať uvědomovanou či neuvědomovanou formou myšlení.

## LITERATURA

1. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469.
2. Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). *Oxford University Press*. doi:10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9.
3. Acheson L. (2010). *Your relationship: A progress in work*. London: Hay House.
4. Barlow, D. H. (2011). *The Oxford Handbook of Clinical Psychology*. New York: Oxford University Press.
5. Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E., Allison, M. T. (2001). Dyadic Exploration of the Relationship of Leisure Satisfaction, Leisure Time, and Gender to Relationship Satisfaction. *An Interdisciplinary Journal: Leisure sciences*. 23, 35-46. doi: 10.1080/01490400150502234.
6. Berzoff J., Flanagan L. M., Hertz P. (2016). *Inside Out and Outside In: Psychodynamic Clinical Theory and Psychopathology in Contemporary Multicultural Contexts*. Lonsheedon: Rowman and Littlefield.
7. Betchen, S. J. (9. října 2020). *The importance of shared insterests in relationship*. Získáno 12. března 2021 z <https://www.psychologytoday.com/us/blog/magnetic-partners/202010/the-importance-shared-interests-in-relationships>.
8. Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum. Získáno 19. srpna 2020 z Bookport databáze.
9. Carlson, D. L., Miller, A. J., Rudd, S. (2020). Division of housework, communication and couple 's relationship satisfaction. *Socius: Sociological research for a dynamic world*, 6, 1–17. doi:10.1177/2378023120924805.
10. Cepukiene, V. (2019). Does Relationship Satisfaction Always Mean Satisfaction? Development of the Couple Relationship Satisfaction Scale. *Journal of Relationships Research*, 10, E14. doi:10.1017/jrr.2019.12.

11. Claxton, A., Perry-Jenkins, M. (2008). No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*. 70(1), 28-43. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00459.x.
12. Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4), 449–461. doi:10.1348/1476083042555389.
13. Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., Pugnerová, M. (2000). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
14. Due M. S. (2018). *Pečujte o svůj vztah*. Praha: Portál.
15. Farková M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada. Získáno 27. srpna 2020 z Bookport databáze.
16. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
17. Fisher, H. (2005). *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York: Henry Holt and Company.
18. Flora, J., Segrin, C. (1998). Joint leisure time in friend and romantic relationships: The role of activity type, social skills and positivity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 711–718. doi:10.1177/0265407598155009.
19. Fromm, E. (1996). *Lidské srdce*. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.
20. Gottman, J. M., DeClaire J. (2002). *The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships*. New York: Random House.
21. Gottman, J. M., Silverová, N. (2015). *Sedm principů spokojeného manželství: Praktický průvodce fungování dlouhodobých vztahů*. Brno: Jan Melvil Publishing.
22. Gray, J. (1999). *Mars a Venuše začínají znovu*. Praha: Práh.
23. Gray, J. (2017). *Mars a Venuše*. Získáno 30. srpna 2020 z Bookport databáze.
24. Harvey J. H., Wenzel, A, Sprecher, S. (2004). *The handbook of sexuality in close relationships*. New York: Psychology Press.
25. Hayesová, N. (1998). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.

26. Hellinger, H., Weber, G., Beaumont, H. (1998). *Love's hidden symmetry. What makes love work in relationships*. Získáno 22. září 2020 z <https://www.resonantia.nu/wp-content/uploads/2017/05/Love-s-Hidden-Symmetry-pdf.pdf>.
27. Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
28. Hughes, D. A. (2013). *8 Keys to Building Your Best Relationships (8 Keys to Mental Health)*. New York: W. W. Norton & Company.
29. Chába, K. (nedatováno, 2015). *Partnerské vztahy – pomoc, návody, vzdělávání: Vývoj vztahu mezi partnery*. Získáno 12. března 2021 z <https://www.partnerske-vztahy.eu/vyvoj-vztahu-mezi-partnery/#content>.
30. Jellouschek, H. (2008). *Desatero trvalé lásky*. Praha: Portál.
31. Klimeš, J. (2005). *Partneři a rozchody*. Praha: Portál.
32. Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapie*. Praha: Portál.
33. Langmeier J., Krejčířová D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
34. Lauster, P. *Láska: Psychologie jednoho fenoménu*. Praha: Knižní klub. Získáno 12. srpna 2020 z <https://ndk.cz/uuid/uuid:aacce154-a09e-42a8-81c5-40eb78d0fbae>.
35. Lewandowski, G. W., Jr., Sahner, D. F. (2005). The influence of past relationships on subsequent relationships: The role of the self. *Individual Differences Research*, 3(4), 269–275.
36. Macek P., Lacinová L., Ježek S. (2016). *Cesty do dospělosti. Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita.
37. Merolla, A. J., Weber, K. D., Myers, S. A., Booth-Butterfield, M. (2004). The impact of past dating relationship solidarity on commitment, satisfaction, and investment in current relationships. *Communication Quarterly*, 52(3), 251–264. doi:10.1080/01463370409370196.
38. Mikuláščík, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi (2. vyd.)*. Praha: Grada publishing.

39. Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 53–152. doi:10.1016/s0065-2601(03)01002-5.
40. Milek, A. (2015). *The Interplay Between Dimensions of Shared Time, External Stress, and Couples' Relationship Functioning* (Diplomová práce). Získáno 12. ledna 2021 z Researchgate database.
41. Muise A, Giang E, Impett EA. (2014). Post sex affectionate exchanges promote sexual and relationship satisfaction. *Archives of Sexual Behavior* 43(7). 1391-1402. doi: 10.1007/s10508-014-0305-3.
42. Murstein, B. I., Christy, P. (1976). Physical attractiveness and marriage adjustment in middle-aged couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 537–542.
43. Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
44. Novák, T. (2007). *Hádky v manželství: Jak je řešit a předcházet jim*. Praha: Grada publishing. Získáno 2. března z Bookport database.
45. Nykl, L. (2012). *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: Přístup zaměřený na člověka*. Praha: Grada Publishing. Získáno 18. března z Bookport database.
46. Perilloux, C., Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164–181. doi: 10.1177/147470490800600119.
47. Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny*. Získáno 3. března 2021 z <https://ndk.cz/uuid/uuid:5db6c120-757d-11e8-9588-5ef3fc9bb22f>.
48. Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
49. Plzák, M. (2010). *Manželská tonutí*. Získáno 26. února 2021 z <https://ndk.cz/uuid/uuid:4d2c36b0-7b30-11e8-9588-5ef3fc9bb22f>.
50. Poupětová, Š. (2009). *Netrapte se po rozvodu*. Praha: Grada Publishing.
51. Praško, J. (2005). *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing. Získáno 12. října 2020 z Bookport database.

52. Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366–374. doi:10.1037/a0023627.
53. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172 -186. doi:10.1016/0022-1031(80)90007-4.
54. Říčan P. (2007). *Psychologie osobnosti – obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing.
55. Říčan, P. (2004). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
56. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti – Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing. Získáno 3. září 2020 z Bookport databáze.
57. Sheehy, G. (1999). *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál.
58. Shelley K. M. R. E., Shelley M. (2019). *Relationship Owner's Manual: Creating and Repairing Your Relationship*. Bloomington: iUniverse.
59. Shimek, C. E., (2019). *"If We're "Over," Is It Really Over?: How Past Romantic Relationships Impact Subsequent Relationships* (Disertační práce). Získáno 25. ledna 2021 z LSU Digital Commons database.
60. Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada Publishing.
61. Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologii*. Praha: Grada Publishing.
62. Spielmann, S. S., Joel, S., MacDonald, G., Kogan, A. (2012). Ex Appeal. *Social Psychological and Personality Science*, 4(2), 175–180. doi:10.1177/1948550612448198.
63. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. doi:10.1037/0033-295x.93.2.119.
64. Syptáková, B. (2012). *Dřívější partnerské zkušenosti jako prediktory partnerského vztahu v mladém dospělosti* (Diplomová práce). Získáno 21. srpna 2020 z Masarykova univerzita.
65. Šamánková, D., Novák, T. (2007). *Pravda a lež v partnerství*. Praha: Grada publishing. Získáno 17. září 2020 z Bookport database.

66. Šmolka, P. (2005). *Výběr partnera*. Praha: Grada Publishing. Získáno 8. března 2021 z Bookport database.
67. Švaříček, R., Šed'ová, K. (2010). Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. Získáno 23. února 2021 z Bookport database
68. Tashiro, T., Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128. doi:10.1111/1475-6811.00039.
69. Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
70. Venglářová M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada Publishing. Získáno 13. února 2021 z Bookport database.
71. Výrost, J., Slaměník I. (Eds.). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
72. Výrost, J., Slaměník, I., Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
73. Weber J. P. (7. února 2018). *When past romantic trauma damages your current relationship*. Získáno 28. července 2020 z <https://www.psychologytoday.com/us/blog/having-sex-wanting-intimacy/201802/when-past-romantic-trauma-damages-your-current-relationship>
74. Wile, D. B. (1891). *Couples therapy: A nontraditional approach*. New Jersey: Wiley.
75. Young, M., Denny, G., Luquis, R., Young, T. (1998). Correlates of sexual satisfaction in marriage. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 7(2), 115–127. Získáno 1. března 2021 z Researchgate database.
76. Zacharová, E., Šimíčková-Čížková J. (2011). *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing.

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Seznam tabulek a obrázků
4. Rozhovor s participantem 2 (ukázka sběru dat)



## **Příloha č. 1**

### **ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**Název práce:**

Předchozí partnerské zkušenosti jako prediktory spokojenosti v současném partnerství v období mladé dospělosti

**Autor práce:** Lucie Kubíčková

**Vedoucí práce:** PhDr. Marek Kolařík Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 84, 180 025

**Počet příloh:** 4

**Počet titulů použité literatury:** 76

**Abstrakt (800–1200 zn.):**

Bakalářská práce se zabývá funkcí instrumentálních složek soužití v rámci předchozích i současných partnerských vztazích, s orientací na prožívanou spokojenost. Ačkoliv je téma romantických vztahů pro badatele velice atraktivní a prozkoumané, domnívám se, že výše popsany vztah již natolik probádán není. Proto je cílem této práce teoretické a výzkumné objasnění promítání se zkušeností v oblasti instrumentálního soužití z předešlých partnerských vztahů do instrumentálního soužití vztahu aktuálního a spokojenosti v něm.

V první části bakalářské práce je popsáno teoretické uchopení problematiky partnerských vztahů. Dále pak spokojenost partnerů ve vztahu a navazujeme na instrumentální složky jejich soužití. Nakonec se zabývá vybranými vlivy předchozích partnerství na současné. Ve výzkumné části je popsána metodologie realizovaného výzkumu, jíž je volba kvalitativní metody, strukturovaného rozhovoru, záměrného výběru výzkumného vzoru a analýzy dat prostřednictvím metody zakotvené teorie. Interpretace nalezených výsledků výzkumu společně s diskuzí tvoří závěr celé bakalářské práce.

**Klíčová slova:** partnerský vztah, předchozí partnerské zkušenosti, instrumentální složky soužití, partnerská spokojenost, mladá dospělost

## **Příloha č. 2**

### **ABSTRACT OF BACHELOR THESIS**

**Title:**

Previous partnership experiences as predictors of satisfaction in the current partnership in the period of young adulthood

**Author:** Lucie Kubičková

**Supervisor:** PhDr. Marek Kolařík Ph.D.

**Number of pages and characters:** 84, 180 025

**Number of appendices:** 4

**Number of references:** 76

**Abstract (800–1200 characters):**

The bachelor's thesis deals with the function of instrumental components of coexistence within previous and current partnerships, with an orientation towards experienced satisfaction. Although the topic of romantic relationships is very attractive and researched for researchers, I believe that the relationship described above is not so much explored. Therefore, the aim of this work is a theoretical and research clarification of the projection with experience in the field of instrumental coexistence from previous partnerships to instrumental coexistence of the current relationship and satisfaction in it.

The first part of the bachelor's thesis describes the theoretical approach to the issue of partnerships. Furthermore, the satisfaction of partners in the relationship and we build on the instrumental components of their coexistence. Finally, it deals with selected effects of previous partnerships on current ones. The research part describes the methodology of research, which is the choice of qualitative method, structured interview, deliberate selection of research patterns and data analysis through the method of grounded theory. The interpretation of the found research results together with the discussion forms the conclusion of the whole bachelor thesis.

**Key words:** partnership, previous partner experiences, instrumental components of coexistence, partner satisfaction, young adulthood

## **Příloha č. 3**

1. Tabulka č. 1: Přehled výzkumného vzorku
  2. Tabulka č. 2: Názorná ukázka fáze otevřeného kódování u participanta 2
- 
3. Obrázek č. 1: Schéma paradigmatického modelu s dosazením vzniklých kategorií

## **Příloha č. 4**

Tučným písmem označujeme otázky kladené výzkumníkem, obyčejným písmem odpovědi účastníka. Text rozhovoru oddělujeme čarami, pro znázornění dělení do tří oblastí – oblast předchozích vztahů, současného vztahu a fungování instrumentálních složek soužití. Na začátku uvádíme také slovní souhlas účastníka s kritérii účasti ve výzkumu.

---

**Jako první Vás poprosím o udělení slovního souhlasu s Vaší dobrovolnou účastí ve výzkumu, s pořizováním videozáznamu našeho rozhovoru a s manipulací Vámi uvedených, avšak anonymizovaných dat.**

Ano, je to v pohodě, se vším souhlasím.

---

**Kolik jste měl/a předchozích podle Vás vážných vztahů? Existují i vztahy, které do rozhovoru nezahrneme? Tedy nějaké, které nepovažujete za vážné?**

Tak to byl jeden, mimo to teda byly i nějaké nezávazné – taková ta dětská láska, která nic neznamenal. A pak teda úlet vyloženě jenom o sexuálních aktivitách.

**Jak docházelo k jednotlivým seznámení?**

To bylo přes přátele, protože jsme byli na nějaké akci, na nějakém baru a on tam přišel a znal se s jedním z mých kamarádů. No a tak jsme se tam bavili a dopadlo to tak, že já jsem zvracela z alkoholu a on byl se mnou a držel mi vlasy a tak nějak jsme pak už nepřerušili kontakt.

**Jaké byly jednotlivé partnerské vztahy?**

Byl takový dost dětský. Ani jeden jsme nic moc o vztazích nevěděli, včetně toho, co v něm dělat a co od něj očekávat. Partner byl tehdy navíc dost nevyspělý, musím říct, že ačkoliv jsem neměla přesná očekávání, tak jsem stejně čekala něco víc. Ten vztah mi nedával to, co by měl, což jsem si uvědomila až později.

**Jak dlouho jednotlivé vztahy trvaly?**

Pokud dobře počítám tak dva a půl roku až tři, měli jsme takové ty opakované rozchody, takže se to blbě posuzuje, ale něco mezi tím no.

**Proč jednotlivé vztahy skončily? Jaký měl rozchod emoční průběh? Kdo jej inicioval?**

No hlavně protože jsem v něj neměla už vůbec žádnou důvěru. On se choval dost nevhodně, až jsem měla chvílema psychické potíže, jak jsem z toho vztahu byla špatná. A v souvislosti

s nespokojeností, jsem rozchod iniciovala já, už to prostě dál nešlo. Přerušili jsme tehdy veškerý kontakt. Emoční prožívání bylo v pohodě, asi hlavně protože jsme se rozcházeli už poněkoli káté. Navíc jsem v době rozchodu byla v kontaktu se současným partnerem, což zmírňovalo bolest ze ztráty ex partnera.

**Existují nějaké aspekty z předchozích partnerství (události, fakta..), o kterých máte povědomí, že Vás ovlivňují ve vztahu současném?**

Asi ta narušená důvěra. Taky jsem si ale uvědomila, že jsem měla být více tolerantní a respektovat partnera víc, tak se o to snažím teď v současném vztahu.

---

**Jste nadále s některým bývalým partnerem/partnerkou v kontaktu? Pokud ano, proč a jak často? Souhlasí s touto skutečností aktuální partner/ka?**

Ne, pouze ze začátku mě ex partner kontaktoval, protože čekal, že se zase, už po několikáté, vrátím, na což jsem teda už pak nereagovala. Hleděla jsem si svého nového vztahu a prosby ex partnera ve mně psychicky už nic nevyvolávaly. Současný partner to nějak neřešil, věděl, že mám k ex příteli negativní vztah, a naopak že o něj mám opravdu zájem.

**Jak došlo k seznámení se současným partnerem?**

Zase na akci, tentokrát u kamarádky. On tam přišel, protože to je kámoš kamarádčina bratra. No pak jsme se asi půl rok vůbec neviděli, a pak mi po tom půl roce napsal no a už nepřestal.

**Jak dlouho od posledního rozchodu k seznámení se současným partnerem došlo? Byl/a jste již psychicky vyrovnaná s ukončením předchozího partnerství? Pokud ne, jak se to projevovalo?**

Byl to myslím měsíc od rozchodu. Navázání nového vztahu mi emočně velice pomohlo a rychleji jsem tak zapomněla na bývalého. Já sice necítila vůči němu nenávist nebo tak, ale ten nový vztah mě tak pohltil, že jsem na něj pak už ani nemyslela.

**Jaký je Váš současný vztah?**

No je to super. Situace se úplně obrátila, místo toho, abych dávala do vztahu a nic nedostávala nazpět, teď méně dávám a více dostávám. Což je pro mě velká pozitivní změna, které si hodně vážím. Jistě že máme nějaké malé konflikty, i krize trošku byla, ale všechno jsme zvládli a teď jsme maximálně spokojení.

**Jak dlouho současný vztah trvá?**

Rok a půl teď.

## **Existují aspekty (události, fakta..), o kterých víte, že Vás “vracejí“ do minulých partnerských vztahů?**

Popravdě mě znejišťuje aktivita partnera na sociálních sítích, protože se na nich předchozí partner choval fakt nevhodně. Třeba si psal s jinýma holkama, měl tam dokonce nějaké odhalené slečny a tak. Taky pokud partnera kontaktuje nějaká jiná žena, cítím se docela vystresovaně, protože to dřív neznačilo nic dobrého.

---

### **1. oblast – Hospodaření:**

#### **Jaké bývalo/je vaše fungování s financemi? Byly/jsou společné či individuální?**

Můj ex chtěl vždy všechno napůl, což nebylo vždy úplně vhodný. Nejsem nějaká materialistka, ale ani si nevybavím, jestli mi vůbec někdy něco koupil fakt čistě ze svého. Finance jsme měli každý svoje. Dneska to přesně naopak, partner platí častěji než já, kupuje mi dárky a tak podobně. Finance máme i teď individuální.

#### **Jak vypadalo/vypadá vaše rozdělení povinností (například práce v domácnosti (společné i individuální))?**

Všechno jsem plánovala a dělala já. Pokud jsem potřebovala třeba pomoci, musela jsem si prostě říct. No a teď je to opět úplně jiný svět. Partner je velice nápomocný, někdy až moc. Dřív jsem byla zvyklá makat a dnes se nechávám spíš skoro až obskakovat. Ale snažíme se takový povinnosti dělit napůl, aby to bylo fér. Nestěžuju si, je to super.

### **2. oblast – Trávení volného času:**

#### **Kolik času a jak jste trávili/trávíte s partnerem aktivně spolu?**

Bývali spolu značně častěji, nejvíc asi víkendy. Měli jsme méně povinností a více času, tak to šlo. Dnes se vidáme dvakrát-třikrát týdně, jednou s přespáním teda. Hodně se vidáme fakt je v rámci hodin, třeba před odpoledne. Současný přítel má rád svůj prostor a klid, čemuž jsem se musela lehce přizpůsobit, ale teď je to v pohodě. Jinak děláme takové ty klasické vztahové aktivity – procházky, výlety, obědy, filmy a tak.

#### **Kolik času a jak jste trávili/trávíte v přítomnosti partnera, avšak věnujíte se vlastní činnosti?**

Dřív i dnes jen hodně výjimečně, když už jsme spolu, tak jsme vždycky fakt aktivně spolu.

#### **Kolik času a jak jste trávili/trávíte spolu za přítomnosti dalších lidí?**

Dřív to bylo častěji s přáteli, protože jsme měli více společných přátel, ale za to méně času s rodinami. Teď je to zase naopak, trávíme méně času s přáteli a více s rodinami a musím teda říct, že je to tak lepší.

### **Kolik času a jak jste trávili/trávíte aktivním řešením problémů?**

No dřív hodně často. Bývala jsem často našťvaná, kvůli jeho chování. Hádali jsme se osobně i přes sociální sítě. Dneska hádky přímé nemáme téměř vůbec, občas jen přes ty sociální sítě, ale určitě mnohem méně a rozhodně víc konstruktivně.

### **3. oblast – Zájmy:**

#### **Měli jste/máte společné zájmy? Měli jste/máte své vlastní zájmy? Jevil/jeví partner/ka zájem o Vaše vlastní zájmy? Zapojoval/zapojuje se aktivně?**

V minulosti těch společných zájmů nebylo tolik, já byla samostatně mnohem akčnější než partner. Společně jsme dělali takové ty klasické věci jako koukali na filmy nebo se šli maximálně projít. Nic jiného si bohužel nevybavím. Dneska vnímám víc těch společných zájmů, jako třeba cvičení, túry, procházky, hraní počítačových her, to úplně milujeme. Jo a vlastní zájmy přetrvávaly v obou vztazích, nikdy nebyla potřeba něco omezovat nebo že by nebyl čas. Zájem jevíli oba partneri tak nějak srovnatelně, i když teda bývalý míň, tam mi to vyložen chybělo.

#### **Jaká byla/je vzájemná tolerance vlastních zájmů?**

Z mé strany byl postoj méně tolerantní, protože partner upřednostňoval přátele přede mnou, a to byl velký kámen úrazu. Dnes mám taky občas problém, protože jsme někdy kvůli jeho aktivitám méně času spolu a zase když mu se to hodí, tak mě ne, a to mě fakt dokáže našťvat. Pracuju teď na své toleranci a respektu, ale asi by na tom chtělo zapracovat celkově.

#### **Byly/jsou některé vlastní zájmy v rozporu s partnerstvím?**

Dříve ano, protože to byli přátele na úkor mě, a to teda neberu. Nyní je to zase z druhé strany, že jsem se občas věnovala já škole na úkor vztahu. Jsem v tomhle dost svědomitá a přátele občas šťve, že si na něj pro změnu já neudělám čas.

### **4. oblast – Sexuální soužití:**

#### **Jaké bývalo/je vaše sexuální soužití?**

V bývalém vztahu to bylo méně časté ze strany partnera, což jsem chápala jako vlastní selhání, že prostě nejsem dobrá a proto nechce. Navíc jak jsme o tom nemluvili, tak to bylo

o to horší. Dneska je to oboustranně uspokojivé. Teď partner vyjadřuje dostatečný zájem o mě i v této oblasti, takže jakoby uzdravuje mé pocity selhání nebo snížené atraktivity.

### **Řešili jste/řešíte otázky intimního života otevřeně?**

S bývalým přítelem vůbec, bylo to v podstatě tabu téma. V dnešním vztahu je to pořád nedostatečně, ale rozhodně víc než předtím. Oba se tomu ještě učíme, jsme oba docela stydliví.

### **Jaký má sexuální frekvence a způsob v předchozích vztazích vliv na Vaši spokojenost se sexualitou ve vztahu současném?**

Frekvence e ex byla teda nižší, o dost. Nebylo to tak často, jak bych chtěla. Způsob byl takový že, no, prostě jsme se o sebe v tomhle moc nezajímali, a tak to tak i vypadalo. Doba trvání byla přiměřená, asi jako nic specifického, prostě v pohodě. Dneska je vyšší frekvence určitě. Způsob je lepší, záživnější, procítěnější, protože se zajímáme o své preference a potřeby. Čas byl upřímně zezáčátku krátký, protože jsem byla jeho první partnerka, tak to šlo poznat. Aktuálně je to ale perfektně načasované.

### **Docházelo/dochází k bilancování sexuálních potřeb obou partnerů?**

Nechci bývalému všechno jen zazlívát, ale on teda netoleroval mé potřeby. Když jsem já chtěla a on ne, tak prostě ne, ale když chtěl on, tak nebylo co řešit. Navíc jsme ani moc nevěděli co ten druhý chce, takže to bylo dost náročný celkově. No v porovnání s minulým vztahem je to dnes úplné nebe. Partner se snaží o uspokojení hlavně mě a sebe pokládá až na druhé místo. Je to zlatíčko.

### **Jaké bylo/je tzv. posexové chování? Bylo/je vyhovující?**

No, logicky toho dřív moc nebylo, k nějakému mazlení nebo tak jsem ho někdy až nutila mi přišlo. Dnes to partner naopak vyžaduje. Jak jsem řekla dřív, je to tak trošku ženská.

### **Bylo/je při sexuálních aktivitách přítomno emoční vyladění obou partnerů? Je odpovídající vztahu?**

Tím že to s prvním partnerem bylo méně často, tak vyladění bylo intenzivnější. Mimo to teda sex probíhal i v době rozchodů, což bylo asi spíš způsobeno nějakým tím chtíčem nebo nevím. Nyní to vyladění už není tak intenzivní, je jakoby odpovídající pokročilé lásce. Už to není takový zážitek jako dřív, ale kvalita samozřejmě zůstala zachovaná.

### **5. oblast – Představy o budoucích kariérách:**



### **Věděli jste/víte jaké byly/jsou kariérní představy druhého partnera?**

Dřív jsem měla spíš lehké povědomí, partner neměl žádné velké plány, takže jsme to ani moc neřešili. Současná partner ani já si nejsme zrovna jistí kam se chceme směřovat, takže to řešíme docela často. Je to teď už takový víc reálný, když spolu plánujeme i tu budoucnost a tak.

### **Jaký měly/mají představy na vztah vliv? Byly/jsou představy pro oba partnery v pořádku?**

Nechci, aby to vyznělo povrchně, ale on bývalý partner nebyl zrovna „nejbystřejší“ a neměl žádné vyšší cíle a později jsem začala vnímat, že mi prostě v tomto ohledu nestačí, a to mě asi trochu ovlivnilo no. S nynějším partnerem jsme poměrově na stejné úrovni, oba studujeme vš a směřujeme tak k nějaké té profesi. Samozřejmě uvažujeme i to, jak se dají různé profese skloubit s naším vztahem.

### **Bylo/je toto téma předmětem nekonfliktní komunikace?**

Ano, v obou vztazích to nebyl problém.

### **6. oblast – Vztahové investice:**

#### **Byly/jsou investice mezi partnery vyrovnané?**

S bývalým ne, investovala jsem mnohem víc já, což teď v současném vztahu vnímám ještě víc. Se současným partnerem je to prostě naopak. Teď dostávám víc, než dávám. Někdy mám až dojem, že nejsem schopná dát partnerovi tolik kolik on dává mně. Ale rozdíl není nijak problematický, vyhovuje nám to tak, jak to je.

#### **Byly/jsou investice pro fungování vztahu dostačující?**

Ne-e, ex-partner neinvestoval téměř vůbec a já to doháněla za něj, což bylo fakt vyčerpávající. Nyní se oba dva snažíme investice maximalizovat, někdy je to až moc si myslím, udělali bychom pro sebe fakt cokoliv.

### **7. oblast – Komunikace v rámci instrumentálních složek:**

#### **Bývala/je tato komunikace zdrojem konfliktů?**

Ex partner nechtěl nic řešit, všechno nechával „tak jak jsme to stačí“. Musela jsem se s tímhle postojem smířit no a nebo odejít. Se současným partnerem mluvíme fakt otevřeně, je to něco úplně jiného. Zároveň řešíme fakt jen to, co je potřeba, nezatěžujeme se zbytečnostmi. Oba máme tu potřebu situaci řešit a oba to respektujeme.

**Bývala/je tato komunikace účinná?**

Dřív ne, tam se o komunikaci nedalo pořádně ani mluvit. Ale ani já nebyla zrovna ukázkový příklad, docela dost jsem nadávala a celkově byla taková divná. Dnes určitě, jsme fakt schopní konstruktivně komunikovat a dobrat se nějakému výsledku.

**Bylo by možné tuto komunikaci nějakým způsobem zlepšit?**

Dřív určitě, ex partner se měl naučit řešit situace a já zase být méně výbušná, urážlivá a útočná, prostě více tolerantní no. V současné době na té toleranci pořád ještě pracuju, nebo spíš pracujeme oba, takže určitě to nějak dokončit. Jinak mě nic nenapadá.

---