

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**TRIANGULÁRNÍ TEORIE LÁSKY
A SPIRITUALITA**

The Triangular Theory of Love and Spirituality



Bakalářská diplomová práce

Autor: Vojtěch Kukla

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

Olomouc

2017

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Triangulární teorie lásky a spiritualita“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Poděkování

Děkuji PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph.D. za odborné vedení práce, přátelské rady a podporu po celou dobu práce. Také děkuji PhDr. Olze Pechové, Ph.D. za ochotu k odborné konzultaci v oblasti spirituality.

Obsah

Úvod	7
1. Láska	8
2. Triangulární teorie lásky	10
2.1. Odlišnosti jednotlivých komponent.....	10
2.2. Vlastnosti jednotlivých komponent.....	11
2.3. Trojúhelníkové znázornění lásky	13
2.4. Typy lásky podle triangulární teorie	16
2.5. Nedostatky Sternbergovy triangulární teorie lásky.....	17
2.5.1. Vývoj psychologického paradigmatu	18
3. Spiritualita.....	20
3.1. Základní vymezení religiozity.....	20
3.1.1. Vymezení náboženství	21
3.1.2. Dělení náboženství	21
3.1.3. Kvazináboženské jevy	22
3.1.4. Tenká hranice mezi religiozitou a spiritualitou.....	22
3.2. Základní vymezení spirituality	23
3.3. Různá pojetí spirituality	23
3.3.1. Spiritualita jako podmnožina religiozity	24
3.3.2. Spiritualita jako nadmnožina religiozity	24
3.3.3. Spiritualita s religiozitou jako rozdílné, ale překrývající se konstrukty.....	25
3.3.4. Spiritualita a religiozita jako rozdílné, ale související konstrukty	25
3.3.5. Spiritualita jako šestá dimenze osobnosti	26
3.4. Projevy spirituality v interpersonálních vztazích	27
3.4.1. Výčet možných projevů spirituality	28
3.4.2. Projevy spirituality v kontextu interpersonálních vztahů.....	29
4. Jiné teorie v kontextu triangulární teorie lásky	32
4.1. Maslowovo rozlišení lásky	32
4.2. Láska podle Ericha Fromma.....	32
4.3. Rubinovo pojetí lásky	35
4.4. Typologie stylů lásky Johna Alana Lee	39
4.5. Čtyři lásky dle C. S. Lewise	43
4.6. Pojetí lásky dle Nakonečného.....	47
4.7. Různá pojetí přátelství.....	47
5. Čtyřkomponentová teorie lásky	49
5.1. Důvod vzniku čtyřkomponentové teorie lásky	49

5.2. Způsob vzniku čtyřkomponentové teorie lásky	50
5.3. Jednotlivé komponenty.....	51
5.4. Odlišnosti jednotlivých komponent	54
5.5. Čtvercové znázornění lásky.....	55
5.6. Typy lásky dle čtyřkomponentové teorie lásky	59
6. Diskuze	65
7. Závěr.....	68
Souhrn	69
Seznam použitých zdrojů a literatury	71
Seznam příloh.....	75

Úvod

Láska často bývá tím nejcennějším, co v životě máme. Jsou to právě naše nejbližší vztahy, které ovlivňují to, kým jsme. Jejich narušení bývá spojeno se smutkem a ztrátou životního štěstí. Proto je důležité porozumět vztahům, obzvláště lásce. Ale co vlastně láska je? Jak jí co nejlépe porozumět? Existuje nějaká teorie, která vysvětluje lásku v celé její šíři? Právě na takové otázky se pokusím čtenáři této práce odpovědět.

Jádrem celé práce bude již zmiňovaná interpersonální láska – nejčastěji v heterosexuální podobě, ale pro úplnost jejího poznání se nebudeme vyhýbat ani její neerotické podobě, jako je například přátelství. Zaměříme se na Sternbergovu triangulární teorii lásky v kontextu komplexního přístupu v psychologii. Vycházíme z předpokladu, že se láska jakožto niterný vztah bude projevovat ve všech oblastech týkajících se lidské osobnosti. Konkrétně se budeme zabývat rovinou spirituality. Tedy jakou roli hraje spiritualita ve vztazích lásky a zda je, či není, Sternbergova triangulární teorie postačujícím způsobem výkladu lásky.

Cílem této práce tedy bude na tuto otázku odpovědět a případně navrhnout a odůvodnit model lépe vystihující současné poznání lásky. K tomu nám poslouží studium související literatury pojednávající o možném dělení lásky a spiritualitě.

Toto poznání může přinést svůj užitek zejména v oblasti vztahového poradenství, ke kterému směřuji od první chvíle, kdy se kroky mého života stočily směrem k psychologii. Osobně vnímám oblast mezilidských vztahů jako klíčovou, proto jsem se rozhodl svou pozornost zaměřit právě tímto směrem. Podaří-li se nám lépe porozumět lásce na teoretické rovině, můžeme tyto poznatky následně využít v praxi. Pokud tedy mé úsilí poslouží k byt' jen drobnému zlepšení vztahů čtenáře, nenamáhal jsem se zbytečně.

1. Láska

Láska je častým tématem filmů, písní, románů i osobních rozhovorů. Láska je ústředním tématem lidského života od zrození po smrt. Dalo by se říci, že po lásce touží každý a jde o každodenní součást našich životů, a přesto si pod láskou nepředstavíme všichni totéž.

Je to způsobeno nejspíš tím, že láska má mnoho podob. Nejčastěji si představíme romantickou lásku dvou manželů či partnerů, tedy erotickou lásku – touhu po úplném spojení s druhým člověkem. Podle Fromma (1996b) ji můžeme doplnit ještě bratrskou láskou, mateřskou láskou, sebeláskou a láskou k Bohu. John Alan Lee (1977) rozlišuje lásku erotickou, hravou, přátelskou, manickou, pragmatickou či altruistickou. A tak bychom mohli pokračovat dál. Mnoho autorů se snažilo pochopit heterosexuální interpersonální lásku (převážně v tomto vymezení se jí budeme v této práci zabývat) a každý na ni nahlíží z trochu jiného úhlu. Co tedy vlastně láska je?

Zkoumání lásky bylo pro vědeckou obec dlouho tabu, dost možná i kvůli složitosti tohoto veřejně známého fenoménu. Přes počáteční potíže ale láska časem začala být zkoumána. Ačkoli o lásce mluví každý, málokdo jí skutečně rozumí. Proto proběhlo mnoho výzkumů, jejichž cílem bylo právě hlubší poznání lásky – tedy snaha lásku popsat a vysvětlit.

Jako první se nabízí otázka, jak se láska liší od vztahu mít rád (jako například přátelství). Není výjimkou, kdy vztah lásky vzejde právě z přátelství. Někdy není jasné, zda se dva lidé jen mají rádi, anebo už je to počátek lásky. A není přátelství vlastně typem lásky? Jak to tedy je? Je láska jen intenzivnějším vztahem „mít rád“? Vždyť také oba typy vztahů doprovázejí velmi podobné emoce.

Otázkou odlišnosti lásky a vztahu „mít rád“ se zabýval Rubin (1970), který skutečně v některých ohledech prokázal vysoké korelace mezi vztahem lásky a mít rád – oba stavy spojuje například prožívání radosti a uspokojení, přijetí, důvěra či porozumění. Na druhou stranu stejně tak prokázali také odlišnosti mezi těmito dvěma stavy – jejich koncepce lásky zahrnuje potřebu afiliace a závislosti (affiliative and dependent need), připravenost pomáhat (a predisposition to help) a orientaci na výjimečnost a zaujetí partnerem (an orientation of exclusiveness and absorption).

Znamená to tedy, že citové stavy „mít rád“ a milovat (ve smyslu plné manželské lásky) mají mnoho společného, ale nemůžeme je považovat za dvě modifikace téhož stavu, jak prokázali zejména Rubin (1970) a Sternberg s Grajekem (1984).

K tomu, co je to láska, se vyjadřují i další autoři:

Kratochvíl (2009) mluví o lásce jako o hlubokém a kladném citu, který by měl být aktem vůle, tedy rozhodnutím a slibem. Maslow (2014) rozlišuje lásku B (being) jakožto nesobecký vztah k druhému, nevyžadující lásku a snahu pomáhat k sebeaktualizaci, a lásku D (deficiency), ve které jde především o uspokojení vlastních potřeb, je to sobecká láska. Shope (1975, in Kratochvíl, 2009) shrnuje lásku, jako vztah zahrnující obdiv ke kvalitám partnera, pomíjení jeho chyb, jednotu přijímání a dávání, upřednostňování druhé osoby před jinými, vzájemnou emoční závislost a touhu po duševní a tělesné důvěrnosti, stejně tak snášenlivost, trpělivost, laskavost a odpuštění. Což Výrost a Slaměník (2010) vyjadřuje stručně jako specifický druh interpersonálního vztahu založený na silné, citové vazbě.

Tuto lásku podrobíme dále teoretickému zkoumání a pokusíme se o její hlubší poznání.

2. Triangulární teorie lásky

Jedná se o teorii vypracovanou R. J. Sternbergem (1986). Ve své práci hledal odpověď na otázku, zda má láska pokaždé stejnou podobu a jak je možné, že některá láska vydrží, zatímco jiná s časem zmizí.

Podle triangulární, tedy trojúhelníkové, teorie se láska skládá ze tří komponent – intimity, vášně a rozhodnutí/závazku, které lze zobrazit pomocí trojúhelníku.

První komponentou je intimita (zobrazována jako horní vrchol, ačkoli je rozvržení komponent volitelné), teplá složka vztahu. Intimita zahrnuje pocit blízkosti a propojení, který vede k prožitku tepla (vřelosti) ve vztahu. Je odvozována od emoční investice do vztahu.

Vášeň (levý vrchol) bývá označována jako horká komponenta. Právě ona zahrnuje romantické chování, fyzickou atraktivitu a sex. Je hlavním zdrojem motivace a vzrušení, což vede k pocitu vášně. Vášeň odvozujeme od motivace ke vstupu do vztahu.

Třetí komponentou je rozhodnutí/závazek (pravý vrchol), čili chladná komponenta. Tato komponenta lásky zahrnuje dvě složky: krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobý aspekt závazku zahrnuje rozhodnutí milovat druhou osobu. Dlouhodobý aspekt pak rozhodnutí lásku udržet. Jedná se o kognitivní elementy zahrnuté v rozhodování o existenci a potenciálu dlouhotrvajícího závazku ve vztahu lásky. Míra rozhodnutí/závazku je odvozována od kognitivního rozhodnutí a závazku.

Síla jednotlivých komponent se také liší vztah od vztahu. Například vášeň se týká jen některých vztahů, zatímco závazek je součástí téměř každého vztahu, ale ve variabilním rozpětí (velký ve vztahu rodič – dítě, malý ve vztahu občasných přátel).

Sám Sternberg varuje, že ačkoli lásku takto dělíme na dimenze, pořád je důležité neztratit náhled na lásku jako celek. Rozdělení lásky na vášeň, intimitu a závazek není tedy jediné možné pojetí, a dokonce ani ne ve všech případech validní, přesto velmi užitečné.

2.1. Odlišnosti jednotlivých komponent

Jednotlivé komponenty se navzájem liší. Například míra kontroly je velká ohledně rozhodnutí (zda budeme druhého milovat nebo ne, je naše rozhodnutí), zatímco velmi malá u vášně (pokud nás druhá osoba přitahuje, jen těžko ovlivníme některé projevy, jako zrudnutí ve tváři či rozbušení srdce).

Podobně se liší také míra uvědomění napříč všemi dimenzemi lásky. Vášně si obvykle uvědomíme snadno (pocit zamilovanost, nemůžeme na druhého přestat myslet), zatímco uvědomění závazku a intimity je velmi variabilní. Někdy si moc dobře uvědomujeme závazek vůči svému dítěti, jindy si ani neuvědomujeme, že mezi námi a druhou osobou vzniklo silné pouto. Stejně tak se někdy radujeme z niterného vztahu s druhým a úmyslně jeho hloubku udržujeme, zatímco jindy nám přijde samozřejmé na sebe druhému prozradit všechno a ani se nad tím nepozastavujeme.

Liší se také důležitost jednotlivých komponent napříč různými vztahy. V krátkodobém vztahu hraje velkou roli vášně, střední roli intimita a malou či žádnou roli závazek. U dlouhodobého vztahu hraje ale velkou roli právě intimita a závazek, zatímco role vášně klesá a mění se v průběhu času.

Tyto tři komponenty jsou tedy navzájem odlišné, což podtrhuje některé způsoby, jak působí při prožívání lásky v nejrůznějších podobách.

2.2. Vlastnosti jednotlivých komponent

V této části se podíváme na jednotlivé komponenty Sternbergovy triangulární teorie lásky podrobněji. Víme, že podle Sternberga se láska skládá z komponent vášně, intimity a závazku, ale opět bychom tu mohli narazit na podobný problém jako již dříve – tedy že si pod těmito slovy ne všichni představíme totéž.

Intimita ve Sternbergově pojetí odpovídá pocitům, které ve vztahu přinášejí blízkost a spojení. Abychom měli lepší představu, co konkrétně měl Sternberg na mysli, uvedeme výčet z jeho studie (1986): Intimita ve vztahu zahrnuje touhu zajistit blahobyt milované osobě, prožívání radosti s druhým, velký ohled na druhou osobu, dále pak možnost spolehnout se na druhého v čase potřeby a vzájemné pochopení. Sdílení sebe a svého majetku s blízkou osobou, přijímání emocionální podpory od milované osoby a stejně tak její poskytování, intimní komunikaci a ocenění druhého ve svém životě.

Ačkoli jsme uvedli poměrně obsáhlý výčet toho, co intimita, jakožto jeden z pilířů lásky zahrnuje, jedná se pouze o výběr možných projevů intimity. Abychom cítili lásku, není nutné prožívat všechny tyto projevy. Každý také prožívá intimitu ve vztahu při naplnění různého počtu těchto pocitů, který se pravděpodobně liší člověk od člověka.

Tyto pocity, projevy intimity, jsou obvykle prožívány nezávisle, ale stejně tak mohou být prožity jako jeden celkový pocit. Nicméně se zdá, že mohou být rozloženy do předešlého seznamu.

Nabízí se otázka, jak to tedy s intimitou je. Pokud prožíváme souhrn obecně velmi pozitivních pocitů, znamená to, že prožíváme intimitu? Anebo musíme prožívat určité konkrétní pocity, abychom celkový prožitek mohli nazvat intimitou? Tuto otázku si ve svém výzkumu položili Sternberg a Grajek (1984), když testovali tři teorie se zaměřením na intimitu. První model vychází ze Spearmanovy teorie inteligence (Spearman, 1927) a říká, že prožívat lásku odpovídá prožitku souhrnu velmi pozitivních pocitů. Druhý model vychází z Thomsonovy teorie svazků inteligence (1939). Tvrdí, že pocit označovaný láskou prožíváme ve chvíli, kdy prožíváme souhrn určitých pocitů, ne obecných. A nakonec Thurstonův model vychází z teorie primárních faktorů (Thurston, 1938 in Sternberg, 1986) a odpovídá tezi, že láska je souhrn několika samostatných pocitů. Zmíněný výzkum potvrdil nejvíce thomsonův model díky rozlišitelnosti lásky (oproti spearmanovskému modelu) a obecnému faktoru (oproti thurstonovskému modelu). Z toho plyne, že za intimitu neoznačíme jakýkoli souhrn příjemných pocitů, ale můžeme mluvit o konkrétních pocitech, jak bylo uvedeno výše.

Z téhož výzkumu jsme také zjistili, že obvyklé měření lásky a „mít rád“ se zaměřuje právě na intimitu, jelikož struktura intimity se zdá být stálou napříč různými vztahy a lze ji považovat za základ většiny vztahů.

Vášeň zahrnuje motivační a jiné zdroje nabuzení (arousal), které vedou k prožitku vášně. Jinými slovy vášeň stojí za vzrušením, které prožíváme vzhledem k milované osobě – od vzrušení toužebným očekáváním na setkání s milovanou osobou po vzrušení spojené se sexuálními potřebami. Slovy Hatfielda a Walstera (1981, in Sternberg, 1986) jde o „*stav intenzivní touhy po spojení s druhým*“. Nejde tedy jen o sexuální potřeby (ač mohou ve vztahu lásky hrát majoritní roli), jde také o potřeby spojené se sebevědomím, vzájemnou pomoc, péči, potřebu přidružení (afiliace), potřebu dominance či submise a potřebu sebeaktualizace, přičemž síla všech se liší vztah od vztahu.

Za povšimnutí stojí také propojení obou uvedených komponent. Uspokojení vášně může vést k pocitu intimity a opačně: naplnění intimity může vést ke vzrušení. Zajímavá je také časová následnost, kdy vášeň stojí za vznikem vztahu a intimita v něm poté udržuje blízkost. Jak vidíme, jsou tedy vášeň s intimitou úzce propojeny, což by se mělo projevit také na jejich

vzájemné pozitivní kovarianci – tedy ve vztahu bychom měli prožívat jak intimitu, tak vášeň. To se také ve většině vztahů potvrzuje s výjimkou například prostitutek (záměrně oddělují vášeň od intimity).

Třetí komponentou je **rozhodnutí/závazek**. U té rozlišujeme dva aspekty: krátkodobý aspekt rozhodnutí/závazku odpovídá rozhodnutí milovat, zatímco dlouhodobý aspekt odpovídá rozhodnutí již vzniklou lásku udržet. Oba tyto aspekty ale nutně nemusí následovat pospolu. K navázání závazku dokonce může dojít i bez předchozího rozhodnutí. Je možné, že si jeden z partnerů vznikající závazek ani nepřizná. Dokonce takové rozhodnutí ani nemusí zahrnovat lásku. Mnoho lidí je připoutáno k druhému, aniž by k němu cítili právě lásku.

Hlavní úlohou závazku ve vztahu je přečkání těžkých časů. Vášeň může snadno opadnout a ani intimita není natolik stálou komponentou. A pokud obě ochabnou, vztah v tu chvíli drží právě jen závazek. Pokud takový vztah úspěšně těžké období přečká, může se znovu objevit vášeň či být obnovena hluboká intimita vztahu.

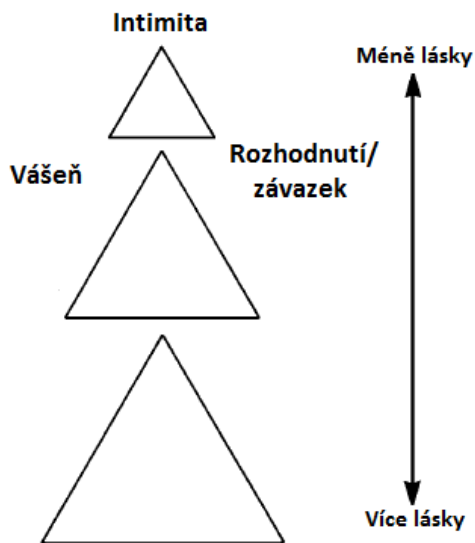
To jsou tedy více přiblížené komponenty Sternbergovy teorie. Jejich důležitost se liší vztah od vztahu.

2.3. Trojúhelníkové znázornění lásky

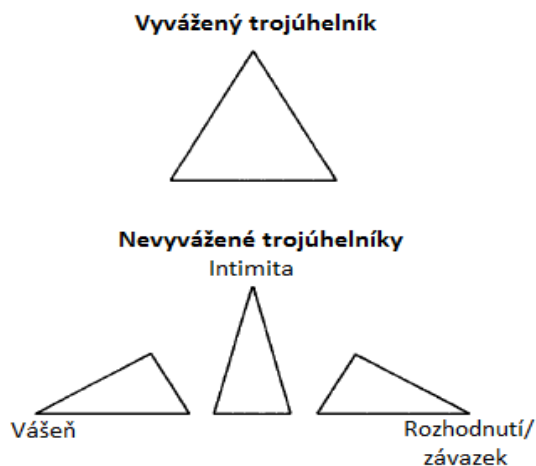
Mluvili jsme o různé intenzitě jednotlivých komponent, ale co to znamená a jak si to máme představit? Odpověď najdeme ve trojúhelníkovém zobrazení lásky dle Sternbergovy teorie (1986). Již výše jsme uvedli jednotlivé komponenty lásky jako různé vrcholy trojúhelníku, a tak je také můžeme zobrazit.

Tvar trojúhelníku je ovlivněn jednak množstvím lásky a jednak jejím vyvážením. Množství lásky určuje plochu trojúhelníku – čím větší trojúhelník, tím více prožívané lásky (viz obr. 1). Vyváženost lásky pak ovlivní tvar trojúhelníků. Několik případů můžeme vidět na obrázku 2. Můžeme tak v některých případech celkem jasně rozlišit převládající komponentu lásky. A naopak odhalit, která komponenta je ve vztahu zanedbána.

Takto máme možnost zajímavým způsobem zobrazit různé vztahy, nicméně jde pouze o hrubé znázornění. Pokud chceme vztah hlouběji pochopit, musíme jít dál a nezůstat jen u tohoto schematického znázornění.



Obrázek č. 1: Velikost trojúhelníku odpovídá množství prožívané lásky



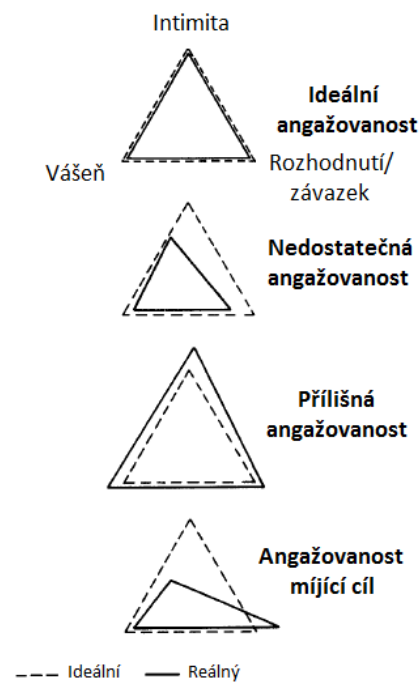
Obrázek č. 2: Tvar trojúhelníku odpovídá poměru komponent lásky

Tohoto znázornění můžeme využít několika způsoby.

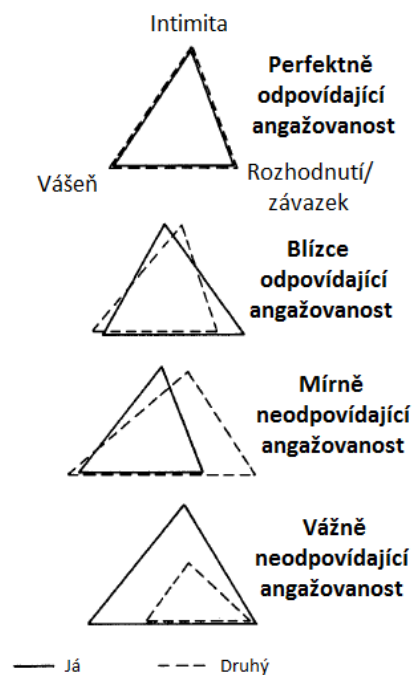
Prvním je znázornění reálného vztahu v porovnání s ideálním. Takový trojúhelník pak zobrazuje ideálního partnera. Jeho podoba může být ovlivněna minulou zkušeností z podobných vztahů, což Thibaut a Kelley (1959) nazývají „úroveň porovnání“, a částečně očekáváním, které může, ale nemusí být reálné. Rozdíl mezi skutečností a ideálem může mít několik podob, jak můžeme vidět na obrázku 3. V ideálním případě reálný vztah odpovídá ideálu, jindy skutečnost postrádá dostatečnou investici do vztahu. V jiném případě může jít naopak o přílišnou investici, i ta může být nepříjemná. Anebo další možností je zaměření špatným směrem (vztah může zahrnovat závazek silnější, než je třeba, zatímco po stránce vášně přímo strádá). Kromě toho je samozřejmě možné, že vztah trpí více ze zmíněných problémů.

Druhým znázorněním je vlastní trojúhelník v porovnání s partnerovým (ve smyslu zobrazení lásky, kterou jeden ke druhému prožívá, tedy dává). Ve vztahu jsou vždy zapojeni nejméně dva lidé a každý z nich zažívá nějaký trojúhelník lásky. Na obrázku 4 můžeme vidět čtyři možné vztahy mezi trojúhelníky dvou lidí. V prvním případě se téměř dokonale překrývají, a tedy shodují, což se ve skutečnosti pochopitelně stává velmi zřídka. Druhý případ znázorňuje blízkce se podobající prožívání lásky. Třetí příklad znázorňuje středně se neshodující trojúhelníky a čtvrtý případ ukazuje již výraznou neshodu. Investice do vztahu se mohou lišit jak velikostí, tak tvarem zobrazujícího trojúhelníku. Podle výzkumu

Sternberga a Barnese (1985) překrývaná plocha trojúhelníků odpovídá spokojenosti ve vztahu.



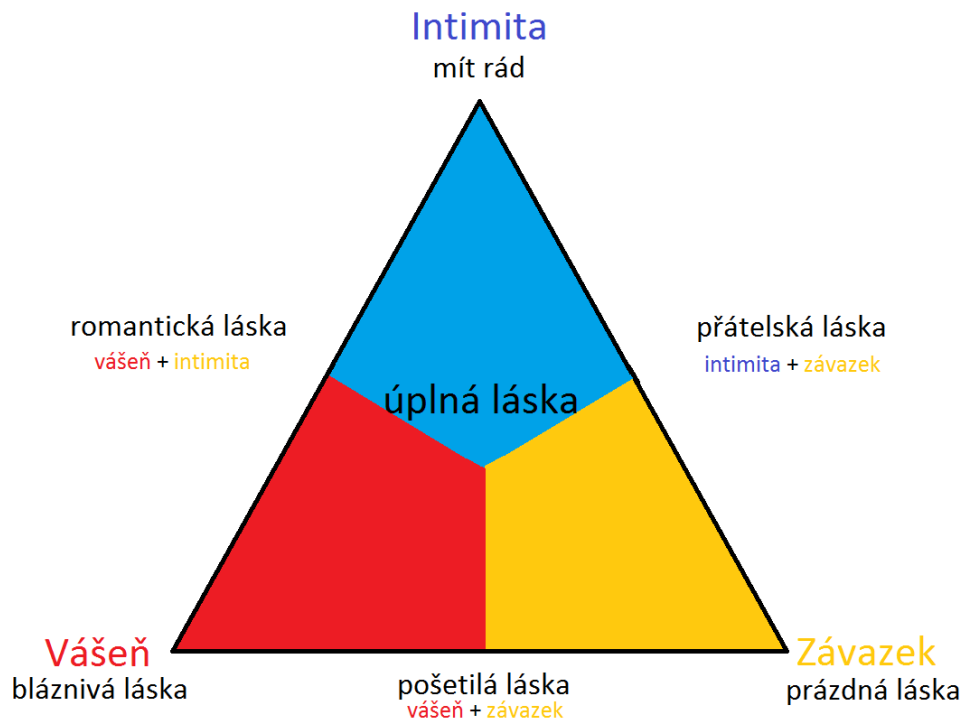
Obrázek č. 3: Ideál v porovnání se skutečností



Obrázek č. 4: Porovnání prožívané lásky obou partnerů

Ve třetím případě znázorňujeme vnímanou lásku jednoho v porovnání s vnímáním druhého (tedy lásku přijímanou). Ve vztahu lásky můžeme pomocí trojúhelníku zobrazit lásku, kterou jeden cítí k druhému, ale nemáme žádnou záruku, že ji druhý bude stejným způsobem vnímat. Pro doplnění tedy můžeme zobrazit i to, jak oba partneři vnímají lásku přijímanou. Ve vnímání lásky totiž může docházet k výrazným rozdílům. Vzniklé trojúhelníky se tak mohou buďto co nejvíce překrývat, anebo mezi nimi může dojít k výrazným rozdílům.

2.4. Typy lásky podle triangulární teorie



Obrázek č. 5: Zobrazení typů lásky

Jednotlivé komponenty lásky se mohou vyskytovat v různých vztazích ve větší či menší míře. Kombinací těchto tří komponent dospějeme k osmi typům lásky. Přehled těchto kombinací nám znázorní tabulka 1 a obrázek 5.

Druhy lásky	Intimita	Vášeň	Rozhodnutí/závazek
Vztah bez lásky	ne	ne	ne
Mít rád	ano	ne	ne
Bláznivá láska	ne	ano	ne
Prázdná láska	ne	ne	ano
Romantická láska	ano	ano	ne
Přátelská láska	ano	ne	ano
Pošetilá láska	ne	ano	ano
Úplná láska	ano	ano	ano

Tabulka č. 1: Typy lásky podle triangulární teorie

Vztah bez lásky (nonlove) neobsahuje žádnou komponentu lásky. Zahrnuje velkou většinu našich vztahů, kdy se jedná o běžnou interakci, která nezahrnuje lásku (jako například pracovní vztahy).

Vztah na bázi „mít rád“ (liking) je založen na hluboké intimitě a je typický spíše pro přátelství. Vyznačuje se prožíváním blízkosti a vřelého vztahu k druhému bez pocíťování vášně či dlouhodobého závazku.

Bláznivá láska (infatuated love) bývá často označována za „lásku na první pohled“ a jejím zdrojem je převážně fyzická atraktivita. Vzniká náhle a stejně tak rychle může také zaniknout, ale také přejít v trvalejší vztah.

Prázdná láska (empty love) je založena pouze na rozhodnutí. Obvykle jde o stav po delší době trvání vztahu, kdy se z něj vytratila intimita i vášně. Zajímavé je, že zatímco ve společnostech západního typu se vyskytuje jako závěrečná fáze dlouhodobého vztahu, v některých společnostech východního typu je to fáze počáteční (zejména vztahy dojednané příbuznými).

Romantická láska (romantic love) se vyznačuje velkou mírou intimity a vášně. Partneri nejsou okouzleni pouze fyzickou krásou (což je typické pro bláznivou lásku), ale jsou spojeni také emocionálně a prožívají pocity blízkosti a propojení.

Přátelská láska (companionate love) je často dlouhodobý vztah, ze kterého se vytratila vášně, ale zůstala intimita a závazek. Často se vyskytuje v manželství, kdy mezi partnery poklesla fyzická atraktivita jako hlavní zdroj vášně.

Pošetilá lásku (fatuous love) Sternberg přirovnává k hollywoodským láskám, kde se jednoho osudného dne dva lidé setkají, společně se procházejí za deště, za dva týdny se zasnoubí a za měsíc mají svatbu. Pošetilost tohoto vztahu spočívá v tom, že závazek je založen jen na vášni bez intimity, která by vztahu dodala stabilitu. Proto jsou tyto vztahy velmi rizikové z hlediska jejich trvání a často končí rozchodem.

Úplná láska (consummate love) představuje kompletní kombinaci všech tří komponent. Je to tedy ideál, o který mnozí usilují.

2.5. Nedostatky Sternbergovy triangulární teorie lásky

Tato triangulární teorie lásky je velmi kvalitním vědeckým pojetím lásky. Praxe a mnoho následných výzkumů potvrzují její platnost (např. Aron a Wastbay, 1996). Můžeme tedy říci, že co je součástí této teorie, platí. Ale zahrnuje tato teorie vše? Již sám Sternberg připustil, že ačkoli rozdělil lásku do tří dimenzí, je stále důležité ji vidět jako celek. Půjdeme-li v této úvaze dál, můžeme si položit otázku, zda nejde jen o částečné zachycení problematiky lásky. V této úvaze vycházím z předpokladu, že v době Sternbergova výzkumu byl ve vědecké obci rozšířený bio-psycho-sociální přístup k člověku (Engel, 1977). Můžeme říci, že vášně vychází z biologické podstaty člověka. Intimita pak pramení z psychického rozměru a závazek je důsledkem složky sociální. V tomto ohledu je triangulární teorie lásky

skvělým nástrojem své doby. Jdeme-li ale v úvaze dál, dojdeme k pojetí člověka, které je rozšířené v současné době, a to bio-psycho-sociálně-spirituální model (podrobněji o něm pohovoříme vzápětí). Z toho usuzuji, že možná kromě Sternbergem zmíněných tří pilířů může existovat ještě další – spiritualita. Tuto domněnku můžeme doplnit zkušeností z praxe. Jak je možné, že ze dvou párů, u kterých jsou všechny tři pilíře Sternbergovy teorie silně rozvinuté, se jeden vztah zhroutí, zatímco druhý prosperuje? Logickou úvahou dojdeme k myšlence, že muselo něco být špatně, a v tomto případě něco jiného než vášně, intimity či závazek.

Pokud například manželé řeší střet hodnot, domnívám se, že nepůjde o složku vášně, závazku, ale ani intimity. V praxi to může vypadat například jako hádka manželů, jak bude jejich dítě vychováno. Matka veganka tvrdí, že jejich syn nebude jíst maso, zatímco otec si stojí za svým, že syn bude jíst všechno, co bude chtít on sám. Anebo v jiném případě se střetnou zájmy otce katolíka a matky muslimky. Zde je spirituální rozměr ještě patrnější. Troufám si říct, že jde o závažné konflikty ve vztahu, které se vymykají všem třem složkám triangulárního pojetí lásky.

2.5.1. Vývoj psychologického paradigmatu

Dnes je z psychologického hlediska člověk brán jako bio-psycho-sociálně-spirituální komplex. Ale to trochu předbíháme. Než si vysvětlíme dnešní přístup v psychologii a dáme jej do souvislosti se Sternbergovou triangulární teorií lásky, podíváme se na historický vývoj paradigmatu v psychologii, neboť je zde i časová souslednost důležitá.

Jako první zmíníme **biomedicínský přístup**. Ten vychází z karteziánského rozdělení na duši (res cogitans – věc myslící) a tělo (res extensa – věc rozprostraněná) a chápe medicínu jako aplikovanou biologickou vědu. Podle Rudolfa Virchowa považuje nemoc za zjistitelnou a vymezitelnou poruchu tkání nebo buněk. V době biomedicínského přístupu také vzniklo první systematické utřídění nemocí (18. století). Zdraví je tu bráno jako nepřítomnost nemoci. Tento koncept později začal narážet u chronických a funkčních onemocnění (Baštecká, 2015).

Reakcí na biomedicínský přístup je **přístup psychologický**, který se snaží zrušit nadvládu předešlého přístupu. Spadá sem psychosomatická medicína, behaviorální medicína, lékařská psychologie a psychologie zdraví (Baštecká, 2015).

Koncepce duše a těla je později rozšířena o sociální stránku, mluvíme tedy o **bio-psycho-sociálním přístupu** (jinými slovy o lidské ekologii, sociálně-ekologickém přístupu či ekosociologii). Jde o paradigma zejména v pomáhajících profesích. Vychází ze systémové teorie (jejíž základy položil L. von Bertalanffy) a je ovlivněno holismem (jehož základy položil J. Ch. Smuts). Člověk ve zdraví a nemoci je chápán podle Engela (1977), který sám uvádí, že bio-psycho-sociální pohled má medicínu obohatit, nikoli zrušit obrovské výhody biomedicínského přístupu (Baštecká, 2015).

Pro nás je důležité, že právě toto paradigma bylo aktuální v době vzniku Triangulární teorie lásky. Ať už to autor zamýšlel, či nikoli, jeho tři dimenze lásky odpovídají třem složkám paradigmatu. Biologická složka odpovídá ve vztahu vášni, psychická složka odpovídá hřejivé komponentě, a nakonec sociální rozměr ukazuje na rozhodnutí/závazek.

V dnešní době ale bylo i toto pojetí překonáno. V současnosti je v psychologii akceptován komplexní přístup, který nahlíží na člověka jako na **bio-psycho-sociálně-spirituální komplex**. Na první pohled se zdá jasné, že nové paradigma navazuje na předchozí a pouze jej rozšiřuje. Když jsme se vydali po stopách různých pramenů, byli jsme překvapeni odlišným vývojem. Komplexní přístup je v praxi užíván, přestože jeho počátky jsou velmi obtížně dohledatelné. Nejjasněji o něm mluví Baštecká (2015) a Kebza (2005), kteří hovoří o tom, že je tento přístup v praxi využíván, nicméně jeho kořeny sahají do 90. let minulého století. Jak později uvedla Baštecká (osobní sdělení 16. října 2016), autor myšlenky je pravděpodobně nedohledatelný. Sama se v 90. letech s bio-psycho-sociálně-spirituální různici seznámila prostřednictvím kultury Indiánů, od kterých ji převzala Rita McLeod, která ale nenavazovala na Engela. Údajně existuje i jiné pojetí též pramenící z Indiánské moudrosti, které zahrnuje složek sedm. V naší kultuře se ale ujalo pojetí bio-psycho-sociálně-spirituální, možná právě díky připraveným podmínkám předchozích přístupů. A byla to právě Baštecká, kdo u nás připojil spirituální rozměr k Engelovu pojetí. Nicméně sama konstatuje, že k tomuto kroku mohlo docela klidně dojít již dříve někým jiným.

Pro naše účely je důležitý fakt, že je komplexní přístup v praxi využíván a časový údaj, se kterým je spojen. Z toho lze usoudit, že psychologické paradigma bylo rozšířeno o spirituální rozměr až po vydání Sternbergovy triangulární teorie lásky. Je tedy možné, že Sternberg hledal tehdy aktuální rozměry lidské identity, které jsou skutečně důležité, nicméně nezahrnují lásku v celé její šíři.

3. Spiritualita

V předchozí kapitole jsme zmínili možnost, že kromě vášně, intimity a závazku bude v interpersonálních vztazích hrát roli i spiritualita. Abychom mohli spirituální rozměr interpersonálních vztahů blíže prozkoumat, je nejprve potřebné blíže vymezit spiritualitu, čímž se bude zabývat právě tato kapitola.

Nejprve krátce pohovoříme o religiozitě a spiritualitě, následně zmíníme jejich vzájemný vztah a různá pojetí současných autorů, poté uvedeme výčet jevů, které je možné považovat za spirituální, a na závěr celé téma spirituality uvedeme do kontextu interpersonálních vztahů.

Může se zdát zbytečné mluvit o religiozitě a náboženství, když nás zajímá spiritualita, ale jak uvedl Popp-Baier (2009, 195): „*Pojmy spiritualita a náboženství jsou totiž často zaměňovány, a tudíž vysvětlení pojmu spiritualita nutně vyžaduje i vysvětlení pojmu náboženství.*“

3.1. Základní vymezení religiozity

V kontextu české psychologie pojem religiozita obvykle označuje náboženské prožívání a náboženskou aktivitu včetně afiliace k nějaké církvi či náboženské skupině (Pechová, 2011). Podobně i další autoři (např. Horyna či Stříženeček) mluví ve spojení s religiozitou téměř vždy o náboženství. Co se týče měření religiozity, užitečnější se ukazuje být měření náboženské praxe než pouze deklarovaný náboženský postoj (Pechová, 2011).

Stříženeček (2001) rozlišuje u religiozity dvě vrstvy. První vrstvou jsou pozitivní postoje k náboženství, které zahrnují myšlení, prožívání a chování. Druhou vrstvou jsou různé psychické reakce a procesy vyskytující se v životních situacích v důsledku působení náboženských skutečností na osobnost. Areligiozita pak označuje nejasný vztah k náboženství či malý zájem o tuto problematiku a antireligiozita značí aktivní postoj proti náboženství. V obou případech je patrná vazba na náboženství, což je výrazný rys religiozity a také její důležitá odlišnost od spirituality.

Religiozita bývá v kontrastu se spiritualitou spojována s přídavnými jmény jako organizační, institucionalizovaná, rituální, ideologická, objektivní, statická, založená na víře či negativní (Pargament, 1999; Zinnbauer & Pargament, 2005). V obou případech se autoři k této polarizaci staví kriticky a upozorňují na její rizika.

3.1.1. Vymezení náboženství

Náboženství je něco, co je každému z nás dobře známé, ale už ne tak snadno vymežitelné. Obzvláště máme-li vytyčit hranice, kde náboženství začíná a kde končí. To vystihuje svými slovy Pargament (1999, 4): „*Psychologové náboženství, kteří se touto oblastí už nějakou dobu zabývají, se shodnou na jedné věci – nikdy jsme se na ničem neshodli. Tento bod je obzvláště pravdivý pro způsoby, jakými jsme definovali náboženství.*“

Horyna ve svém Úvodu do religionistiky (1994) přirovnává náboženství k systému odpovědi na otázku tazající se po smyslu bytí jsoícího, která se táhne jako červená nitka skrz celé dějiny. Otázka po smyslu bytí sama o sobě není náboženstvím, ale bodem, kde se rozchází cesty k odpovědím na ni. Každá z těchto cest pak je náboženstvím. Na straně 9 pak uvádí, že „*náboženství jako soustava určitých specifikovaných výpovědí o světě a člověku je lidský fenomén, historicky vzniklý, související s kulturním kontextem, v němž se utváří a jehož je spoluvůrcem*“. Podobně Pargament (1999) vidí náboženství jako hledání smyslu cestou spojenou s posvátnem.

Horynovo vymezení toho, co je náboženství, pro úplnost doplníme ještě negativním vymezením. Pargament (1999) uvádí, že náboženství není: (1) pouze institucionalizovaný fenomén, ale zahrnuje také city, skutky a zkušenosti, (2) pouze o Bohu a (3) jen dobré nebo jen špatné, má potenciál k dobrému i špatnému.

Ačkoli bychom se u dalších vymezení náboženství mohli pozastavit déle, pro potřeby této práce se spokojíme s výše uvedeným. Doplnující přehled minulých a současných definic náboženství uvádějí ve svém díle Zinnbauer a Pargament (2005).

3.1.2. Dělení náboženství

Horyna (1994) uvádí několik způsobů, jak od sebe odlišit jednotlivá náboženství:

Prvním z nich je vymezení náboženství jako vztahu k nějaké entitě. Takto rozlišujeme **monoteistická** náboženství (mají vztah k jednomu exkluzivnímu Bohu), **polyteistická** náboženství (uctívají více božstev) a **neteistická** náboženství (nedisponují představou Boha ve smyslu vyspělých monoteistických soustav, ani ve smyslu zbožštění (devinace) různých přírodních těles, dějů nebo společenských jevů (např. bohové slunce, války, plodnosti apod.)).

Jednotlivá náboženství se také liší v tom, zda byla založena na základě literárních pramenů (**literární** náboženství), či na ústní tradici (**neliterární** náboženství).

Na základě východisek náboženské tradice pak rozlišujeme náboženství **zjevená** (založená na okamžiku prorockého zvěstování, ve kterém se oznamují jeho principy) a náboženství **vyrůstající z mýtů**, která se dále rozvíjejí, získávají na systematickosti a vnitřní strukturovanosti.

Dalším potenciálním zdrojem odlišností mezi náboženstvími je kultická stránka. Některá náboženství si zakládají na důsledném a pečlivém **plnění kultovních povinností** (stojí na systému příkazů a předpisů), zatímco jiná kladou **důraz na vnitřní prožitek** náboženskosti.

Posledním způsobem rozlišování náboženství, které Horyna uvádí, je dělení na základě náboženského etického učení. Rozeznává zde **altruistické etiky**, jejichž názory na mravnost se koncentrují do oblasti vztahů mezi lidmi, **etiky individuální seberealizace** člověka, **náboženství orientovaná na dosažení plnosti a dokonalosti lidského bytí** a **etiky úplného odvratu od světa** a sociálních podmínek lidského života.

3.1.3. Kvazináboženské jevy

Kvazináboženské jevy jsou sociální fenomény, které obsahují některé rysy typické pro náboženství, ale jejich příslušnost k náboženství je sporná. Jedná se například o magii – techniky práce s posvátnem za účelem dosažení žádoucích změn v běžném životě. Magické postupy se mnohdy prolínají s náboženstvím, ale může existovat také nezávisle na náboženství – léčitelství či šamanismus (Pechová, 2011). Přestože je příslušnost kvazináboženských jevů k náboženství sporná, přesto mohou být považovány za projev spirituality v širším pojetí (kterou se budeme zabývat později).

3.1.4. Tenká hranice mezi religiozitou a spiritualitou

Vymezit přesnější hranice náboženství, respektive religiozity, není snadné a existuje na to mnoho pohledů. Například William James (1930, 51) uvádí, že *„kdybychom někoho požádali, aby vyznačil podstatu náboženského života slovy co možná nejširšími a nejobecnějšími, řekl by asi: jest to víra, že světem vládne neviditelný řád a že vrchol našeho blaha je v tom, abychom se souladně vpravili do tohoto řádu. Tato víra a toto přizpůsobení se řádu světovému jsou náboženským projevem duše.“* V tomto „širším pojetí náboženství“ bychom již mohli vidět náznaky prožívání duchovna potenciálně bez vazby na náboženství. Někteří autoři by s tímto širším pojetím náboženství souhlasili (např. Pargament), zatímco jiní (např. Stifoss-Hansen) by Jamesovu „nejširší podstatu náboženského života“ přiřadili

spíše ke spiritualitě. Je tomu tak nejspíš proto, že dříve nebyl dělán rozdíl mezi oběma pojmy, jejich rozlišování přišlo až se sekularizací (Zinnbauer et. al., 1997). Dnes je tato hranice často diskutovaným tématem v oblasti psychologie náboženství, proto se jimi budeme v kapitole 3.3 zabývat podrobněji.

3.2. Základní vymezení spirituality

Spiritualita na rozdíl od religiozity je dnes vnímána s důrazem na duchovní prožitek eventuálně i bez vazby na církev či jinou náboženskou skupinu (viz např. Tanyi, 2002), čímž se z ní stává pojem širší než jen náboženství. To vyjadřuje Piedmont (1999, 989) slovy: „*věřím, že transcendence je mnohem širší než religiozita.*“ Dnes se pojem spiritualita používá k označení empirické a osobní složky našeho vztahu k transcendentnu či posvátnu. Používá se tedy typicky v kontrastu s náboženstvím (Nelson, 2009). Také Sinnot (2001) si myslí, že spiritualita zahrnuje osobní vztah k posvátnu jako odlišení od náboženství, které zahrnuje přilnutí ke specifické víře a praktikám. Ačkoli přiznává, že obojí je občas obtížné odlišit.

Pechová (2011) mluví o spiritualitě v užším pojetí jako o původním označení pro niterně prožívanou náboženskou zkušenost a v širším pojetí se jedná o jakoukoli snahu o dosažení transcendence (tedy někdy bez vazby na náboženství). Zde někteří autoři poukazují na riziko příliš vágní definice spirituality, která bude natolik široká, že nám již přestane být užitečná. Přesto se většina novodobých autorů přiklání právě k širšímu pojetí spirituality (Belzen, 2009; Hlinka, 1991; Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders 1988; Nelson, 2009; Sinnot, 2001 a mnoho dalších).

Spiritualita bývá v kontrastu s religiozitou spojována s přídavnými jmény jako osobní, emocionální, zkušenostní, hloubavá (thoughtful), dynamická či pozitivní (Pargament, 1999; Zinnbauer & Pargament, 2005). Spiritualita je tedy více individuální, osobní, přímá a zkušenostní, zatímco religiozita je více kolektivní a dogmatická. To potvrzuje Zinnbauer et. al. (1997), který považuje spiritualitu za individuální jev spojovaný s osobní transcendencí, smysluplností a duchovní zkušeností (řadí sem i mystické zážitky či víru jako hledání).

3.3. Různá pojetí spirituality

S vynořením pojmu spiritualita vyvstal také problém s jeho definicí a ukotvením vůči stávající religiozitě. Joshanloo (2012) uvádí strukturovaný přehled nejčastějších pojetí vztahu mezi religiozitou a spiritualitou. Tato vymezení hranic vůči o něco snáze uchopitelné

religiozité nám pomohou pochopit podstatu spirituality. Jednotlivá pojetí jsou často neslučitelná a záleží na každém, ke kterému pojetí se přikloní.

3.3.1. Spiritualita jako podmnožina religiozity

Pargament (1999) postuluje náboženství jako rozsáhlejší konstrukt, než je spiritualita. Uvádí, že spiritualita se začíná oddělovat od náboženství jako individuální vyjádření vztahující se k tomu největšímu z lidského chápání. Jde o to, co Zinnbauer (1997 in Zinnbauer et al., 1997) popsal jako „Jsem religiózní, ale ne spirituální.“ Pargament spiritualitu chápe jako funkční stránku života – hledání smyslu, jednoty, spojení, transcendence, nejvyššího lidského potenciálu. Jde o dynamický proces. Oproti tomu náboženství je spojené s institucí, jde o formalizovanou víru. Dříve dynamická religiozita se stává statickou. V souvislosti s tím Marty (1996) označuje spiritualitu jako „cool“ a náboženství „uncool“. Pojetí náboženství se mění ze širokého konstrukt zahrnujícího jak institucionalizované, tak individuální, dobré i špatné, na užší konstrukt spojený s institucionalizovanou stránkou života, který často zakazuje a omezuje lidský potenciál. Spiritualita se odlišuje od náboženství jako individuální vyjádření vztahující se k té nejhlubší podstatě lidského chápání.

Tento nový pohled na spiritualitu může být dán sociokulturní tendencí k deinstitucionalizaci a individualizaci. Pargament ve svém článku upozorňuje na rizika z rozlišení institucionalizované religiozity a individuální spirituality. Argumentuje tím, že instituce náboženství má za cíl přivést jednotlivce blíže k Bohu. Naopak projevy individuální spirituality se dějí v sociálním kontextu.

Pargament chápe náboženství jako hledání smyslu cestou spojenou s posvátnem, zatímco spiritualita je hledání posvátna. Proto „*spiritualita je srdcem a duší náboženství*“ (Pargament, 1999, 13). Náboženství je tedy širší konstrukt než spiritualita.

3.3.2. Spiritualita jako nadmnožina religiozity

Proti Pargamentovu pojetí se vymezuje Stifoss-Hansen (1999), který považuje spiritualitu za rozsáhlejší konstrukt než náboženství. Podle něj spiritualitu projevují i ateisté, agnostici či lidé hluboce angažovaní v ekologii. Stifoss-Hansen uvádí, že ačkoli se vymezuje proti Pargamentovu pojetí, nechce zúžit náboženství, nýbrž rozšířit spiritualitu. V té souvislosti pokládá otázku, zda by jádrem spirituality místo posvátna neměla být existenciální zkušenost.

3.3.3. Spiritualita s religiozitou jako rozdílné, ale překrývající se konstrukty

Podle Nelsona (2009) citlivým způsobem, jak řešit otázku vztahu mezi religiozitou a spiritualitou, je pokládat oba konstrukty za rozdílné, ale překrývající se. V tomto pojetí sdílí spiritualita s religiozitou některé charakteristiky, ale také si drží některé nesdílené rysy (Joshnloo, 2012).

O rozdílnosti mezi oběma konstrukty mluví například Demerath (2000), když uvádí, že náboženství je spojeno s posvátnem, ale posvátna je možné dosáhnout i jinými cestami než náboženstvím. Zinnbauer et. al. (1997) jdou o krok dál a uvádí na toto téma několik výzkumů, které ukázaly, že religiozita je silněji spojena s autoritářstvím, zatímco spiritualita je silněji spojena s mystickými zkušenostmi. Obecně tyto studie ukatují, že přestože se tyto dva konstrukty překrývají a jsou na sobě závislé, tyto pojmy popisují částečně rozdílné koncepty. V těchto studiích můžeme najít důkazy, že pojmy religiozita a spiritualita popisují částečně rozdílné koncepty, které ale nejsou zcela nezávislé.

Pro zajímavost uvedeme výsledky části studie, kde 346 probandů cíleně vybraných z různých církví a různého věku vyjádřilo svůj názor k této problematice. Nejvíce, tedy 41,7 % probandů volilo možnost, že jde o překrývající se, ale rozdílné konstrukty. Dále 38,8 % zastává názor, že religiozita je podmnožinou spirituality. Znatelně méně probandů (10,2%) považovalo naopak spiritualitu za podmnožinu religiozity. Za odlišné a nepřekrývající se, považovalo tyto konstrukty 6,7 % dotázaných a 2,6 % považuje oba termíny za shodné (Zinnbauer et. al., 1997). Můžeme zde vidět znatelnou preferenci dvou výše zmíněných modelů vztahu mezi religiozitou a spiritualitou. Nutno zdůraznit, že Piedmontovo pojetí spirituality jako dalšího rozměru osobnosti (viz níže) zde nebylo vůbec na výběr (což je pochopitelné vzhledem k letům publikace obou výzkumů). Nejasnosti však evidentně panují jak v rámci vědecké obce, tak v rámci obce nevědecké.

Když poté probandi odpovídali, zda sami sebe považují za religiózní či spirituální, pouhá 3 % zvolila možnost „nejsem religiózní ani spirituální“. Celkem 93 % probandů se považovalo za spirituální (nehledě na religiozitu). Nabízí se tedy otázka, jak hluboko do lidského nitra sahají kořeny spirituality.

3.3.4. Spiritualita a religiozita jako rozdílné, ale související konstrukty

Miller a Thorsen (2003) představují empirické studie faktorů spirituality a religiozity, které potvrzují, že nejlépe jejich vztah vystihuje pojetí dvou rozdílných, ale souvisejících

faktorů. K tomu se údajně přiklání většina současných psychologů náboženství. Také je nutno zmínit, že tyto výzkumy se týkají převážně západní kultury. Autoři poukazují na evidentní nedostatek výzkumů na toto téma například v islámské kultuře.

Zinnbauer a Pargament (2005) ve svém výzkumu potvrzují předpoklad, že mezi oběma konstrukty skutečně existují rozdíly. Takovým rozdílem by mohlo být například rozlišení mezi individuální spiritualitou a religiozitou jako sociálním jevem (viz např. Zinnbauer a Pargament, 2005). K tomu se vyjadřují Piedmont, Ciarrochi, Dy-Liacco a Williams (2009, 163), když uvádí, že religiozita *„je spojena s tím, jak zkušenost jedince jako transcendentní bytosti je utvářena a vyjádřena skrze společenství nebo společenskou organizaci. Na druhou stranu spiritualita je nejvíce spojena s osobním vztahem k širší, přesahující realitě, jako je Bůh či vesmír“*.

Jako společný bod spirituality a religiozity uvádí Hill a Pargament (2003) hledání posvátna (search for sacred), kde posvátno je to, co odlišuje náboženství a spiritualitu od jiných fenoménů.

3.3.5. Spiritualita jako šestá dimenze osobnosti

Piedmont (1999) věří, že transcendence je mnohem širší než religiozita, ale jde ještě o krok dál a ve svých výzkumech se zabývá otázkou, zda by spiritualita nemohla být šestým rozměrem osobnosti doplňujícím Velkou pětku (Big Five). Ukázal například, že spiritualita hraje v sexuálním chování a přístupu k potratu větší roli než osobnostní faktory Big Five.

Ve svém pojetí Piedmont (1999, 998) chápe transcendenci jako *„kapacitu jedince stát vně svého vlastního bezprostředního smyslu pro čas a místo a dívat se na život z širší, více objektivní perspektivy“*. Jedná se o *„rozsáhlou oblast motivace, která podtrhuje impulzy v jak sekulárním, tak religiózním kontextu“* (Piedmont, 1999, 989). Transcendence v Piedmontově pojetí zahrnuje pocit spojení (víru, že člověk je částí většího lidského orchestru, jehož příspěvek je nepostradatelný při vytváření pokračující harmonie života), univerzálnost (víru ve sjednocující podstatu života) a naplnění modlitbou (pocit radosti a spokojenosti vyplývající z osobního setkání s přesahující realitou). Dále jsou tu další facety, které ještě potřebují být prozkoumány (jako například tolerance paradoxu či nesouzení).

Pokud se vrátíme k Piedmontově zkoumání vztahu mezi transcendencí a faktory Big Five, najdeme zde spojitost transcendence s extravertí, otevřeností vůči zkušenosti

a přívětivosti, stejně tak ale s jejich protějšky. Profil zahrnující vysokou míru transcendence se line skrze jednotlivé dimenze, a proto je potřeba ji považovat za odlišnou dimenzi osobnosti. Tato dimenze může například vysvětlovat, proč některé jedince více láká práce v charitě. Dále pak může mj. ovlivnit naše interakce se sebou samým či s druhými, což znovu vyvolává otázku, do jaké míry hraje spiritualita roli v interpersonálních vztazích.

Korelace mezi Piedmontovou dimenzí transcendence (resp. jejich 3 dimenzí) s pěti dimenzemi Big Five byly menší než 0,2 s výjimkou extravertze (0,27) a otevřenosti ke zkušenosti (0,33). To poukazuje na značnou nezávislost transcendence na ostatních dimenzích osobnosti.

3.4. Projevy spirituality v interpersonálních vztazích

Nabízí se otázka, s jakým pojetím spirituality budeme pracovat v této práci. Nejednota postojů ke spiritualitě se může jevit jako komplikace, ale pro potřeby této práce nám to nebude činit výrazný problém. Jak uvádí Belzen (2009, 397): „*Úkolem psychologie není definovat spiritualitu. Psychologie se obrací ke spiritualitě.*“ Nemusí nás tedy trápit nejednota různých pojetí spirituality, i tak ji můžeme pozorovat a studovat. Musíme jen jasně říct, co pozorujeme. Proto se nebudeme příliš vyhraňovat k jednomu z uvedených pojetí (ač na některá budeme odkazovat častěji) a budeme spíše pozorovat možné projevy spirituality (které si blíže vymezíme) v interpersonálních vztazích. Proto se nebudeme vždy nutně zabývat spiritualitou v celé její šíři.

Otázkou měřitelnosti spirituality se zabývá Belzen (2009, 398), který uvádí, že „*protože psychologie studuje lidské jednání, může považovat za spirituální jakýkoli operacionalizovaný oddaný vztah k transcendenci. Účastníci výzkumů se mohou projevovat různým způsobem, ale za spirituální je možno považovat jejich jednání jen v tom případě, když pramení z jejich oddaného vztahu k tomu, co oni sami považují za transcendentní. Je-li tomu tak, pak může psycholog chápat jejich jednání jako spirituální*“. Podobně Reich (2000) mluví o tom, že jev se stává spirituálním, když ho jedinec přijme za transcendentní nebo pro něj má velkou hodnotu. Z toho plyne, že při určování spirituality je důležité subjektivní vnímání, ačkoli si musíme být vědomi jeho limitů, před kterými varuje Slater (2001). Význam subjektivního vnímání přesahu můžeme vidět na následujícím příkladu. Jde o postoj, pokud člověk pracuje pro peníze z čistě pragmatických důvodů, bylo by nejspíš marné za tím hledat spirituální pohnutky. Pokud ale jiný člověk tu samou práci vykonává

z přesvědčení, že tak chce sloužit lidstvu, jedná se pak o osobní transcendenci, a tedy spirituální rozměr.

Jelikož chceme odpovědět na otázku, zda a jakou roli hraje ve vztazích spiritualita, musíme mít jasno v tom, co považujeme za spirituální. Uvedeme tedy široký výčet jevů, které je možné považovat za spirituální. Následně s nimi budeme pracovat ve snaze dosáhnout účelného vymezení spirituality, kterou budeme moci dále pozorovat v kontextu interpersonálních vztahů.

3.4.1. Výčet možných projevů spirituality

Přikloníme-li se k širšímu pojetí spirituality, můžeme mezi její projevy přiřadit religiozitu, a tedy i náboženské přesvědčení či jednání (viz Piedmont, 1999; Pechová, 2011; Stifoss-Hansen, 1999). Patří sem také názory na náboženské otázky a reakce na náboženské jevy a mystické prožitky (Stříženeček, 2001, Zinnbauer et al., 1997). V širším kontextu je spirituální jakákoli transcendentní víra, včetně neteistické (James, 1930). O podobném nadhledu mluví i Piedmont (1999, 1998), když definuje transcendenci jako „*kapacitu jedince stát vně svého vlastního bezprostředního smyslu pro čas a místo a dívat se na život z širší, více objektivní perspektivy*“. Jinde (Piedmont, 2001) se dívá na spiritualitu jako na motivační rys, nespecifickou emocionální sílu, která táhne, řídí a vybírá chování. Pargament (1999) v této souvislosti mluví o spiritualitě jako o funkční stránce života v podobě hledání smyslu, jednoty, spojení, transcendence či nejvyššího lidského potenciálu.

Souhrnně bychom zde mohli mluvit o životní filozofii, která je právě takovým nadhledem a způsobem uvažování o podstatě bytí. A ačkoli mnoho autorů považuje pojem spiritualita za zcela pozitivní, měli bychom zde připustit i možné negativní aspekty spirituality (Pechová, 2011), kterými v tomto případě může být i destruktivní filozofie či negativní aspekty některých náboženství. O něčem podobném mluví Shahabi et al. (2002), když říká, že jedinci, kteří jsou spirituální, ale ne religiózní, se mohou lišit v tom, čemu věří. Například mohou více inklinovat k nihilismu, tedy věře, že život nemá žádný smysl. I to je součástí spirituality.

Křivohlavý (2000) říká, že podstatou duchovního je směřování k určitým hodnotám a k uspokojování duchovních potřeb. Zajímavě poukazuje na vznik slova duchovní, které bylo odvozeno od dechu, dýchání (i v jiných jazycích), to pak od pojetí vanutí větru, vánku. Duchovno bychom tedy mohli vyjádřit jako směřování (určování směru) k nějakým hodnotám, stejně jako neviditelný vítr svým vanutím určuje směr pohybu listů v korunách

stromů. Dále Stříženec (2001, 410) uvádí, že „*spiritualitu charakterizují určité hodnoty ve vztahu člověka k sobě, jiným lidem, přírodě, životu a tomu, co se považuje za poslední platné (ultimate)*“. Kromě těchto dvou autorů o hodnotách jako o znaku spirituality mluví také například Zinnbauer et. al. (1997), Jernigan (2001) a Roof (1999), který zmiňuje hodnoty jako projev běžné každodenní víry. Podobně Emmons (2005) mluví o spiritualitě v souvislosti s životními cíli.

Říčan (2007) mezi spirituálními fenomény zmiňuje také životní styl, touhu po dokonalosti či smysl života (viz také Elkins et al., 1988, Stříženec, 2001). Podobně Zinnbauer et. al. (1997) mluví o prožívání pocitu smysluplnosti, který Stříženec (2001) doplňuje pocitem prázdnoty. Slovy Hlinky (1991) jde o touhu po něčem vyšším, svatém a hledání odpovědi absolutní platnosti jako složky spirituality. Podle jiných autorů sem patří také pocit vrcholného štěstí jako projev intenzivní intimity (např. Maslow 2014). Mohli bychom tedy hovořit o jakémisi životním nastavení a hledání životního smyslu (Tanyi, 2002).

Mezi mnoha dalšími spirituálními fenomény bychom mohli narazit mimo jiné dle Říčana (2007) na okouzlení, respekt, naději, lásku či soucit jako nejhlubší existenciální prožitek – který jako v případě Matky Terezy může mít vliv na celý život. O soucitu mluví také Elkins et al. 1988 jako o aktivní lásce a touze po spravedlnosti pro celé lidstvo. Dále Reich (2000) zahrnuje do spirituality také sdílení radostí, smutku a hluboké spojení mezi lidmi, mezi člověkem a přírodou a mezi člověkem a vyšším bytím. Zde jsme narazili na tenkou hranici mezi spiritualitou a intimitou. Po hlubším studiu obou jevů považují spiritualitu za obsah sdílení a intimitu za proces sdílení.

Reich (2001, in Stříženec, 2001) uvádí charakteristiky spirituality u religiózních i nereliózních lidí, mezi které patří: (a) vhled a porozumění, (b) smysl pro kontext a perspektivu, (c) uvědomění si vzájemného spojení věcí, jednoty v rámci rozdílnosti, schéma v rámci celku, (d) integrace těla, mysli, duše a ducha jako i různých dimenzí života, (e) smysl pro zázrak, tajemství a úžas, (f) vděčnost, potěšení, pokora ve vztahu k dobrodiní života, (g) naděje a optimismus, (h) odvaha a „duchaplný“ přístup k životu, (i) energie, (j) odpoutanost, (k) přijetí nevyhnutelnosti, (l) láska, (m) citlivý, starostlivý přístup k jiným lidem, k sobě a ke kosmu jako celku.

3.4.2. Projevy spirituality v kontextu interpersonálních vztahů

Mluvili jsme o tom, jak se spiritualita v životě jako takovém může projevovat. Teď nás ale bude zajímat konkrétně oblast interpersonálních vztahů. Sinnott (2001, 199) uvádí, že

„spiritualita je osobní vztah k posvátnu či transcendentnu, vztah, který pak formuje jiné vztahy a smysl života dotyčného. Spiritualita může, ale nemusí zahrnovat pohled na svět, dogmata a praktiky sdílené nějakou subkulturou.“

Není tedy pochyb o tom, že spirituální rozměr jedince ovlivní také jeho interpersonální vztahy. V předchozích částech kapitoly jsme zmínili mnoho projevů spirituality, které se budeme snažit zahrnout do několika klíčových smysluplných celků, které hrají významnou roli v interpersonálních vztazích. Pro velkou rozmanitost spirituálních projevů si musíme být vědomi omezených možností „škatulkování“.

Projevy spirituálního souznění v interpersonálních vztazích (na které se budeme později odkazovat):

1. **Podobná životní filosofie** (Piedmont, 1999; Nelson, 2009; Pechová, 2011; Stříženec, 2001; Zinnbauer et. al., 1997; Shahabi et. al., 2002; Hlinka, 1991; Pargament, 1999; James, 1930) – stejné náboženské přesvědčení (či jeho absence), názory na náboženské otázky, sdílená víra (včetně neteistické), přesvědčení o smyslu života a podobné filozofické názory.
2. **Podobný systém hodnot** (Stříženec, 2001; Křivohlavý, 2000; Roof, 1999; Jernigan, 2001) – tedy to, že pro oba partnery jsou důležité podobné hodnoty, a naopak důležitá hodnota jednoho z partnerů není druhému lhostejná, blízkost jevů, které oba partnery fascinují, či podobná životní pravidla.
3. **Kompatibilní životní styl** (Říčan, 2007; Zinnbauer et. al., 1997; Stříženec, 2001; Reich, 2000; Elkins et al., 1988) – způsob života, společná aktivita, která oba partnery naplňuje pocitem smysluplnosti, či aktivita, která partnery naopak naplňuje sblížujícím pocitem prázdnoty, podobný způsob hledání smyslu života či odpovědí absolutní platnosti.

Pro lepší představu uvedeme několik příkladů, jak by mohl vypadat interpersonální konflikt na rovině spirituality.

Vcelku očividným příkladem spirituálního konfliktu je dobře fungující manželství katolického páru poté, co jeden z manželů konvertuje k islámu. Může se stát, že pro druhého partnera to bude nepřekonatelný problém, který do vztahu vnese velmi napjatou atmosféru.

Méně očividným, ale též velmi nepříjemným, může být konflikt hodnot dvou partnerů. On, úspěšný podnikatel, naváže známost s úspěšnou ženou v oblasti medicíny. Po stránce

intimity si dobře rozumí – jsou sdílní, společně prožívají své úspěchy, jsou k sobě ohleduplní a nevadí jim představa sdílení majetku. Vzájemně se přitahují a ani jeden se nebojí závazku. Svatba je na spadnutí a s ní přijde otázka dětí. Muž v tom má jasno, děti nechce. Pro něj je důležité vybudovat zázemí, postavit dům, zahradu, podnikat, mít stálý příjem peněz a užívat si v životě hojnost, protože peníze vyřeší všechno. Oproti tomu žena po dětech touží, rodina je pro ni na prvním místě a ačkoli je i pro ni zdroj příjmů důležitý, je to právě proto, aby mohla zabezpečit rodinu.

I životní styl může snadno být tím, co lidi sbližuje, ale i vzdaluje. Pokud bude manžel, otec rodiny chtít vychovat syna hokejistu, který musí být silný a něco vydržet, ale jeho žena, přesvědčená veganka, bude synovi odpírat potřebné bílkoviny v podobě zvířecích produktů, zajisté to způsobí změnu v dynamice vztahu.

4. Jiné teorie v kontextu triangulární teorie lásky

Nyní se podíváme na další teorie či výzkumy související s láskou, které nám pomohou dokreslit celkový obraz lásky. Jednotlivé teorie budeme dávat do souvislostí s triangulární teorií lásky a budeme kriticky zkoumat, zda do sebe jednotlivé koncepty zapadají.

4.1. Maslowovo rozlišení lásky

Již zmíněný Abraham Maslow (2014) rozlišuje lásku B (being, bytí), což je nesobecký vztah k druhému vyznačující se připraveností pomoci druhému k sebeaktualizaci a společnou radostí z jeho úspěchů, a lásku D (deficiency, chybění), ve které jde zejména o uspokojení vlastních potřeb.

Ted' se na toto rozdělení lásky podíváme skrze triangulární teorii lásky.

Láska B nám představuje velmi intimní vztah, ve kterém není zmiňována důležitost vášně ani závazku. Mohlo by se tedy jednat například o blízký vztah dvou přátel, kteří vůči sobě nepocit'ují vášně ani je k sobě nepoutá závazek. Slovy triangulární teorie by šlo nejspíš o vztah „mít rád“, ačkoli přítomnost vášně či závazku nemůžeme jasně vyloučit.

Oproti tomu **láska D** bude nejspíše zahrnovat velkou míru vášně bez výrazného přispění intimity či závazku. Sám Maslow píše, že v D lásce musíme vždy očekávat určitou míru strachu a nepřátelství. Příkladem takového vztahu může být známost na jednu noc, kde je touha po uspokojení vlastních potřeb vcelku čitelná. Dle triangulární teorie lásky by se jednalo nejspíše o bláznivou lásku.

4.2. Láska podle Ericha Fromma

Erich Fromm (1993, 1996a, 1996b) představuje lásku jako umění, kterému se musíme učit. Většina lidí se zabývá spíše problémem, jak být milován, než tím, jak milovat. Tudy ale cesta nevede, protože úsilí o lásku nutně selže, pokud nebude spojená s rozvojem celé osobnosti.

Fromm představuje lásku jako odpověď na problém lidské existence. Zmiňuje, že v důsledku nejistoty a vrženosti lidského života, se bytí stává nesnesitelným a člověk se musí spojit s druhým, aby nezešílel. O kus dál zmiňuje, že „*zralá láska je spojení za podmínky zachování vlastní celosti, vlastní individuality...v lásce dochází k paradoxu, že dvě bytosti splynou v jedno, a přece zůstávají dvě*“ (Fromm, 1996b, 27).

Podíváme se přímo na Frommovy předměty lásky (typy lásky).

Prvním z nich je **bratrská láska**. Zde Fromm mluví o smyslu pro odpovědnost, péči, úctě, znalosti druhého a napomáhání jeho životu. V tom můžeme explicitně vidět velký rozměr intimity a smysl pro odpovědnost bychom mohli přiřadit větší či menší míře závazku. Skrze triangulární teorii lásky bychom tedy nejspíš mluvili o přátelské lásce.

Dále Fromm zmiňuje **mateřskou lásku**. Dítě by mělo být milováno, protože je. Nemusí pro to nic dělat a taková láska je bezpodmínečná. „*Posláním matky je, aby dala dítěti pocit bezpečnosti v životě, posláním otce je dítě učit, vést je k tomu, aby se umělo potýkat s problémy, před nimiž se ocitne*“ (Fromm, 1996b, 47). Zde je patrný velmi silný závazek s jistou mírou intimity. V tom můžeme vidět podobnost s bratrskou láskou, od které se mateřská liší zejména tím, že mateřská láska je vztah nerovný (jelikož dítě je odkázáno na pomoc matky, která mu ji poskytuje), zatímco v případě bratrské lásky se jedná o vztah mezi osobami rovnými (Vykyšalá, 2013). Ačkoli se bude poměr obou komponent lišit od bratrské lásky, nejspíše bychom opět mluvili o přátelské lásce.

Erotickou lásku autor představuje jako touhu po úplném splynutí s druhým člověkem. Že jde o vztah plný vášně, můžeme vidět na úryvku, v němž Fromm zmiňuje, že partneři mohou snadno dojít k mylnému závěru, že se milují, když po sobě touží jen fyzicky. Z toho můžeme usoudit, že přitažlivost ve vztahu je způsobena jak silnou vášní, tak intimitou. Na následující stránce uvádí, že „*milovat někoho není jen silný cit – je to rozhodnutí, je to soud, je to slib*“ (Fromm, 1996b, 58), což jasně mluví o komponentě závazku. Erotická láska se od lásky bratrské odlišuje také tím, že „*erotická láska vyžaduje jisté specifické, vysoce individuální prvky, které mezi některými lidmi existují, neexistují však mezi všemi*“ (Fromm, 1996b, 59). Vykyšalá (2013) dodává, že v případě erotické lásky jde o touhu po splynutí s jedním konkrétním člověkem, čímž se liší od jiných druhů lásky. Pokud dáme Frommovo pojetí erotické lásky do souvislosti s triangulární teorií lásky, najdeme v ní snadno všechny tři komponenty (Sternberg by tedy mluvil o úplné lásce). Přesto si dovolím tuto otázku neuzavřít tak snadno. Z poslední citace Fromma vidíme, že výběr partnera velmi podstatně ovlivňují některé vysoce specifické kvality, které mohou být považovány za projevy spirituality. Mohlo by se jednat například o podobnou životní filozofii (v některých případech přímo náboženské přesvědčení), podobnost systému hodnot či kompatibilní životní styl. Tyto projevy by odpovídaly námi definovaným projevům spirituálního souznění v interpersonálních vztazích (viz kapitola 3.4.2). Kromě toho Fromm zde explicitně mluví o touze po úplném souznění s druhým člověkem, což je podle Piedmonta (1999) či Reicha (2000) projevem spirituality (Reich mluví mj. konkrétně o „hlubokém spojení mezi lidmi“).

Jinde Fromm (1996b, 58) uvádí, že: „*Erotická láska, má-li být láskou, má jeden předpoklad: abych miloval z podstaty svého bytí – a abych prožíval druhého člověka v podstatě jeho bytí. V podstatě jsou všechny bytosti totožné. Všichni jsme částí jediného, všichni jsme jedno.*“ V tom můžeme vidět jednu ze složek Piedmontova (1999) pojetí transcendence.

V kontextu tohoto pojetí spirituality můžeme říci, že ve Frommem vymezené erotické lásce hrají roli jak komponenty vymezené Sternbergem, tak rovina spirituality.

Sebeláska zahrnuje lásku k sobě samému. Je-li ctností milovat druhé, musí též být ctností milovat sám sebe. Biblické „budeš milovat bližního jako sám sebe“ implikuje, že lásku k sobě nelze oddělit od lásky k druhým. Je potřeba, abychom dokázali mít rádi sami sebe, abychom mohli dávat lásku druhým. Zahrnuje tedy sebezpoznání, úctu či odpovědnost. Nicméně z důvodu, že se nejedná o vztah dvou osob, nemůžeme na tento typ lásky tak snadno nahlížet z pohledu triangulární teorie lásky. Proto si v tomto specifickém případě dovolím navrhnout odlišné využití triangulární teorie lásky, nebo možná spíše bio-psycho-sociálního paradigmatu. Jednotlivé dimenze můžeme pojmut jako oblasti, ve kterých se máme sami o sebe starat, tedy rozměry téže lásky k sobě. Starám se dobře o svoje tělo? Jsem sám k sobě pravdivý? Dodržuji závazky, které jsem si dal? Nicméně pojetí sebelásky je mimo oblast této práce.

Posledním typem lásky podle Fromma je **láska k bohu**, která vyplývá z potřeby překonat odloučenost a dosáhnout spojení (zde se jedná o projev spirituality např. podle Pargamenta, 1999). Na západě může být v podstatě tímtéž, co víra v boha, zatímco ve východních náboženstvích a v mysticismu je to intenzivní citový zážitek jednoty. V tomto případě jde nepochybně o spirituální rozměr (viz kapitola 3.4), nicméně opět budeme mít problém s objektem lásky, neboť se nejedná o vztah dvou lidí. Musíme se tedy zastavit zamyslet se nad pojetím vztahu, se kterým psychologie pracuje. Ačkoli musím souhlasit, že nejde o typický interpersonální vztah, navrhuji zde brát vztah jako vnitřní dialog člověka. Jinými slovy vztah s bohem bude jednotlivec ve svém nitru prožívat v mnoha ohledech velmi podobně, jako v případě vztahu s člověkem. Například Výrost a Slaměník (2010) považují za osobní vztah takový, který (a) je ovlivněn osobními a sociálními činiteli, (b) má vlastní vnitřní dynamiku a (c) ovlivňuje zpětně osobní i sociální sféru, což platí i pro Frommem vymezenou lásku k Bohu. Proto i tento typ vztahu podrobíme zkoumání skrze triangulární teorii lásky. Vztah tohoto typu explicitně zahrnuje rovinu spirituality (která ve Sternbergově teorii chybí). Dále tu najdeme hojně zastoupenou i rovinu intimity (intimní

komunikace, ocenění druhého ve svém životě, přijímání podpory, spolehnutí se na druhého atd.). Co se týče míry závazku v tomto typu vztahu, jeho působení již není tak zřejmé a máme zde velký prostor pro pochybnosti. Ale ačkoli můžeme narazit na spirituálně nestálé vazby, budeme vztah k bohu obecně považovat spíše za vztah s velkou mírou závazku (patrného například v podobě slibu pronášeného při křtu ze svobodné volby). Alespoň v kontextu Frommova pojetí Boha se tato úvaha jeví jako nejsmysluplnější. Nicméně pokud bychom chtěli tento vztah zobecňovat i mimo kontext monoteistické víry, stává se role závazku spornější. Poslední komponentou je láska, která se obvykle v tomto vztahu ve stejné podobě jako v interpersonálních vztazích nevyskytuje, ačkoli bychom v některých specifických případech mohli o její přítomnosti spekulovat. Je však důležité si uvědomit také nejasnost objektu tohoto vztahu, kterým může být například sama příroda. V takovém případě nemůžeme mluvit o lásce, kterou prožívají ve vztahu dva lidé, tedy tak, jak ji definoval Sternberg (1986).

4.3. Rubinovo pojetí lásky

Rubin (1969, 1970) se pustil do zkoumání lásky. Reaguje tak na Harlowa (1958, 673), který řekl, že *„jelikož je láska a zaujetí doposud obávána, psychologové ve svém úkolu selhali. To málo, co víme o lásce, nepřesahuje jednoduché pozorování, a to málo, co o ní píšeme, bylo lépe napsáno básníky a spisovateli“*.

Ve svém výzkumu se zabývá podstatou lásky a rozdílem mezi láskou (loving) a „mít rád“ (liking). Jeho práce je zaměřena více na praktickou část, kterou je metoda měření lásky a „mít rád“. Vychází z předpokladu, že láska je víc než pocit, potřeba či sled určitého jednání, jak tvrdí někteří předešní autoři. Ale na druhou stranu zaměření lásky na jeden dílčí aspekt vede k příliš omezenému pohledu, než je pohled na lásku jako na aspekt lidské osobnosti či zkušenost přesahující jednotlivou osobu či situaci (např. Fromm, 1996b).

Prvním krokem k sestavení škál měřících lásku a „mít rád“ byla tvorba položek týkajících se vztahu ke konkrétní osobě, se kterými potom Rubin dále pracoval. Polovina položek vychází ze spekulací o podstatě lásky některých autorů (Rougemont, Freud, Fromm, Goode). Zahrnuje oblasti týkající se fyzické atraktivity, idealizace, připravenosti pomáhat, touhy po sdílení emocí a zkušeností, pocitů výjimečnosti a pohlcení, pocitování potřeby přidružení (afiliace) a závislosti (dependent need), zadržování ambivalentních citů a relativní nedůležitosti obecně platných (univerzalistických) pravidel ve vztahu.

Zde je na místě si položit otázku, zda právě zmíněné stavění na spekulacích nějak ovlivní celý následný výzkum. Mám za to, že ano. Rubin se ve svém výzkumu následně snaží výchozí předpoklady potvrdit a je v tom velmi pečlivý. Je tu ale možnost, že výchozí spekulace nepokrývají celou oblast týkající se lásky. Tím tedy nechci zpochybňovat pravdivost výsledků Rubinova výzkumu, nýbrž kriticky připustit možnost, že výsledky Rubinova výzkumu nebudou zahrnovat všechny existující komponenty lásky.

Z výše uvedených důvodů jsme se pokusili dohledat některé původní zdroje, ze kterých Rubin vychází. Goode (1959) skutečně uvádí v souvislosti s láskou některé z Rubinem uvedených oblastí (jen v některých případech Rubin původní předpoklad zobecnil do širší kategorie). Navíc zde zmiňuje, že v procesu zamilování se dochází k interakci mezi vnímanými psychologickými atributy a komplementárními psychologickými atributy zamilovaného. Je možné, že Rubin tento poznatek zahrnul do některé z výše uvedených oblastí, anebo mu nevěnoval pozornost. Nás tato pasáž zaujala předně proto, že není Rubinem explicitně uvedena, a druhotně se zde nabízí otázka, zda Goode nenaráží na některou z oblastí projevů spirituálního souznění v interpersonálních vztazích (viz kapitola 3.4.2).

Fromm (1996b) svou úvahu na téma lásky začíná myšlenkou, že většina lidí vidí problém, jak být milován, místo problému jak milovat. Toho se někteří snaží dosáhnout cestou úspěchu, moci a bohatství (většinou muži), jiní snahou o zvýšení vlastní přitažlivosti péčí o své tělo (většinou ženy) a někteří osvojením příjemných způsobů a schopností vést zajímavé rozhovory. Máme za to, že zde v souvislosti s láskou Fromm implicitně mluví o životním stylu a hodnotách, což bychom mohli považovat za další oblast, která by mohla doplnit Rubinův seznam oblastí týkajících se lásky a pravděpodobně by se jednalo o rovinu spirituality (viz kapitola 3.4.2). Kromě toho v dalších částech své knihy uvádí některé z oblastí, kterými se později zabýval Rubin (i zde některé myšlenky najdeme jako součást obecnějších termínů). Fromm například mluví o lásce jako o nejhlubší lidské potřebě překonat odloučenost či touze po splynutí mezi osobami jako nejmocnějším snažení člověka. Jinde uvádí, že „*lásky je aktivní péče o život a růst toho, co milujeme*“ (Fromm, 1996b, 32).

V díle Rougemonta (1956) nás zaujala v souvislosti s láskou mj. zmínka o potřebě, která nikdy neopadne, kterou nic nemůže naplnit, která dokonce odmítá a utíká před pokusem být naplněna ve světě, protože její požadavek je obejmout nic méně než Všechno. Je to nekonečná transcendence, pozvednutí člověka k Bohu. Kromě toho Rougemont také

zmiňuje křesťanskou lásku agape, která je založena na sebeobětování (např. v podobě obětování svého času, pohodlí či úsilí) a váže se k bližnímu (kterým je každý, kdo nás potřebuje). Symbolem lásky dle Rougemonta není nadále nekonečná vášeň, ale obraz manželství Krista a Církve. Domnívám se, že i zde narazíme na jevy týkající se spirituality, které Rubin ve svém výzkumu přímo nezohlednil.

Druhá polovina položek obou škál byla navržena podle existujících teoretických a empirických podkladů týkajících se interpersonální atraktivity (Lindzey & Byrne), které zahrnují touhu po přidružení k druhému, oceňování, význačnost pravidel či odpovědnosti a rovnosti, pocity respektu a důvěry a vnímání vzájemné podobnosti s cílovou osobou.

Pokud všechny oblasti teoretického východiska tvorby škál loving a liking podrobíme pohledu skrze triangulární teorii, snadno zde najdeme zastoupené všechny tři komponenty. V případě intimacy se jedná například o připravenost pomáhat, touhu po sdílení či oceňování. Projevy vášně můžeme nalézt v oblasti pocitů výjimečnosti a pohlčení partnerem či fyzické atraktivity. Závazek můžeme spatřovat například v potřebě přidružení a závislosti. Jsou tu ale zmíněny také oblasti, u kterých souvislost s některou z komponent triangulární teorie není tak patrná. Například relativní nedůležitost obecně platných pravidel ve vztahu bychom mohli považovat za projev osobních hodnot a zvažovat, zda se nejedná o projev spirituálního souznění v interpersonálních vztazích (viz kapitola 3.4.2).

Za účelem validace Rubin předložil vytvořené položky studentům práv, kteří dostali za úkol každou položku čistě dle svého uvážení a vnímaných konotací přiřadit buďto ke škále loving nebo liking. Touto pilotní studií byl vytvořen set čítající 70 položek, které byly následně předloženy 198 přípravným studentům psychologie během jejich vyučovacích hodin. Každý z probandů jednou odpovídal na jednotlivé položky vzhledem ke svému příteli či přítelkyni, podruhé vzhledem k příteli opačného pohlaví (s nímž má neromantický vztah). Faktorovou analýzou poté výzkumníci získali data sloužící k vytvoření škály lásky a „mít rád“. V obou případech byl nalezen základní faktor, který způsoboval velkou část rozptylu. Ve výsledné škále byly použity položky, které se nejvíce zakládaly na příslušném základním faktoru.

Nás zde bude zajímat výhradně škála lásky. Ačkoli škála byla vytvářena se snahou být faktoriálně jednotná, ukazuje na tři hlavní komponenty romantické lásky (z čehož také později vychází Sternberg (1984)). Těmito komponentami jsou: 1. potřeba přidružení a potřeba závislosti, 2. připravenost pomáhat a 3. exkluzivita a pohlčení.

Koncepce lásky, která se takto vynořila, má eklektickou příchut'. Potřeba přidružení a potřeba závislosti evokuje jak Freudův (1955) pohled na lásku jako na sublimovanou sexualitu, tak Harlowovo (1958) přirovnání lásky k behaviorálnímu projevu attachmentu. Připravenost k pomoci je v souladu s Frommovou (1996b) analýzou komponent lásky, kterou identifikuje s péčí, odpovědností, respektem a znalostmi. Pohlčení (či zaujetí) jednou osobou je aspekt lásky, který nejvíce ukazuje Slaterova (1963) analýza socio-strukturálních implikací dyadické intimity. Komponenty vztahu „mít rád“ jsou: příznivé oceňování, respekt a vnímání vzájemné podobnosti.

Tímto způsobem vznikly dotazníky čítající 13 položek jak pro lásku, tak pro vztah „mít rád“. Pokud bychom zde chtěli pátrat po stopách spirituality, našli bychom je spíše v rámci škály „mít rád“. Konkrétně by se jednalo o vzájemnou podobnost obou jedinců („I think that ___ and I are similar to each other“) či identifikace s hodnotovým systémem druhého („___ is the sort of person whom I myself would like to be“). Převážně se však jedná o položky související s intimitou, vášní či závazkem. S velkou pravděpodobností oblasti zahrnující spiritualitu nebyly do výzkumu zahrnuty, nebo byly odstraněny spolu s faktory s příliš nízkou eigenvalue.

Takto vzniklé škály se jako součást dotazníku dostaly do rukou k vyplnění 158 párům (ve vztahu, ale nezasnoubeným) na Michiganské univerzitě. Ti nejprve odpovídali vzhledem ke svému partnerovi a poté vzhledem k příteli (s nímž má neerotický vztah). Odpovídali ve formě Likertovy škály nabývající hodnot 1-9. Na získaných datech byla provedena korelace, která ukázala vysokou míru vnitřní konzistence přesahující 0,8. Naopak vzájemná korelace loving a liking škál byla poměrně nízká (0,39). Rubin také potvrdil, že se jedná o formu vztahu týkající se pouze specifických lidí, ne obecnou interpersonální orientaci.

Součástí Rubinova výzkumu bylo porovnat výsledný skór párů ve škále lásky s dobou, jak dlouho se při rozhovoru dívají partnerovi do očí. V tomto vztahu skutečně byla nalezena statisticky významná souvislost.

Ačkoli tento výzkum nepotvrzuje existenci spirituální roviny v interpersonálních vztazích, získáváme zde některé důležité informace v této souvislosti. Zajímavým zjištěním je, že Rubin v úplném počátku výzkumu staví na vybraných spekulacích některých autorů a je tedy možné, že ve svém výzkumu nepostihl celou oblast interpersonálních vztahů. Jelikož později Sternberg z tohoto výzkumu při své tvorbě triangulární teorie lásky vychází, musíme připustit, že (jak sám přiznává) možná nepostihl všechny oblasti lásky. Jako podklad

pro svůj výzkum totiž bere mimo jiné právě Rubinovy škály loving a liking, kde ve shodě s Rubinovým výzkumem odhaluje komponentu intimacy, jakožto jádro interpersonálních vztahů, a závazek s vášní jako komponenty charakteristické pro lásku. Pokud ale již základ Rubinova výzkumu nebyl úplný, je možné, že ani výsledek Sternbergovy teorie nebude zahrnovat všechny existující komponenty lásky. Tato úvaha však zůstává otázkou, abychom na ni mohli odpovědět s větší jistotou, bylo by třeba ponořit se hlouběji do dalších zdrojů Sternbergovy teorie a provést nový výzkum.

4.4. Typologie stylů lásky Johna Alana Lee

Lee (1977) ve své práci na základě rozboru krásné literatury a filozofických spisů rozlišil několik druhů lásky. Sám uvádí, že jeho cílem není definovat lásku, ale jasně odlišit různé styly lásky. Hned v úvodu také uvádí hranice této studie, které zůstávají v rámci intimní heterosexuální lásky dospělých (což odpovídá našemu pojetí lásky v této práci). Nezabývá se tedy láskou k Bohu, láskou k dětem či vlasti.

Pro rozlišení jednotlivých stylů lásky se Lee rozhodl použít latinskou a řeckou terminologii, jelikož anglický slovník k tomu postrádá vhodná slova. Dále pak strukturu typologie lásky přirovnává k barvám. Termín sekundární v případě některých typů lásky nepoukazuje na druhořadost, ale jednoduše na složení kombinací primárních prvků. Sekundární styly lásky jsou tedy složené z elementů některých primárních stylů lásky. Primárními styly lásky jsou eros, storge a ludus, zatímco agape, pragma a mania jsou sekundárními styly lásky.

Eros je styl lásky charakteristický hledáním milované osoby, jejíž fyzická prezentace odpovídá představě, kterou milující má již předem na mysli. Jednodušeji řečeno jde o hledání („lov“) partnera, který odpovídá ideálnímu obrazu krásy hledajícího. Milujícímu obvykle nedělá problém s jistotou určit hledaný ideál. Chce se s milovanou osobou od počátku vídat často (obvykle denně) a snaží se vybudovat rozsáhlý a hluboký vztah. Současně se raduje z vášnivosti bez vyžadování nebo posedlosti. Je v lásce sebejistý spíše než úzkostný.

Z pohledu triangulární teorie lásky je zde tedy velmi výrazně zastoupena rovina vášně. Zastoupení intimacy už není tak jasné, ale vzhledem ke snaze vybudovat rozsáhlý a hluboký vztah se domníváme, že i tato rovina je zde zastoupena, ač v menší míře. Rovina závazku zde zmíněna není. Ve Sternbergově pojetí by se tedy jednalo pravděpodobně o romantickou lásku (ačkoli v úvahu připadá i bláznivá láska).

Ludus je termín označující „hravou lásku“, která je permisivní a pluralistická (mírněji řečeno promiskuitní). Míra angažovanosti ve vztahu je pečlivě kontrolována, vystříhá se žárlivosti a vztahy jsou obvykle čtenější a přechodné. Milující v tomto případě není připraven přijmout roli závazku (usadit se). Neřekli bychom tedy přímo, že se hluboce zamiluje, ale spíše si užívá rozmanitost vášnivých vztahů, které vyplňují jeho seznam aktivit. Pečlivě se vyhýbá budoucímu závazku (nikdy neplánuje letní dovolenou s partnerem dlouho dopředu). Vyhýbá se příliš častému setkávání s milovanou osobou, aby předešel přílišné zaangažovanosti z obou stran. Ludus může být ve formě otevřené hry v podobě férového varování partnera, nebo v podobě oklamání. Milující v tomto případě pocíťuje jen pramálo žárlivosti či rivality a očekává, že žárlivost nebude cítit (nebo alespoň projevovat) ani partner. Sexuální intimitu si užívají jako zábavu spíše než jako projev vážného emocionálního vztahu. Když takový vztah přestane být příjemný a zábavný, ludický mileneček se cítí být oprávněn vztah ukončit. Často v takovém případě už má nalezeného alternativního partnera.

V tomto stylu lásky velmi očividně není přítomna rovina závazku, dokonce je zde snaha zamezit také hlubší intimitě. Jedinou explicitně přítomnou komponentou je vášeň. Ve Sternbergově pojetí by tedy šlo bez pochyby o bláznivou lásku.

Storge je styl lásky založený na pomalu se vyvíjejícím přátelství a náklonosti, hlubokém sebeodhalení, vyhýbání uvědomované vášni a očekávání dlouhodobého závazku. Storgický milující často očekává, že láska bude rozšířením hlubokého přátelství do vztahu eventuálně zahrnujícího také sexuální intimitu a závazek. Obvykle nemá vědomou představu o svém fyzickém ideálu, za důležitější považuje, aby partner byl přátelský a laskavý. Storgický vztah častěji zahrnuje společné zájmy než vzájemnou atraktivitu. Je zde přítomna velmi slabá míra zaujetí partnerem. Partner v takovém vztahu obvykle dokáže vydržet dlouhé odloučení od milované osoby, aniž by pocíťoval úzkost ohledně jistoty trvání vztahu. Dochází také k vyhýbání se extrémním emocím a vědomému uvažování o pocitech druhého. Sexuální sebeodhalení přichází velmi pozvolně a pozdě ve vývoji vztahu, obvykle po tom, co oba partneři prožijí pocit vzájemného závazku.

Z pohledu triangulární teorie zde je velmi jasně zastoupena komponenta závazku a (ačkoli o trochu méně jasně) intimity, zatímco komponenta vášně zde očividně přítomna není.

Mania je posedlý, žárlivý emocionálně intenzivní styl lásky charakteristický zaujetím milovanou osobou a potřebou opakovaného ujištění, že je dotyčný milován. Jde o kombinaci stylů lásky eros a ludus. Milující v této podobě ukazuje stejné zaujetí partnerem jako v případě erotu, a stejně tak snahu držet na uzdě pocity a manipulovat vztahem jako v případě ludického vztahu. Dochází zde k ambivalenci a tenzi, kterou vyjadřuje rozpolcenost výroku „miluji a nenávidím“. Takto milující partner ve vztahu obvykle ignoruje těžkosti a varování, dokud není pozdě.

V této zvláštní podobě lásky je o něco obtížnější určit přítomnost jednotlivých komponent lásky. Přítomnost vášně zůstává evidentní, zatímco intimita bývá potlačována. Překvapivé však je, že se v této kombinaci bláznivé a romantické lásky vynořuje na povrch rovna závazku (v podobě snahy udržet vztah přes všechny obtíže). Slovy Sternberga bychom tedy s největší pravděpodobností hovořili o pošetilé lásce.

Agape je altruistická láska způsobená tím, že milující vidí, že je to jeho povinnost milovat bez očekávání reciprocitu. Je to styl lásky laskavý, starostlivý a vedený rozumem více než emocemi. Typologicky jde o kombinaci storge a erotu. Agape je mimo jiné oficiálně stylem lásky křesťanské církve od čtvrtého století. V tomto pojetí zahrnuje odůvodnění pro křesťanskou definici manželství, náboženskou praxi či dokonce ekonomické chování. Ideologie agape je opozitem hravé lásky (ludus).

Tento styl lásky existuje spíše jako ideál lásky. Ukazuje se, že nejpravděpodobněji dosahuje svého plného vyjádření v absolutní nesobeckosti v celibátu. Milující je v tomto případě obvykle starší a emocionálně vyspělejší, než je obvyklé u jiných stylů lásky. Cítí, že láska je povinnost, a je veden tímto úmyslem, ne pocitem nebo přitažlivostí. Každý si zaslouží lásku bez ohledu na své kvality, vzhled či hodnoty. Láska agape není nikdy zasloužená či získaná, nýbrž darovaná. Lee uvádí, že tato láska nebyla nikdy lépe definována než slovy svatého Pavla do Korintu (Bible, 1. Kor 13,4–7).

Z pohledu triangulární teorie lásky zde můžeme spatřovat jak rovinu intimity (v podobě starostlivosti a zájmu o druhého), tak závazku (v podobě rozhodnutí, láska je povinnost). Naopak rovina vášně je zde explicitně odmítána, jelikož se jedná o specifickou formu vztahu, která se primárně nevztahuje ke vztahu dvou partnerů, potažmo manželů. Kromě toho zde ale můžeme spatřovat také rovinu spirituální. Ať už v základech na křesťanské víře (má základ v Biblickém učení), anebo v hodnotách či životní filozofii (konkrétně jakési poslání milovat).

Pragma je styl lásky zahrnující úmyslné zvážení budoucího potenciálu vhodné milované osoby. Při hledání vhodného partnera je bráno v potaz vzdělání, profese, náboženství, věk a mnoho dalších demografických charakteristik. Jde o kombinaci stylů lásky ludus a storge. Pragmatický partner tedy kombinuje kontrolu a manipulaci ludické lásky s přátelstvím storge. I zde často láska vyrůstá z přátelství. Lee přirovnává pragmatickou lásku k vínu zestárlému chemickými prostředky namísto přirozeného čekání. Partner si tak postupem času vytvoří jakýsi nákupní seznam vytoužených vlastností a poté podle něj hledá partnera. Jde tedy o rozumovou volbu.

Očima triangulární teorie bychom zde patrně našli zastoupenou rovinu závazku (v podobě například procesu zvažování budoucího potenciálu partnera). Přítomnost intimity se ale stává obtížnější otázkou. Jako první se nabízí úvaha, že v pragmatickém vztahu rovna intimity bude zastoupena, jelikož základem pragmatické lásky je přátelství a základem přátelství je intimita. Po pozdější úvaze jsme ale zjistili, že výše uvedený popis pragmatické lásky nezahrnuje téměř žádné ze Sternbergem definovaných projevů intimity. Jediné Sternbergem zmíněné projevy intimity, které by mohly být součástí pragmatické lásky, jsou ocenění druhého ve svém životě, či přijímání emocionální podpory od milované osoby (ale u jejího poskytování už přichází pochybnosti). Z tohoto důvodu jsme dospěli k závěru, že rovina intimity v případě pragmatické lásky je zastoupena pouze okrajově.

Dále ačkoli Lee označuje eros za součást pragmatické lásky, máme za to, že rovina vášně je zde zastoupena jen minimálně, pokud vůbec. Pragmatická láska tedy od ludické pravděpodobně přebrala jiné charakteristiky než projevy vášně. Kromě Sternbergových dimenzí lásky zde můžeme uvažovat o dalším rozměru, který spatřujeme zejména v důrazu na vzájemnou podobnost (kompatibilitu) partnerů. Zmiňované je zde například vzdělání, profese či věk (které bychom mohli považovat za projev kompatibilního životního stylu jakožto součásti roviny spirituality, viz kapitola 3.4.2), anebo náboženství (jako součást podobné životní filozofie, což můžeme považovat za projev spirituality, viz kapitola 3.4.2).

Pro potřeby této práce se zde nebudeme podrobně zabývat metodologií celého výzkumu. Jen krátce zmíníme několik postřehů. Lee zde pracuje s výroky týkajícími se lásky, které získal studiem literatury. Některé z výroků byly během výzkumu z různých důvodů odstraněny. Faktorovou analýzou Lee dospěl ke 32 faktorům, které byly shledány užitečnými k rozlišení jednotlivých druhů lásky. Výše zmíněných 6 jsou ty nejevidentnější. Zde se nabízí otázka, o jaké další faktory šlo a zda lásku skutečně nejpřesněji vystihuje jen

zvolených 6. Je zde tedy prostor pro spekulaci, že by láska mohla být tvořena více základními faktory.

4.5. Čtyři lásky dle C. S. Lewise

Lewis (2013) ve svém díle popisuje čtyři typy lásky. Používá pro ně označení storgé (náklonnost), filia (přátelství), erós a agapé (křesťanská láska). Tato označení nám nejsou povědomá náhodou. Tři z nich ve své teorii použil Lee (1977) a jiné tři Nakonečný (1997).

Jejich souvislosti zde krátce věnujeme pár řádků. Přirozeně se zde nabízí otázka, zda a do jaké míry se který autor inspiroval jiným. Řazení v naší práci je řekněme spíše dle propracovanosti teorie, tedy ne chronologicky. První se svou teorií přišel právě C. S. Lewis v roce 1960. Ve své knize vychází ze svých znalostí a zkušeností. Jeho pojetí lásky je z trojice zmíněných autorů nejodlišnější. Chronologicky druhý svou teorii představuje Lee (1977), v jehož případě by nebylo velkou nadsázkou říci, že s Lewisovou teorií sdílí pouze řecká označení. Pravděpodobně tedy z Lewisova díla nečerpá. Nakonečný (1997) své formy lásky zmiňuje velmi stručně. Ve svém díle žádného ze zmíněných autorů v této souvislosti necituje.

Lewisovo pojetí čtyř lásek je poměrně rozsáhlé a místy těžko uchopitelné. Budeme se snažit zde zmiňovat pouze poznatky související s cílem naší práce, ale nedáme přednost stručnosti na úkor srozumitelnosti.

C. S. Lewis se nejprve zastavuje nad otázkou lásky obecně. Rozlišuje aspekt lásky dávající (subjekt v rámci lásky druhému dává) a přijímající (subjekt lásku přijímá; přijímání ukazuje jako důležité a tento aspekt lásky není vnímán čistě negativně). Později doplňuje ještě lásku oceňující.

Dále se zastavuje nad otázkou potěšení. Rozlišuje potěšení, které by nebylo bez touhy (potěšení ze sklenice vody by bez žízně bylo zanedbatelné), a potěšení, které je potěšením samo o sobě (předem jsme po něm netoužili, ale potěší).

Hlavní součástí Lewisova díly jsou čtyři lásky.

Náklonnost (storgé) spočívá v poutu lásky k člověku, kterého bychom si sami nevybrali. Jednak ji můžeme ukázat na lásce rodičů k dětem (ať už jsou děti jakékoli), jednak na lásce k sousedovi, kterého nejprve začneme zdravit, později chápat a časem v něm budeme schopni vidět jeho hodnotu (způsobem, který nám není vlastní).

Jako první zde přicházíme do styku s komponentou intimity. Tento zvláštní druh pouta je charakteristický právě její absencí. Lewis uvádí, že náklonnost může spojovat úžasnou nestejnorodost. Důvodem této lásky není vzájemná důvěrnost, ani to, že druhý má rád nás. O nepřítomnosti intimity svědčí i následující úryvky z Lewisova díla: „*zvláštní chloubou náklonnosti je její schopnost spojovat ty, kdo se k sobě očividně, až komicky nehodí; lidi, kteří by spolu neměli naprosto nic společného, kdyby je osud nesvedl do téže rodiny nebo do téhož společenství*“ (Lewis, 2013, 40). O kousek dál autor uvádí, že čas nás učí si těchto lidí, kteří tu náhodou jsou, nejprve všimnout, „*pak je snášet, potom se na ně usmívat, posléze se z nich radovat, a nakonec si jich vážit. Jsou stvořeni pro nás? Díky Bohu, ne. Jsou sami sebou, odlišnější, než bychom si byli schopni představit, a mají mnohem větší cenu, než jsme čekali*“ (Lewis, 2013, 41).

Kromě intimity tento vztah nezahrnuje ani vášeň. To můžeme vidět na první pohled již na objektech lásky (člen vlastní rodiny či například soused). O tom, že o atraktivitu zde příliš nejde, svědčí také krátký úryvek: „*Není třeba mluvit. Není třeba se milovat. Není třeba vůbec nic, snad jen prohrábnout oheň*“ (Lewis, 2013, 39).

Ohledně závazku si už nemůžeme být tak jisti. V případě závazku je tomu tak nejspíše proto, že často není založen na vědomém rozhodnutí. Všimneme si ho, až když tu je. Jen těžko bychom hledali okamžik, kdy jsme se pro něj rozhodli. Přesto jsem přesvědčen, že tu závazek hraje významnou roli.

V případě spirituality je tu jakýsi náznak, ze kterého bychom mohli usuzovat na přítomnost spirituality. Vzápětí ale ukáží silnější důvod, proč tu rovina spirituality není přítomna. Kouzlo náklonnosti spočívá v tom, že časem jsme schopni ocenit druhého v jeho jedinečnosti. Slovy Lewise (2013, 41): „*Náklonnost nám umožňuje vidět dobrotu, kterou jsme dříve nedokázali vidět nebo kterou bychom bez ní neocenili.*“ Tato myšlenka poukazuje na jakýsi nadhled, díky němuž jsme schopni vidět hodnotu tam, kde bychom ji nečekali. To ale není projev spirituality, nýbrž intimity. Vysvětlím. Náklonnost vzniká tam, kde zpočátku žádný vztah není, postupem času vznikne náklonnost a ta do budoucna otevírá dveře přátelství. Nejprve tedy nenápadně vzniká závazek a tvoří se náklonnost. Je-li náklonnost silná, dostatek času a ochota, začne se vynořovat rovina intimity a vzniká přátelství.

Rozměr spirituality ve vztahu hledá podobnost (životní filozofie, hodnot a životního stylu), která v náklonnosti explicitně přítomna není. Sám Lewis uvedl, že náklonnost může spojovat lidi, kteří se k sobě až komicky nehodí.

Přátelství (filia) je více než kamarádství (ze kterého vyrůstá). Je to láska, která nežárli (není-li spojena s láskou erotickou), ale ráda pojme dalšího přítele. Je to láska, ve které dělit neznámá ubírat. Přátelství se rodí, když dobří kamarádi sdílejí svou vizi. „*Může to být společná víra, společné studium, společné zaměstnání, dokonce i společná zábava. Všichni, kteří to s námi sdílejí, budou našimi společníky; ale jeden, dva nebo tři, kteří s námi sdílejí něco navíc, budou našimi přáteli... Přátelé budou dál dělat něco společně, ale něco niternějšího, méně obecně sdíleného a obtížněji vymezitelného*“ (Lewis, 2013, 69). Bez toho společného sdílení hodnot či pravdy, by tu „*nebylo nic, o čem by přátelství mohlo být; a přátelství o něčem být musí*“ (Lewis, 2013, 70). Z těchto úryvků můžeme poměrně jasně vidět spirituální rozměr (vymezený v kapitole 3.4.2), který Lewis přátelství připisuje. Přátelství tedy není vztahem nezbytným pro přežití, ale dává přežití smysl.

Kromě spirituality je součástí přátelství také intimita. Lewis uvádí, že například poskytování pomoci je v přátelství samozřejmostí, ale zbytečně zdržuje od možnosti trávit spolu čas nad něčím zajímavějším. Přátelé si cení přítomnosti druhého ve svém životě, intimně spolu komunikují, mohou se na sebe vzájemně spolehnout, a to je jen část prožívaných projevů intimity.

K vášni se Lewis (2013, 63) vyjadřuje jasně, když říká, že „*na přátelství není nic tělesného.*“ Také žárlivost do přátelství vnáší právě jedině přítomnost erótu.

Podobně jasně můžeme v přátelství vidět také rovinu závazku, protože přátelství je na rozdíl od jiných lásek dáno volbou.

Erós je pak třetí láskou. Lewis jím míní zamilovanost nebo stav, kdy jsme „*zamilovaní až po uši.*“ Erós explicitně zahrnuje komponentu vášně v podobě sexuality, touhy a zaujetí druhou osobou.

Součástí erótu je také velmi intenzivně rovina intimity. Erós totiž od venuše (tělesné složky) odlišuje právě hluboká intimita. „*Sexuální touha bez erótu chce to, tu věc samu; erós chce milovanou osobu... Tak tedy erós způsobuje, že muž skutečně touží nikoliv po nějaké ženě, ale po jedné určité ženě.*“ (Lewis, 2013, 96). Dále pak vede k tomu, že nemyslíme na sebe a své potřeby, ale že druhý je pro nás přednější. Potěšení pak je vedlejším produktem.

Samotnou tělesnou stránku pak Lewis přirovnává k oslu – nikdo ho nemůže ani ctít, ani ho nenávidět. „*Je to užitečné, houževnaté, líné, tvrdohlavé, trpělivé zvíře, jež vzbuzuje lásku a dohání k zuřivosti. Jednou si zasluhuje výprask, jindy mrkev*“ (Lewis, 2013, 102).

V souvislosti se závazkem Lewis (2013, 108) uvádí, že „*raději sdílíme s milovanou osobou neštěstí, než abychom byli šťastní v některých jiných vztazích... Raději být ubohý s ní než šťastný bez ní.*“ Nicméně závazek erótu není nutně stálý. Přesto je puzen slibovat něco, co sám od sebe nemůže splnit. Závazek erótu může tedy být myšlen vážně, ale zároveň nesplnitelný. Přítomnost závazku se tedy může zdát spornou, nicméně v kontextu celého díla zde soudíme spíše o jeho přítomnosti. Ve sporných pasážích Lewis odkazuje k tomu, že samotný erós potřebuje vyrůst v něco většího, aby mohl splnit své sliby.

Ohledně spirituality není v Lewisově pojetí sporná její přítomnost, jako spíše, zda je přítomna v dobrém slova smyslu. Mluví totiž o riziku zbožštění samotného erótu, což pak výrazně ovlivní následný vývoj vztahu. Potřebu spirituálního souznění partnerů můžeme vidět v následujícím úryvku: „*Můžeme říci, a není to tak úplně nepravdivé, že jsme si své přátele a ženu, kterou milujeme, vybrali pro jejich rozmanité vynikající vlastnosti – pro krásu, upřímnost, dobrosrdečnost, duševní schopnosti, inteligenci a já nevím co ještě. Musel to však být konkrétní typ duševních schopností, konkrétní typ krásy, konkrétní druh dobrosrdečnosti, který máme rádi, a v těchto záležitostech máme každý svůj osobní vkus. Proto si přátelé a milenci připadají, jako by byli stvořeni jeden pro druhého*“ (Lewis, 2013, 39).

Křesťanská láska je v Lewisově pojetí láskou velmi specifickou. Při hlubším studiu jsme dospěli k závěru, že se nejedná ani tolik o druh vztahu, jako spíše o „rozšíření“ již existujících vztahů. K vysvětlení nám nejlépe poslouží Lewisův obraz zahrady. Láska (obecně) je jako zahrada, která se sama neoplóti a nevypleje, neprořeže své ovocné stromy ani sama nezválcuje a neposeká trávníky. Zahrada je krásná a cenná, ale své kvality nedosáhne sama o sobě. Zahrada potřebuje zahradníka, který se o ni bude starat a ví co a proč dělá. „*Když udělal všechno, jen někde povzbudil a jinde potlačil sílu a krásu, která má jiný zdroj. Avšak jeho podíl, byť malý, je nepostradatelný a namáhavý*“ (Lewis, 2013, 118). A křesťanskou se láska stává ve chvíli, kdy má svého zahradníka, který se o ni stará. Kdo je tím zahradníkem? Je to jakási vůle vést a směřovat vztah, budovat ho a dovést ho k plnosti. V jistém slova smyslu se toho Lewisovo pojetí křesťanské lásky podobá námi hledané komponentě spirituality. Je to rozměr lásky, který, je-li přítomen, promění lásku do nové (dle Lewise) dokonalejší podoby.

4.6. Pojetí lásky dle Nakonečného

Nakonečný (1997) lásku chápe jako citový vztah, který má nejméně tři základní formy. Jsou jimi *eros*, *filia* a *agape* (či *charitas*).

Éros je erotická láska založená na citově sexuálním základě. Jejím prototypem je vztah mezi dvěma milenci. Očima triangulární teorie bychom nejspíš váhali mezi Sternbergovým pojetím bláznivé lásky a romantické lásky. To proto, že ačkoli komponenta vášně je zde explicitní, u intimity si už tak jistí být nemůžeme (z velké části kvůli strohosti s jakou Nakonečný o érotu mluví). Z toho důvodu bychom se přiklonili spíše k prototypu bláznivé lásky.

Filia označuje lásku založenou na vztazích mezi rodiči a dětmi. Její nejvýraznější formou je mateřská láska, případně láska založená na hlubokém přátelství. V tomto pojetí by se v rámci triangulární teorie jednalo pravděpodobně o silnou míru závazku (mateřská role) a intimity (součást hlubokého přátelství), což odpovídá přátelské lásce podle Sternberga.

Třetí formou lásky dle Nakonečného je **agape** (či křesťanská *charitas*) zobrazena v podobě lásky k bližnímu. Zde pravděpodobně budou hrát roli některé ze spirituálních jevů počínaje u víry či životní filozofie po hodnoty či životní styl (viz kapitola 3.4.2). Mohli bychom tedy oprávněně uvažovat o rovině spirituality (zde je škoda, že Nakonečný nebyl konkrétnější). Pravděpodobně zde bude hojně přítomna také rovina intimity (například touha zajistit blahobyt druhé osobě, ohleduplnost, spolehlivost v době potřeby, přijímání a poskytování emocionální podpory aj.). O vášni či závazku však v tomto případě rozhodnout nemůžeme.

4.7. Různá pojetí přátelství

Feldman (1989, in Nakonečný, 1997) uvádí následující výčet kvalit pokládaných za důležité pro přítele, které se pokusíme spekulativně přiřadit jednotlivým dimenzím vztahu: otevřenost (pravděpodobně projev intimity v podobě otevřenosti k osobním tématům konverzace, nebo jako součást spirituality jakožto vnitřního nastavení), schopnost dobré konverzace (projev intimity), nezávislost (pravděpodobněji v rámci spirituality jakožto součást životní filozofie), inteligence (spíše individuální rys osobnosti, který může být v rámci komponenty vášně zdrojem vzrušení pocíťovaného vůči druhé osobě nebo v rámci spirituality zdrojem podobnosti partnerů), důvěryhodnost (projev intimity), loajalita (projev závazku), smysl pro humor (implicitně jako součást intimity), pohotovost k podpoře

(implicitně jako součást intimity či závazku), vřelost (pravděpodobněji jako součást vášně), ochota mít čas (projev závazku).

Nakonečný (1997) mluví o přátelství jako o intenzivnější formě přimknutí se, než je kamarádství. Je založeno na některých jevech odpovídajících Sternbergově komponentě intimity (na intimním sdílení problémů, společných zájmech, důvěře, spolehlivosti a vzájemně poskytované pomoci) a také na jevech, které můžeme považovat za projevy spirituality (postojová a povahová podobnost, povahová komplementarita, vyměňování důležitých hodnot; viz kapitola 3.4). Projevy komponent vášně či závazku nezmiňuje.

5. Čtyřkomponentová teorie lásky

V této práci jsme se podobně jako Sternberg (1986) zabývali otázkou lásky, konkrétně jejími podobami a jakým modelem je možné ji co nejlépe pochopit. Výstupem této práce je tedy nový model lásky. Slovo model je zde podstatné. Láska je jedním z nejsložitějších fenoménů lidského života, proto by bylo naivní myslet si, že ji můžeme v celé její šíři shrnout do vcelku jednoduché teorie. Přesto nám takový model pomůže lásku lépe uchopit a její poznání posunout ještě o krůček dál.

Čtyřkomponentová (čtvercová) teorie lásky navazuje na Sternbergovu (1986) trojúhelníkovou teorii lásky. Podle čtyřkomponentové teorie lásky se láska skládá ze čtyř komponent, kterými jsou intimita, vášně, závazek a spiritualita. Jednotlivé komponenty (a následně i všechny typy lásky) můžeme zobrazit pomocí čtverce.

Intenzita jednotlivých komponent se liší vztah od vztahu. Obecně bychom mohli říci, že ideálem je úplná láska zahrnující hojně zastoupeny všechny čtyři komponenty. To ale neplatí pro každého, někdo si chce hlavně užít a ostatní jde stranou, někdo naopak k vášni moc netáhne. Proto tedy pro každého může ideál lásky znamenat něco jiného.

Jak jsme již zmínili, jedná se o zjednodušující model lásky. Proto stále platí, co uvedl Sternberg (1986) u trojúhelníkové teorie lásky, tedy to, že ačkoli pro lepší pochopení lásku dělíme na jednotlivé dimenze, je důležité neztratit náhled na lásku jako celek. Ačkoli by mělo jít o model zahrnující dosavadní poznání lásky, rozhodně není schopen pojmut lásku v celé své šíři. Přesto nám toto dělení může být velmi užitečné.

Jednotlivým komponentám, typům lásky a způsobu zobrazení čtyřkomponentové teorie lásky se budeme věnovat v dalších částech této kapitoly.

5.1. Důvod vzniku čtyřkomponentové teorie lásky

Proč nové pojetí lásky? V této práci jsme prostudovali většinu známých a přístupných pojetí lásky (viz kapitola 4). Pravdou je, že psychologie v současné situaci je vlastně stále na začátku poznávání lásky (pomiňme filozofickou otázku, zda lidské poznání vůbec je schopno pochopit podstatu lásky v celé její šíři). Potřebu nové teorie lásky v psychologii vnímám z toho důvodu, že žádná z dosavadních teorií nebyla schopna pojmut a vysvětlit ostatní. Troufám si říci, že každý autor popisuje několik střípků lásky, které měl tu možnost poznat. A abychom lásce lépe porozuměli, můžeme sesbírat jednotlivé střípky a sestavit z nich o něco celistvější obraz lásky. Nejvíce se tomuto úkolu přiblížil Sternberg se svou

triangulární teorií lásky, která dokázala pojmout velkou část dosavadního poznání, a přesto ne všechny. Je tomu tak pravděpodobně také kvůli historickému kontextu a vývoji paradigmatu v psychologii (viz kapitola 2.5.1). V současné době bylo psychologické paradigma rozšířeno o rovinu spirituality, která doposud nebyla v poznání lásky dostatečně studována. I to je důvod, proč je v psychologii potřeba na lásku nahlížet novým pohledem, který dosud přehlíženou spiritualitu zohlední. A stejně jako Sternberg připustil, že jeho teorie lásky je zjednodušením a může být překonána, tak i já zde zůstávám realistou a nový model lásky pokládám za další z mnoha kroků na cestě za poznáním lásky.

5.2. Způsob vzniku čtyřkomponentové teorie lásky

Čtyřkomponentová teorie lásky vychází předně z poznání Sternberga, ale také mnoha dalších autorů (Maslow, Fromm, Rubin, Lee, Lewis, Nakonečný, Feldman). Ve své podstatě se jedná o rozšíření rozsáhlé práce zmiňovaného Sternberga, kterým vzniká nový koncept čtyřkomponentové teorie lásky. Pro přehlednost tento nový koncept shrneme do smysluplného celku (na některých místech se tedy budeme opakovat).

Za vznikem tohoto modelu stojí vývoj psychologického paradigmatu (viz kapitola 2.5.1). Podobně jako mnoho dalších oblastí psychologie reaguje i poznání lásky na rozšiřování obzorů psychologie. Posledním rozšířením bio-psycho-sociálního přístupu je rovina spirituality zahrnutá v komplexním, tedy bio-psycho-sociálně-spirituálním, přístupu.

Při tvorbě čtyřkomponentové teorie lásky jsme začali studiem Sternbergovy triangulární teorie lásky. Vzhledem k vývoji psychologického paradigmatu jsme narazili na nedostatky triangulární teorie, tedy že nezohledňuje spirituální rozměr. Dalším krokem bylo rozlišení možných projevů spirituálního souznění v interpersonálních vztazích (viz kapitola 3.4.2), které by mohly být chybějícím dílkem ve Sternbergově skládačce. To bylo samo o sobě obtížným krokem, jelikož je spiritualita v psychologii doposud málo prozkoumaným fenoménem. Následně jsme prostudovali některé dosavadní teorie a dělení lásky ve snaze zjistit, zda již někteří autoři ve svých teoriích zaznamenali projevy spirituality, anebo skutečně triangulární teorie lásky postihuje celé dosavadní poznání lásky. Jelikož jsme u některých autorů (Fromm, Lee, Lewis, Nakonečný, Feldman) komponentu spirituality skutečně zaznamenali, znamená to, že Sternbergem zmíněné tři komponenty k úplnému (jak jen to zjednodušující model dovoluje) pochopení nepostačí. Nyní tedy máme podklady pro tvrzení, že skutečnost tedy lépe vystihuje čtyřkomponentová teorie lásky.

Výstupem tedy je model lásky, který se snaží zohlednit předešlé poznání v této oblasti. Proto budeme z velké části vycházet ze Sternbergovy triangulární teorie lásky, kterou doplníme novými poznatky.

5.3. Jednotlivé komponenty

Podle čtyřkomponentové (čtvercové) teorie lásky se láska skládá ze čtyř komponent – intimity, vášně, závazku a spirituality.

Intimita, jakožto komponenta vymezená Sternbergem (1986), odpovídá pocitům, které ve vztahu přinášejí blízkost a spojení. Bývá odvozována od emoční investice do vztahu. Možnými projevy intimity ve vztahu dle Sternberga jsou: (a) touha zajistit blahobyt milované osobě, (b) prožívání radosti s druhým, (c) velký ohled na druhou osobu, (d) možnost spolehnout se na druhého v čase potřeby, (e) vzájemné pochopení, (f) sdílení sebe a svého majetku s blízkou osobou, (g) přijímání emocionální podpory od milované osoby, (h) poskytování emocionální podpory milované osobě, (i) intimní komunikace s milovanou osobou a (j) ocenění druhého ve svém životě.

Kromě Sternbergem vymezených projevů intimity jsme při studiu různých pojetí lásky (viz kapitola 4) narazili na další možné projevy intimity. Jsou jimi například: sebeodhalení (otevřenost, dovolit druhému, aby mě poznal), důvěra, humor (jako projev důvěry, viz Kolařík, 2011), znalost druhého, úcta, přátelskost či laskavost.

Uvedli jsme zde poměrně obsáhlý výčet možných projevů intimity, který nám může pomoci lépe tuto komponentu pochopit. I přesto se jedná pouze o námi pozorovaný výběr možných projevů intimity, které mohou být prožívány ve vztahu lásky. Jak jsme již uvedli v kapitole 2.2, není nutné prožívat všechny tyto projevy, abychom cítili lásku, a intenzita prožívané lásky v závislosti na prožívaných projevech intimity se bude individuálně lišit.

Vášeň v pojetí Sternberga (1986) zahrnuje motivační a jiné zdroje nabuzení, které vedou k prožitku vášně. Jinými slovy vášeň stojí za vzrušením, které prožíváme vzhledem k milované osobě. Nejde zde jen o sexuální potřeby (i když mohou hrát hlavní roli), jde také o potřeby spojené se sebevědomím, potřebu přidružování (afiliace), potřebu dominance či submise a potřebu sebeaktualizace, přičemž síla všech se liší vztah od vztahu. Vášeň odvozujeme od motivace ke vstupu do vztahu.

Nejsnadněji si vášeň můžeme představit jako touhu, tedy touhu nejen tělesného rázu, ale také touhu po spojení s druhým, kterou velmi silně prožíváme při zamilovanosti. Vášeň

bývá tím, co nás nutí opustit zónu komfortu a dělat nečekané věci. Nutí nás vyznat partnerovi lásku a usilovat o to, aby se mu při myšlence na nás tajil dech. Často (ale ne vždy) to bývá právě vášeň, co odstartuje vztah a co nás motivuje k dalšímu kroku. Zde už narážíme na spojitost s intimitou, která obvykle nasedá na startující vášeň a dále ve vztahu udržuje blízkost. Podobně také uspokojení vášně může vést k pocitu intimity, a naopak naplnění intimity může vést ke vzrušení. Vášeň s intimitou jsou tedy poměrně úzce propojeny, což by se mělo projevit také v jejich společném výskytu – měli bychom tedy ve vztahu prožívat jak intimitu, tak vášeň. Ve většině vztahů to tak skutečně je, s výjimkou například prostitutek (které záměrně oddělují vášeň od intimity).

Při studiu různých teorií lásky (viz kapitola 4) jsme narazili na některé konkrétní příklady projevů vášně. Může se projevat například pocitem výjimečnosti (ať už pocitem, že partner je výjimečný, tak pocitem vlastní výjimečnosti, neboť se tak ke mně partner chová), pohlcením partnerem (nemůžeme myslet na nic jiného, za většinou našich motivů stojí právě partner), fyzickou atraktivitou, touhou často se vídat, touhou budovat vztah (zde často později nasedají další komponenty), žárlivostí (tam, kde se nevyskytuje vášeň, se obvykle nevyskytuje ani žárlivost), přehlížením těžkostí a neperspektivnosti vztahu, anebo zkrátka v podobě zamilovanosti.

Vášeň často nemusí být stálá. Mluvíme-li samostatně o tělesné stránce, nemohu než připomenout Lewisovo přirovnání tělesné stránky k oslu, kterého nikdo nemůže ani cítit, ani ho nenávidět. „*Je to užitečné, houževnaté, líné, tvrdohlavé, trpělivé zvíře, jež vzbuzuje lásku a dohání k zuřivosti. Jednou si zasluhuje výprask, jindy mrkev*“ (Lewis, 2013, 102).

Třetí komponentou je **závazek**. U něj dle Sternberga (1986) rozlišujeme dva aspekty: krátkodobý aspekt závazku odpovídá rozhodnutí milovat, zatímco dlouhodobý aspekt odpovídá rozhodnutí již vzniklou lásku udržet. Není vždy pravidlem, že součástí lásky musí být oba aspekty. Závazek může dokonce vzniknout i bez předchozího rozhodnutí (to je dobře vidět například ve vztahu náklonnosti, viz kapitola 4.5). Také je možné, že si jeden z partnerů vznikající závazek ani nepřizná. Dokonce takové rozhodnutí ani nemusí zahrnovat lásku. Mnoho lidí je připoutáno k druhému, aniž by k němu cítili právě lásku. Míra závazku je odvozována od kognitivního rozhodnutí a vzájemného pouta.

Rovina závazku se může projevit mnoha způsoby, například v podobě smyslu pro odpovědnost, bezpodmínečností lásky, aktem závazku (např. svatba), potřebou závislosti, věrností, loajalitou, zvážením budoucího potenciálu (jde o proces zvažování, jeho obsah se

již může týkat jiné komponenty), anebo tím, že partner vydrží delší dobu odloučení, aniž by pocíťoval úzkost a nejistotu ohledně trvání vztahu (protikladem může být potřeba opakovaného ujištění, že je dotyčný milován). Podstatu závazku trefně vystihuje Fromm (1996b, 58), který uvádí, že „*milovat někoho není jen silný cit – je to rozhodnutí, je to soud, je to slib.*“

Hlavní úlohou závazku je přečkání těžkých časů. Vášeň může snadno opadnout a intimita se spiritualitou nejsou natolik stálé komponenty. A pokud ostatní komponenty ochabnou, vztah v tu chvíli drží právě jen závazek. Pokud takový vztah úspěšně těžké období přečká, může se znovu objevit vášeň či být obnovena hluboká intimita. Spiritualita není natolik přelétavá jako vášeň, ale také není stejně stálá jako závazek. Pokud bychom vášeň připodobnili k počasí, spiritualita by byla podnebím – nemění se každým dnem, ale možná nestrávíme celý život ve stejném podnebném pásu. V těžkých časech tedy může někdy spiritualita být tím, co dodává síly udržet závazek, ale stejně tak může být změna životní filozofie tím, co krizi ve vztahu přivodí.

Rovina spirituality vnáší do vztahu jakýsi přesah, respektive umožňuje ve vztahu přesah sdílet. Zatímco vášeň se stará o to, abychom si vybrali partnera, který nás přitahuje (i přes rozdílnost, anebo možná právě kvůli ní), a intimita usiluje o to, abychom partnera přijali takového, jaký je (tedy to, co se nám na něm líbí, i to, co se nám nelíbí), spiritualita usiluje o to, aby se k nám také hodil (jako do sebe zapadají dva sousední dílky puzzle). V případě silného spirituálního souznění mohou mít partneři pocit, že byli stvořeni jeden pro druhého. Spiritualita se ve vztahu může projevovat hlavně ve třech oblastech, kterými jsou: (a) podobná životní filozofie, (b) podobný systém hodnot a (c) kompatibilní životní styl. Pokud ve vztahu rovina spirituality přítomna není, může se jednat o vztah, který slovy Lewise (2013, 40) spojuje „*ty, kdo se k sobě očividně, až komicky nehodí.*“ Spiritualita ve vztahu tedy bývá odvozována od podobnosti partnerů a tím, jak dobře se doplňují.

Projevy podobné životní filozofie může být například stejné náboženské přesvědčení (či jeho absence), podobné názory na náboženské otázky, sdílená víra (včetně neteistické), podobné přesvědčení o smyslu života a podobné filozofické názory. Podobnost systému hodnot zahrnuje například to, že pro oba partnery jsou důležité podobné hodnoty, a naopak důležitá hodnota jednoho z partnerů není druhému lhostejná, blízkost jevů, které oba partnery fascinují, či podobná životní pravidla. Mezi projevy kompatibilního životního stylu patří například způsob života, společné aktivity, které oba partnery naplňují pocitem

smysluplnosti či naopak sblíživým pocitem prázdnoty, podobný způsob hledání smyslu života či odpovědi absolutní platnosti.

Když jsme v této práci studovali různé teorie lásky (viz kapitola 4), narazili jsme na některé projevy spirituality jako například na potřebu specifických vlastností partnera či vnímání vzájemné podobnosti (již zmiňované „aby se ke mně hodil“), náboženské přesvědčení, touhu po úplném souznění s druhým člověkem (zde se můžeme pohybovat na hranici mezi spiritualitou a vášní, povšimněme si rozdílů mezi „spojením“ vášně a „souzněním“ spirituality), intenzivní citový zážitek jednoty, vzhlížení k druhému (je vzorem), sdílení společné vize anebo vedení a směřování vztahu (viz Lewisův zahradník, kapitola 4.5). Většinu těchto projevů spirituality bychom buď mohli zařadit do některého z výše zmíněných okruhů, anebo naopak jde o širší pocit tyto oblasti zahrnující. I tak nám mohou posloužit k lepšímu pochopení spirituální komponenty.

5.4. Odlišnosti jednotlivých komponent

Mezi jednotlivými komponentami nejsou rozdíly jen v obsahu. Některé z nich uvedeme zde. Sternberg (1986) mluvil o rozdílu v míře kontroly. Ten je patrný nejvíce mezi závazkem a vášní. V případě závazku je míra kontroly velká – většinou jde o vědomé rozhodnutí, zda budeme druhého milovat, nebo ne. Oproti tomu projevy vášně už tolik kontrolovat nemůžeme. Například pokud nás partner přitahuje, jen velmi těžko ovlivníme zarudnutí ve tváři nebo rozbušení srdce. To vcelku vystihuje Lewisovo přirovnání tělesné stránky vášně ke zvířeti, které nás někdy poslouchá, ale jindy se chová velmi nevypočitatelně.

Jednotlivé komponenty se mohou lišit také v míře uvědomění. Jak již uvedl Sternberg (1986), vašeň si uvědomíme snadno, ať už v podobě stavů zamilovanosti, že na druhého nemůžeme přestat myslet anebo jiným způsobem. Podobně také spirituální rozměr ve vztahu si často uvědomíme. Ať už s partnerem konverzujeme, nebo se věnujeme společné aktivitě, ve většině případů vyjde najevo naše životní filozofie, naše hodnoty anebo životní styl. Možná ne přímo, ale to vše se projeví v našem chování. To ale neznamená, že nemohou spirituální pohnutky zůstat ve vztahu skryté a nepojmenované.

U zbylých dvou komponent již je míra uvědomění více variabilní. Závazek si sice často uvědomíme, protože jde o vědomé rozhodnutí, ale v některých případech o vědomé rozhodnutí nejde, závazek se do vztahu doslova vplíží a všimneme si ho, až když tam je. Lewis (2013) to ilustruje, když říká, že si takového člověka nejdříve všimneme, pak ho začneme snášet, potom se na něj usmíváme, posléze se z něj radovat, a nakonec si ho vážit.

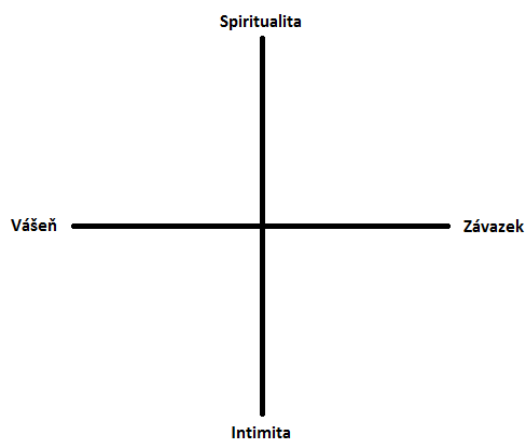
Těžko zde nalézt bod zlomu. Podobně si v některých vztazích uvědomujeme hluboké pouto a úmyslně hloubku vztahu udržujeme, zatímco jindy nám přijde vzájemné sdílení samozřejmé a nijak se nad ním nepozastavíme. Proto velmi často nebývá vyzdvihováno přátelství, mnohdy ho bereme jako samozřejmost a jeho hodnotu si uvědomíme, až když o něj přijdeme.

Kromě toho se napříč různými vztahy liší také důležitost jednotlivých komponent. V krátkodobém vztahu obvykle hraje největší roli vášeň, střední roli intimita a spiritualita (která ale stejně může být odsunuta do pozadí), a závazek hraje roli malou či žádnou. Oproti tomu v dlouhodobém vztahu bývá důležitý právě závazek, intimita a spiritualita, zatímco role vášně je menší a v průběhu času se mění.

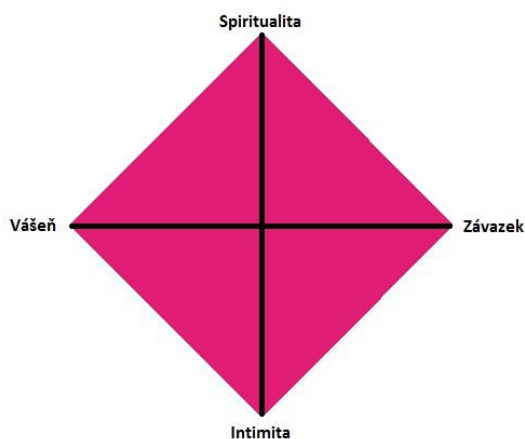
5.5. Čtvercové znázornění lásky

Cílem čtyřkomponentové teorie lásky je umožnit lepší pochopení lásky. K tomu výrazně přispívá také právě znázornění lásky. Vztahy lásky mohou nabývat rozmanitých podob a je těžké si je představit pouze na teoretické rovině. Znázornění lásky nám může podat hned několik důležitých informací – velikost (množství) lásky, intenzitu (míru zastoupení) jednotlivých komponent, porovnání prožívané lásky ve vztahu s ideálem a porovnání vnímané lásky obou partnerů. Abychom tyto informace ve znázornění lásky viděli co nejlépe, je důležité zvolit vhodný způsob.

Jako první a nejpřesnější se jeví znázornit čtyři komponenty lásky prostřednictvím trojrozměrného čtyřstěnu. V takovém případě se jednotlivé komponenty rozcházejí do čtyř různých stran v prostoru, a proto se tento způsob jeví nejpřesnějším. Úplná láska by v takovém případě byla znázorněna rovnostranným čtyřstěnem. Pro znázornění méně vyvážených vztahů, co do intenzity jednotlivých komponent, by už ale byl 3D model příliš nepřehledný a složitý. Z toho důvodu jsme se rozhodli upřednostnit jednoduchost a srozumitelnost před přesností a složitostí. Jednotlivé komponenty tedy znázorníme v podobě dvourozměrného čtverce (přesněji čtyřúhelníku, jelikož nevyvážená láska poruší tvar čtverce). Jsem přesvědčen, že získaná přehlednost a srozumitelnost nám vynahradí drobnou ztrátu na přesnosti. Pro větší přehlednost zobrazíme jednotlivé komponenty jako čtyři přímky začínající ve středu čtverce kopírující směry úhlopříček a čtverec o 45° otočíme. Základní osy tohoto zobrazení můžeme vidět na obrázku 6, a obrázek 7 ukazuje znázornění úplné lásky (tedy lásky, která má plně rozvinuté všechny čtyři komponenty).



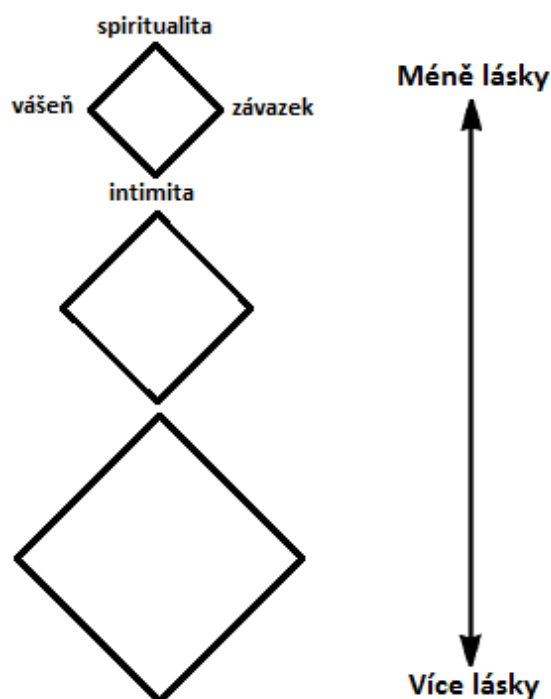
Obrázek č. 6: Základní osy zobrazení lásky



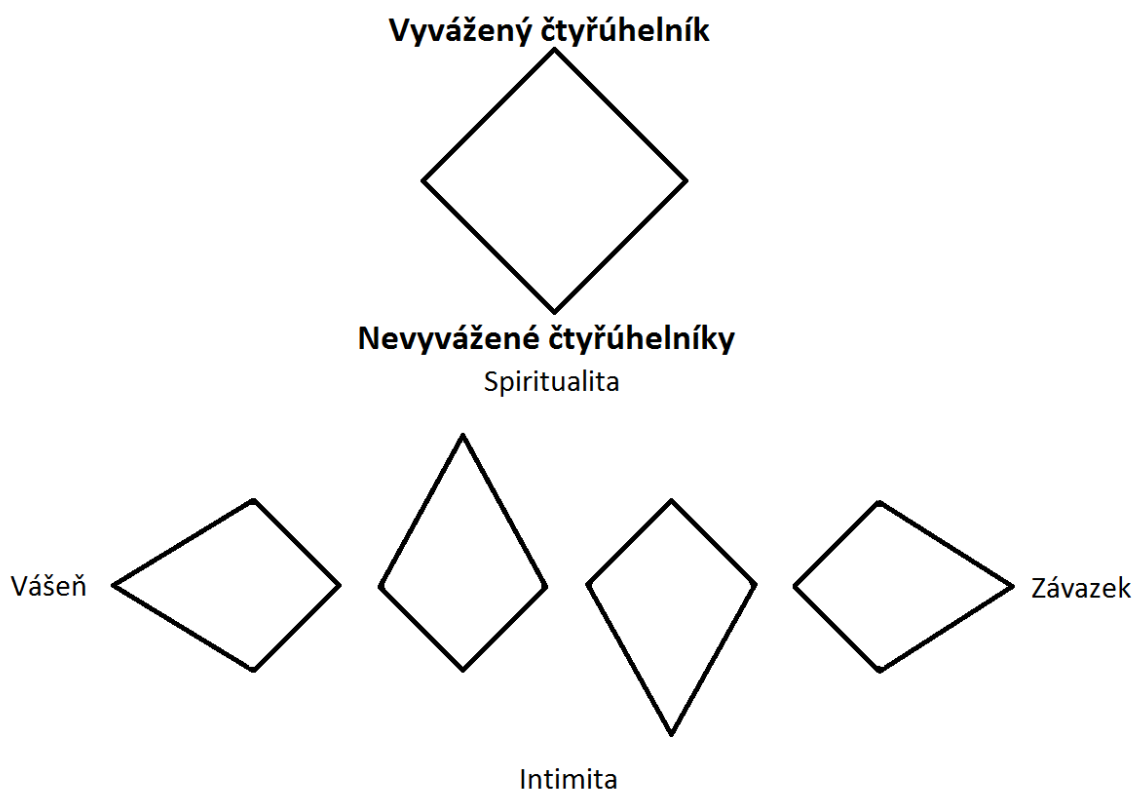
Obrázek č. 7: Znázornění úplné lásky

Podoba čtyřúhelníku je tedy ovlivněna množstvím lásky a jejím vyvážením. Množství lásky ovlivní plochu čtyřúhelníku (čím větší plocha čtyřúhelníku, tím více lásky dotyčný prožívá – viz obr. 8) a vyváženost lásky pak určuje tvar čtyřúhelníku (viz obr. 9).

Tyto informace nám mohou pomoci někdy na první pohled rozeznat, která komponenta lásky je ve vztahu opomíjena a která převládá.



Obrázek č. 8: Velikost čtyřúhelníku odpovídá množství pociťované lásky

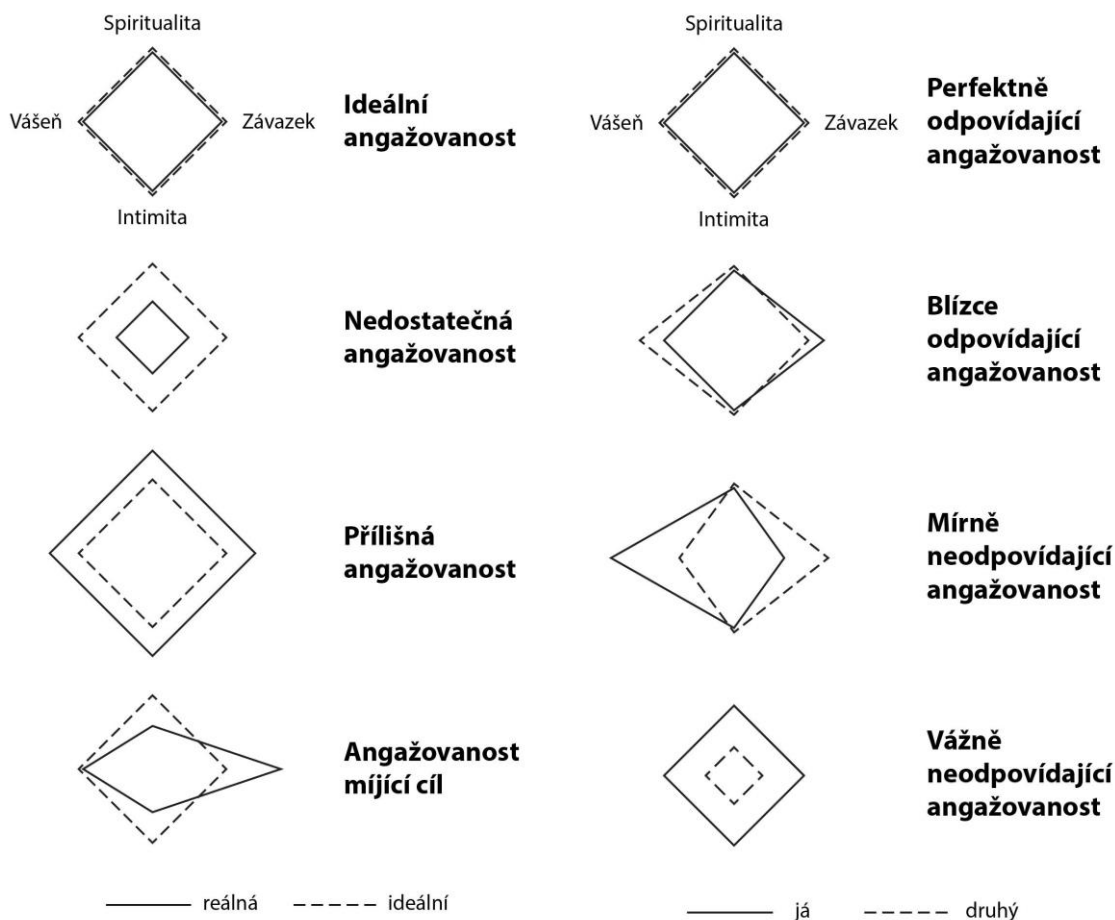


Obrázek č. 9: Tvar čtyřúhelníku odpovídá vyváženosti lásky

Takto můžeme užitečným způsobem zobrazit různé vztahy lásky a lépe se v nich zorientovat. Stále však platí, že jde pouze o hrubé znázornění.

Zobrazení vztahu lásky můžeme využít několika způsoby.

Prvním je znázornění reálného, skutečně prožívaného, vztahu v porovnání s ideálem. Jak jsme již zmínili, ideál není pro všechny stejný a může být ovlivněn například minulou zkušeností z podobných vztahů nebo očekáváním (ať už je nebo není reálné). Rozdíl mezi skutečností a ideálem může mít několik podob (viz obr. 10). V nejlepším případě skutečnost odpovídá ideálu. V jiném případě skutečnost postrádá dostatečnou investici do vztahu. Někdy však může jí naopak o přílišnou investici do vztahu, která může být partnerovi nepříjemná. Anebo vztah může být zaměřený špatným směrem (například vztah příliš zaměřený na prožívání vášně, ve kterém úplně chybí partnerem očekávaný závazek). Výše zmíněné odlišnosti od ideálu se samozřejmě mohou projevovat jak samostatně, tak ve vzájemné kombinaci.



Obrázek č. 10: Reálná láska v porovnání s ideální

Obrázek č. 11: Porovnání lásky partnerů

Druhým způsobem využití je porovnání lásky obou partnerů (jakou lásku milující prožívá k milovanému, tedy dává). Ve vztahu jsou vždy zapojeni nejméně dva lidé a každý z nich prožívá a projevuje lásku jiným způsobem. Na obrázku 11 je zobrazeno několik možných vztahů mezi dvěma partnery. V prvním případě se čtyřúhelníky lásky obou partnerů téměř dokonale překrývají, což se v praxi příliš často nestává. Druhý případ je již reálnější, prožívaná láska partnerů se sice dokonale nepřekrývá, ale velmi blízce se podobá. Ve třetím případě je již shoda prožívané lásky výrazně menší. A ve čtvrtém obrázku je zobrazena již výrazná neshoda prožívané lásky.

Prožívaná láska a investice do vztahu se mohou lišit jak velikostí, tak tvarem čtyřúhelníku, jak jsme si popsali výše. V případě triangulární teorie lásky Sternberg a Barnes (1985) potvrdili, že překrývaná plocha trojúhelníků lásky odpovídá spokojenosti ve vztahu. Věřím, že tento poznatek můžeme přenést i do čtyřkomponentové teorie lásky.

Třetím využitím zobrazení lásky je porovnání, jak lásku ve vztahu vnímají (přijímají) oba partneři. Rozdíl je v tom, že co jeden cítí ke druhému (dává) nemusí nutně druhý pociťovat stejným způsobem (přijímat). Podobně jako v komunikaci můžeme větu myslet jinak, než ji druhý pochopí, můžeme i lásku, kterou dáváme najevo, cítit jinak, než jak ji druhý přijímá. Příkladem může být například rozdíl v jazycích lásky, které ve svém díle hezky popisuje Gary Chapman (2012). Mluví o tom, že každý z nás přirozeně pociťuje lásku jiným způsobem (základními jazyky lásky jsou slovy ujištění, pozornost, přijímání darů, skutky služby a fyzický kontakt). A tak, jak lásku sami cítíme, je pro nás přirozené ji partnerovi projevovat. Zde ale často zapomínáme na to, že partner může lásku pociťovat jiným způsobem. Proto kromě „dávané“ lásky můžeme zobrazit také porovnání „přijímané“ lásky obou partnerů, taky jak se cítí být milováni. I zde můžeme narazit na případ, kdy se čtyřúhelníky lásky velmi blízce překrývají, anebo naopak velmi liší.

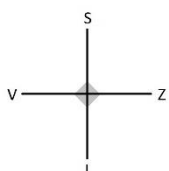
5.6. Typy lásky dle čtyřkomponentové teorie lásky

Jednotlivé komponenty lásky mohou nabývat různé intenzity, a tak na základě jejich kombinace může vzniknout nepřeberné množství různých vztahů. Je velmi zjednodušující říci, že vztah komponentu buď zahrnuje v maximální míře, nebo není přítomna vůbec. V praxi může každá z komponent nabývat intenzity ve spojitém intervalu od úplné absence do největší možné míry a je velmi těžké ji kvantifikovat. Cílem čtyřkomponentové teorie lásky však je lásku učinit pokud možno pochopitelnou a představitelnou. Proto při rozlišování typů lásky budeme pracovat s každou komponentou zjednodušeně jako přítomnou nebo nepřítomnou. Pro skutečné pochopení lásky je nutné si toto zjednodušení uvědomit.

Přehled všech typů lásky vzniklých různou kombinací jednotlivých komponent ukazuje tabulka 2. Každý typ lásky následně stručně popíšeme a pro ilustraci k němu uvedeme orientační obrázek. Jednotlivé komponenty z důvodu úspory místa na obrázku označíme pouze začínajícími písmeny. Ze stejného důvodu nebudeme u obrázků uvádět jména, vztahují se vždy k sousedícímu typu lásky.

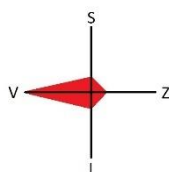
Typ lásky	Vášeň	Intimita	Závazek	Spiritua
vztah bez lásky	ne	ne	ne	ne
bláznivá láska	ano	ne	ne	ne
romantická láska	ano	ano	ne	ne
pošetilá láska	ano	ne	ano	ne
spirituálně sexuální láska	ano	ne	ne	ano
aspirituální láska	ano	ano	ano	ne
volná láska	ano	ano	ne	ano
osudová láska	ano	ne	ano	ano
úplná láska	ano	ano	ano	ano
mít rád	ne	ano	ne	ne
přátelská láska	ne	ano	ano	ne
rozumějící láska	ne	ano	ne	ano
doprovázející láska	ne	ano	ano	ano
prázdná láska	ne	ne	ano	ne
pragmatická láska	ne	ne	ano	ano
spirituální láska	ne	ne	ne	ano

Tabulka č. 2: Typy lásky podle čtyřkomponentové teorie lásky



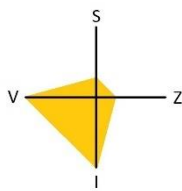
Obr. č. 12

Vztah bez lásky (nonlove) neobsahuje žádnou komponentu lásky. Jedná se o většinu našich vztahů, ve kterých jde jen o určitou interakci, ale nezahrnují lásku – například pracovní vztahy (Sternberg, 1986).



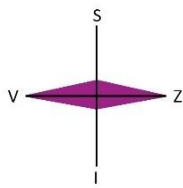
Obr. č. 13

Bláznivá láska (infatuated love) bývá často označována za „lásku na první pohled“ a z velké části stojí na fyzické atraktivitě. Vzniká náhle a stejně tak rychle může také zaniknout, ale i přejít v trvalejší vztah (Sternberg, 1986). Jelikož v bláznivé lásce není přítomný závazek, není její doménou ani věrnost. Partneři si spíše užívají krásy vášně a o ostatní komponenty buď nejeví zájem (a možná se časem ve vztahu objeví), nebo se jim cíleně vyhýbají.



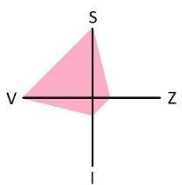
Obr. č. 14

Romantická láska (romantic love) se vyznačuje velkou mírou intimity a vášně. Partneri nejsou okouzleni pouze fyzickou krásou (což je typické pro bláznivou lásku), ale jsou spojeni také emocionálně a prožívají pocity blízkosti a propojení (Sternberg, 1986). Není důležité, jestli jsou si partneri podobní (tak či tak jeden druhého velmi přitahují), ale to, že se mohou navzájem sdílet a poznávat.



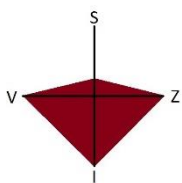
Obr. č. 15

Pošetilá láska (fatuous love) Sternberg přirovnává k hollywoodským láskám, kde se jednoho osudného dne dva lidé setkají, společně se procházejí za deště, za dva týdny se zasnoubí a za měsíc mají svatbu. Pošetilost tohoto vztahu spočívá v tom, že závazek je založen jen na vášni bez intimity, která by vztahu dodala stabilitu. Proto jsou tyto vztahy velmi rizikové z hlediska jejich trvání a často končí rozchodem (Sternberg, 1986). Kromě toho může pošetilá láska zahrnovat skoro až posedlost partnerem a potřebu opakovaného ujištění, že je dotýčný milován, přestože vztah postrádá hloubku i přesah.



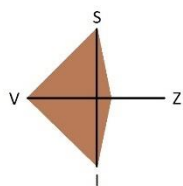
Obr. č. 16

Spirituálně sexuální láska (spiritual-sexual love) je charakteristická svou přitažlivostí, a to nejen fyzickou. Partneri totiž sdílí společnou vizi, ať už v podobě přesvědčení o smyslu života, nebo přímo náboženskou víru. Mohou sdílet pocit, že jsou jeden druhému určeni. Tento typ lásky se může vyskytovat například jako součást života v sektě.



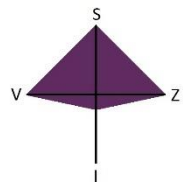
Obr. č. 17

Aspirituální láska (aspirational love) je tím, co Sternberg považoval za úplnou lásku. V takovém vztahu tedy je přítomna vášně, intimita i závazek, ale partneri nesdílí žádný přesah v podobě podobné životní filozofie, hodnot anebo životního stylu. Může se tedy jednat o kvalitní vztah, který zahrnuje jakési kostlivce ve skříni – téma, o kterém se partneri raději nebaví, protože vědí, že by se neshodli nebo možná dokonce pohádali. Přesto se v této své odlišnosti respektují. V praxi to může vypadat tak, že daný problém bude každý z partnerů řešit po svém.



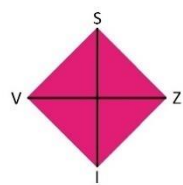
Obr. č. 18

Volná láska (free love) oplývá vzájemnou přitažlivostí, podobností v životní filozofii, hodnotách či životním stylu, hlubokou intimitou a vzájemným pochopením, ale postrádá závazek. Taková láska bývá spontánní, nevázaná a plná touhy užívat si života. Pravděpodobně by se jednalo o styl lásky typický pro hnutí hippies – partneři sdílí názory, vizi, prožívají hluboký vztah plný vášně, ale nenechají se životem spoutat.



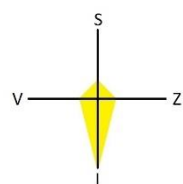
Obr. č. 19

Osudová láska (fateful love) je charakteristická vzájemnou přitažlivostí partnerů, sdíleným životním stylem, hodnotami či životní filozofií. Partneři mají pocit, že byli stvořeni jeden pro druhého a považují vztah za osudový ještě dříve, než se stihne prohloubit intimita vztahu a partneři se dostatečně poznají. Může to být vztah, do kterého vstoupil závazek příliš brzy.



Obr. č. 20

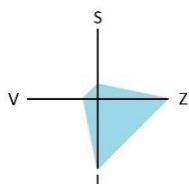
Úplná láska (consummate love) představuje ideální vztah zahrnující všechny čtyři komponenty. Po takové lásce většina lidí touží. Partneři jeden druhého velmi přitahují, sdílí společné hodnoty, podobnou životní filozofii a kompatibilní životní styl, jeden druhého do hloubky znají, přijímají se a jsou připraveni se usadit, nebrání se závazku.



Obr. č. 21

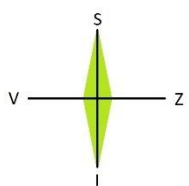
Vztah na bázi „mít rád“ (liking) je založen na hluboké intimitě a je typický spíše pro přátelství. Vyznačuje se prožíváním blízkosti a vřelého vztahu k druhému bez pocíťování vášně či dlouhodobého závazku (Sternberg, 1986). Nutno říci, že tyto přátelé najdou ve svém vztahu mnoho otázek, ve kterých se neshodnou, ale přesto se vzájemně respektují a přijímají. Také k sobě nejsou vázáni závazkem, spíše jeden druhého důvěrně znají a vědí, co od sebe mohou navzájem čekat.

Přátelská láska (companionate love) je často dlouhodobý vztah, ze kterého se vytratila vášně, ale zůstala intimita a závazek. Často se vyskytuje v manželství, kdy mezi partnery poklesla fyzická atraktivita jako hlavní zdroj vášně (Sternberg, 1986). Společný přesah partneři nikdy nesdíleli. Nemusí to ale vždy být vztah, který dříve zahrnoval více. Může se také jednat o přátelský vztah zahrnující právě intimitu a závazek již od samého počátku. Příkladem takového vztahu může být bratrská láska zahrnující smysl pro odpovědnost, péči, úctu, znalost druhého a napomáhání jeho životu (Fromm, 1996b). Přátelská láska stojí více na společných zájmech než na vzájemné atraktivitě. Partneři jsou obvykle schopní vydržet delší časové odloučení od milované osoby bez pociťování úzkosti ohledně jistoty trvání vztahu (Lee, 1977).



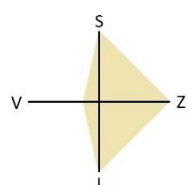
Obr. č. 22

Rozumějící láska (understanding love) je podobná zmiňovanému vztahu „mít rád“ či přátelské lásce. Nejen, že se partneři dobře znají, přijímají a chovají k sobě vzájemnou důvěru, ale jejich vztah zahrnuje také jakýsi společný přesah. Něco podobného vyjádřil Lewis, (2013, 69), když mluvil o přáteli sdílené vizi, kterou může být „společná víra, společné studium, společné zaměstnání, dokonce i společná zábava. Všichni, kteří to s námi sdílejí, budou našimi společníky; ale jeden, dva nebo tři, kteří s námi sdílejí něco navíc, budou našimi přáteli.“ Oproti vztahu „mít rád“ zahrnuje rozumějící láska společný přesah, ale oproti přátelství postrádá závazek.



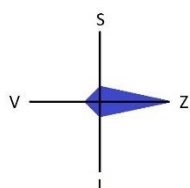
Obr. č. 23

Doprovázející láska (accompanying love) je v jistém smyslu rozšířením rozumějící lásky o rovinu závazku. Partneři sdílí společný přesah, důvěrně se znají a přijímají, a navíc vůči sobě cítí jakousi odpovědnost. Mohou vědět, že jeden s druhým mohou počítat a co od druhého mohou čekat. Tito partneři se pravděpodobně budou pravidelně setkávat, sdílet se a diskutovat společná témata. Může se jednat o vztah vrstevníků, ale stejně tak o vztah staršího s mladším. Mladší z přátel může čerpat z moudrosti staršího, který naopak může být vzorem.



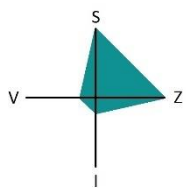
Obr. č. 24

Prázdná láska (empty love) je založena pouze na rozhodnutí. Obvykle jde o stav po delší době trvání vztahu, kdy se z něj vytratila intimita i vášně. Zajímavé je, že zatímco ve společnostech západního typu se vyskytuje jako závěrečná fáze dlouhodobého vztahu, v některých společnostech východního typu je to fáze počáteční (Sternberg, 1986). Mluvíme-li o manželství v kontextu naší kultury, bude se jednat spíše o závěrečnou fázi vztahu. Prázdná láska jako počáteční fáze vztahu odpovídá Lewisem (2013) popisované náklonnosti, tedy vztahu, který pozvolna vzniká, přestože v něm není přítomna vášně, intimita ani sdílená spiritualita.



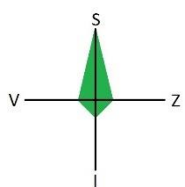
Obr. č. 25

Pragmatická láska (pragmatic love) stojí na sdílení životní filozofie, hodnot a životního stylu spojených závazkem. Může se jednat přímo o lásku mezi mužem a ženou (pragma v pojetí Lee, 1977), anebo vztah založený na sdílení životního přesahu mezi známými. V prvním případě jde o vztah lásky vznikající na základě uvážené volby partnera. Milující se nenechá zmítat vášní, ani nehledá hlubokou intimitu. Usiluje spíše o vzájemnou podobnost a kompatibilitu partnerů. Při volbě partnera tedy zvažuje, zda by se k němu partner hodil a zda by jim to společně dobře fungovalo v kontextu budoucího závazku. Ve druhém případě se jedná o vztah podobný přátelství, jehož náplní je diskutování o hodnotách, názorech či obecně o životním přesahu. Partneři se rádi něco nového dozvědí či naučí. Důležitá je zde zmiňovaná vzájemná podobnost. Pokud by vztah trval delší dobu, pravděpodobně do něj vstoupí rovna intimita.



Obr. č. 26

Spirituální láska (spiritual love) zahrnuje různé sdílení hodnot, názorů či transcendentna, zatímco ve vztahu není vybudovaná hluboká důvěra a poznání. Vášně v takovém vztahu stojí mimo centrum zájmu a tento vztah ani nestojí na závazku. Příkladem takového vztahu může být setkání s duchovním (například kazatelem či dalajlámou), anebo třeba zpověď. Jedná se většinou o jednorázové setkání (nebo opakované, ale bez závazné pravidelnosti). Často jeden z partnerů je druhému vzorem, ačkoli o jeho osobním životě vlastně moc neví. Pokud by takový vztah trval delší dobu, pravděpodobně by do něj vstoupila intimita a stal by se spíše rozumějící láskou, či v případě pravidelného setkávání láskou doprovázející.



Obr. č. 27

6. Diskuze

Tato teoretická práce si kladla za cíl prozkoumat existenci komponenty spirituality ve vztazích lásky v kontextu triangulární teorie lásky (Sternberg, 1986), která je v psychologii uznávaným a užitečným nástrojem.

Při kritické analýze triangulární teorie lásky jsme vycházeli z předpokladu, že vztah lásky by měl zahrnovat všechny rozměry současného paradigmatu v psychologii, kterými jsou rovina biologická, psychická, sociální a spirituální (Baštecká, 2015; Kebza, 2005). Sternberg ve své triangulární teorii lásky zohledňuje roviny biologickou, psychickou a sociální, ale roviny spirituální do své teorie nezahrnul. S největší pravděpodobností je to důsledek vývoje psychologického paradigmatu, které v době vzniku triangulární teorie lásky spirituální roviny nezahrnovalo. V době vzniku triangulární teorie lásky byl v centru pozornosti Engelův (1977) bio-psycho-sociální přístup k člověku. Spiritualita se stala součástí psychologického paradigmatu až od devadesátých let minulého století.

Na základě následného studia související literatury jsme dospěli k závěru, že lásku skutečně nejlépe vysvětlíme pomocí čtyřkomponentové teorie lásky, která je výstupem této práce.

Podle čtyřkomponentové teorie můžeme lásku rozdělit do čtyř komponent, kterými jsou vášeň, intimita, závazek a spiritualita. První tři jsou převzaty ze Sternbergovy (1986) triangulární teorie lásky. Rozšiřující rovina spirituality se může projevovat zejména ve třech oblastech, kterými jsou (a) podobná životní filozofie, (b) podobný systém hodnot a (c) kompatibilní životní styl partnerů. Projevy podobné životní filozofie mohou být například stejné náboženské přesvědčení (či jeho absence), podobné názory na náboženské otázky, sdílená víra (včetně neteistické), podobné přesvědčení o smyslu života a podobné filozofické názory. Podobný systém hodnot značí to, že pro oba partnery jsou důležité podobné hodnoty, a naopak důležitá hodnota jednoho z partnerů není druhému lhostejná, blízkost jevů, které oba partnery fascinují, či podobná životní pravidla. A kompatibilní životní styl zahrnuje způsob života, společnou aktivitu, která oba partnery naplňuje pocitem smysluplnosti, či aktivitu, která partnery naopak naplňuje sblížujícím pocitem prázdnoty, anebo podobný způsob hledání smyslu života či odpovědí absolutní platnosti.

Zde narážíme na obtíže s definováním spirituality, jelikož se jedná o oblast v psychologii poměrně novou a ani mezi odborníky nepanuje shoda, co vlastně spiritualita

je. Někteří autoři považují spiritualitu za podmnožinu religiozity (Pargament, 1999), jiní naopak za nadmnožinu religiozity (Stifoss-Hansen, 1999). Další možností je nahlížet na spiritualitu s religiozitou jako na rozdílné, ale překrývající se konstrukty (např. Nelson 2009), anebo jako na rozdílné a nepřekrývající se, ač související, konstrukty (Miller & Thorsen, 2003). A nakonec Piedmont (1999) považuje spiritualitu za šestou dimenzi osobnosti. Shoda tedy nepanuje ani v případě výčtu jevů, které je možné považovat za spirituální. Nalezneme tu širokou škálu pohledů od velmi úzkého až po široké pojetí, u kterého se již pohybujeme na hranici užitečnosti rozlišování spirituálních jevů.

Vzhledem k nejasnosti vymezení spirituality je zde také možné ovlivnění výsledků předporozuměním výzkumníka. Na základě dostupné literatury není možné jednoznačně určit, jaké vymezení spirituality je směrodatné a nejlépe odpovídá skutečnosti. Z toho důvodu je zde větší prostor pro ovlivnění výsledků autorem – konkrétně jak v určování šíře hranic pojetí spirituality, tak v následné interpretaci jevů jako spirituálních.

K výše uvedenému pojetí spirituality v interpersonálních vztazích jsme dospěli na základě hlubokého studia související literatury. Můžeme jej podložit následným studiem typologie lásky některých autorů (Maslow, 2014; Fromm, 1996b; Rubin 1970; Lee, 1977; Lewis, 2012; Nakonečný, 1997), čímž jsme se snažili snížit možnost zkreslení výsledků osobou výzkumníka. Přesto by bylo nanejvýš užitečné provést výzkum, který by lépe ukázal oblasti vztahů lásky zahrnující spiritualitu.

Podobně bychom na možnost zkreslení výsledků osobou výzkumníka mohli narazit v kapitolách 4 a 5.6. Ve čtvrté kapitole mohlo dojít k nepřesnostem během usuzování o přítomnosti či nepřítomnosti jednotlivých komponent. V některých sporných případech jsme se tomu snažili vyhnout odůvodněním volby, pro kterou jsme se rozhodli, nicméně prostor pro zkreslení zůstává značný.

V kapitole 5.6 mohlo dojít ke zkreslení výsledků při definování typů lásky v rámci čtyřkomponentové teorie lásky. Někdo jiný by při popisu jednotlivých vztahů lásky definovaných na základě kombinace jednotlivých komponent mohl dospět k odlišným výsledkům. Tomuto zkreslení jsme se tam, kde to bylo možné, snažili předejít podložením výsledků související literaturou. To ale nebylo možné u všech typů lásky, jelikož k některým se žádný ze studovaných autorů nevyjadřoval. Tam zůstává prostor pro zkreslení větší.

Tato práce je prvním krokem na cestě k tvorbě užitečného nástroje pro oblast vztahového poradenství. Naším cílem bylo zjistit, zda dosavadní poznání lásky potvrzuje

existenci spirituální roviny ve vztazích lásky, a případně vytyčit směr dalšímu bádání. Díla některých autorů skutečně potvrzují existenci spirituální roviny ve vztazích lásky (Fromm, 1996b; Lee, 1977; Lewis, 2012; Nakonečný, 1997), a tedy i pravdivost čtyřkomponentové teorie lásky. Přesto si musíme být vědomi limitů této práce.

V některých případech jsme čerpali z teoretických konceptů, jejichž základnou byl realizovaný výzkum. Tyto zdroje jsou empiricky nosnějšími argumenty. Zatímco v jiných případech jsme čerpali ze spekulací některých autorů, které se zakládaly na životní zkušenosti, ale nebyly doposud podloženy výzkumem. Proto se jako další potřebný krok jeví právě realizace výzkumu, jehož cílem by bylo existenci čtyřkomponentové teorie lásky podložit empirickými daty. Dalším potenciálním krokem pak může být tvorba standardizované metody měření intenzity jednotlivých komponent lásky (nejvíce se nabízí rozšíření Sternbergovy škály měřící intenzitu tří komponent triangulární teorii lásky o rovinu spirituality).

Pojetí lásky zahrnuté ve čtyřkomponentové teorii lásky skýtá velký potenciál zejména v již zmiňované oblasti vztahového poradenství. Umožňuje nový vhled do problematiky lásky a můžeme s její pomocí vysvětlit některé problémy v interpersonálních vztazích, které triangulární teorie lásky vysvětlit nedokázala. Nicméně aby se čtyřkomponentová teorie lásky mohla skutečně stát plnohodnotným nástrojem ve vztahovém poradenství, je třeba ještě vykonat mnoho práce.

7. Závěr

Na základě poznatků uvedených v předchozích kapitolách této práce můžeme konstatovat následující:

1. Lásku pravděpodobně nejlépe vystihuje model lásky zahrnující čtyři komponenty: vášeň, intimitu, závazek a spiritualitu; tedy původní model triangulární teorie lásky (Sternberg, 1986) rozšířený o rovinu spirituality.
2. Spirituální souznění se v interpersonálních vztazích může pravděpodobně projevit v těchto oblastech: (a) podobná životní filozofie, (b) podobný systém hodnot, (c) kompatibilní životní styl.
3. Lásku dle čtyřkomponentové teorie můžeme nejlépe zobrazit pomocí čtyřúhelníku, což nám může být užitečné ke znázornění lásky prožívané jedincem, k porovnání reálné lásky s ideálem a k porovnání lásky obou partnerů.
4. Na základě přítomnosti (respektive nepřítomnosti) jednotlivých komponent ve vztahu můžeme rozlišit různé typy lásky, které se svými charakteristickými rysy liší. Díky rozšíření modelu lásky o komponentu spirituality se nám podařilo Sternbergovu (1986) původní typologii lásky (vztah bez lásky, bláznivá láska, romantická láska, pošetilá láska, úplná láska, mít rád, přátelská láska a prázdná láska) rozšířit návrhem nově definovaných typů lásky (spirituálně sexuální láska, aspirituální láska, volná láska, osudová láska, rozumějící láska, doprovázející láska, pragmatická láska a spirituální láska).

Souhrn

V této práci se autor zabývá otázkou spirituality v interpersonálních vztazích v kontextu triangulární teorie lásky. Dle triangulární teorie (Sternberg, 1986) se láska skládá ze tří komponent, kterými jsou vášeň, intimita a závazek. V době vzniku triangulární teorie lásky bylo v psychologii přijímáno Engelovo (1977) bio-psycho-sociální paradigma, čemuž také odpovídají jednotlivé Sternbergem popisované komponenty lásky. Vášeň představuje rovinu biologickou, intimita psychickou a závazek rovinu sociální.

V současné době (od 90. let minulého století) v psychologii dominuje paradigma bio-psycho-sociálně-spirituální neboli komplexní přístup (Baštecká, 2015, Kebza, 2005). Pojetí člověka rozšířené o rovinu spirituality vyvolává otázku, zda by neměl být o rovinu spirituality rozšířen také model lásky.

Za účelem studia spirituality v interpersonálních vztazích se autor snaží vymezit možné projevy spirituality v této oblasti. To se ukázalo jako nejednoduchý úkol, jelikož se jedná o oblast v psychologii dosud plně neprobádanou a ani odborníci se neshodují v tom, co spiritualita vlastně je (Pargament, 1999). Na základě studia související literatury autor uvádí tři základní oblasti projevů spirituálního souznění v interpersonálních vztazích. Jsou jimi: (a) podobná životní filosofie, (b) podobný systém hodnot a (c) kompatibilní životní styl.

Podobná životní filozofie se může projevovat například v podobě stejného náboženského přesvědčení (či jeho absence), názorů na náboženské otázky, sdílené víry (včetně neteistické), přesvědčení o smyslu života a podobných filozofických názorech.

Projevy podobného systému hodnot se mohou projevit například tak, že jsou pro oba partnery důležité podobné hodnoty, a naopak důležitá hodnota jednoho z partnerů není druhému lhostejná. Dále pak v podobě blízkosti jevů, které oba partnery fascinují, či podobných životních pravidel.

Kompatibilní životní styl zahrnuje způsob života, společné aktivity, které oba partnery naplňují pocitem smysluplnosti, či aktivity, které partnery naopak naplňují sbližujícím pocitem prázdnoty, podobný způsob hledání smyslu života či odpovědí absolutní platnosti.

Analýzou některých pojetí lásky (Maslow, 2014; Fromm, 1996b; Rubin, 1970; Lee, 1977; Lewis, 2012; Nakonečný, 1997) jsme dospěli k závěru, že láska skutečně zahrnuje komponentu spirituality, a realitě tedy čtyřkomponentová teorie lásky odpovídá lépe než původní triangulární teorie lásky (Sternberg, 1986), ze které vycházíme. Jednotlivá pojetí

lásky jsme vždy podrobili zkoumání z pohledu triangulární teorie lásky. V některých případech jsme nebyli schopni pomocí triangulární teorie lásky vysvětlit daný typ lásky v celé jeho šíři. V takovém případě jsme v nevysvětlených projevech lásky hledali projevy spirituality v souladu s výše uvedeným pojetím spirituality. V některých případech (Fromm, 1996b; Lee, 1977; Lewis, 2012; Nakonečný, 1997) jsme skutečně dané pojetí lásky lépe vysvětlili s pomocí čtvrté komponenty, tedy spirituality.

Výstupem této práce tedy je čtyřkomponentová teorie lásky, podle níž láska zahrnuje následující komponenty: vášeň, intimitu, závazek a spiritualitu. Limity této teorie je její čistě teoretický základ (není podložena výzkumem) a možné nepřesnosti v interpretaci způsobené osobností autora (přes veškerou snahu tento vliv zredukovat).

Podobně jako triangulární teorii lásky lze znázornit pomocí trojúhelníku (Sternberg, 1986), čtyřkomponentovou teorii lásky nejlépe zobrazíme pomocí čtyřúhelníku, jelikož o něco přesnější 3D model se v případě nevyvážené lásky stává nepřehledným. Toto znázornění lásky nám může být užitečné ke zobrazení prožívané lásky jedince, porovnání reálné lásky s ideální a k porovnání prožívané lásky obou partnerů.

Na základě kombinace jednotlivých komponent lásky rozlišujeme 16 typů lásky, které se svým charakterem vzájemně liší. Jsou jimi vztah bez lásky, bláznivá láska, romantická láska, pošetilá láska, spirituálně-sexuální láska, aspirituální láska, volná láska, osudová láska, úplná láska, vztah mít rád, přátelská láska, rozumějící láska, doprovázející láska, prázdná láska, pragmatická láska a spirituální láska.

Tyto poznatky mohou nalézt uplatnění zejména v oblasti vztahového poradenství. Konkrétně pomocí čtyřkomponentové teorie lásky můžeme vysvětlit a pochopit některé interpersonální konflikty, které triangulární teorie lásky není schopna vysvětlit. Užitečným nástrojem by mohla být zejména metoda měřící intenzitu jednotlivých komponent lásky ve vztahu klienta. Právě tvorba takové metody by byla vhodným výzkumem navazujícím na tuto práci společně s výzkumem ověřujícím platnost čtyřkomponentové teorie lásky.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Aron, A., Wastbay, L. (1996). *Dimensions of the prototype of love*. Journal of personality and social psychology, 70, 535–551.
2. Baštecká B., Mach, J. (2015). *Klinická psychologie*. Praha: Portál.
3. Belzen, J. A. (2009). *Některé podmínky, možnosti a hranice psychologických studií spirituality*. Československá psychologie, 53, 4, 396–407.
4. Bible: Český ekumenický překlad. (2006). Praha: Česká biblická společnost.
5. Chapman, G. (2012). *Pět jazyků lásky*. Praha: Návrat domů.
6. Demerath, N. J. (2000). *The varieties of sacred experience: Finding the sacred in a secular grove*. Journal for the Scientific Study of Religion, 39, 1–11.
7. Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., Saunders, Ch. (1988). *Toward a humanistic-phenomenological spirituality*. Journal of Humanistic Psychology, 28, 4, 5–18.
8. Emmons, R. A. (2005). *Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion*. Journal of Social Issues, 61, 4, 731–745.
9. Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model A challenge for biomedicine*. Science, 196, 129-136.
10. Freud, S. (1955). *Group psychology and the analysis of the ego*. London: The international psycho-analytical press.
11. Fromm, E. (1993). *Strach ze svobody*. Praha: Naše vojsko.
12. Fromm, E. (1996a). *Lidské srdce*. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.
13. Fromm, E. (1996b). *Umění milovat*. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.
14. Goode, W. J. (1959). The theoretical importance of love. American Sociological Review, 24, 38–47.
15. Harlow, H. F. (1958). *The nature of love*. American psychologist, 13, 12, 673–685.
16. Hill, P. C., Pargament, K. I. (2003). *Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research*. American Psychologist, 58, 1, 64–74.
17. Hlinka, A. (1991). *K širším obzorom*. Bratislava: Alfa.
18. Horyna, B. (1994). *Úvod do religionistiky*. Praha: ISE.
19. James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich.
20. Jernigan, H. L. (2001). *Spirituality in older adults: A cross-cultural and interfaith perspective*. Pastoral Psychology, 49, 413–437.

21. Joshanloo, M. (2012). *Investigation of the factor structure of spirituality and religiosity in Iranian Shiite university students*. *International Journal of Psychology*, 47, 3, 211–221.
22. Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
23. Kolařík, M. (2011). *Interakční psychologický výcvik*. Praha: Grada Publishing.
24. Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
25. Křivohlavý, J. (2000). *Pastorální péče*. Praha: Oliva.
26. Lee, J. A. (1977). *A typology of styles of loving*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173–182.
27. Lewis, C. S. (2013). *Čtyři lásky*. Praha: Návrat domů.
28. Marty, M. E. (1996). Getting organized. *The Christian Century*, 113, 13, 439.
29. Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
30. Miller, W. R., Thoresen, C. E. (2003). *Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field*. *American Psychologist*, 58, 1, 24–35.
31. Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
32. Nelson, J. M. (2009). *Psychology, Religion, and Spirituality*. New York: Springer.
33. Pargament, K. I. (1999). *The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No*. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 1, 3–16.
34. Pechová, O. (2011). *Psychologie náboženství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
35. Piedmont, R. L. (1999). *Does spirituality represent the sixth factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model*. *Journal of Personality*, 67, 6, 985–1013.
36. Piedmont, R. L. (2001). *Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality*. *Journal of Rehabilitation*, 67, 1, 4–14.
37. Piedmont, R. L., Ciarrochi, J. W., Dy-Liacco, G. S., Williams, J. E. G. (2009). *The Empirical and Conceptual Value of the Spiritual Transcendence and Religious Involvement Scales for Personality Research*. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 3, 162–179.
38. Popp-Baier, U. (2009). Náboženská či existenciální hlediska: Spiritualita jako „most přes rozbouřené vody“. *Československá psychologie*, 53, 2, 193–201.
39. Reich, K. H. (2000). *What Characterises Spirituality? A Comment on Pargament, Emmons and Crumpler, and Stifoss-Hansen*. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 2, 125–128.

40. Roof, W. C. (1999). *Spiritual marketplace: Baby boomers and the remaking of American religion*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
41. Rougemont, D. (1956). *Love in the western world*. New York: Pantheon.
42. Rubin, Z. (1969). *The social psychology of romantic love*. Michigan: University Microfilms.
43. Rubin, Z. (1970). *Measurement of romantic love*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.
44. Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
45. Shahabi, L., Powell, L. H., Musick, M. A., Pargament, K. I., Thoresen, C. E., Williams, D., ... Ory, M. A. (2002). *Correlates of self-perceptions of spirituality in American adults*. *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 59–68.
46. Sinnott, J. D. (2001). *Introduction: Special issue on spirituality and adult development, Part I*. *Journal of Adult Development*, 8, 199–200.
47. Slater, P. E. (1963). *On social regression*. *American Sociological Review*, 28, 3, 339–364.
48. Slater, W., Hall, T. W., Edwards, K. J. (2001). *Measuring religion and spirituality: Where are we and where are we going?* *Journal of Psychology and Theology*, 29, 1, 4–21.
49. Spearman, C. (1927). *The abilities of man*. New York: Macmillan.
50. Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*, 93, 119-135.
51. Sternberg, R. J., Barnes, M. (1985). *Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd?* *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 49, No. 6, 1586-1608.
52. Sternberg, R. J., Grajek, S. (1984). *The nature of love*. *Journal of Personality and Social psychology*, 47, 312-329.
53. Stifoss-Hanssen, H. (1999). *Religion and Spirituality: What a European Ear Hears*. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 1, 25–33.
54. Stříženeč, M. (2001). *Psychologické aspekty spirituality*. *Československá psychologie*, 45, 2, 118–125.
55. Tanyi, R. A. (2002). *Towards clarification of the meaning of spirituality*. *Journal of Advanced Nursing* 39, 5, 500–509.
56. Thibaut, J. W., Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

57. Thomson, G. H. (1939). *The factorial analysis of human ability*. London: University of London Press.
58. Vykysalá, R. (2013). *Pojetí lasky v díle Ericha Fromma*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
59. Výrost, J., Slaměník, I., (2010). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
60. Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I. (2005). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. London: The Guilford Press.
61. Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., ... Kadar, J. L. (1997). *Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy*. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 4, 549–564.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Formulář zadání BcDP

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt

Příloha 1: Formulář zadání BcDP

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
KUKLA Vojtěch	Lonkova 486, Pardubice - Polabiny	F14701

TÉMA ČESKY:

Triangulární teorie lásky a spiritualita

TÉMA ANGLICKY:

The Triangular theory of love and spirituality

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Marek Kolařík, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Bude se jednat o teoretickou práci.

- 1) studium literatury týkající se triangulární teorie lásky
- 2) kritický pohled na triangulární teorii lásky v kontextu komplexního přístupu v psychologii
- 3) studium literatury týkající se spirituality se zaměřením na interpersonální vztahy
- 4) analýza dosavadních výzkumů v oblasti interpersonálních vztahů v kontextu triangulární teorie lásky a spirituality
- 5) nový model lásky odpovídající komplexnímu paradigmatu v psychologii

Práce bude vypracována v souladu s Manuálem pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model A challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Fromm, E. (1996b). *Umění milovat*. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.
- Joshanloo, M. (2012). Investigation of the factor structure of spirituality and religiosity in Iranian Shiite university students. *International Journal of Psychology*, 47, 3, 211-221.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Pargament, K. I. (1999). The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 1, 316.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R. J., Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 312-329.
- Stifoss-Hanssen, H. (1999). Religion and Spirituality: What a European Ear Hears. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 1, 2533.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha 2: Český a cizojazyčný abstrakt

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Triangulární teorie lásky a spiritualita

Autor práce: Vojtěch Kukla

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

Počet stran a znaků: 74 stran (144 740 znaků)

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 61

Abstrakt: Tato práce se zabývá rovinou spirituality ve vztazích lásky v kontextu triangulární teorie lásky. Cílem práce je kriticky zhodnotit, zda je dělení lásky do tří komponent (vášeň, intimita a závazek) skutečně dostačující, anebo lásku lépe vystihuje pojetí zahrnující čtyři komponenty (vášeň, intimitu, závazek a spiritualitu). Při této kritické úvaze vycházíme z komplexního přístupu v psychologii, současného pojetí spirituality v psychologii a dostupných typologií lásky. K tomu potřebnou literaturu jsme získávali zejména z portálu elektronických informačních zdrojů UP (nejčastěji z databáze EBSCO), případně prostřednictvím výpůjčních služeb dostupných knihoven České Republiky. Analýzou dostupných typologií lásky jsme dospěli k závěru, že vztahy lásky lépe vysvětluje čtyřkomponentová teorie lásky. Lásku v tomto pojetí nejlépe zobrazíme pomocí čtyřúhelníku, což nám může pomoci lépe pochopit daný vztah. Projevy spirituálního souznění v interpersonálních vztazích jsou pravděpodobně (a) podobná životní filozofie, (b) podobný systém hodnot a (c) kompatibilní životní styl. Na základě kombinace jednotlivých komponent můžeme rozlišit 16 typů lásky.

Klíčová slova: Triangulární teorie lásky, spiritualita, láska, čtyřkomponentová teorie lásky, typologie lásky

ABSTRACT OF THESIS

Title: The Triangular Theory of Love and Spirituality

Author: Vojtěch Kukla

Supervisor: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Number of pages and characters: 74 pages (144 740 characters)

Number of appendices: 2

Number of references: 61

Abstract: This thesis deals with a dimension of spirituality in love relationships in context of the triangular theory of love. Its aim is to critically judge if it is sufficient to divide love into three components (passion, intimacy and decision/commitment), or if it is better described by a concept of love including four components (passion, intimacy, commitment and spirituality). The base of this decision making is a complex approach, contemporary concept of spirituality in psychology, and available typologies of love. Needed science articles were obtained mainly in the portal of electronic information resources of Palacky University in Olomouc (mostly from EBSCO), eventually from accessible libraries of the Czech Republic. By analysis of the available typologies of love we came to conclusion, that love relationships are better described by four-component theory of love. Love in this concept is best illustrated by a tetragon. That might be useful to understand certain relationships better. Manifestations of spiritual consonance in interpersonal relationships are probably (a) similar philosophy of life, (b) similar system of values and (c) compatible life style. By combining of individual components we can distinguish among 16 types of love.

Key words: Triangular theory of love, spirituality, love, four-component theory of love, love typology