

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Partnerské neshody – analýza komunikačních strategií z pohledu  
attachmentové teorie

Relationship disagreements – analysis of communication strategies  
from the attachment theory point of view

Bc. Anna Karasová

Vedoucí práce: PhDr. Pavla Presslerová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Odevzdáním této diplomové práce na téma Partnerské neshody – analýza komunikačních strategií z pohledu attachmentové teorie potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že jsem při její tvorbě nepoužila nástrojů umělé inteligence jiným způsobem, než je uvedeno ve vyjádření, které je součástí textu práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 1.12.2024



Na tomto místě bych ráda poděkovala paní PhDr. Pavle Presslerové, Ph.D. za odborné vedení, přínosné rady a vstřícný přístup a pomoc při zpracovávání této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu k této diplomové práci za jejich spolupráci. V neposlední řadě bych ráda poděkovala svým blízkým za podporu po celou dobu studia.

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zaměřuje na komunikační strategie využívané při partnerských neshodách v souvislosti s teorií attachmentu. Cílem práce je lépe porozumět prožívání respondentů a jejich využívání komunikačních strategií při partnerských neshodách a spojitosti s jejich typem citové vazby. V neposlední řadě je cílem zjistit, co může pozitivně ovlivňovat dynamiku neshod a komunikace mezi partnery. Odpovědi na otázky vyplývající z cílů diplomové práce poskytl kvalitativní výzkum složený z polostrukturovaných rozhovorů s klienty poradenských a terapeutických pracovišť. Jako doplňková metoda byl zvolen dotazník Experiences in Close Relationships Revised (Fraley et al., 2000) zjišťující citovou vazbu. Hlavním zjištěním této práce je, že jedinci s vyšší mírou nejisté citové vazby mohou při neshodách reagovat neadaptivními způsoby a využívat destruktivní komunikační strategie, avšak v závislosti na tom, jak s nimi komunikuje jejich partner. Důležitým poznatkem je dále to, že nedostupnost partnera a neschopnost vzájemně komunikovat je spojena s vyššími hodnotami nejistého attachmentu. Snaha a ochota partnera komunikovat a podílet se na řešení problému je stejně jako otevřená komunikace pocitů a potřeb zásadní pro pozitivní výsledky partnerských neshod.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Partnerské vztahy, partnerské neshody, citová vazba, attachment, konflikty, komunikace

## **ABSTRACT**

This master's thesis focuses on communication strategies used in relationship disagreements in connection with attachment theory. The aim of this thesis is to better understand the respondents' experiences and their use of communication strategies in relationship disagreements in connection with the type of attachment. Last but not least, the goal is to find out what can positively influence the dynamics of disagreements and communication between partners. Qualitative research consisting of semi-structured interviews with clients of counseling and therapy workplaces provided answers to the questions arising from the objectives of the thesis. As a supplementary method, the Experiences in Close Relationships Revised (Fraley et al., 2000) questionnaire was chosen to determine the type of attachment. The main finding of this work is that individuals with a higher degree of insecure attachment can react in non-adaptive ways and use destructive communication strategies during disagreements, but depending on how their partner communicates with them. Another important piece of information is that the partner's unavailability and inability to communicate with each other is associated with higher values of insecure attachment. The effort and willingness of the partner to communicate and participate in solving the problem, as well as the open communication of feelings and needs, is essential for positive results of relationship disagreements.

## **KEYWORDS**

Romantic relationships, relationship disagreements, attachment, conflicts, communication

## Obsah

Úvod.....	9
Teoretická část.....	11
1 Partnerské vztahy .....	11
1.1 Vývoj a změny v partnerských vztazích v průběhu času.....	12
1.1.1 Manželství .....	14
1.1.2 Vývojové krize .....	14
1.1.3 Spokojenost v partnerském vztahu .....	15
1.2 Partnerské neshody.....	16
1.2.1 Povaha a nejčastější příčiny neshod v partnerských vztazích.....	16
1.2.2 Dlouhodobý vliv neshod na partnerský vztah a osobní pohodu.....	18
2 Komunikace v partnerských vztazích .....	19
2.1 Komunikační strategie.....	20
2.1.1 Strategie při partnerských neshodách .....	20
2.1.2 Dopady na partnerský vztah.....	22
2.2 Destruktivní komunikační chování.....	23
3 Teorie citové vazby .....	24
3.1 Jednotlivé typy attachmentu.....	24
3.2 Attachment v dospělosti.....	26
3.2.1 Typy attachmentu v partnerských vztazích.....	27
3.2.2 Vliv attachmentu na partnerskou komunikaci.....	29
3.3 Výzkumy citové vazby ve vztazích.....	31
4 Řešení partnerských problémů v poradenství a terapii .....	33
4.1 Teoretické přístupy k řešení partnerských problémů .....	33

4.1.1	Individuální vs. párová terapie .....	34
4.2	Práce zaměřená na partnerskou komunikaci .....	35
4.2.1	Nástroje pro posilování vztahu a komunikace .....	36
4.3	Práce s attachmentem v poradenství a terapii .....	37
	Praktická část .....	41
5	Metodologie výzkumu .....	41
5.1	Cíl a výzkumné otázky .....	41
5.2	Metoda sběru dat .....	42
5.2.1	Polostrukturovaný rozhovor .....	42
5.2.2	Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) – česká verze .....	43
5.3	Etické aspekty výzkumu .....	45
5.4	Výzkumný soubor .....	46
5.5	Metoda analýzy dat .....	49
6	Prezentace a interpretace dat .....	51
6.1	Rozhovory .....	51
6.1.1	Vnímání vztahu a osobností partnerů .....	52
6.1.2	Změny a krize .....	56
6.1.3	Kontexty krize .....	59
6.1.4	Neshody .....	63
6.1.5	Způsoby komunikace a chování .....	65
6.1.6	Nepříjemné emoce a strategie vypořádávání se s nimi .....	69
6.1.7	Možnosti zlepšení partnerské dynamiky a komunikace .....	73
6.2	Vyhodnocení dotazníků ECR-R .....	75
6.3	Souvislosti mezi citovou vazbou a zkušenostmi respondentů .....	76
7	Diskuse .....	81

Závěr .....	86
Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence .....	96
Seznam příloh .....	97

## Úvod

Tato diplomová práce se zabývá partnerskými neshodami a komunikačními strategiemi, které při neshodách partneři využívají. Na partnerské neshody i způsob komunikace je v práci pohlíženo v souvislosti s teorií citové vazby neboli attachmentem. Téma partnerských vztahů provází člověka po celou dobu jeho života a mnohdy je předmětem diskusí, ať už odborných, nebo laických. S tématem partnerských neshod a neschopností správně s partnerem komunikovat přicházejí jedinci také za psychology a terapeuty a žádají je o pomoc.

Na poli výzkumu je téma partnerských vztahů i téma citové vazby populární. Většina těchto výzkumů je však kvantitativního rázu (Fowler & Dillow, 2011; Peters et al., 2024; Sharma & Kumar, 2024). Z toho důvodu jsem se rozhodla se na téma zaměřit v rámci své diplomové práce a zvolit možnost kvalitativního výzkumu v této oblasti, konkrétně metodu interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), díky kterému se můžeme dozvědět více o tom, jak jedinci neshody prožívají, a jak při nich vypadají jejich komunikační strategie. Mezi výzkumné otázky, které se snažím v tomto výzkumu zodpovědět, patří zejména to, jaké konkrétní komunikační strategie využívají spolupracující osoby v partnerských neshodách a jak tyto strategie mohou ovlivňovat neshody a konflikty mezi partnery. Dále bylo v zájmu výzkumu prohloubit zjištění o tom, jak tyto strategie mohou souviset s typem attachmentu. V neposlední řadě je důležité porozumět tomu, jaké kroky by bylo možné podstoupit pro to, aby to přineslo při řešení neshod jedincům a jejich partnerům změnu, aby tak bylo možné neshody řešit efektivněji.

V teoretické části této práce předkládám dosavadní poznatky o partnerských vztazích, jejich vývoji a krizích, které se zákonitě v průběhu času ve vztahu objevují. V rámci kapitoly se věnuji také partnerským neshodám a nejčastějším příčinám jejich vzniku. Další kapitola je již zaměřena na komunikaci v partnerském vztahu, způsobu řešení neshod a dopadu takových řešení na vztah a jeho kvalitu. Teorie citové vazby je dalším tématem, které je pro výzkum stěžejní, a tak je mu věnována další teoretická část. V neposlední řadě jsou zmíněné také přístupy k řešení partnerských problémů v rámci psychologické a terapeutické pomoci, důraz je kladen na práci s attachmentem a komunikaci ve vztahu.

Praktická část diplomové práce obsahuje kromě popisu metodologie také etické aspekty práce a vlastní výsledky výzkumu, které naznačují souvislost mezi nejistým typem citové vazby a komunikačními strategiemi, které spolupracující osoby využívají. Výsledky výzkumu také zdůrazňují důležitost otevřené komunikace potřeb a pocitů partnerů a v neposlední řadě také vliv snahy a ochoty partnerů na vztah a komunikaci v něm. Naopak nedostupnost partnera se zdá být velkým prediktorem pro využívání negativních komunikačních strategií. O výsledcích výzkumu je blíže pojednáváno v diskusi, kde jsou výsledky dávány do souvislosti s teoretickými poznatky zmíněnými v první části této diplomové práce.

## **Teoretická část**

### **1 Partnerské vztahy**

Pro definování partnerského vztahu je vhodné zmínit počátek vývoje v oblasti interpersonálních vztahů, jelikož posun v chápání klíčových vztahů jedince k druhým osobám přinesl změnu v konstituování celého tématu osobních vztahů (Výrost et al., 2019). Významnou úlohu v tomto vývoji sehrála práce H. H. Kelleyho z roku 1979 (in Výrost et al., 2019), kde se poprvé objevil termín osobní vztahy. Osobní vztahy autor popisuje především jako vztahy blízké. S tímto pojmem dále pracuje i v rámci dalších svých teorií týkajících se interpersonálních interakcí (Výrost et al., 2019).

Pro téma osobních vztahů je zásadní teorie vzájemné závislosti vysvětlující dynamiku blízkých vztahů mezi jedinci. Pro teorii vzájemné závislosti neboli interdependence theory (Kelley & Thibaut, 1978), je nejpodstatnějším znakem všech forem blízkých vztahů interakce mezi partnery. Jedinci dle této teorie vstupují do vztahů a udržují je pro zisk, který jim tyto vztahy přináší. Tento zisk ve vztahu s druhou osobou je možné charakterizovat jako míru uspokojení potřeb a pozitivní emocionální prožívání, které jedinec v daném vztahu zažívá. Za tento zisk „platí“ cenu ve formě vynaloženého úsilí, negativních prožitků či ztrát, které jedinec investuje do vztahu pro to, aby jej udržel. Tato teorie ale přesahuje individualisticky chápaný prospěch a předpokládá určitou transformaci motivace jedince z těchto individualistických motivů do motivace závislé na cílech a obsahu interakce (Výrost et al., 2019).

Na základě teorie vzájemné závislosti byly vymezeny čtyři základní vztahové charakteristiky, mezi které patří následující:

1. Vzájemná závislost, tedy míra souladu závislosti na partnerovi, která může být u obou partnerů stejná, i různá.
2. Stupeň závislosti – do jaké míry je individuální zisk ve vztahu (tedy uspokojování potřeb) závislý na partnerovi.
3. Totožnost žádoucích výsledků, tedy do jaké míry partneři preferují stejné zisky.
4. Báze závislosti, která charakterizuje hodnotu vzájemné kontroly partnerů vztahu a jejich chování (Výrost et al., 2019).

Vzájemná závislost tedy znamená to, že se partneři ve vztahu vzájemně ovlivňují v chování, ale také v prožívání. Jestliže jedna osoba ovlivňuje druhou osobu ve vztahu často, silně, relativně dlouhou dobu a v různých oblastech činnosti, je možné hovořit o blízkosti v osobních vztazích (Kelley, 1986 in Výrost et al., 2019).

Největší blízkost ve vztahu je často zažívána právě ve vztahu partnerském. Existuje nespočet definic partnerského vztahu, které mají ale některé společné charakteristiky. Kromě blízkosti a vzájemné závislosti se jedná ještě o silné citové pouto. „Láska je pozitivní emoce, po které toužíme, protože přináší štěstí a spokojenost, naplňuje potřebu těsného a intimního vztahu, touhu milovat a být milován“ (Slaměník, 2011, s. 167).

Obvykle tedy tento typ vztahů zahrnuje fyzickou přitažlivost, lásku, pocity vřelosti, intimity a náklonnosti (Reese-Weber, 2015). Můžeme říci, že partnerský vztah je blízkým osobním vztahem, který je vzájemný, trvalý a dobrovolný (Collins et al., 2009). Obvykle také zahrnuje pocity důvěry, sdílení osobních informací, pocitů a myšlenek (Reese-Weber, 2015).

Jedinci v partnerském vztahu se většinou zavazují ke společnému životu, alespoň po určitý úsek života. Společně pak pomocí vztahové dynamiky vytvářejí jedinečné spojení, které má významný vliv také na individuální spokojenost každého z partnerského vztahu.

## **1.1 Vývoj a změny v partnerských vztazích v průběhu času**

Partnerský vztah ale nezůstává po celou dobu jeho trvání stejný. V průběhu času se vyvíjí a proměňuje. Kromě nepředvídatelných zásahů z vnějšího prostředí existují určité typické zákonitosti vývoje partnerského vztahu a romantické lásky (Kratochvíl, 2009).

Komponentám romantické lásky a vztahu se věnuje velké množství autorů. Na základě několika známých teorií, například nejznámější Triangulární teorie lásky (Sternberg, 1986), vzniklo několik modelů vývoje lásky a partnerského vztahu.

Triangulární teorie lásky hovoří o třech komponentách – vášni, intimitě a závazku (Sternberg, 1986). Na základě změn v těchto komponentách dochází k vývoji lásky, jejíž tři fáze popsal García v roce 1998. První fází je fáze zamilovanosti, charakterizována zvýšenou erotickou vášní, obvykle trvá přibližně 6 měsíců. Tuto fázi popisuje García (1998) jako období intenzivních emocí, fyzické přitažlivosti a euforie. Druhou fází tohoto modelu je vášnivá láska. Období vášnivé lásky trvá přibližně 4 roky, je během něj udržována stabilní

erotická vášeň, zatímco se rozvíjí romantická láska, intimita a závazek mezi partnery. Poslední fází třífázového modelu Garcíi (1998) je partnerská láska. S ubýváním vášně se stávají klíčovými prvky vztahu intimita a závazek. Partneři v této fázi, většinou po 4 letech vztahu, kladou větší důraz na vzájemnou blízkost a stabilitu.

Wojciszke (2002) rozšířil třífázový model vývoje lásky a partnerství Garcíi (1998) o další stádia, která definoval následovně:

1. Zamilovanost – tato první fáze představuje intenzivní počáteční vášeň a přitažlivost.
2. Romantický začátek, který spojuje vášeň a intimitu do období romantického vzrušení a vzájemné blízkosti.
3. Komplettní láska je fází, která zahrnuje všechny tři komponenty lásky – vášeň, intimitu a závazek, což tvoří vrchol romantického vztahu.
4. Partnerská láska – v této fázi dochází k poklesu intenzity vášně, ale stále zůstává intimita a závazek, což posiluje blízkost mezi partnery.
5. Prázdňá láska – v této fázi dle Wojciszkeho (2002) zůstává pouze závazek, zatímco intimita a vášeň jsou výrazně oslabeny.
6. Rozpad vztahu – do této fáze může dojít vztah v případě, kdy chybí všechny tři komponenty lásky.

Na počátku partnerského vztahu tedy můžeme hovořit o vzájemné přitažlivosti dvou lidí, díky které se navzájem blíže poznávají. Tento proces ovlivňuje mnoho faktorů, jako například osobnostní rysy, podobnost v hodnotách a postojích, blízkost, fyzický vzhled a vzájemné sympatie (Bode & Kushnick, 2021; Montoya & Horton, 2020). Jestliže jsou partneři otevřeni tomu se dále poznávat a prohlubovat vzájemný vztah, dochází k budování partnerského vztahu, kdy se již posiluje emocionální vazba a závazek mezi partnery. Po rozhodnutí formálně vstoupit do vztahu dochází k fázi udržování vztahu, které vyžaduje neustálé úsilí.

### 1.1.1 Manželství

Specifická vývojová stádia byla charakterizována u manželství jakožto institucionálně zakotveného partnerského vztahu. Při přechodu do manželství se vztah mezi dvěma jedinci proměňuje a může přecházet z romantické lásky k více realistickému pojetí. „Dochází ke konfrontaci ideálních představ o manželství a o partnerovi se skutečností, uplatňuje se proces zevšednění, pozitivní i negativní vliv zvyku“ (Kratochvíl, 2009, s. 135).

Následující období, do kterých jsou rozdělena vývojová stadia manželství, nemají jednoznačné časové ohraničení. Jedná se spíše o popis průběhu daného období ve vztahu a témata, která se v daném časovém období vztahu mohou vyskytovat.

1. **Mladé manželství**, které může trvat 5 až 10 let a věk manželů se pohybuje od 18 do 30 let. Toto období je charakteristické tím, že si na sebe partneři zvykají, postupně si zařizují své bydlení a ekonomicky se zajišťují a osamostatňují. Dokončují svou kvalifikaci a hledají uplatnění v pracovním životě. Přicházejí první děti a povinnosti spojené s péčí o ně.
2. **Manželství středního věku** je obdobím mezi 10 a 25 lety od uzavření manželství. Manželům je mezi 30 a 45 lety, jsou již ekonomicky a společensky stabilní a aktivní. Děti jsou již školáky, postupně dospívají.
3. Jako **manželství zralého věku** je možné označit manželství po 25 letech od svatby, partneři jsou ve věku 45 až 60 let. V tomto věku se pomalu snižuje psychické tempo a schopnost nového učení. Ženy procházejí klimakteriem. Dochází k vrcholu v pracovním prostředí a odcházení do důchodu. Děti dospívají a zakládají své vlastní rodiny, manželé si tedy zvykají na to, že jsou opět sami.
4. **Manželství ve stáří** je ovlivněno involučními změnami partnerů, které mohou být zdrojem konfliktů. Většinou již bývá manželství stabilizované a partneři jsou si oporou. Někdy se mohou zesilovat vazby na dospělé děti, což může přinášet konfliktní situace (Kratochvíl, 2009).

### 1.1.2 Vývojové krize

V manželství dále Kratochvíl (2009) popisuje dvě hlavní vývojové krize. Jako první označuje období neshod, které se objevuje typicky mezi třetím a sedmým rokem manželství. Tato první krize vzniká na základě úbytku romantičnosti a pocitu změny chování partnera

v období zamilovanosti a současné době. Může přibývat problematických situací, kdy mají partneři odlišné názory a není možné najít společné řešení. Dochází k projevení negativních emocí a napětí. Tato krize trvá přibližně jeden rok a může se objevit i bez zjevné příčiny. Druhá vývojová krize se objevuje později, ne dříve než po 17 až 25 letech manželství. Tato krize bývá méně hluboká, ale může trvat delší dobu. Na vzniku a průběhu této druhé vývojové krize se uplatňují přirozené změny přicházející v průběhu života a zrání člověka. Jedná se například o osamostatňování a odchod dětí či involuční změny (Kratochvíl, 2009).

Výzkumy ukazují, že během dlouhodobého vztahu dochází ke vztahovým turbulencím (Solomon & Knobloch, 2004) zejména ve chvílích, kdy dojde ke změnám, jako je například přechod k vážnějšímu vztahu či narození dítěte. Mezi faktory, které ovlivňují vztah a mohou vést ke zvýšené intenzitě negativních emocí a problémů, patří dle Solomon a Knobloch (2004) vztahová nejistota a změny ve vzájemné závislosti partnerů.

### **1.1.3 Spokojenost v partnerském vztahu**

Spokojenost v partnerském a manželském vztahu je klíčovým ukazatelem, který ovlivňuje, zda pár zůstane spolu. Její udržení je ovlivněno tím, jak partneři zvládají konflikty, jak spolu komunikují, zda zažívají emocionální blízkost, vzájemnou soudržnost a flexibilitu ve vztahu (Abreu-Alfonso et al., 2022).

Jak je zřejmé z výše zmíněných informací, v průběhu času se v partnerském či manželském vztahu úroveň spokojenosti mění. Spokojenost se může měnit v závislosti na věku partnerů i délce vztahu (Bühler et al., 2021).

Dle Bühler et al. (2021) vykazuje spokojenost ve vztahu v závislosti na věku křivku do tvaru písmene U, kdy v mládí bývá spokojenost vysoká vlivem nových vztahů plné vášně a zamilovanosti, v průběhu života klesá a ve stáří spokojenost znovu stoupá. Pokles křivky poukazuje na střední věk mezi 40 a 65 lety věku partnerů a může být způsoben velkým množstvím požadavků, které na partnerský vztah život klade. Ve stáří lidé zase více začínají oceňovat pozitivní emocionální interakce a méně se soustředí na stresové události.

Výzkum také ukazuje, že nejvyšší spokojenost v partnerském vztahu zažívají jedinci v prvních letech, a to díky vysoké intenzitě citového pouta. Postupně ale spokojenost klesá

v souvislosti s nároky každodenních aktivit a nejnižšího bodu se dotýká kolem 10. roku vztahu. Po 10 letech dochází k zotavení spokojenosti ve vztahu a její stabilizaci, kdy se spolu partneři již naučili vycházet a řešit konfliktní situace. Po 20 letech může přijít další pokles spokojenosti v důsledku například odchodu dětí z domova či již zmíněných involučních změn. Spokojenost ve vztahu je tedy velmi dynamická a může se měnit v závislosti na různých vnějších i vnitřních vlivech (Bühler et al., 2021).

Výzkumy se shodují v tom, že na úroveň a dynamiku spokojenosti v partnerském vztahu mají vliv neshody, jejich četnost, způsoby jejich řešení a přístupu k nim (Brisini et al., 2023; Bühler et al., 2021; Abreu-Alfonso et al., 2022).

## **1.2 Partnerské neshody**

Partnerské neshody je možné popsat jako rozdílné názory partnerů týkající se jejich chování, hodnot a preferencí (Lopes et al., 2020). Tyto neshody mohou eskalovat do vážnějších konfliktů. Fincham (2009) definuje partnerský konflikt jako otevřený odpor mezi manžely, který vytváří neshody a obtíže ve vztahu. Roli při tom hraje povaha a příčina neshod.

### **1.2.1 Povaha a nejčastější příčiny neshod v partnerských vztazích**

Partnerské neshody mohou mít velké množství příčin, které určují jejich další průběh. Od neshod vycházejících z každodenního života k neshodám závažnějším, které mohou mít zásadní vliv na životnost vztahu.

Lopes et al. (2020) ve svém výzkumu identifikovali 6 hlavních kategorií, které shrnují příčiny partnerských neshod. Jedná se o tyto:

1. *Nedostatečná pozornost nebo náklonnost* jednoho z partnerů. Vyjadřování lásky a péče ze strany muže může být zaměňováno s jeho ochotou investovat do vztahu s jeho partnerkou (Buss, 2015). Důvody k neshodám v této kategorii zahrnují chování, které signalizuje emoční odpoutání, jako je například nedostatek komunikace nebo nedostatečná pozornost k druhému partnerovi.
2. *Žárlivost a nevěra* zahrnuje chování, které může zvyšovat vnímané riziko nevěry (například komunikace s bývalými partnery) a reakce na zvýšené riziko nevěry (žárlivost či majetnictví).

3. *Domácí práce a zodpovědnosti* jsou další důležitou kategorií příčin partnerských neshod, zejména pak jejich nerovnoměrné rozdělení.
4. *Sexuální život* zahrnuje důvody spojené se sexuální nekompatibilitou a odhalováním sexuálního života partnerů. Partnerské neshody mohou pramenit z rozdílů v sexuálních potřebách, frekvenci sexu nebo intimitě.
5. *Kontrola a dominance*. Snaha jednoho z partnerů ovládat nebo manipulovat s druhým mohou vést ke konfliktům, zejména v případech, kdy se partneři neshodnou, kdo má ve vztahu více moci.
6. *Plány do budoucna a finance*, tato kategorie zahrnuje rozdílnost v ochotě a schopnosti investovat do vztahu či v rozdílnosti životních cílů (Lopes et al., 2020).

Tato témata vedou dle výzkumu (Lopes et al., 2020) k častým neshodám, které mohou eskalovat do závažnějších konfliktů, pokud nejsou řešeny efektivním způsobem.

Partnerské neshody a konflikty mohou způsobit dočasné narušení vztahu a tím i jeho nestabilitu. Tuto nestabilitu označují Solomon et al. (2016) jako vztahové turbulence, které může kromě výše zmíněných příčin ovlivňovat také vztahová nejistota a kvalita vzájemné závislosti partnerů. Vztahová nejistota je rozdělena do třech oblastí, a to: a) nejistota ohledně sebe sama b) nejistota ohledně partnera a c) nejistota ohledně vztahu jako celku. Kvalita vzájemné závislosti pak zahrnuje a) narušování či omezování každodenních rutin partnera, což může způsobovat frustraci a pocity, že je partner spíše překážkou a b) facilitaci ze strany partnera zahrnující podporu druhého při dosahování cílů (Solomon et al., 2016).

Bylo zjištěno, že vyšší úroveň nejistoty a zasahování partnera do každodenních aktivit zvyšuje pravděpodobnost výskytu opakovaných konfliktů a ovlivňuje způsob vedení těchto neshod (Solomon et al., 2024). Partnerské neshody a jejich povaha tedy mohou vznikat a vyvíjet se na základě hlubších, někdy i neuvědomovaných, pocitů či ustálených vzorců fungování ve vztahu.

Významným faktorem ovlivňujícím vztahovou nejistotu a vzájemnou závislost je stres vnímaný jedním, či oběma z partnerů. Dle Brisini et al. (2023) stres výrazně zvyšuje vztahovou nejistotu a interferenci od partnera a snižuje zmíněnou facilitaci.

### **1.2.2 Dlouhodobý vliv neshod na partnerský vztah a osobní pohodu**

Kvalita romantického vztahu má významný vliv na osobní pohodu jednotlivce. Lidé, kteří mají kvalitní vztah vykazují výrazně vyšší úroveň osobní pohody než ti, jejichž vztah je méně kvalitní (Hudson et al., 2020). Na kvalitu vztahu pak mají významný vliv právě partnerské neshody a konflikty. Opakované konflikty, které nevedou k jejich zdárnému vyřešení, a využívání destruktivních strategií, jako je například útok či vyhýbání se problémům, snižují spokojenost ve vztahu a mají dlouhodobý negativní dopad na jeho kvalitu (Delatorre & Wagner, 2019).

Výzkumy dále ukazují, že partnerské neshody ovlivňují také fyzické zdraví jedinců. (Balzarotti et al., 2017; Whitton et al., 2018). Intenzivní nebo dlouhodobý konflikt s partnerem zvyšuje míru stresu, který jedinec zažívá, a může mít negativní dopad na kardiovaskulární, endokrinní a imunitní funkce (Wright & Loving, 2011).

Je tedy zřejmé, že partnerské neshody jsou důležitým aspektem tvořícím osobní pohodu jednotlivce. Na tom, jak jedinec vnímá svůj partnerský vztah se podílí také způsob komunikace, který je při neshodách uplatňován (Solomon et al., 2024).

## 2 Komunikace v partnerských vztazích

Komunikace je jedním z hlavních pilířů partnerského vztahu. Její důležitost a významný vliv na dynamiku vztahu si uvědomuje ne jeden z nás, avšak i přes to je komunikace velmi často problémovým aspektem, se kterým si mnohdy partneři nevědí rady. Jedním z důvodů, proč tomu tak může být je komplexnost tohoto pojmu. Dle Výrosta et al. (2009) je komunikace „specifickou formou spojení mezi lidmi, a to prostřednictvím předávání a přijímání významů“. Komunikace není ohraničený jev, nýbrž souvisí s mnoha dalšími formami spojení mezi lidmi a má rysy, které je možné charakterizovat jako interakční, činnostní a vztahové (Výrost et al., 2009).

Komunikací tedy není jen verbální sdělení, ale jedná se také o neverbální aspekty a chování, které nese význam (tělesný kontakt, blízkost, výraz ve tváři či paralingvistické projevy). Takové sdělování a výměna významů může být záměrná i nezáměrná (Výrost et al., 2009).

V současné době je také velmi populární digitální komunikace, která mnohdy hraje v partnerských vztazích zásadní roli. Partneři mají zejména díky výměně zpráv a sociálním médiím možnost být neustále v kontaktu, což přináší jisté výhody. Tento způsob komunikace ale může vytvářet také konfliktní situace, a to zejména kvůli absenci neverbálních podnětů (Basri, 2024).

Způsob komunikace ve vztahu má velký vliv na to, jak partneři vnímají svůj vztah, a jak jsou ve vztahu spokojeni (Solomon et al., 2024). Ukázalo se, že spokojenost jedinců ve vztahu je vyšší než obvykle v obdobích, kdy se ve vztahu objevuje méně negativní komunikace (kritika partnera, urážení partnera) než obvykle (Johnson et al., 2022). Negativní komunikace také zvyšuje pocity nejistoty ve vztahu, zatímco pozitivní rozhovory během neshod a období konfliktů mají pozitivní vliv na vnímání vzájemné závislosti ve vztahu (Solomon et al., 2024).

Komunikace ve vztahu hraje významnou roli zejména proto, že díky ní mohou partneři vyjadřovat své potřeby, prohlubovat vzájemné pouto a řešit neshody (Basri, 2024).

## 2.1 Komunikační strategie

Komunikační strategie (communication patterns) můžeme popsat jako opakující se způsoby, jakými spolu jednotlivci interagují prostřednictvím verbálních a neverbálních signálů (Gabbott & Hogg, 2001). Komunikační strategie hrají klíčovou roli při utváření dynamiky mezi partnery, ovlivňují kvalitu i životnost vztahu (Basri, 2024). Projevují se v různé intenzitě, tónu interakce a obsahu.

### 2.1.1 Strategie při partnerských neshodách

Delatorre a Wagner (2019) ve svém výzkumu zaměřeném na řešení konfliktů a kvalitu partnerských vztahů identifikovaly 4 hlavní komunikační strategie, které jedinci využívají při konfliktech.

1. *Stažení se*: Jedinci v této kategorii mají tendenci se stáhnout ve chvíli, kdy se objevuje nesouhlas. Mají tendenci konflikty ignorovat nebo se jim vyhýbat, což může vést k emoční propasti mezi partnery.
2. *Validaci*: Jedinci využívající tuto strategii se zaměřují na validaci názorů toho druhého a kladou důraz na vyjednávání. Aby konflikty vyřešili, vedou klidné a konstruktivní rozhovory.
3. *Nepřátelskost*: Jedinci v této kategorii často používají útočné a vyhýbavé chování. Jejich strategie řešení konfliktů se vyznačují agresí a obranou.
4. *Výbušnost/nestálost*: Tito jedinci mohou mít intenzivní hádky, zároveň projevují ve svých interakcích energii a vášně. Střídat mohou pozitivní a negativní formy komunikace (Delatorre & Wagner, 2019).

Výzkum Perrone-McGovern et al. (2013) nabízí další dva typy, kterými je možné doplnit kategorie dle Delatorre a Wagner (2019). Jedná se o tyto:

1. *Konfliktní zapojení*: Tato strategie zahrnuje ztrátu kontroly nad svým jednáním, výbuchy emocí a časté intenzivní, negativní emoční reakce. Od strategie výbušnost/nestálost v rozdělení dle Delatorre a Wagner (2019) se liší tím, že v tomto typu se vyskytují pouze negativní emoční reakce.
2. *Podřízenost*: Tato strategie je charakterizována přizpůsobováním se přáním partnera bez aktivního prosazení vlastních názorů (Perrone-McGovern et al., 2013).

Overall a McNulty (2017) si ve svém výzkumu kladli otázku, co vytváří efektivní komunikaci během konfliktů. Komunikaci kategorizovali do dvou dimenzí:

1. *Opozice vs. kooperace*, kdy opozice vyjadřuje protichůdné cíle partnerů a kooperace zastupuje cíle stejné a sladěné u obou partnerů.
2. *Přímá vs. nepřímá komunikace* – přímou komunikaci definují jako explicitní a otevřenou a nepřímou komunikaci jako implicitní, pasivní.

Z těchto dvou dimenzí dle Overall a McNultyho (2017) dále vyplývají čtyři základní typy komunikace:

1. *Přímá opozice* zahrnuje kritizování, znevažování a obviňování partnera, vyžadování změny ze strany partnera, při čemž je využíván panovačný a nesmlouvavý postoj nebo vyjadřování hněvu a podrážděnost. Přímá opozice může být užitečná ve chvíli, kdy se objeví závažné problémy, které by měly být změněny. Naopak negativní dopad má, jestliže je neúměrná závažnosti problému a partneri se cítí neschopni jej vyřešit.
2. *Nepřímá opozice* zahrnuje pokusy o vyvolání viny a sympatií partnera tím, že se jedinci odvolávají na lásku a vztahové závazky, zdůrazňují bolest a smutek a vyjadřují závislost/bezmoc. Nepřímá opozice může být prospěšná, jestliže vyvolávání viny v partnerovi snižuje nejistotu ze vztahu. Uškodit může ale v případě, že se partneri vyhýbají vztahové závislosti, nesnáší nevyslovené závazky a brání se jakékoliv změně.
3. *Přímá kooperace* – uvažování a vyjednávání, nastínění příčin a důsledků problému, zvažování pro a proti, nabízení řešení a zkoumání alternativ, vytváření diskusí zaměřených na řešení.
4. *Nepřímá kooperace*, jako poslední typ popsané komunikace, zahrnuje vyjadřování lásky a náklonnosti, zmírňování konfliktů, používání humoru, minimalizace problému, zdůrazňování pozitivních aspektů partnerského vztahu, optimistický postoj ke zlepšení a omezování negativních reakcí. Tento způsob komunikace může být prospěšný, jestliže snižuje reaktivitu u defenzivních partnerů a problémy ve vztahu jsou řešeny. Pokud jsou však problémy osloveny, ale chování partnerů se nemění, je tento způsob komunikace spíše škodlivý (Overall & McNulty, 2017).

### **2.1.2 Dopady na partnerský vztah**

Jednotlivé typy komunikačních strategií uplatňovaných při řešení partnerských neshod mají specifický vliv na prožívání jednotlivců, řešení neshod, kvalitu vztahu a spokojenost páru (Overall & McNulty, 2017; Solomon et al., 2024).

#### **Pozitivní dopady**

Pozitivní komunikační strategie, kam by bylo možné zahrnout například zmíněnou validaci vyznačující se klidnými a konstruktivními rozhovory (Delatorre & Wagner, 2019) či přímou kooperaci (Overall & McNulty, 2017), mohou usnadňovat řešení partnerských neshod. Takovéto pozitivní rozhovory mají, jak bylo zmíněno, dle Solomon et al. (2024), v období neshod pozitivní dopad na vnímání a prožívání vzájemné závislosti partnerů. Komunikace zaměřená na vyjádření emocí a jejich dostupnost pro partnera ovlivňuje partnerskou spokojenost v pozitivním směru (Abreu-Afonso et al., 2022). Přes to je ale vliv pozitivní komunikace na spokojenost ve vztahu nižší, než v případě využívání negativních komunikačních strategií (Johnson et al., 2022).

#### **Negativní dopady**

Negativní komunikační strategie, kam bychom mohli zařadit přímou opozici ve formě kritizování, nepřátelskost a eskalaci konfliktu či odstup, jsou opakovaně spojovány s nižší spokojeností v partnerských vztazích a mohou vést k narušení stability vztahu (Abreu-Afonso et al., 2022; Johnson et al., 2022). Kromě toho mohou vést k tzv. sériovým neshodám, které je možné definovat jako opakující se neshody vznikající z problémů, jako jsou například různá očekávání, rozdílné preference společného soužití nebo protichůdné hodnoty a přesvědčení jedinců v páru (Johnson & Roloff, 1998). Tyto sériové neshody probíhají v cyklu, který zahrnuje čtyři fáze: (a) vnímaná neslučitelnost vedoucí k (b) hádce, která zahrnuje (c) frustrující snahu o řešení problémů a nepřátelskou interakci, která vyvrcholí (d) ukončením hádky bez jejího vyřešení (Solomon et al., 2024). Nedořešení neshody zvyšuje pravděpodobnost opakování cyklu. Právě v tomto cyklu se partneři obvykle uchylují k negativním komunikačním strategiím v rámci řešení daného konfliktu (Worley & Shelton, 2020).

## 2.2 Destruktivní komunikační chování

Gottman (1999) vytvořil koncept The Four Horsemen of the Apocalypse, v překladu Čtyři jezdci apokalypsy, v jehož rámci charakterizoval čtyři typy destruktivního komunikačního chování, které je pro partnerské vztahy nejničivější. Těmito čtyřmi jezdci jsou kritizování, defenzivnost, pohrdání a zazdívání/ignorování.

*Kritizování (criticism)* je zde popsáno jako forma stěžování si, avšak jedinec při tom přímo útočí na partnerovu osobnost nebo charakter. Může se jednat o obvinění nebo seznam negativních komentářů. *Defenzivnost (defensiveness)* je sebeochranná reakce na partnerovo jednání, která se může projevit jako odmítání odpovědnosti, vymlouvání se, vytváření (a reagování na) negativních domněnek o tom, co partner cítí, či protiútok. *Pohrdání*, jakožto třetí jezdec apokalypsy, se vyznačuje cílem způsobit partnerovi psychickou bolest prostřednictvím projevů znechucení. Může být verbálního charakteru (např. urážky, nadávky) nebo neverbálního charakteru (např. koulením očí). Je spojeno s pocitem morální nadřazenosti a vytvářením odstupů od partnera. Toto chování je způsobeno nedostatkem respektu nebo obdivu k partnerovi. Posledním tzv. jezdce je *zazdívání/ignorování (stonewalling)*. Zazdívání se projevuje vytvořením psychického nebo fyzického odstupů od partnera tím, že jedinec nereaguje na snahy o komunikaci, případně se stahuje z interakce. Využívá strategie vyhýbání se, projevující se nereagováním na partnera nebo předstíráním zaneprázdněnosti (Beeney et al., 2020; Fowler & Dillow, 2011; Gottman, 1999).

Tyto negativní způsoby komunikace vytvářejí cyklus destruktivní interakce mezi partnery, kdy kritika vede k defenzivnímu chování a pohrdání vyvolává tzv. zazdívání. To následně cyklicky snižuje schopnost párů efektivně řešit své problémy a dosáhnout spokojenosti ve vztahu (Beeney et al., 2020).

Fowler a Dillow (2011) ve svém výzkumu zmiňují, že silnými prediktory této destruktivní komunikace jsou jednotlivé dimenze citové vazby, jako je úzkostnost a vyhýbavost.

### **3 Teorie citové vazby**

Teorie citové vazby vychází z prací Johna Bowlbyho a Mary Ainsworthové, kteří zkoumali rané zkušenosti dítěte s pečující osobou. Bowlby (2010) chápal citovou vazbu neboli attachment jako instinktivní biologický program, který jedinci zajišťuje bezpečí tím, že vytváří vztah s primární pečující osobou, nejčastěji matkou. Tento program se po narození dítěte aktivuje mezi ním a vztahovou osobou a má dítěti zajišťovat přežití (Brisch, 2011).

Na základě interakcí mezi dítětem a pečující osobou se vytváří citová vazba. Jde zejména o schopnost pečující osoby vnímat signály dítěte, správně je interpretovat a přiměřeně uspokojovat jeho potřeby. Jestliže pečující osoba konzistentně a citlivě potřeby dítěte uspokojuje, vytváří se jistá vazba. Naopak ve chvílích, kdy dítě dostává nekonzistentní a neodpovídající odpovědi, formuje se častěji nejistá citová vazba. Na formování typu vazby se podílí také prožitky blízkosti s matkou či pečující osobou, kterou dítě vyhledává (Brisch, 2011).

Tato zkušenost s pečující osobou modeluje biologický program a v prvním roce života vytváří takzvané vnitřní pracovní modely attachmentu (Brisch, 2011; Titl, 2023). Tyto vnitřní pracovní modely pomáhají dítěti předvídat reakci rodiče, připravit se na ni a ve vztahu se orientovat (Titl, 2023). Zpočátku jsou vnitřní pracovní modely flexibilní a v dalším průběhu vývoje se postupně stabilizují a rozvíjí se v „psychickou reprezentaci vztahové vazby“ (Brisch, 2011, s. 36).

#### **3.1 Jednotlivé typy attachmentu**

John Bowlby položil základy teorie attachmentu. Následná práce Mary Ainsworthové (1967, in Leary & Hoyle, 2009) pak přinesla další poznatky do této teorie. Na základě experimentu, který nazvala Infant Strange Situation, kdy byla v testové situaci pozorována reakce dítěte na separaci od matky a její následný návrat, určila tři základní typy attachmentové vazby – bezpečnou, vyhýbavou a úzkostnou. Main a Solomon (1990) přidaly ještě čtvrtý typ, který označily jako dezorganizovaný. Attachment může být uspořádaný do dvoudimenzionální stupnice, kdy na straně jedné je úzkostnost a na straně druhé pak vyhýbavost (Leary & Hoyle, 2009).

Bezpečná citová vazba neboli jistý attachment představuje přirozené, nedefenzivní vnímání a ocenění blízkého vztahu. Rodiče byli pro dítě emočně dostupní a vnímaví, adekvátně reagovali na potřeby a signály dítěte a dítě tak dostupnost od pečující osoby očekává. S pečující osobou je dítě v souladu, rodič (či jiná primární pečující osoba) minimalizuje negativní prožitky dítěte a podporuje prožitky pozitivní pomocí zrcadlení emocí (Titl, 2014). Na separaci tyto děti reagovaly otevřeným vyjádřením úzkosti, avšak poté se rychle uklidnily a pokračovaly v objevování či hraní se zájmem. Na návrat matky reagovaly pozitivně, s radostí a iniciovaly s matkou kontakt (Ainsworth et al., 1978).

U úzkostného attachmentu byli rodiče dítěte dostupní, ale v této dostupnosti nespolehliví. Dítě zažívalo adekvátní reakce rodičů i jejich nedostupnost. Pečující osoba zde neodsouvá své emoční reakce v zájmu dítěte, ale svými afekty do stavu dítěte vpadává. Dítě potřebuje od rodičů větší podporu, jelikož jsou nepředvídatelní (Titl, 2014). Ve výzkumu Ainsworthové tyto děti reagovaly intenzivně na separaci i návrat matky a byly těžko utišitelné (Ainsworth et al., 1978 in Leary & Hoyle, 2009).

Pečující osoby dítěte, u kterého se vyvinul vyhýbavý attachment, byly málo emočně dostupné. Nedostatečně reagovaly na potřeby dítěte, byly chladné a málo vnímavé. Rodiče těchto dětí na ně nereagovali s emočním nábojem, to u dětí ve snaze předejít zklamání vede ke studu a vzteku, kterým ochraňuje své já (Titl, 2014). Při separaci od matky děti vykazovaly jen malou míru úzkosti a při jejím návratu vypadaly, jako by se vyhýbaly opětovnému kontaktu (Ainsworth et al., 1978).

Posledním typem attachmentu je dezorganizovaný. Pečující osoby reagují na své vnitřní ohrožení, které dítě nechápe a děsí jej, jejich chování je pro dítě nesrozumitelné. Rodič, či jiná pečující osoba, je pro dítě zdrojem hrozby, i přes to u něj dítě hledá bezpečí (Titl, 2014). Na návrat matky reagovalo dítě podivně. Zaregistrovalo její návrat, ale nepřibližovalo se směrem k matce, nýbrž od ní, případně se k matce blížilo s odvrácenou tváří (Duschinsky & Solomon, 2017; Titl, 2014).

Mary Main (1995) provedla několik dalších výzkumů, ze kterých vyplývá, že téměř všechny děti si vytvoří attachment, který se formuje kolem sedmého měsíce života dítěte. Takový attachment si dítě vytvoří pouze k omezenému okruhu lidí, se kterými interaguje a na

základě této interakce si vytváří dané vzorce fungování (Titl, 2014). Tyto vzorce fungování dle Main (1995) také vedou ke specifickým organizačním změnám v mozku.

V těchto výzkumech se pracovalo s takzvanou aktivací attachmentového systému, kterou je možné pozorovat v chování dítěte ve chvíli, kdy zažívá nějaký stres či úzkost z nepříjemné situace, například když slyší zvláštní zvuk nebo když cizí osoba vejde do místnosti (Ainsworth et al., 1978). Stejnou aktivaci je možné pozorovat i v mysli dospělého člověka, který je vystaven vědomé či nevědomé hrozbě (Obegi & Berant, 2009).

### **3.2 Attachment v dospělosti**

Mikulincer et al. (2002) provedli několik experimentů, ve kterých dospělým lidem podprahově předkládali ohrožující slova (například selhání, rozchod) aktivující attachmentový systém a poté nepřímo hodnotili, která jména vztahových partnerů byla po nevědomé hrozbě dostupnější pro jejich mentální zpracování. Ukázalo se, že jména takzvaných attachmentových figur, tedy osob, ke kterým je vybudovaná citová vazba, se stala po nevědomém vystavení ohrožujícímu slovu dostupnější. Tato slova však neměla žádný vliv na mentální dostupnost jmen jiných lidí, kteří nebyli považováni za tzv. attachmentové figury. Z toho tedy vyplývá, že attachmentové figury nejsou ledajací partneři, se kterými jedinec vytváří vztah, ale jsou to speciální lidé, na které se člověk obrací, byť nevědomě, když potřebuje útěchu nebo podporu (Mikulincer et al., 2002).

Jak bylo zmíněno, přirozeným cílem attachmentového systému je zvýšit pocit bezpečí jedince. Celkový pocit bezpečí jedinec prožívá jako pocit, že svět je bezpečným místem, že se může spolehnout na ochranu a podporu druhých, a že může prozkoumávat prostředí a zapojovat se do společenského života bez obav z újmy. Tento cíl, tedy zajištění pocitu bezpečí, je pro člověka ještě důležitější ve chvílích, kdy se setkává se skutečnými nebo symbolickými hrozbami, nebo když vyhodnotí, že je pro něj jeho attachmentová figura nedostatečně dostupná nebo na něj nereaguje. V takových případech se aktivuje attachmentový systém, který jedince žene k obnovení blízkosti k attachmentové figuře, což je v oblasti výzkumu attachmentu nazýváno jako primární strategie. Tato snaha obnovit blízkost přetrvává, dokud není znovu nastolen pocit bezpečí, kdy se attachmentový systém deaktivuje nebo se sníží jeho intenzita a jedinec se může s klidem vrátit k jiným aktivitám (Bowlby, 1982; Main & Solomon, 1990).

Každý jedinec si také vytváří mentální reprezentaci vztahu, který zajišťuje dostatečný komfort se svou attachmentovou figurou. Vnitřní pracovní modely attachmentu Simpson a Steven (2017) dělí na dvě komponenty, za prvé jde o reprezentaci, tedy model, blízké osoby, která zahrnuje schopnost reagovat na jedincovu snahu o vytvoření blízkosti, a za druhé model self, který zahrnuje informaci o schopnosti daného jedince vytvářet blízkost a jeho hodnotu jako vztahového partnera.

Bowlby (1982) již v počátku studia attachmentu uvedl, že attachmentový systém člověka je aktivní během celého života a projevuje se v chování a myšlení jedince při hledání blízkosti v dobách nouze.

Z výzkumů Hazan a Shavera (1987; 1994), kteří se věnovali studiu attachmentu u dospívajících a dospělých, a výše zmíněných informací jednoznačně vychází, že attachment má významný vliv i na romantické vztahy v daných obdobích života. Partneri se v romantickém vztahu stávají attachmentovou figurou toho druhého, jelikož partnerský romantický vztah je v mnoha případech založen na blízkosti, podpoře a vzájemné závislosti.

### **3.2.1 Typy attachmentu v partnerských vztazích**

Typ attachmentu v dětství má dle výzkumu Hazan a Shavera (1987) vliv na typ attachmentu v dospělosti, což ovlivňuje dynamiku romantických vztahů, včetně toho, jak jedinci prožívají důvěru, strach z intimity a stabilitu v lásce. Ve svém výzkumu vycházeli z rozdělení attachmentu dle Ainsworthové, tedy měřili tři hlavní typy attachmentu. Jedince s bezpečným typem attachmentu popisují jako schopné intimity, cítí ve vztazích důvěru a stabilitu a snáze navazují blízký vztah s partnerem. Jedinci s vyhýbavým attachmentem se vyznačují obavami z přílišné intimity a nedostatkem důvěry vůči partnerům. Jedinci s úzkostným attachmentem mají tendenci zažívat intenzivní emoce, často se bojí opuštění a usilují o vysokou míru blízkosti, která může být pro partnery náročná.

Na tyto počátky výzkumu attachmentu u dospělých navázalo velké množství výzkumníků a byly popsány jednotlivé typy attachmentu a jejich chování v intimních vztazích, a to následujícím způsobem:

*Bezpečný attachment:* Vyznačuje se pozitivním vnímáním sebe sama i partnera. Tito jedinci jsou komfortní jak ve vztahu, tak samostatně, dobře komunikují, efektivně řeší konflikty a

dokáží regulovat své emoce. Lidé s bezpečnou vazbou mají ke svým partnerům důvěru, cítí se ve vztahu bezpečně a mají jistotu, že se mohou o druhého opřít, pokud je potřeba. Věnují pozornost potřebám svých partnerů a jsou schopni jim nabídnout pomoc a ujištění ve chvílích, kdy je to potřeba. Tento typ attachmentu je spojen s vyšší spokojeností ve vztahu a celkovou psychickou pohodou (Sharma & Kumar, 2024).

*Úzkostný attachment:* Tito jedinci často zažívají vysokou míru úzkosti a nejistoty ve vztazích. Mívají strach z odmítnutí nebo opuštění a nadměrně se věnují tomu, zda je pro ně jejich partner dostupný a dostatečně vztahu odevzdaný. Kvůli tomu od partnera neustále vyžadují ujišťování a uznání, mohou se chovat nadměrně přilnavě či náročně a mají problém důvěřovat záměrům svého partnera. I když touží po blízkosti, mohou mít kvůli obavám z odmítnutí problémy s intimitou. Tento typ attachmentu je spojen se zvýšenou mírou nespokojenosti ve vztahu, žárlivostí či emoční nestabilitou (Sharma & Kumar, 2024).

*Vyhýbavý attachment:* Tento typ lidí upřednostňuje nezávislost a soběstačnost ve vztazích. Často minimalizují význam blízkých vztahů. Mají tendenci potlačovat své emoce, vyhýbat se intimitě a udržovat si emoční odstup od partnera. Mohou mít také problémy s vyjadřováním svých potřeb a zranitelností. Je pro ně typické, že se spoléhají na sebe sama jako na způsob zvládnání emočních problémů. Jedinci s touto vazbou vykazují nižší míru spokojenosti ve vztahu, intimity a emoční otevřenosti (Sharma & Kumar, 2024).

*Dezorganizovaný attachment:* Tito jedinci zažívají konflikt mezi touhou po intimitě a nezávislosti ve vztazích. Mohou chtít zažívat blízkost, ale zároveň se obávají možného zranění nebo odmítnutí ze strany partnera. Mívají často problémy s důvěrou a mohou se ve vztazích chovat ambivalentně nebo nepředvídatelně. Oscilují mezi touhou po blízkosti a odtahováním se od partnera, což vede k nestabilitě a nejistotě ve vztahu. Toto vyúsťuje ve zvýšenou míru nejistoty ve vztazích a obtíže udržet dlouhodobé vztahy (Sharma & Kumar, 2024). Dezorganizovaný typ attachmentu je kombinací úzkostného a vyhýbavého typu.

Brisch (2011, s. 36) také píše: „V průběhu života se reprezentace vztahové vazby může ještě odpovídajícími významnými vazebnými zkušenostmi s jinými vztahovými osobami nebo na základě rozhodujících prožitků, jako jsou ztráty a jiné traumatické zkušenosti, modifikovat ve smyslu spíše nejisté nebo spíše jisté vztahové vazby“ (Brisch, 2011, s. 36). Nejistými typy jsou úzkostný, vyhýbavý a dezorganizovaný typ attachmentu.

Jednotlivé typy attachmentu odlišně řeší konfliktní situace a využívají při nich také různé komunikační strategie (Constant et al., 2018; Fowler & Dillow, 2011).

### **3.2.2 Vliv attachmentu na partnerskou komunikaci**

Komunikace, zejména interakce mezi partnery, byla rozsáhle zkoumána a je důležitým faktorem, který ovlivňuje spokojenost ve vztahu. Z pohledu attachmentové teorie je komunikace považována za prostředek k prohlubování intimity a důvěry mezi partnery, protože umožňuje oběma stranám cítit se pochopení a přijímání (Pietromonaco et al., 2004). Otevřená a intimní komunikace podporuje a udržuje attachment mezi dospělými partnery, což je zásadní pro stabilitu a kvalitu vztahu (Domingue & Mollen, 2009).

Ve výzkumech se autoři (Fowler & Dillow, 2011; Sessa et al., 2020) zaměřují zejména na úzkostný a vyhýbavý typ attachmentu, jakožto dva hlavní typy nejisté citové vazby.

Fowler a Dillow ve svém výzkumu (2011) zkoumali, jak různé dimenze attachmentu souvisí se čtyřmi typy destruktivní komunikace podle Gottmanova (1990) konceptu Čtyř jezdců apokalypsy (kritizování, defenzivnost, pohrdání a zazdívání/ignorance). Došli k závěru, že jedinci s vysokou úrovní úzkostnosti využívají ve větší míře kritizování, defenzivnost a pohrdání při komunikaci se svými partnery. Tito jedinci v sobě mohou často potlačovat kritické poznámky, které se tak hromadí až jednou vyústí v náhlý výbuch nahromaděných výčitek. Na druhé straně jedinci, kteří vykazují vysokou míru vyhýbavého chování mají větší tendence k zazdívání/ignorování partnera. Snaží se vyhýbat konfliktům a minimalizovat v nich svou emoční angažovanost, což způsobuje jejich emoční odpojení. Místo hledání řešení tak dochází k odchodu těchto jedinců z konverzace (Fowler & Dillow, 2011).

Typ attachmentu také ovlivňuje styl komunikace, když je nutné partnerovi sdělit nepříjemnou pravdu, a emoční prožívání a vnímání těchto obtížných vztahových situací (Sessa et al., 2020). V této studii byly identifikovány dva hlavní komunikační styly – upřímnost a mitigace neboli zmírňování důsledků. Mitigace byla spojena s úzkostným attachmentem, kdy v případě, že takový jedinec měl sdělovat svému partnerovi nepříjemnou pravdu, snažil se zmírňovat její dopad, aby snížil své obavy z negativní reakce příjemce sdělení. Tito jedinci měli tendenci minimalizovat závažnost sdělení a vyjadřovat solidaritu vůči svému partnerovi. Vyhýbavý typ attachmentu byl spojen s upřímností, někdy však až v brutálním stylu komunikace, kdy jedinec sdělil svému partnerovi nepříjemnou pravdu

otevřeně bez jakéhokoliv mírnění. To dle výzkumu může také naznačovat jejich menší důraz na emoční dopady takového sdělení na jejich partnera (Sessa et al., 2020).

Je tedy zřejmé, že jednotlivé typy attachmentu užívají rozdílné strategie komunikace. Domingue a Mollen (2009) ve své studii popsaly některé další komunikační strategie a následně zkoumaly různé kombinace typu attachmentu v partnerské komunikaci. Třemi typy komunikačních strategií, kterým se Domingue a Mollen (2009) ve svém výzkumu věnují jsou:

1. *Vzájemná konstruktivní komunikace*: obě strany přistupují k diskusi otevřeně, vyjadřují své pocity a hledají řešení, která uspokojí oba partnery. Taková komunikace působí pozitivně na intimitu a rozvíjí vztah.
2. *Požadavek – odepření (demand – withdrawl)*: tento vzorec zahrnuje situace, kdy jeden z partnerů po druhém požaduje změnu, zatímco druhý se od konfliktu odvrací nebo se z něj úplně stahuje. Tento způsob komunikačního chování je nejčastější v párech složených z jednoho nebo obou partnerů s nejistým attachmentem. Mezi partnery je tím však vytvářena bariéra a hledání společných řešení je těžší, proto může mít tento způsob komunikace destruktivní důsledky pro vývoj vztahu.
3. *Vzájemné vyhýbání a odpírání*: oba partneři se při konfliktu vyhýbají komunikaci či se do komunikace vůbec nezapojují. Odpírání a vyhýbání se kontaktu s partnerem u něj vede k pocitům odcizení (Domingue & Mollen, 2009).

Pár, který je složen z obou partnerů s jistým attachmentem využívá nejvíce vzájemnou konstruktivní komunikaci a je schopen řešit konflikty způsobem, který podporuje vzájemné porozumění a důvěru. Naopak pár, který je složen z partnerů, kteří mají oba nejistý typ vazby (vyhýbavou, úzkostnou či dezorganizovanou) má tendenci k destruktivním komunikačním vzorcům, například k vzorci „požadavek–odepření“, kdy jeden partner tlačí na změnu, zatímco druhý se konfliktu vyhýbá. Také se u nich projevila vyšší míra vzájemného vyhýbání, což snižuje kvalitu vztahu. V případě, že je v páru jeden partner s jistým typem vazby a druhý s nejistým attachmentem, je možné, že partner s jistým (bezpečným) attachmentem může částečně zmírnit negativní vliv nejistého attachmentu druhého partnera při komunikaci. Přes to ale z výsledků výzkumu vychází, že k využívání pozitivní konstruktivní komunikace jsou potřeba dva jedinci s jistým attachmentem, kdežto pouze

jeden jedinec s nejistým attachmentem stačí k tomu, aby byla ve vztahu zvýšena úroveň negativní destruktivní komunikace (Domingue & Mollen, 2009).

### 3.3 Výzkumy citové vazby ve vztazích

Attachment neboli citová vazba je častým tématem výzkumů. Výzkum Peters et al. (2024) se zaměřuje na to, jak se různé typy attachmentu obou partnerů navzájem ovlivňují, tedy jak kombinace attachmentu v partnerském vztahu, konkrétně manželství, ovlivňují jeho kvalitu.

1. *Vlastní úzkostný attachment + partnerův úzkostný attachment.* Páry, kde oba partneři vykazují vysokou míru úzkostnosti mají nízkou spokojenost na počátku vztahu, prudký pokles spokojenosti v čase a vyšší pravděpodobnost rozpadu vztahu. Naopak páry, kde oba partneři vykazují nízkou míru úzkostnosti, měly nejvyšší úroveň počáteční manželské spokojenosti a nejnižší pravděpodobnost rozpadu.
2. *Vlastní úzkostný attachment + partnerův vyhýbavý attachment.* Jedinci s nízkou mírou úzkostnosti bez ohledu na míru vyhýbavosti jejich partnerů a jedinci s vysokou úzkostností, jejichž partneři vykazovali nízkou míru vyhýbavosti, měli vyšší úroveň počáteční spokojenosti, a tedy nižší pravděpodobnost rozpadu vztahu než lidé s vysokou mírou úzkostnosti s partnery, kteří vykazovali podobně vysokou míru vyhýbavosti.
3. *Vlastní vyhýbavý attachment + partnerův úzkostný attachment.* Jedinci s nízkou mírou vyhýbavosti měli vyšší úroveň počáteční spokojenosti, a tedy nižší pravděpodobnost rozpadu vztahu bez ohledu na míru úzkostnosti jejich partnerů. Nicméně, lidé s vysokou mírou vyhýbavosti a jejich partneři s nízkou mírou úzkostnosti měli vyšší úroveň počáteční spokojenosti, a tedy nižší pravděpodobnost rozpadu vztahu než lidé s vysokou mírou vyhýbavosti s partnery s vysokou mírou úzkostnosti.
4. *Vlastní vyhýbavý attachment + partnerův vyhýbavý attachment.* Tato kombinace neprokázala žádný další efekt součinnosti těchto činitelů nad rámec přídavných efektů každého z partnerů (Peters et al., 2024).

Silné stránky jednoho partnera mohou někdy tlumit zranitelnosti toho druhého. Například sebejistota a emocionální stabilita jednoho partnera může mírnit nejistotu toho druhého a

příspěvat tak k lepší stabilitě a spokojenosti ve vztahu (Simpson et al., 2014). Když je naopak jeden z partnerů výrazně zranitelný, může to oslabovat nebo narušovat silné stránky toho druhého (McNulty & Dugas, 2019). Toto potvrdili Peters et al. (2024) i ve svém výzkumu. Vztahová nejistota obvykle zahrnuje reakce na partnera na úrovni myšlení i chování. Nejistota jednoho z partnerů tedy může být hlavním faktorem toho, jak vztah na daného člověka celkově působí (Peters et al., 2024).

Dle výzkumu z roku 2023 (Sousa-Gomes et al.) se ukázalo, že romantická vazba vysvětluje až 34 % variability v kvalitě vztahů, přičemž vyšší míra nejistoty předpovídá větší potíže s dyadickým přizpůsobením (dyadic adjustment). Pojem dyadické přizpůsobení dle výzkumu zahrnuje dimenze osobní pohody i úsilí páru o koordinaci fungování ve vztahu (Sousa-Gomes et al., 2024). Z výsledků výzkumu byl zřejmý pozitivní vliv důvěry, jakožto charakteristiky bezpečného attachmentu, a závislosti (dependency), jako hlavního aspektu tvorby emočního pouta, na dyadické přizpůsobení. Ambivalence a vyhýbavost, znaky nejisté vztahové vazby, naopak s dyadickým přizpůsobením korelovaly negativně. Výzkum zkoumal také schopnost regulovat své emoce u jednotlivých typů attachmentu a došel k závěru, že nižší schopnost regulace emocí předpovídá nižší úroveň důvěry ve vztahu, a tedy nižší úroveň jistého attachmentu. Zároveň predikovala zvýšenou úroveň nejistoty, což se projevilo jako tendence k závislosti, ambivalenci nebo vyhýbání se (Sousa-Gomes et al., 2023). Tedy jednotlivé typy attachmentu se liší také ve schopnosti regulovat své emoce, což má zásadní vliv na výsledné vnímání vztahu a osobní pohody.

## 4 Řešení partnerských problémů v poradenství a terapii

„Párová terapie je formou speciální psychoterapie, která se zaměřuje na partnerskou dvojici a její problémy“ (Kratochvíl, 2009, s.11). V rámci párové terapie se směřuje k cíli zvládat konflikty a krizové situace, které se při vzájemném soužití partnerů vyskytují. Snahou je dosáhnout uspokojování vztahových potřeb obou partnerů (Kratochvíl, 2009).

S problémy týkajícími se partnerského vztahu a soužití se svým partnerem přichází mnohdy lidé do manželských poraden či na párovou terapii. Jak již bylo zmíněno, právě partnerské vztahy a jejich fungování má významný vliv na osobní pohodu člověka. Typy problémů, se kterými pár či jednotlivec přichází, se ale mohou různit. Dle výzkumu Duncana et al. (2019) jsou to zejména tyto:

1. komunikace: výzkum ukázal, že ze souboru téměř 30 tisíc lidí (15 tisíc párů), jich jako problém, který je přivedl na párovou terapii/do poradenství, uvedlo právě komunikaci 79,7 % (Duncan et al., 2019),
2. neshody a hádky (68,9 %),
3. zvládání konfliktů (67,8 %),
4. starosti, zda vztah neskončí (65,1 %),
5. chování partnera (63,8 %),
6. chování respondenta (59,8 %).

Mezi další důvody patřilo například to, že se partneři berou jako samozřejmost, potíže v sexuálním životě nebo trávení volného času (Duncan et al., 2019).

V řešení partnerských problémů je, stejně jako v jiných terapeutických a poradenských oblastech, více možností, jak k práci s párem či jednotlivcem přistupovat.

### 4.1 Teoretické přístupy k řešení partnerských problémů

Mezi hlavní přístupy v párové a manželské terapii podle Kratochvíla (2009) patří přístup dynamický, humanisticko-psychologický a kognitivně-behaviorální. Dynamický přístup se zaměřuje na vliv vnitřní motivace partnerů na vztah, na minulé zážitky a to, jak ovlivňují partnerské konflikty. V rámci dynamického přístupu existuje několik dílčích koncepcí, které jsou při práci s páry využívány, například přebírání modelů z primární rodiny, či koncept

přenosu neuspokojených potřeb z dětství. Humanisticko-psychologický přístup klade důraz na autenticitu každého z partnerů, jejich otevřenost a respekt vůči odlišnostem. Na prvním místě zde stojí koncept otevřené a upřímné komunikace a dále pak například empatie, vřelost a opravdovost. Kognitivně-behaviorální přístup usiluje o změnu chování a nezaměřuje se na hlubší příčiny problémů. Využívá například techniky nácviku dovedností (nácvik komunikace či řešení problémů) či opravování nesprávných předpokladů (Kratochvíl, 2009).

Kromě těchto tří hlavních přístupů zmiňuje Kratochvíl (2009) ještě další přístupy a směry v párové a manželské terapii, mezi které řadí například systémové pojetí a racionálně edukativní terapii. V systémovém pojetí jde o to všimnout si, jak se chování partnerů navzájem podmiňuje. Racionálně edukativní terapie se zase zaměřuje na odbourávání nefunkčních romantických představ, které partneri mohou mít a ve vztahu mohou vytvářet problémy.

Bradbury a Bodenmann (2020) píše, že u párů, které zažívaly nějaké problémy, měly v 60-80 % pozitivní efekt behaviorální přístupy a terapeutické přístupy zaměřené na emoce. Genç (2021) dále například zkoumal účinky párové terapie vycházející z pozitivní psychologie.

Přístupů a teoretických směrů v párové terapii existuje velké množství, stejně tak, jako v terapii individuální. V současné době je v párové terapii trendem „postupné a významné sblížení specifických intervenčních metod napříč různými teoretickými přístupy“ (Lebow & Snyder, 2023, s.5). Vztahové problémy je možné řešit v terapii párové i individuální.

#### **4.1.1 Individuální vs. párová terapie**

Párová terapie spočívá ve společných sezeních terapeuta s partnerskou dvojicí. Obsah sezení záleží na charakteru problému a přístupu terapeuta (Kratochvíl, 2009). Sezení trvají většinou jednu hodinu a probíhají jednou týdně. Párová terapie může být rozložena do několika sezení, ale může trvat také několik let. Většinou se předpokládá délka párové terapie 3 až 12 měsíců (Lebow & Snyder, 2023).

V párové terapii je dle Lebowa a Snydera (2023) velmi důležitým aspektem sledování interpersonálních sekvencí přispívajících ke vzniku vztahových problémů. Vzájemná interakce a vlivy mezi partnery jsou nevyhnutelné a jejich porozumění je základem terapeutické léčby páru. V párové terapii je možné pracovat s oběma partnery najednou, pozorovat jejich vzájemnou interakci a využívat také úkolů mezi sezeními (Kratochvíl,

2009; Lebow & Snyder, 2023). Terapeutická práce s párem může být dále doplněna individuálními sezeními s každým z partnerů, většinou takzvanou souběžnou individuální terapií, a to s jiným terapeutem, než který vede párovou terapii (Lebow & Snyder, 2023).

Samotná individuální terapie je dalším možným způsobem, jak řešit partnerské problémy. Někdy se klienti dostanou do individuální terapie z důvodu odmítnutí partnera se účastnit párové terapie, nebo v případě, že sami preferují možnost řešit své vztahové problémy individuálně (Gurman & Burton, 2014). Kratochvíl (2009) také doplňuje, že individuálně je možné s klientem pracovat na partnerském vztahu a vztahových problémech v případě, že hlavní problém je zřetelně v chování, prožívání či postojích jednoho z partnerů. Psychoterapie je dle Norcross a Prochasky (2024) souborem principů, který sleduje záměr pomoci lidem změnit jejich chování, emoce, poznání a další charakteristiky osobnosti takovým směrem, který je klientem považován za žádoucí. V rámci individuální terapie dochází ke zvyšování vědomí klienta, k edukaci a katarzi emocí (Norcross & Prochaska, 2024), která může být při individuálním sezení pro klienta jednodušší než v případě párové terapie.

Gurman a Burton (2014) ale zmiňují několik možných negativních aspektů týkajících se individuální terapie a řešení partnerských problémů. Uvádějí například, že terapeuti mohou v těchto případech dělat závěry o tom, jak partneři fungují pouze na základě výpovědi jednoho z nich. Klienti, kteří připisují velkou část zodpovědnosti v partnerských problémech svému partnerovi, mohou terapeutickou podporu vnímat jako souhlas terapeuta s jejich pohledem na situaci, což může vyústit v nepřesné závěry. Výzkum z roku 2024 (Hekmati et al.) přes to potvrzuje pozitivní efekt individuální terapie při řešení partnerských problémů.

## **4.2 Práce zaměřená na partnerskou komunikaci**

Kratochvíl (2009) ve své knize věnuje celou kapitolu tématu komunikace v partnerských vztazích. Také ve většině článků týkajících se párové terapie, či individuální terapie zaměřené na partnerské problémy (Genç, 2021; Hekmati et al., 2024; Javadijala et al., 2021) se věnují právě komunikaci a jejímu zlepšování v rámci práce s klienty. To naznačuje, jak důležitá je v terapii a poradenství práce zaměřená na partnerskou komunikaci.

Dle Kratochvíla (2009) je častým problémem v partnerské (i jiné) komunikaci rozdíl mezi tím, co chce klient vyjádřit a tím, co skutečně vyjadřuje. Aby bylo možné předejít těmto problémům je nutné zjistit, v čem jsou při komunikaci chyby a následně nacvičovat správnou formu komunikace. Uvádí významné faktory, které se podílejí na tom, jak je sdělení srozumitelné pro druhého, a do jaké míry vyjadřuje klientovy potřeby a přání:

1. otevřenost a autentičnost komunikace,
2. jasnost komunikace,
3. vztah sdělení ke skutečnosti,
4. plynulost komunikace,
5. povaha a množství informací, které jedinec sděluje (Kratochvíl, 2009, s. 62-63).

Existuje mnoho přístupů a nástrojů zaměřených na zlepšení komunikace a posilování partnerského vztahu, které je možné při práci s páry využívat.

#### **4.2.1 Nástroje pro posilování vztahu a komunikace**

Studie z roku 2021 (Javadivala et al.) poskytuje přehled dvanácti vybraných programů zaměřených na (a) edukaci a komunikační dovednosti, (b) obohacení vztahů a (c) terapii a jejich vliv na komunikaci ve vztahu a vztahovou spokojenost. Výsledky naznačují, že terapeutické programy měly největší účinek ze všech programů, a také měly větší vliv na spokojenost ve vztahu u žen než u mužů. V oblasti vztahové komunikace pak vykazovaly programy na obohacení vztahů malý až velký vliv. Edukační programy neměly u mužů žádný vliv na komunikaci ve vztahu a u žen vykazovaly malý až střední vliv (Javadivala et al., 2021).

Kratochvíl (2009) píše, že k základním způsobům, jak zajistit opakování žádoucího chování partnera, patří pozitivní výroky a pozitivní komunikace. Genç (2021) ve svém výzkumu popisuje postup pro posílení vztahu a komunikace vycházející z pozitivní psychologie a zmiňuje také některá cvičení, která mohou být předkládána párům, které procházejí negativním obdobím. Zmíním alespoň dvě taková cvičení.

Prvním cvičením je technika „emočního bankovního účtu“ (emotional bank account), která funguje na základě vkladů a výběrů. Vklad představuje chvíle, kdy se partner emočně obrací ke svému partnerovi, například ho podporuje, vyjadřuje vděčnost a empatii. Výběr zde

znamená naopak emoční vzdalování se od partnera. Tato technika je založena na tom, že čím více emočních vkladů na „účet“ partneri vloží, tím více se vztah posiluje, což oběma partnerům poskytuje emoční rezervu, ze které mohou čerpat v případě neshod a konfliktů (Genç, 2021).

Další technikou jsou „tři dobré věci“ (three good things), kdy si každý z páru zapíše tři dobré věci, které jejich partner během dne udělal. Jakmile partneri identifikují tyto tři pozitivní věci a chování svého partnera, mohou být požádáni, aby se zamysleli nad tím, co každý z nich udělal, aby takové chování u svého partnera podpořil. Díky tomu mohou partneri prozkoumat svůj vliv na pozitivní události a ocenit svého partnera, což postupem času zvyšuje spokojenost ve vztahu (Genç, 2021).

Cvičení pro posílení komunikačních dovedností zahrnují dle Genç (2021) sdílení svých pocitů s partnerem, opravování negativních komentářů a vzájemnou validaci pocitů. Konkrétně se páry učí receptivní a expresivní komunikační dovednosti, což zahrnuje využívání výroků „já“ a rozšiřování dovednosti naslouchání a empatie (Conoley et al., 2015; Epstein & Falconier, 2018).

### **4.3 Práce s attachmentem v poradenství a terapii**

Wallin (2020, s. 235) píše, že „v psychoterapii je poskytnutí bezpečné základny definujícím rysem „dostatečně dobrého“ vazebného vztahu“. Tento vztah mezi terapeutem a klientem posiluje schopnost klienta regulovat své emoce tím, že je mu terapeut, jakožto „silnější a moudřejší druhý“ (Wallin, 2020, s. 235), dostupný a pomáhá tak obnovit klientovu emoční rovnováhu. Při terapii a v poradenství je tedy možné pracovat s principy attachmentu v rámci vztahu mezi terapeutem a klientem.

Muetzelfeld et al. (2020) se ve svém výzkumu zabývali rozdílnými očekáváními od terapie na základě typu attachmentu klienta. Došli k závěru, že míra nejistého attachmentu má vliv na to, jaká očekávání jedinci od terapie mají. Účastníci výzkumu, kteří měli vysokou míru vyhýbavosti a nízkou míru úzkostnosti měli malou důvěru v párovou terapii a také málo věřili tomu, že oni sami nějak přispějí k terapeutickému procesu. Účastníci, kteří naopak vykazovali vysokou míru úzkostnosti měli tendenci očekávat, že je jejich partneri budou obviňovat a nebudou otevřeni tomu prozkoumávat své osobní problémy s terapeutem

(Muetzelfeld et al., 2020). Typ attachmentu a míra úzkostnosti a vyhýbavosti každého z páru tedy již předem ovlivňuje průběh a výsledky terapeutického procesu.

Z výzkumu Dominique a Mollen (2009) vychází několik doporučení, která mohou být pro pár užitečná, a na která je možné se během odborných konzultací zaměřovat. Rozlišují (a) chování zaměřená na hledání podpory a (b) chování zahrnující péči o partnera. Při hledání podpory by se jedinci v páru měli naučit říci si o pomoc místo kladení extrémních požadavků či popírání toho, že pomoc potřebují. V péči o partnera píše Dominique a Mollen (2009) o tom, že by se páry měly naučit reagovat s empatií a uznáním. Důležité je také vyhýbat se minimalizaci toho, o čem partner hovoří a vzájemnému obviňování. Vzájemnou komunikaci mohou zlepšit tím, že se naučí jasně vyjadřovat své pocity a potřeby, a to bez toho, aby se navzájem obviňovali nebo jejich reakce byly v určitém smyslu defenzivní. Ve chvílích, kdy jeden z partnerů využívá neadaptivní způsoby jednání, je důležité zvyšovat empatii druhého partnera tím, že jsou podníceny diskuse o tom, odkud tento způsob chování pramení, a jak například takové chování fungovalo v původní rodině jedince. Posledním doporučením pro terapii je dle Dominique a Mollen (2009) prozkoumávání atribucí jedinců v páru, které si vytvářejí o chování svého partnera.

Tyto informace potvrzuje také výzkum Seedalla a Wampler (2023), který se dále soustředil na konkrétní koncept, jakým je možné zvýšit četnost pozitivních emocí, které k sobě partneri cítí. Jedná se o dynamiku signalizování a reagování, která má základ již ve vztazích mezi kojenci a jejich pečující osobou. Seedall a Wampler (2023) tento koncept aplikovali na dospělé vztahy. Partner zažívající tíseň tuto skutečnost signalizuje druhému partnerovi a čeká od něj reakci, která mu pomůže regulovat své emoce a obnovit pocit bezpečí. Signalizace vyžaduje aktivní zapojení člověka, shodu mezi verbálním a neverbálním sdělením a vyváženost z hlediska odpovědnosti (minimalizace či obviňování). Reakce pak na druhé straně vyžaduje dostupnost, pozornost, přesnost a přiměřenost odezvy na příchozí signál. Mezi signalizací a reakcí existuje reciproční vztah, který tento proces podporuje. Signalizace a reakce jedince v současnosti jsou spojeny s attachmentovou zkušeností jednotlivce z minulosti. Jasnost signálu také silně ovlivňuje pravděpodobnost citlivé odezvy od partnera a taková citlivá odezva v přítomnosti zvyšuje pravděpodobnost jasnějších signálů v budoucnu.

V rámci výzkumu signalizace a reakce vytvořili Seedall a Wampler (2023) mikrointervenci, která spočívala v tom, že se partneři měli naučit lépe komunikovat a vyjadřovat své potřeby a pocity. V prvním kroku řekl partner A partnerovi B o nějaké nedávné situaci, kdy se cítil zraněný nebo naštvaný. Facilitátor, který prošel školením, pomáhal partnerovi A s tím, aby své pocity a potřeby vyjádřil co nejjasněji, bez obviňování, a zaměřoval se při sdělení na to, co cítí a co potřebuje. V druhém kroku měl partner B pozorně naslouchat a snažit se do partnera A vcítit. Facilitátor pomáhal partnerovi B lépe pochopit, co partner A prožíval, a reagovat citlivě na tyto prožitky. Na konci tohoto kroku měl partner B partnerovi A vyjádřit své pochopení. Posledním krokem bylo prohození rolí a zopakování celé situace.

Závěry této studie naznačují, že intervence zaměřené na signalizování a reakce partnerů na signalizaci mohou mít pozitivní vliv na řešení partnerských neshod. Konkrétně mikrointervence v této studii:

- a) zkoumala emocionální prožitky partnerů,
- b) tyto prožitky byly následně validovány,
- c) prohloubila zpracování emocí, což zahrnovalo identifikaci primárních emocí a potřeb spojených s jejich attachmentovým typem,
- d) přeformulovala attachmentové potřeby z negativních na pozitivní – například místo „Měl jsem pocit, že jsi mě opustil.“ partneři vyjadřovali „Jsi pro mě důležitý, potřebuji tě.“
- e) pracovala na souladu mezi pocity a jejich vyjádřením,
- f) snažila se usnadnit přímé a jemnější vyjádření emocí mezi partnery navzájem (Seedall & Wampler, 2023).

Důraz na usnadňování vyjádření primárních emocí (například pocitu nedostatečnosti) spíše než emocí sekundárních (například hněvu), které na primární emoce nasedají, klade také párová a individuální terapie zaměřená na emoce. Vyjádřením primárních emocí se zvyšuje empatie a snižuje se intenzita nejisté citové vazby (Bradbury & Bodenmann, 2020). Brubacher (2017) píše, že individuální terapie zaměřená na emoce a proces změny, který během této terapie nastává, umožňuje a) identifikovat vzorce regulace emocí a prohloubit primární emoce, a b) vytvářet korektivní emoční zážitky, které mají potenciál tyto vzorce

transformovat do bezpečné vazby, a to jak na úrovni interpersonálních interakcí, tak vnitřních psychických prožitků.

## Praktická část

### 5 Metodologie výzkumu

V této části je předložena metodologie sběru dat, způsob jejich analýzy a následná interpretace. V neposlední řadě jsou v této části zodpovězeny výzkumné otázky. O výsledcích práce je dále pojednáváno v diskusi.

Tato diplomová práce je založena na kvalitativním výzkumu. Hendl (2023) píše, že kvalitativní výzkum je procesem hledání porozumění, kdy výzkumník vyhledává a analyzuje informace, které vedou k zodpovězení výzkumných otázek. Dle Hendla (2023) je tedy výzkumným nástrojem sám výzkumník, který analyzuje a interpretuje data objasňující poznatky získané během výzkumu.

V rámci výzkumu je **cílem porozumět zkušenosti respondentů při partnerských neshodách a snahou je objasnit možné spojitosti mezi komunikačními strategiemi a citovou vazbou respondentů**. Z toho důvodu byl tedy zvolen kvalitativní výzkum, který právě způsoby k hledání porozumění poskytuje (Hendl, 2023).

Dalším důvodem volby kvalitativního výzkumu v této oblasti je fakt, že většina výzkumů zaměřených na zkoumání attachmentu v partnerských vztazích je kvantitativního charakteru (například Fowler & Dillow, 2011; Peters et al., 2024; Sharma & Kumar, 2024). Přes to, že tyto výzkumy nabízejí velké množství informací, může být pro další výzkumné bádání přínosné zaměřit se blíže právě na zkušenosti a prožívání respondentů.

#### 5.1 Cíl a výzkumné otázky

Tato diplomová práce si klade za cíl lépe porozumět tomu, jaká je prožívaná zkušenosti spolupracujících osob v souvislosti s neshodami v partnerských vztazích, jaké využívají komunikační strategie, a jak tyto aspekty souvisejí s jejich citovou vazbou. Ve výzkumu jde zejména o prohloubení informací o prožívání respondentů při partnerských neshodách, které je následně vede k využívání určitých komunikačních strategií.

Výzkumné otázky, které vychází z cíle diplomové práce, jsou tyto:

- 1) Jaké konkrétní komunikační strategie využívají spolupracující osoby v partnerských neshodách, a jak tyto strategie mohou ovlivňovat neshody a konflikty mezi partnery?
- 2) Jaké souvislosti budou mezi komunikačními strategiemi a citovou vazbou?
- 3) Na jakých oblastech by bylo dle respondentů v rámci jejich partnerského vztahu a komunikace možné pracovat?

## **5.2 Metoda sběru dat**

Vzhledem ke kvalitativní povaze výzkumu a snaze lépe porozumět prožívané zkušenosti respondentů byl pro sběr dat využit polostrukturovaný rozhovor. Pro propojení informací z dotazníku s povahou citové vazby byla jako doplňková metoda zvolena revidovaná verze dotazníku Experiences in Close Relationships (ECR-R) (Fraley et al., 2000), zjišťující povahu citové vazby, tedy attachmentu, v partnerských vztazích v dospělosti.

### **5.2.1 Polostrukturovaný rozhovor**

Polostrukturovaný rozhovor umožňuje vést rozhovor strukturovaně a zároveň nechává prostor pro případné další otázky, které mohou při rozhovoru vzniknout (Hendl, 2023).

Polostrukturovaný rozhovor, který byl v tomto výzkumu využit, byl rozdělen do několika kategorií dle tématu práce a výzkumných otázek, které by měly být v rámci výzkumu zodpovězeny. Otázky následně byly voleny tak, aby bylo možné zjistit způsoby prožívání respondentů týkající se daných témat. V rámci rozhovorů jsme se se spolupracujícími osobami zaměřovali na vztahy aktuální, ale i minulé, jestliže nějaké byly. Otázky z polostrukturovaného dotazníku využitě pro rozhovory jsou přiloženy v Příloze 1 této diplomové práce.

První forma polostrukturovaného rozhovoru a otázek byla využita v pilotním rozhovoru, poté byly některé otázky upraveny tak, aby byly pro respondenty srozumitelnější. Následoval pilotní rozhovor s respondentkou, který byl již využit také k následné analýze dat.

Sběr rozhovorů probíhal od června do října 2024. Každý rozhovor trval v rozmezí 1 až 1 a půl hodiny a proveden byl s každým respondentem jednou. Rozhovory probíhaly při

osobním setkání s respondenty v kavárně na místě, které bylo respondentům pro sdílení informací příjemné. Pouze jeden rozhovor byl ze zdravotních důvodů respondentky proveden online.

### **5.2.2 Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) – česká verze**

Pro zjištění povahy citové vazby respondentů byl použit dotazník vycházející z původního standardizovaného dotazníku Experiences in Close Relationships (ECR) (Brennan et al., 1998). Metoda ECR měří dvě základní dimenze citové vazby, a to úzkostnost (anxiety) a vyhýbavost (avoidance). Z metody byly následně odvozené další formy dotazníku, jednou z nich je právě Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) (Fraley et al., 2000). Tyto metody patří mezi nejpoužívanější metody k měření vztahové vazby dospělosti po celém světě a v České republice byly všechny verze dotazníku přeloženy, validizovány a ověřovány jejich psychometrické údaje (Cígler et al., 2019).

ECR dotazníky jsou sebeposuzovací metodou k měření citové vazby ve dvou zmíněných dimenzích. Dimenzionální přístup „lze pro řadu použití považovat za výhodnější oproti přístupu výhradně typologickému“ (Cígler et al., 2019, s. 59). Dle Cíglera et al. (2019) jsou obě verze dotazníku, tedy ECR a ECR-R, určeny pro přesnější měření a mají dobrou validitu. Rozdílem je korelace škál v obou dotaznících, kdy v ECR škála úzkostnosti a vyhýbavosti nekoreluje, v ECR-R byla prokázána mírná korelace, avšak větší míra validity oproti ECR.

#### **ECR**

ECR dotazník obsahuje 36 položek, z toho 18 položek na měření míry úzkostnosti a 18 položek na měření míry vyhýbavosti. Každá z položek je hodnocena na sedmibodové stupnici Likertovy škály, kdy číslo 1 znamená „rozhodně nesouhlasím“ a číslo 7 naopak „rozhodně souhlasím“.

Autoři dotazníku (Brennan et al., 1998) se odklánějí od kategoriálního pojetí attachmentu a „vycházejí z předpokladu, že při posuzování vazby u dospělých nelze pohlížet na jednotlivé styly jako na striktně oddělené kategorie definované odlišným chováním, ale jako na výsledky různého sycení dvou nezávislých dimenzí“ (Cígler et al., 2019, s. 60). Vyhýbavost a úzkostnost jsou dvěma nezávislými dimenzemi a „při jejich ortogonálním promítnutí se

mohou vytvořit čtyři kvadranty, reprezentující styly vazby“ (Cígler et al., 2019, s. 60), jak je znázorněno na Obrázku 1.

### **ECR-R**

Fraley et al. (2000) vytvořili pomocí teorie odpovědi (item response theory) revidovanou verzi ECR-R. Po změně některých otázek má však metoda opět 36 položek, 18 na škále úzkostnosti a 18 na škále vyhýbavosti. Také metoda ECR-R byla přeložena a validizovaná v České republice a položky v české verzi ECR-R jsou formulovány specificky s ohledem na partnerský vztah (Cígler et al., 2019).

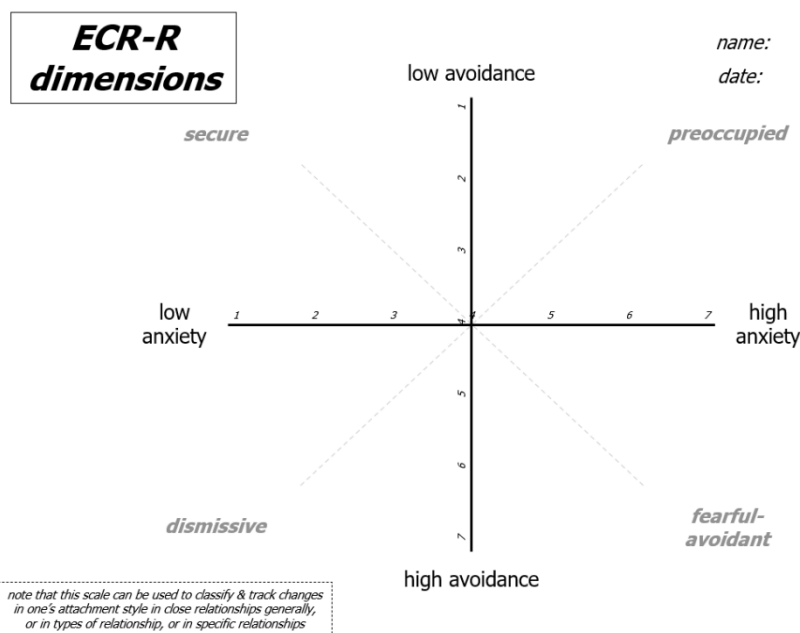
Položky ECR-R dotazníku byly dle instrukcí (Cígler et al., 2019) přepsány do Google Formuláře, kde byla zvolena jako forma odpovědi Likertova škála v hodnotách od 1 do 7. Respondenti dotazníky vyplňovali online poté, co proběhl rozhovor.

Normy pro dotazník ECR-R jsou v rámci výzkumné studie Hašta et al. (2018) přiloženy jako online příloha, kterou bohužel nebylo možné dohledat. Z toho důvodu byly využity normy z původní anglické formy dotazníku, kdy pro vyhýbavost je uvedena hodnota 2,92 (SD=1,19) a pro úzkostnost 3,56 (SD=1,12) (Fraley et al., 2000).

Jistý attachment je možné přisoudit, jestliže tato hranice není překročena na žádné ze škál, a naopak dezorganizovaný attachment v případě, že je překročena na obou škálách (Cígler et al., 2019).

Znění položek dotazníku je přiloženo v příloze této diplomové práce (Příloha 2: Znění položek dotazníku ECR-R).

Obrázek 1 Diagram ECR-R dimenzí



Assessing attachment in adults, Good Medicine (18.10.2009)

### 5.3 Etické aspekty výzkumu

Před zahájením sběru dat jsem na pracovišti poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy s psychologem konzultovala možnost spolupráce při výběru respondentů i téma výzkumu. Participanti, kteří s účastí na výzkumu souhlasili, byli psychologem informováni o tématu rozhovoru.

Před prvním setkáním byli participanti telefonicky seznámeni s tématem a účelem výzkumu. Byly dohodnuty termíny setkání. Účast všech respondentů byla dobrovolná a svoji účast na výzkumu mohli kdykoliv odvolat.

Před začátkem výzkumného rozhovoru byli všichni respondenti opětovně seznámeni s účelem rozhovoru, průběhem setkání a anonymizací dat. K podpisu dostali informovaný souhlas, který obsahoval informace týkající se

- seznámení s tématem výzkumu,
- seznámení s průběhem sběru dat, tedy nahrávání rozhovoru a jeho následného přepisu, a jejich anonymizací,
- svolení k užití získaných dat pro účely výzkumu,
- účelu výzkumu,

- možnosti kdykoliv odvolat svůj souhlas s účastí na výzkumu.

Rozhovor byl nahráván a výsledný audiozáznam byl následně přepsán a smazán. Data byla anonymizována tak, aby nebylo možné rozeznat totožnost respondentů. Každému respondentovi bylo přiděleno identifikační číslo, které sloužilo k propojení dat z rozhovoru k anonymním datům z vyplněného dotazníku. Pro prezentaci dat byla zvolena zcela náhodná počáteční písmena pro označení respondenta, například paní Š.

Jelikož respondenti během rozhovorů sdíleli citlivé informace, nebudou pro zachování bezpečného prostředí respondentů přepisy rozhovorů součástí přílohy.

Před zahájením rozhovorů bylo respondentům sděleno, že se jedná pouze o výzkumný, nikoliv terapeutický či poradenský, rozhovor a po skončení rozhovoru byly spolupracující osoby informovány o možnostech následné psychologické péče.

#### **5.4 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvoří 5 respondentů navštěvujících poradenská a terapeutická pracoviště v České republice. Spolupráce s těmito jedinci se podařila díky spolupráci psychologů z jednotlivých pracovišť, kteří respondenty ohledně účasti na výzkumu po předchozí domluvě oslovili.

Podmínky pro výběr respondentů byly následující:

- Jedinec je aktuálně v partnerském vztahu trvajícím alespoň 1 rok.
- Jedinec se svým partnerem sdílí společnou domácnost.

Důležitým aspektem vývoje romantického vztahu je doba jeho trvání, která může významným způsobem ovlivnit to, jak jedinci prožívají konflikty a intimitu (Dainton & Aylor, 2002). Sdílení společné domácnosti má na prožívání intimity a vznik konfliktních situací také významný vliv.

Výzkumný soubor tvoří 4 ženy a 1 muž, pro přehlednost údajů výzkumného souboru přikládám Tabulku 1.

## Tabulka 1

### *Výzkumný soubor*

<b>Respondent</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>věk</b>	<b>Délka vztahu</b>	<b>Společné bydlení</b>	<b>Manželé</b>
<b>Paní Š</b>	Žena	25 let	7, 5 let	6 let	Ne
<b>Paní K</b>	Žena	41 let	14 let	14 let	Ano
<b>Paní T</b>	Žena	33 let	10 let	9 let a 10 měsíců	Ano
<b>Paní N</b>	Žena	47 let	7 let	3 roky	Ne
<b>Pan J</b>	Muž	52 let	21 let	20 let	Ano

### **Paní Š**

Paní Š byla při rozhovoru studentkou posledního ročníku magisterského studia těsně před jeho dokončováním. Partnerský vztah s přítelem trval 7 a půl let, z toho 6 let spolu bydleli. Aktuálně jsou partneři zasnoubení, svatbu ale v blízké době neplánují, jedním z důvodů jsou také nedořešené krize, které Paní Š v rozhovoru popisuje. Partnerova neschopnost komunikovat a nedořešenost krizí je ústředním tématem rozhovoru s paní Š. S partnerem prošli v rámci změn práce a studia několika stěhováním, jednu dobu také bydleli u rodičů Paní Š. Aktuálně bydlí sami společně se svým psem.

### **Paní K**

Rozhovor s paní K byl proveden online ze zdravotních důvodů, které jí neumožnily osobní setkání. Vztah paní K by bylo možné popsat jako turbulentní. S manželem se poznali před 14 lety, když jel, aktuálně manžel paní K, navštívit svou tehdejší přítelkyni, zatímco byl v manželství s někým jiným. Paní K se se svým nynějším manželem začala vídat, z prvopočátku spíše nezávazně, znali se, dle slov paní K „z postele“. Dva měsíce poté společně odletěli do jiné země, kde společně strávili rok. Mezi tím si však oba partneři našli někoho jiného a vraceli se tak z ciziny každý s jiným partnerem. Po návratu se však dali opět

dohromady. Rozcházení a scházení partnerů provází jejich vztah celých 14 let. Zásadním milníkem v jejich vztahu bylo narození dcery a nyní změna zdravotního stavu paní K, která do jejich života přinesla další množství neshod. Rok před tím, než se partneri vzali, proběhl také soud týkající se péče o dítě. Vztah paní K popisuje jako náročný, aktuálně je ve stavu, kdy žádá o rozvod a ve vztahu se svým manželem již nechce pokračovat. Celý rozhovor provází bezvýhodnost situace, nejistota, bezmoc paní K a neschopnost se na čemkoliv s partnerem domluvit.

### **Paní T**

Paní T je se svým manželem ve vztahu již 10 let, aktuálně však přemýšlí nad ukončením vztahu, který dle jejích slov již nejde zachránit. Partneri spolu mají dvě malé děti a stavějí dům. V nedávné době také paní T nastoupila zpět do práce a zároveň práci měnila. V rozhovoru je důležitým tématem změna, která se projevuje ve všech souvisejících tématech. Dle paní T je problémem ve vztahu právě komunikace, která nyní nefunguje, což je způsobeno změnou ve vztahu i hodnotách partnerů. Nedostupnost partnera pro komunikaci vedlo paní T k rezignaci na záchranu vztahu.

### **Paní N**

Paní N je se svým partnerem aktuálně 7 let, od počátku vztahu sdílejí domácnost, nyní 3 roky bydlí v nové společné domácnosti. Partneri nejsou manželé a každý z partnerů má děti z předešlého vztahu. Paní N má 3 děti. Rozhovor s paní N se týkal aktuálního partnerského vztahu i předešlého manželství, které trvalo 15 let. Během rozhovoru paní N porovnávala komunikaci a neshody v aktuálním partnerském vztahu, který popisuje jako harmonický, a ve vztahu předešlém, který skončil rozvodem. Důležitým tématem je v tomto rozhovoru změna a ochota či snaha partnera při komunikaci, řešení neshod a vztahu. Neshody, které mezi partnery ve vztahu aktuálně, i po celou dobu partnerství, vznikají, se týkají především výchovy dětí.

### **Pan J**

Vztah pana J trvá 21 let, 9 let jsou s partnerkou manželé. Domácnost sdílí již 20 let, avšak s tříletou pauzou po deseti letech vztahu, kdy byli partneri od sebe. Pan J popisuje, že začátek jejich vztahu byl spíše rozumná domluva než romantika. Oba partneri se dohodli, že chtějí

rodinu, začali spolu tvořit pár a do roka od začátku vztahu se jim narodilo dítě. Poté, co se dali partneři po pauze opět dohromady, následovala svatba a narození druhého dítěte. Pan J také popisuje další krizi, která měla proběhnout tento rok na jaře a málem skončila opět odchodem partnerky. Pan J připisuje oběma krizím stejnou příčinu, kterou je nesmíření se partnerky s panem J a na druhé straně neochota pana J se zásadně měnit. Velkým tématem je při rozhovoru neschopnost vyřešit některé cyklické neshody a odlišnost obou partnerů.

## 5.5 Metoda analýzy dat

V první řadě byly analyzovány rozhovory. Po analýze rozhovorů jsem přešla k vyhodnocování dotazníků na citovou vazbu a následnému propojení dotazníků s rozhovorem daného respondenta.

Rozhovory, které byly přepsány a zanonymizovány byly následně analyzovány. K analýze byl využit program MAXQDA, který umožňuje analyzovat rozsáhlé rozhovory v elektronické formě. Vzhledem k povaze výzkumu a výzkumných otázek byl pro analýzu dat využit přístup interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), který je zaměřený na porozumění zkušenosti jedince (Čermák et al., 2013).

Kódovány byly rozhovory postupně. Kódování každého rozhovoru probíhalo po odstavcích a kódy měly zpočátku povahu deskripce a v některých částech také interpretace. Kódy v každém z rozhovorů byly spojovány do vynořujících se témat, z každého rozhovoru tedy vyplynulo několik stěžejních témat, která byla následně propojována a tříděna dle důležitosti.

Vzniklá témata z každého rozhovoru byla následně porovnávána dle podobnosti a důležitosti. Některá témata byla společná pro více rozhovorů, některá byla spojena do jednoho pomocí nadřazeného pojmu a některá témata byla vyřazena kvůli nízké míře důležitosti. Výsledné seskupení témat rozhovorů je přiloženo v Tabulce 2 v následující kapitole.

U dotazníků byly dle instrukcí (Cígler et al., 2019) sečteny hodnoty každé položky ze škály úzkostnosti a ze škály vyhýbavosti. Hrubým skórem zde byl průměr všech položek jednotlivých škál. Tím vyšla hodnota úzkostnosti a vyhýbavosti každého z respondentů. Výsledek byl dále pro přibližnou orientaci znázorněn na diagramu (Obrázek 1). Dle polohy

v diagramu byla určena orientační citová vazba, avšak stěžejní jsou pro interpretaci dat hodnoty ze škál úzkostnost a vyhýbavost.

Poznatky z dotazníků týkající se míry úzkostnosti a vyhýbavosti byly dle přiděleného ID propojeny se zjištěními získanými z rozhovorů. Data z analýzy rozhovorů i dotazníků jsou blíže rozebírána v následujících kapitolách.

## 6 Prezentace a interpretace dat

V této části prezentuji poznatky získané z analýzy rozhovorů a dotazníku ECR-R.

### 6.1 Rozhovory

Níže je přiložena Tabulka 2 s hlavními tématy získanými po analýze rozhovorů a porovnání témat navzájem. U každého tématu je výčet několika dalších témat, které do hlavní kategorie spadají.

**Tabulka 2**

*Přehled témat z rozhovorů*

VNÍMÁNÍ VZTAHU A OSOBNOSTÍ PARTNERŮ		popis vztahu, popis osobností
ZMĚNY A KRIZE		osobnostní změny a změny postojů, vztahové krize, milníky
KONTEXTY KRIZE		<b>vnější:</b> práce, domácnost, bydlení, finance, děti
		<b>vnitřní:</b> potřeby, přání, očekávání, dětství
NESHODY		příčiny, průběh, důsledky a řešitelnost neshod
ZPŮSOBY KOMUNIKACE, CHOVÁNÍ	partner	přebírání zodpovědnosti, nadávky a výčitky, nekomunikace, nedostupnost a ignorace, otevřená komunikace, překračování hranic, vzájemnost
	respondent	
NEPŘÍJEMNÉ EMOCE A STRATEGIE VYPOŘÁDÁVÁNÍ SE S NIMI		pocity (vztek, úzkost, bezmoc, nejistota), copingové strategie (disociace, racionalizace, kontrola, logické myšlení), spouštěče

MOŽNOSTI ZLEPŠENÍ PARTNERSKÉ DYNAMIKY A KOMUNIKACE	otevřená komunikace, snaha a ochota
---	-------------------------------------

Všechna tato témata se vzájemně ovlivňují. Z rozhovorů vyplývá, že kontexty krizí mají vliv nejen na jejich vznik či změnu ve vztahu partnerů, ale také na prožívání, které následně ovlivňuje způsoby, kterými jedinci řeší vzniklé neshody. Zároveň způsoby, kterými partneři řeší vzniklé neshody a reakce partnerů na tyto způsoby dále ovlivňují prožívání a řešení těchto neshod, ale i další změny postojů a vnímání vztahu i svého partnera. Způsoby komunikace a chování partnerů jsou ale zásadní pro průběh neshod i následný vývoj celého vztahu.

### 6.1.1 Vnímání vztahu a osobností partnerů

Vnímání vztahu a osobností partnerů je důležitým tématem, které provázelo všechny provedené rozhovory. Popis osobnosti partnera i osobnosti své se objevoval u některých respondentů v průběhu celého rozhovoru.

#### Paní Š

Paní Š popisuje svůj partnerský vztah jako soužití dvou rozdílných duší, které žijí spolu: „*aktuálně mi to přijde takový jako nepochopení, nepochopení se navzájem*“. Rozdílnost partnerů byla znatelná již při jejich seznámení, kdy paní Š a jejího partnera seznamovala společná kamarádka, která však nynějšímu partnerovi paní Š říkala, že to není holka pro něj. „*Protože jsme jakoby úplně jiní, no... My jsme se dali dohromady v 17, on byl děvkař klasický, který chodil na samé párty a měl hrozně moc holek a tak. A já jsem byla holka, která nikam nechodila, protože jsem chodila ke koním...a zároveň jsem nikdy neměla žádného kluka, takže vlastně to bylo fakt jako úplně opaky*.“ Rozdílnost je znatelná také aktuálně v jejich partnerském vztahu i komunikačních postojích. „*Já jsem hodně sdílná. Já to totiž tak mám nastavené, že potřebuji o těch věcech mluvit, takže já přijdu domů a vyklopím ze sebe všechno, co se stalo. A přítel to tak jako nemá a mě to jako trápí vlastně, protože mám pocit, že třeba teď byl čtyři dny pryč a přijede a jako čekám co tam jako zažil a on o tom nemluví*.“

Na svém partnerovi si váží toho, že jí umožňuje studium na vysoké škole, jelikož ji částečně finančně zaopatřuje. Váží si toho, že se s ní kvůli VŠ stěhoval do jiného města i toho, že je schopný, „*když chce ty věci řešit a že se pro něco nadchne, že je schopnej si o tom zjistit vlastně všechno. A že vím, že když tu věc pak bude řešit, pro kterou se on nadchnul, že prostě to bude jako dobře, že vím, že mu můžu důvěřovat, že si o tom zjistí úplně všechno.*“

Na druhé straně popisuje paní Š také věci, které jí na partnerovi vadí. Patří mezi ně určitá sobeckost, nekonzistentnost a neschopnost empatie: „*Vadí mi, že ty věci musím dělat vždycky já, že to je všechno na mě a že se mi nedaří na něj tu zodpovědnost, on ani nechce, jako přenést, a zase 1000 pokusů, ale všechny mu vadí. A vadí mi přesně, tady to, jakoby určitá sobeckost a on to tak jako i pojmenovává, že on jakože není konzistentní v těch postojích, ale ke všemu se staví tak, jak zrovna jemu se to teď hodí.*“ Partner paní Š také preferuje tradiční rozdělení rolí v domácnosti: „*on by chtěl bejt tradiční chlap vlastně no. A není schopný přijmout... to posunout. Já úplně nesnáším tady to totiž rozdělení já to, mě to je proti srsti.*“ Při popisu svého partnera zmiňuje také to, že „*není schopný komunikovat o těch věcech, není schopný se vcítit a pochopit vaše potřeby.*“

Samu sebe popisuje paní Š jako analytického člověka, který nad vším hodně přemýšlí: „*já jsem řešící člověk, pojmenovávám ty věci a já neumím být v tu chvíli v emocích ani.*“ Zároveň se vždy snaží pochopit situaci z pozice jejího přítele a porozumět tomu, proč se chová tak, jak se chová.

## **Paní K**

Paní K popsala svůj partnerský vztah jako válku Roseových. Již od počátku byl vztah paní K náročný. „*Říkám, že podle nás se učili Italové žít. Umíme o sobě říct hezký věci, ale to soužití je prostě strašnej randál.*“ V průběhu vztahu si paní K prošla s partnerem několika nepříjemnými událostmi. Uvedla, že společně s partnerem dříve hodně cestovali a vždy, když cestovali, tak byl jejich vztah lepší: „*A tam to bylo jakoby vždycky v tý cizině, když bylo trošku jakoby distrakce, vlastně nevíte, kde nakoupit, jo, všechno je jako takový dobrodružný, tak vlastně tam to bývalo jako lepší. A vždycky, když jsme se vrátili do Čech, tak to bylo jako horší no.*“ V posledním roce se situace zhoršila v souvislosti s jejím onemocněním „*já jsem na domácí dialýze, no, což vlastně znamená, že už nemůžeme odjet na víc jak jeden den z domova, a to je jako vlastně pro ten vztah, momentálně jako asi nejhorší. Je to strašný, no*

*tak je to strašný. Když je doma, jsem radši, když doma není no,*“ popisuje paní K aktuální situaci, ve které se s partnerem nachází.

Na svém partnerovi si váží pevnosti a cílevědomosti: *„On je jakoby cílevědomý jo, dokáže báječný věci, má kvality, vůbec nemůžu říct, že by to byl špatnej člověk nebo hlupák.“* Zároveň však uvádí, že její partner opovrhuje ženami, *„a natož ještě jako nemocnými ženami.“* Také uvádí, že partner nikdy nepřizná, že by mohl být problém na jeho straně.

Paní K nemá ráda konflikt, říká: *„uvědomuji si, že jsem vlastně pořád jako uhýbala, abych jako ten konflikt vlastně nepodněcovala.“* Dříve si přišla jako ta špatná, která potřebuje opravit: *„Já jsem pořád měla pocit, já jsem chodila furt někam se jako opravovat, jo, že jsem rozbitá, že jsem špatná a musím se nějak opravit.“* Aktuálně má paní K pocit, že je *„doplněk domácnosti. Vlastně mně to přijde, že kdyby si koupil robota a měl tam jako nějakou hlídačku a kuchařku, tak mě tam rozhodně nepotřebuje. Jo, ale asi jsem jako nejlevnější nájemná síla, no.“*

### **Paní T**

Paní T popisuje svůj partnerský vztah aktuálně jako nekomfortní a nevyhovující. Uvádí, že se jejich cesty s partnerem hodně rozdělily, což vedlo k tomu, že se vztah stal toxickým. *„Já jsem primárně matka a manžel stavil ten dům, takže byl ten stavitel. On by rád to jako vrátil zpátky a mě už se asi nechce zažívat to, co zažívám. Takže teď jsme tak jako ve zvláštní fázi.“* Svého manžela popisuje jako pracovitého a šikovného. Dříve býval manžel paní T dle jejích slov gentleman, byl starostlivý a pečující. V současnosti ale vnímá změnu v jeho chování: *„myslel na to, jestli mi třeba není zima, nebo jestli mi bude zima. Jestli nemám hlad a tak podobně, bylo to takový hrozně klidný a moc fajn a furt jsme něco jako dělali a furt jako společně samozřejmě, což děti i dům změni, že jo.“* Paní T rozumí, proč se u partnera věci změnily, popisuje, že je partner hodně pod tlakem, hodně ve stresu a na sebe jim nezbyval čas. *„A teďkon je furt podrážděnej všechno ho rozčiluje, ale úplně mě nebaví, už to tak dlouho snášet.“* Paní T nevyhovuje, že se její partner nechal okolnostmi takto změnit.

Samu sebe paní T popisuje jako *„hodně nedokonalou“*. Uvádí, že když je unavená a ve stresu, může být podrážděná a chová se jako *„čertík na pérku“*. Je pečovatelská, snaží se pečovat o ostatní a ráda dává. Očekává za to ale i něco zpět, což v současnosti postrádá. Má

pocit, že ve vztahu chybí vzájemnost. Snaží se aktuálně více myslet sama na sebe a své potřeby, což v minulosti moc nedělala. Uvádí, že umí uznat chybu, což ale její partner nedokáže.

### **Paní N**

Paní N popisuje svůj aktuální vztah jako harmonický a vyrovnaný. Uvádí, že od začátku byl vztah hezký, i když se objevily neshody, které museli vyřešit. Oba partneři mají zkušenosti z předchozích rozvodů a váží si jeden druhého, což přispívá k jejich vzájemnému porozumění a ochotě řešit problémy. Svého partnera popisuje paní N jako někoho, kdo se snaží pochopit situaci a společně řešit problémy. „*Snaží se prostě jakoby pochopit tu situaci. Snaží se to řešit, snaží se nad tím přemýšlet i vlastně kvůli tomu, že on má podobné blbé zkušenosti z toho předchozího vztahu. Takže vlastně jako hodně mu záleží na tom, aby to bylo všechno v pořádku.*“ Vadí jí však, že občas „*zbytečně rejpe, komentuje prostě nějakou situaci, a to komentování je úplně k ničemu. To je ale jediný, jinak fakt jako super prostě hodnej, spolehlivej všechno. Jo, můžu se na ně spolehnout, udělá prostě všechno, ale občas jako ty komentáře.*“

U bývalého partnera to tak však nebylo, bývalý vztah ji, jak uvádí, hodně vyškolil. „*Naoko to bylo, jakože všechno v pořádku, že se snaží, že ta rodina je na prvním místě, ale na druhé straně to tak úplně nebylo, prostě scházel se s kamarádkama a pak prostě se tvářil, jako že jsem hysterická.*“

Sebe samu vnímá jako tolerantní: „*Nevím, co by tady řekli ti partneři jo a já si myslím, že asi jo, že jsem jako hodně tolerantní a chápavá.*“

### **Pan J**

Pan J popisuje svůj vztah jako neideální. Podle pana J bylo rozhodnutí vstoupit do vztahu z velké části racionální, na počátku vztahu nebyla moc přítomná romantika a vztah měl rychlý spád. Partneři tedy neměli tolik prostoru pro vzájemné poznávání před tím, než přišlo společné bydlení a první dítě: „*neměli jsme žádný dlouhý chození půlroční, roční, 10 let spolu, to jsme všechno přeskočili.*“ Střet rozdílných osobností pak do vztahu přinesl problémy, které se pan J s manželkou snaží řešit. „*A to všechno vyplynulo prostě v průběhu*

*toho vztahu. Ten začátek, tam nebylo žádný jako dlouhý oťukávání. To bylo víceméně do roka všechno vyřízené kromě svatby, a tady na to všechno jsme přicházeli prostě časem no.“*

Na své partnerce pan J obdivuje celkovou úroveň toho, jaký je člověk. *„Vzdělání, jak se o sebe stará, jak se chová k dětem, k rodině a vůbec celkově takový ty důležité parametry pro to partnerský soužití.“* Zároveň však uvádí, že mu na jeho partnerce nesedí spousta charakterových vlastností, například *„nesnáší kritiku, má pocit, že nedělá věci špatně žádný. Taký se na můj vkus poměrně málo vzdělává, trošku se vyhýbá novým věcem, je dost pohodlná.“*

Během tříleté pauzy, kterou si manželé před deseti lety prošli, se partnerka pana J změnila, což panu J imponovalo. Líbilo se mu, když měla partnerka více povinností, které musela řešit: *„čím víc měla naloženo na sobě těch povinností, tím se mi víc líbila její povaha.“* Měl pocit, že před vstupem do vztahu neměla prostor pro objevení sama sebe a své samostatnosti. To se během pauzy změnilo. *„To odloučení, já jsem na ní pozoroval prostě, že jí to jako hrozně prospělo v tom, že byla samostatnější.“*

Pan J ze zkušeností získal pocit, že jsou vztahy loterie, nevěří na ideální vztahy a zastává názor, že jsou hlavně o toleranci a moudrosti obou partnerů. Uvádí, že spousta konfliktů vznikne kvůli jeho povaze, ale není ochotný některé věci zásadně měnit. *„Mám rád věci vysvětlené, neříkám, že dořešené, ale vysvětlené, abych měl všechny informace. A to, že prostě, když ženská je naštvaná nějak hodně, tak pro mě se jako ten semafor nerozsvítí. Mám jako hodně vysoko nasazenou laťku té spokojenosti, jsem spokojený tam, kde lidi spokojený nebývají.“*

### **6.1.2 Změny a krize**

Důležitým tématem, které z analýzy rozhovorů vzniklo, je téma změn a krizí. Do této kategorie jsou zařazeny i zásadní milníky, které určitým způsobem ovlivnily fungování partnerů ve vztahu.

#### **Paní Š**

Paní Š hovoří o dvou zásadních krizích, kterými s partnerem za 6 let vztahu prošli, a které se jí zaryly do paměti. Obě krize probíhaly podobně a ani jedna nebyla dle paní Š dořešena. První krize, kterou paní Š popisuje, přišla po Covidu. Partner paní Š změnil své chování, jak

popisuje „začal bejt divnej, začal nebýt doma, jakože ve smyslu, že prostě začal hrozně moc cvičit, což jako nedělal, on je hrozně jako línej. Chodil fakt do té posilovny skoro každý den.“ Paní Š se partner v tomto období vyhýbal, ale uváděl, že je vše v pořádku. „A vlastně doted' nevím, co se v té době dělo.“ I přes to, že se krize nevyřešila, popisuje, že po této první krizi přišlo „úplně líbánkové období. My jsme měli k sobě najednou mnohem blíž a bylo to fakt jako hezký vztah. Bylo to tak, jako to bylo na začátku po dlouhé době prostě no, ale vydrželo to...“

U druhé krize byl průběh podobný. Partner paní Š s ní nedokáže komunikovat o závažných věcech, kvůli čemuž se dle paní Š krize nedají vyřešit. Po druhé krizi bohužel nedošlo ke změně chování partnera, a to paní Š chybí do teď. „Já jsem vlastně furt nevěřila tomu, že spolu zůstaneme, protože jak se to nevyřešilo, a ještě on byl furt jako odtážítej, takže to bylo pro mě takové strašně dlouhé a neuzavřené a nereálné no.“

### **Paní K**

Paní K ve svém vztahu vnímá dva zásadní milníky. Prvním milníkem je to, že otěhotněla. Partneri byli v tu dobu rozešli. Paní Š se o svém těhotenství dozvěděla až po 3 měsících, kdy se partneri následně dali znovu dohromady. Před porodem se však znovu rozešli. Když byly dceři paní Š 3 měsíce, s tehdy bývalým partnerem se soudili o péči o dítě. Po roce a půl od této události se partneri vzali a stali se manželi. Paní K uvedla, že „vlastně jsem si řekla, jako že vlastně je lepší varianta ho mít jako na své straně než proti sobě jo, protože on jinak furt řval, proklínám tě...“ Paní K uvedla, že k partnerovi ale zároveň měla silné city, že je její partner „báječnej, jenom prostě asi ho rodiče nedokázali vychovat, no.“

Partneri jsou tedy od té doby manželé. Další krize přišla přibližně před rokem, kdy paní K selhaly ledviny a musela tak na domácí dialýzu. „Já jsem vlastně jakoby vypověděla službu, no. Když jsem fungovala, vydělávala jsem peníze všechno, tak to ještě jako šlo...No ale teďko vidím, jak vlastně má jako plnou moc.“ Aktuálně je situace s partnerem stále kritická a paní K má v plánu nechat se rozvést. Uvádí, že vyzkoušela již všechno, ale neexistuje jiná možnost.

## **Paní T**

Pro paní T jsou zásadními milníky ve vztahu narození dětí a její aktuální návrat do práce. *„Oni ty chlapi za těch 7 let si hrozně zvyknou, že jste jako doma vždycky na telefonu, vždycky všechno zařídíte, všechno uděláte, a když se stanete rovnoprávně pracujícím člověkem, tak se ale od vás očekává to samý, což už jako není úplně v naší moci, takže bych řekla, že to je taky jako těžkej milník, no.“*

Kromě toho z rozhovoru vyplývá, že další kritické období mezi partnery odstartovala stavba domu. Partner paní T se v souvislosti s velkým množstvím stresu a práce změnil, což paní T nevyhovuje. *„Já si říkám jako spousta lidí staví dům, spousta lidí má stres, ale nenechá, nenechají jako si změnit to svoje. On to jako svým způsobem dovolil, což mně úplně nevyhovuje.“* Změna je pro rozhovor s paní T zásadním tématem, které se objevuje nejen v souvislosti s osobností partnerů, ale také v rámci komunikace. Zdá se, že paní T změnu aktuálně vítá. V rozhovoru se objevuje také naděje na změnu, avšak spíše v osobních věcech či v rámci péče o děti.

## **Paní N**

Paní N zmiňuje jako důležité milníky sestěhování se s přítelem a odchod dětí z domu. I když tato období byla pro paní N náročná, společně s partnerem je zvládli. Jako krizová období v partnerském vztahu s aktuálním partnerem paní N je možné zmínit první období, kdy paní N přemýšlela nad rozchodem, což bylo způsobeno náročností výchovy dcery jejího partnera. Druhým takovým obdobím byla doba, kdy měl partner paní N hodně práce a byl časově vytížený.

Zásadní změnu ale popisuje paní N v rámci předešlého vztahu, který trval 15 let. S tehdejším manželem má paní N tři děti. Důležitým milníkem tohoto vztahu je změna u bývalého partnera paní N. *„Tam třeba pak mi začal prostě pít. Na začátku nepil, začal kouřit, na začátku nekouřil, a mně to prostě vadilo. A to nebyly jediné věci, jo, ale tam bylo ještě víc.“* S postupem času se partneři začali rozcházet také v názorech na výchovu dětí i dalších věcech. Paní N měla pocit, že si partneři přestali rozumět. *„Za těch 15 let se prostě ty lidi změni jak jeden, tak druhý, a někdy jako je člověk překvapenej, že vlastně se ten druhý*

*změní jako víc, že kdyby takovej byl na začátku, že by si s ním vůbec jako nezačal. Jo, to je potom jako hodně těžký.“*

### **Pan J**

Pan J uvádí jako zásadní milníky narození dětí, což popisuje jako velkou zkoušku rodiny. V rámci vztahu prošel se svou partnerkou dvěma velkými krizemi, kdy první skončila odstěhováním partnerky pana J a jejich následným odloučením trvajícím 3 roky. Druhá velká krize, která dle slov pana J skončila také málem odchodem manželky, se týkala stejných věcí, jako krize první. *„Je to jako ze strany manželky takový nesmíření se se mnou. A z mojí strany je to taková neochota se nějak jako zásadně měnit.“*

Pan J uvedl, že v rámci této druhé krize ji záměrně „vyhrotil“, což plynulo z jeho zkušeností z podnikání. Ke krizi ve vztahu tak přistoupil racionálně a pokusil se ji vyřešit tím, že situaci zahnal do mezního stavu. *„Řekl jsem tak dobrý, tak já skočím na soud, skočím k právníkovi, abych věděl, jak probíhá ten soud, nebo ten rozvod, co je k tomu potřeba. A to jsem udělal. Pak jsem si objednal advokáta, k tomu jsem zašel abych věděl, jak na tom budeme finančně v případě, že to teda ukončíme. A to jsem takhle jako předložil manželce.“* Tento krok pana J se setkal s jiným pochopením, než on sám očekával a celá situace se zkomplikovala. Aktuální krize skončila dohodou, že manželka pana J neodejde: *„my jsme si dali, když jsme se jako domluvili, že to neskončí teda tak, že odejde, tak jsme si řekli, že to budeme muset nějak vyhodnotit celou tu událost a to, co se děje potom. K tomu ještě nedošlo.“*

### **6.1.3 Kontexty krize**

V rámci rozhovorů bylo zmíněno několik faktorů, které ovlivňují vztah respondentů a mohou přispět ke vzniku krizových období. Tyto kontexty krize jakožto ovlivňující faktory jsem rozdělila na vnější a vnitřní. Mezi vnější patří například práce, finance, bydlení a stěhování, domácnost a práce v domácnosti, děti a jejich výchova či jiní příbuzní a vztahy s nimi. Mezi vnitřní jsou pak zařazeny očekávání, přání a potřeby respondentů i jejich partnerů. Každý z respondentů na základě jejich životního období, ve kterém se nacházejí, zmiňují jiné kontexty, které ovlivnily a ovlivňují jejich vztah.

## Paní Š

V rozhovoru s paní Š je zřejmé, že velký vliv na vztah partnerů mělo stěhování spojené se studiem či prací. Partneři se kvůli práci a studiu několikrát stěhovali a pokaždé to přineslo změnu v jejich partnerském vztahu. *„Pak jsme se sestěhovali. Tak tam to bylo takový. Takový zvláštní.“* Toto období bylo pro oba partnery náročné, Paní Š nebavila škola, kterou studovala, a musela chodit do práce, do které nechtěla. Její partner se nedostal do vysněné práce. *„Bylo to takový dost jako nešťastný.“* Zároveň společné bydlení přineslo změny i v intimním životě partnerů: *„třeba si jako uvědomuji, že v té době, což je jako paradoxní a jsme spolu přestali skoro spát, že vlastně předtím ten problém nebyl, a to jsme spolu nebydleli.“* Poté přišlo další stěhování, kdy se partneři přesunuli zpět do rodného města a začali bydlet s rodiči paní Š. Toto řešení bylo krátkodobé, paní Š v té době chodila hodně do práce a připravovala se na další přesun do jiného města, kde byla pár měsíců sama. Poté se za ní přesunul i přítel, *„tam to bylo takový pasivní. On byl hodně na počítači a tak. No a pak se dostal k policii a bylo to zase jako lepší.“* Změna pak přišla po tom, co skončilo období restrikcí spojené s Covidem, kdy spolu partneři trávili hodně času. Během té doby ovlivňovaly vztah příbuzní ze strany partnera. *„Co se tam řešilo, bylo takové spíš jako nastavení těch hranic vůči jeho rodičům z mé strany, že měli, jako byli takový invazivní, že nám jako zasahovali a radili, co máme dělat. Tak to bylo takové jako pro mě hrozně těžké.“*

Mezi vnitřní faktory, které ovlivňují vztah paní Š patří rozdílné potřeby obou partnerů. Paní Š sama sebe popisuje jako někoho, kdo potřebuje o věcech hodně mluvit: *„já potřebuji o věcech mluvit, takže většinou nahrávám kamarádce hlasovky anebo prostě volám, nebo někomu píšu.“* Z rozhovoru je zřejmé, že její partner tolik výřečný není. Paní Š také uvádí, že někdy ani neví, co on sám potřebuje. *„Hlavně on neví, co potřebuje to je to nejvíc.“* Zároveň paní Š uvádí, že nepotřebuje materiální věci: *„já vůbec nepotřebuji ty materiální věci. Já bych chtěla konečně někam vycestovat, jako že aspoň někam, mě hrozně láká chodit po horách, a tak a mě asi děsí si dávat tady ty cíle.“* Naopak partner potřebuje být ke spokojenosti materiálně zaopatřený: *„aby byl šťastný, tak potřebuje mít dům, velké auto a hodně peněz na účtě. To je jeho sen.“* Tyto potřeby a očekávání se u partnerů tedy rozcházejí.

## **Paní K**

Vztah paní K aktuálně silně ovlivňuje její zdravotní stav, což souvisí také s finanční situací, ve které se nachází. Jak bylo zmíněno výše, partneři dříve hodně cestovali, což nyní již nemohou a vztah je kvůli tomu horší. Paní K je také kvůli zdravotním problémům v nelehké finanční situaci a je tak finančně závislá na partnerovi: *„peníze mi žádný nedává, dostanu 1300 korun na jídlo na měsíc no a mám vlastně 5200 důchod, takže on zaplatí bydlení a jídlo. No ale vlastně nic víc už jako nedostanu, no.“*

Paní K také uvádí, že vzhledem k tomu, že je kvůli zdravotním problémům doma, stará se o veškeré práce v domácnosti. Také má svou sedmiletou dceru na domácí výuce. *„Tak já se vlastně jako starám o všechno, co je spojené s domácností.“* To paní K také přináší pocit, že je nyní pro manžela užitečná jen díky tomu.

Dalším důležitým faktorem, který zásadně ovlivnil vztah respondentky a její návrat k partnerovi bylo těhotenství. *„Když jsme se zase rozešli, my jsme se tak třistakrát rozešli za ten vztah. A když jsem potom vlastně zjistila, že jsem těhotná už ve 3 měsíci, tak se vlastně znovu vrátil.“* Těhotenství a narození dcery bylo důležitým faktorem, který ovlivňuje vztah i v současnosti.

Paní K také hovoří o svém dětství, kterému připisuje důležitost i co se týče jejího současného chování ve vztazích. *„Všechno je vlastně stejný jako v mém dětství.“* Uvedla, že rodiče je se sestrou nutili od útlého věku pracovat v rodinném podniku. Otec na ně prý křičel a nadával jim, což se děje i v současném partnerském vztahu. *„A jsem ještě vyrostla v nemocnici a v léčebnách jakoby jo, takže jsem jako neznala, prostě jako tu dynamiku té rodiny. A co to je, když je něco konstantního a lidi tam jsou pro sebe.“*

## **Paní T**

Vztah paní T prošel velkou změnou v souvislosti se stavbou domu, která dle slov paní T partnera zásadním způsobem změnila.

Paní T také zmiňuje potřebu péče. Je pro ni důležité, aby o ni ve vztahu někdo pečoval stejně tak, jako ona pečuje o něj. To se jí aktuálně v partnerském vztahu již nedostává a je to pro ni zásadním problémem. *„Jsem pečovatel ráda pečuju, ráda se starám a ráda dávám, ale taky za to něco chci, taky jako že i někdo o mně pečuje. Tak to je jako taková ta, že o mě*

*nepečuje, jedna z takovejch jako velkejch změn. Já vím, že toho má hodně a že je to jako náročný zvládat. To chápu, ale nemůžeme o sebe přestat pečovat, to nejde. Taky jsem nepřestala vařit, taky jsem nepřestala prostě dělat různé jako gesta.“ I tato potřeba a její nenaplnění významně ovlivňuje vztah a vznik neshod u partnerů.*

### **Paní N**

Paní N v rámci rozhovoru popisuje svůj aktuální partnerský vztah jako harmonický. I přes to však s partnerem prošli obdobími, která byla kritická. Velký vliv měla rozdílnost v přístupu k výchově dětí. *„Protože já mám syna autistu, takže i vlastně z toho důvodu to bylo těžký a on má zase dceru ADHD, to bylo taky těžký, takže vlastně už asi po roce a půl co jsme spolu byli, tak s tou dcerou právě byly velký potíže jako ve škole. S výchovou prostě jo a bylo to, bylo to fakt jako hodně blbý. A tenkrát vlastně já jsem se chtěla rozejít kvůli tomu.“*

Druhým ovlivňujícím faktorem byl nedostatek času ze strany partnera kvůli práci. Na paní N v té době padlo velké množství povinností, na které byla sama. *„On byl pracovně vytížený a najednou jsem dostala i všechny jeho povinnosti. Já jsem byla vlastně jako vzteklá, že mi nepomáhá.“*

Také v předešlém vztahu paní N zmiňuje jako jeden z hlavních faktorů rozdílnost v přístupu k výchově dětí: *„měli jsme prostě jiné názory na styl výchovy. Jo, a třeba já jsem mu často vyčítala, že na ty děti křičí. Když prostě má problém nějaký, tak je má nejdřív upozornit jo, jenomže on prostě přišel hned a seřval je. Já jsem s tím nesouhlasila, takže vlastně tady jako kvůli tomu, a to bylo to bylo nejčastější. To bylo hodně častý, a to bylo to mě fakt jako švalo hodně.“*

### **Pan J**

Vztah pana J prošel tříletou pauzou, které předcházela partnerská krize. Pan J si tuto krizi vysvětluje rozdílností povah partnerů a zejména nedostatkem času spojeným se stavbou domu. *„Jsem přesvědčeněj, že třeba ta první krize úplně konkrétně byla tím, že jsem se rozhodl, že postavím barák. Ten, kdo ví, co to, co to obnáší, prostě včetně úřadů, papírů, projektů, schvalovaček. Vyjádření různých dotčených organizací, je to hodně náročný a je potřeba mezi tím hodně kličkovat věnovat tomu spoustu času.“*

Problémy, které ve vztahu vznikají připisuje pan J rozdílnosti obou partnerů. Pan J také zmiňuje své dětství jako faktor, který jej ovlivnil ve vztahování se k ženám. Popisuje, že měl nelehké dětství a fungování v primární rodině jej zásadně ovlivnilo. *„Tohle určitě vnímám jako nějaké postižení mé směrem jako k ženským. Já jsem to prostě v mládí jako nenabral. V průběhu už taky ne. Vidím prostě některý chlapi, který jsou prostě jako z těch úplnejch rodin, z těch jako třeba veselejších rodin, tam neprobíhalo nic jako nepříjemnýho, tak se k těm ženskejům prostě chovají jako trošku líp.“*

#### **6.1.4 Neshody**

Partnerské neshody jsou dalším nadřazeným tématem probíraným v rámci rozhovorů se spolupracujícími osobami. V rámci tématu neshod se respondenti zaměřovali na příčiny, průběh, důsledky a řešitelnost neshod.

##### **Paní Š**

Paní Š si pod pojmem neshody představí křik, hádky a nadávání. Tak probíhaly neshody v její primární rodině mezi rodiči. V aktuálním partnerském vztahu neshody nejsou takto explicitní a většinou nebývají dořešeny. *„U nás ty neshody vlastně jako kdyby ne nejsou, jakože prostě explicitně neexistují. Vždycky je to o tom, že je někdo, kdo svým neverbálem ukazuje, že se něco děje – to je přítel. Já to pak řeším vlastně se zdí. A vyřeší se to tak, že se to nevyřeší.“* Neschopnost dořešit neshody je hlavním tématem rozhovoru. Paní Š uvádí, že se s partnerem ani nikdy nehádali, protože ona to neumí. *„Já utíkám z konfliktu, utíkám před nimi a vyhýbám se.“*

Hlavní příčinou neshod je to, že partner paní Š *„není schopný té empatie, on není schopný se vcítit a pochopit mé potřeby a z toho většinou ty neshody u nás pak jako plynou.“*

##### **Paní K**

Pro paní K jsou neshody, jak uvádí, každodenním životem. *„U nás to je vlastně furt, jako my jsme se asi nikdy neshodli.“* Vzhledem k četnosti neshod se paní K vždy snažila, aby neshody nepodněcovala. *„Nemám ráda ten konflikt, tak si uvědomuji, že jsem vlastně pořád jako uhýbala.“* Uhýbání před konfliktem vedlo u paní K k tomu, že rušila setkání s kamarádkami a přestala mít jakékoliv koníčky. *„Jsem taková, že jsem zvyklá vyhovět no.“*

Neshody u paní K a jejího partnera začaly již v počátku vztahu, poměrně brzy poté, co se partneri dali dohromady. Když paní K před konflikty uhýbala a omlouvala se, četnost neshod se snižovala. Neshody jsou ale ve vztahu stále přítomné. Nejčastěji se týkají domácnosti, konkrétně peněz, vaření, úklidu a cest. Dříve se je snažila řešit, nyní ale nastala změna a řešení už není pro paní K první volbou.

### **Paní T**

Pod pojmem partnerské neshody si paní T představí chybu v komunikaci. *„Já myslím, že všechno stojí na té komunikaci. Všechno se dá vykomunikovat, ale musí bejt funkční.“* Nejčastějšími neshodami u paní T je aktuálně to, že se partneri neshodují v tom, jak na vzniklé situace reagují. *„On všechno chce řešit horkou hlavou a mně to třeba vůbec nepřijde důležité anebo to nechám den odležet.“* Podle paní T je toto zásadní změna, jelikož dříve oba partneri řešili neshody horkou hlavou. *„Teď už je na to sám a já ne a jeho rozčiluje to, že já už to tak jako nemám. To tvoří třeba 70 % hádek.“* V poslední době tvoří většinu komunikace mezi partnery neshody. Paní T uvádí, že *„jak už je toho hodně, tak to pouštím prostě pryč.“*

Dříve ve vztahu paní T docházelo k dořešení konfliktů například omluvou či objetím. Partneri neměli tak odlišné názory. Nyní ale k dořešení neshod nedochází, partneri si nerozumí. *„Už se tomu jako až začínám smát, že je to vlastně furt to samý dokola.“*

### **Paní N**

Paní N si pod partnerskými neshodami představí rozdílné názory dvou lidí, kteří nejsou schopni se domluvit. *„Mluví o tom, ale vlastně každé si trvá na tom svém a není tam prostě, nechci říct kompromis, protože ono to taky není úplně výhra, že jo, ale nějaká jako domluva.“*

S aktuálním partnerem má paní N nejčastěji neshody týkající se dětí, konkrétně syna, kterého trápí psychické problémy. Partner paní N není, dle jejích slov, schopen porozumět tomu, co její syn prožívá, na základě čehož vznikají neshody mezi partnery. S partnerem jsou ale schopni neshody dořešit. Neshody týkající se dětí se ale často opakují. Partneri našli společný způsob řešení neshod, který jim vyhovuje. Paní N také zmiňuje důležitost zkušenosti z předešlých vztahů. *„My jsme oba dva byli po rozvodu a měli jsme jako blbý*

*zkušenosti, takže jako oba dva jsme byli po zranění, a tak, takže si hrozně vážíme toho druhýho.*“

S bývalým manželem paní N k dořešení neshod často nedocházelo a neshody se opakovaly. Z rozhovoru s paní N vyplývá, že zásadní rozdíl při neshodách s aktuálním partnerem a bývalým manželem je ochota: *„Musí tam být jako ochota to řešit. A to si myslím, že tam jako nebyla právě jo, kdyby tam byla ta ochota, tak by to určitě šlo.*“

### **Pan J**

Pan J uvedl, že neshody jsou něco, co se *„řeší a v podstatě se ani nevyřeší.*“ V partnerství pana J se většinou neshody opakují. *„Ty neshody jsou z 90 % nějaké cyklické.*“ Většinou se týkají rozdílných názorů na výchovu a způsobeny bývají celkovým přístupem partnerů k neshodám. *„Máme jiné zkušenosti, jiné vlastnosti, říkám, já chci vědět věci do detailu a manželce stačí nějaké povrchní náznaky.*“ Pan J uvedl, že v průběhu trvání vztahu našli zásadní věci, nesoulady, které *„se vždycky nějak vyhrotí, objeví, řeší, nevyřeší a jede se dál.*“ Pan J to většinou nepovažuje za něco zásadního, i když někdy to, dle jeho slov, zásadní je, jako například v případech dvou vztahových krizí.

### **6.1.5 Způsoby komunikace a chování**

V rámci partnerských neshod byly rozebírány způsoby komunikace a chování obou partnerů. Participantů výzkumu uváděli několik různých způsobů, kterými komunikují oni, nebo jejich partneři. Mezi témata, která spadají pod toto hlavní téma je možné zařadit překračování hranic, nadávky a výčitky, nekomunikaci, nedostupnost a ignoraci, otevřenou komunikaci a vzájemnost.

### **Paní Š**

V rozhovoru paní Š je významným tématem nekomunikace jejího partnera. Před neshodou je mezi partnery napětí. Partner paní Š ale problém nevysloví nahlas, místo toho napětí stoupá a partner to paní Š dává najevo neverbálně. *„To je hrozně těžký no, protože tam ta komunikace vlastně jako chybí.*“ Paní Š často neví, co se děje, pouze vycítí, že něco není v pořádku. Když se něco takového stane, paní Š se partnera zeptá a snaží se o tom mluvit. Od partnera ale většinou nepřijde reakce, kterou by si představovala a paní Š tak většinou zůstává ve stavu, kdy ničemu nerozumí. *„On se mnou není schopnej o těch věcech mluvit*

*absolutně nikdy o ničem. On se mnou prostě nemluví o ničem závažném.*“ Stejně tak partner většinou nereaguje na potřeby paní Š.

Paní Š uvedla, že ji toto nereagování partnera a ignorace zraňuje. Zvolila tak způsob, který je pro ni méně bolestný a začala svému partnerovi psát zprávy namísto komunikace tváří v tvář. *„Takže jsem zjistila, že docela jako funguje, když mu to píšu. Protože mě to uleví v tu chvíli, že mám pocit, že mu můžu ty věci říct a necejtím naživo takový to odmítnutí ve smyslu, že se jako otevřu a ten člověk se ke mně otočí zády, ale že to vlastně jako napíšu a nevidím to jakoby svým způsobem, jako že není to pro mě tak jako bolestivý.“* Ani na zprávy většinou nepřijde odpověď. Řešení problémů je pro paní Š se svým partnerem tedy velmi náročné.

Paní Š je ale analytický člověk, jak uvádí, a potřebuje mít věci vysvětlené. Snaží se i přes nedostupnost partnera komunikovat. Z rozhovoru s paní Š je zřejmé, že někdy jsou v komunikaci přítomné také výčitky. *„Vždycky ventiluji a vlastně jemu, i když prostě asi on nevnímá, tak vždycky jakoby přesně popisuju. A tohle mi vadí, to mě štve a tak.“* Zároveň se ale paní Š snaží věci popisovat tak, jak jsou a zjišťovat potřeby partnera. *„Řekla jsem, že potřebuji, jako aby mi řekl, co ode mě teď vlastně potřebuje, teď a tady, protože nevím jako jak co já s tím mám dělat jako. A on mi řekl, že neví.“* Uvedla, že vyzkoušela již všechno, ale nic nefunguje. Je zřejmé, že paní Š při komunikaci s partnerem postrádá vzájemnost.

### **Paní K**

Komunikace a komunikační chování ve vztahu paní K je velmi nefunkční. Partner paní K využívá nadávek a křiku. Z popisu paní K se zdá, že se u partnera objevuje manipulativní snaha o kontrolu partnerky. *„On pořád křičí jo, nebo jako neumí mluvit jako normálně, že by vlastně něco jako vyčítal běžným hlasem, je to prostě jako okamžitéj křik. A potom třeba 14 dní nemluví.“* Partner paní K také verbálně napadá: *„No on mi pořád vlastně říká, že jsem lemra lína jo, a jako že prostě celý dny ležím na dialýze a nedělám nic.“* Nadávky ze strany partnera paní K jsou většinou závažnějšího rázu a vyskytují se také vulgarity. Nadávky používá partner paní K také před jejich společnou dcerou.

Partner paní K nebere na paní K ohledy. Paní K uvádí, že také veškerá rozhodnutí dělá sám partner bez ní. Zároveň se zdá, že partner přenáší zodpovědnost za partnerské problémy na paní K. *„On žádnéj problém nemá, on nechápe, proč já nemůžu bejt normální a proč já*

*vlastně to musím takhle všechno řešit.*“ Partner paní K ponižuje a shazuje, říká jí, že je neschopná, o to více nyní v souvislosti s jejími zdravotními problémy. *„Když něco jako řeknu, tak on to jako sníží, že to vlastně nemá žádnou váhu a že jsem jako blbá, že jako, co si představuju za komunikaci, jako že si tady o tom budem povídat ne.“* Partner paní K rozhodně není dostupným komunikačním partnerem, namísto toho střídá nadávky a křik s úplnou ignorací paní K.

Paní K uvedla, že před rokem, než se situace mezi partnery takto vyostřila, byla komunikace partnerů pořád náročná, ale paní K se snažila věci řešit a s partnerem komunikovat. Aktuálně uvedla, že svůj komunikační styl by nazvala jako rezignovaný, apatický. *„Já teďko dělám to stejný, co on, já se prostě stáhnou a nemluví. To jsem zjistila, že je nejbezpečnější.“*

Přes to, že se partner k paní K chová tímto způsobem, uvádí, že po neshodě za manželem přijde a omluví se ona. *„Já začnu dolejšat. Protože mi je jako nepříjemný tady ten stav toho odmítání, diskomfortu, tak já prostě začnu dolejšat a radši se omluvím, aby vlastně byl jako klid a on to přijme. Chvilí je to dobrý, a pak zase...“*

### **Paní T**

U paní T došlo v rámci partnerské komunikace také ke změně. Paní T popisovala, že dříve, když byl vztah s manželem funkční, docházelo k vyřešení neshod vzájemnou omluvou partnerů. Byla tam tedy viditelná snaha konflikt napravit a uplatňována byla otevřená komunikace a řešení. Paní T popisuje v rámci komunikace s partnerem změnu a k napravení konfliktů již nedochází. Partneri si přestali rozumět. *„No jedna myšlenka, dva lidi a každý to pochopí jinak a těch lidí může být deset a stejně to pochopí každý jinak. A když se to jako snažíte vysvětlit, je to hezký. A když ten druhý nechce, tak je to zoufalý.“*

Paní T popisuje nedostupnost partnera pro komunikaci. I přes to, že se s partnerem baví, nedokážou si porozumět. Partner na komunikaci potřeb paní T nereaguje a překračuje její hranice, které nerespektuje. Zároveň se paní T popisuje jako *„papiňák, co bouchne.“* Uvádí, že dlouho snáší některé věci, ale v určité chvíli je toho na ni už moc. Někdy neshody eskalují takovým způsobem, že dojde ke křiku a nadávkám ze strany partnera, které jsou pro paní T bolestivé. Kvůli opakovaným negativním reakcím partnera na vysvětlování a řešení věcí, již neshody neřeší, ale nechává si většinu věcí pro sebe a vyhýbá se konfliktům. *„To už nejsou*

*ani rozhovory, to už je jenom jako monolog z jeho strany. Proč to tak je a co bych měla změnit a jak všechno dělám špatně a takový jako, tak se tomu spíš vyhýbám teď momentálně.“*

### **Paní N**

Paní N hovoří o zkušenosti z předešlého vztahu, kde její bývalý partner nebyl ochotný věci řešit. Nebyl při komunikaci dostupný, nesnažil se porozumět perspektivně paní N a odmítal přijmout zodpovědnost za některé věci. Paní N uvedla, že v tomto vztahu pochopila, proč se říká „*nevěř slovům, ale koukej na činy.*“

Bývalý partner paní N hodně věci vyčítal a neshody se projevovaly i ve chvílích, kdy nebyly aktuální. Uvádí, že „*prostě všechno co udělám, tak udělám blbě, všechno je špatně, i lžičku, jako jsem mu dala špatnou. Fakt se to přelévalo prostě do všeho.*“

V tomto bývalém vztahu komunikace nefungovala. Paní N však uvádí, že se snažila být tolerantní a trpělivá. Při neshodách se ale neřešil pouze daný problém, ale celý člověk. „*V tom předchozím vztahu, když byly takovýhle hádky, tak opravdu jsme spolu třeba nemluvili, nebo prostě zůstávala tam taková ta hořkost a takový to, jakože ten druhý mi nerozumí, je proti mně.*“

V aktuálním vztahu se cítí paní N lépe, hlavním rozdílem je podle ní ochota a snaha partnera o to, aby komunikace fungovala. Zmiňuje také, že když s partnerem řeší neshodu, řeší opravdu jen ji: „*někdy je potřeba vyřešit nějaký ten problém, ale není ten problém ten člověk jo, takže fakt se nám nestává, že bychom byli takhle nějak na sebe naštvaní, že bychom spolu nemohli mluvit, nebo že bychom sobě nadávali, to fakt ne.*“

Paní N také uvedla, že si se svým aktuálním partnerem našli společnou strategii, která jim umožňuje lépe řešit neshody. Jedná se o humor: „*nám hodně pomáhá humor, takže když něco řešíme, tak vlastně jdeme na to s humorem.*“ Oba partneři si tak zlehčují jinak nepříjemné situace, kdy mají řešit neshody a konflikty. Přes to ale oba vědí, že to není jen legrace. „*Víme, že když ten jeden to řekne v legraci, tak je potřeba to brát jako upozornění. Jo, že to není ještě vyhocené, že by se zlobil, ale už je to takové upozornění. Hele, dávej si na to pozor, není to úplně v pořádku.*“ Paní N popisuje, že jsou na sebe i při neshodách hodní a váží si jeden druhého.

## **Pan J**

Komunikaci mezi panem J a jeho manželkou by bylo možné označit za nefunkční. Každý z partnerů komunikuje jiným způsobem. U manželky pana J převládá dle jeho popisu nepřímá komunikace a náznaky namísto otevřeného vyjádření potřeb. Ve chvílích, kdy partner toto zaregistruje, nereaguje na to schválně. *„Bylo jako něco naznačováno, něco vyžadováno, nepřímo a ono se to nestalo. A z 50 % se to nestalo schválně, když jsem to poznal, takže ona tím potom trpí, ona to vnímá.“* Pan J uvádí, že za tímto jeho nereagováním se skrývá touha lidí polepšovat: *„To mám taky zase nějak jako v sobě, že když vidím, že někdo něco udělá blbě, tak se mu snažím pomoci. V podstatě tou mou nerekací, si myslím, že provokuju to, aby se to prostě nedělo.“*

Na druhou stranu je pan J racionální a analytický člověk, který potřebuje mít vše vysvětlené, i za cenu toho, že to vyvolá další neshody. *„Automaticky konflikt, že jo. Proč do toho šťouráš? Proč se ptáš? Proč to řešíš? Říkám, já prostě, já to chci vědět. A teda potřebuju získat všechny ty informace, což teda asi partnerku dráždí.“*

Ve chvílích, kdy probíhá neshoda, ale pan J má pocit, že má pravdu, se z neshody stahuje a komunikace se neúčastní i přes to, že manželka pana J se snaží neshodu dále řešit. *„Prostě si něco k tomu řekneme, ona se naštvě, pak se mnou nemluví, pak třeba ještě k tomu něco přidá, ještě něco jinýho, snaží se to jako řešit. A já v ten moment, kdy vím, že jsem měl pravdu, tak už jako dál nekomunikuju většinou.“* Z této části rozhovoru je zřejmé, že pro sebe partneři nejsou vzájemně dostupní pro řešení neshod. Zdá se, že každý z partnerů zaujímá své vlastní hledisko namísto společného řešení problému.

### **6.1.6 Nepříjemné emoce a strategie vypořádávání se s nimi**

Prožívání neshod a celého vztahu je důležitým tématem, které se v rámci rozhovorů objevovalo explicitně, i implicitně v rámci vyjadřování respondentů. Spolupracující osoby hovořily zejména o nepříjemných emocích, které v souvislosti se svým vztahem zažívají a o strategiích vypořádávání se s nimi. Mezi převažující pocity respondentů ze vztahu patří vztek, úzkost, bezmoc a nejistota. Copingové strategie, které participanti využívají jsou například disociace, racionalizace, odstup či logické myšlení.

## **Paní Š**

Blízkost a důvěru popsala paní Š jako dvě provázaná slova, která spolu souvisí. *„Je to pro mě určité to, že jsme u sebe blízko jako fyzicky, ale já to tam mám asi spíš jako v té hlavě. Ta dvě slova, to je vlastně o tom, že můžu být jako otevřená, nemusím se stydět, můžu být sama sebou, autentická, vědět, že mě přijímá takovou, jaká jsem a můžu právě přesně důvěřovat tomu, že když se otevřu, tak oni mě jako nezraní.“*

U paní Š je zřejmé velké zranění pramenící ze vztahu a partnerovy nekomunikace. Často zmiňuje, že ji ignorace partnera bolí. V reakci na partnerovu komunikaci, či naopak nedostupnost pro komunikaci, zažívá nejvíce úzkost, nejistotu a vztek. Když tyto emoce zažívá, nemůže v noci spát, ani jíst. *„Nemohla jsem v noci spát. Bylo mi jako zle od žaludku, nemohla jsem jíst no, jakože takhle a byl ve mně zmatek.“*

Zmatek v reakci na ignoraci a nejistotu zmiňuje často. Svoje prožívání v těchto chvílích popisuje takto: *„od nějakého jako zmatení, paniky, chaosu, pohlcení emocí do nějakého řešení a pak vlastně do té jako paralýzy svým způsobem no, kde nedělám nic a stojím na místě.“* Paní Š sama sebe popisuje jako analytického člověka. V rámci neshod se snaží situace racionálně řešit. Dokola přemýšlí a vymýšlí možná řešení, jak by se dala situace vyřešit a zlepšit. To se ale u partnera nesetkává s úspěchem a paní Š tak přechází do zmíněné paralýzy.

Po celou dobu rozhovoru zmiňuje paní Š disociaci jako její reakci na nepříjemné události a pocity týkající se vztahu s partnerem. *„Já disociuju...No a pak utíkám a vypnu se. Neprožívám nic, neřeším to...“*

Situace, které v paní Š vzbuzují úzkost a nepříjemné pocity jsou právě odmítání partnera: *„že nejsem slyšet, že mi neodpovídá a že není schopný se mnou interagovat tak, aby, abych měla pocit, že tam prostě nejsem sama.“*

## **Paní K**

Paní K uvedla, že blízkost a důvěru ve vztahu nezná. *„Vlastně nevím, co to je, protože pro mě jako blízkost znamená kudla do zad jo.“* S partnerem je pro ni blízkost a důvěra ohrožující.

Z rozhovoru s paní K je zřejmé, že ve vztahu aktuálně zažívá zoufalost, bezmoc, nejistotu a bezvýchodnost situace. *„Já jsem tomu jako říkala zlomená no, protože já jsem asi tak hloupá, že vždycky jako tomu uvěřím, že jako už to bude dobrý.“* Popisuje, že se cítí podvedená a zraněná. Dříve zažívala ve vztahu také strach, na který si ale, dle svých slov, již zvykla.

Zoufalství je zřejmé z celé promluvy paní K. Ve chvílích, kdy zažívá strach nebo úzkost, tak se stahuje do samoty. *„Někam odejdu, abych byla prostě sama.“* Se svým mužem v takových chvílích nemůže být, protože tyto pocity svým křikem a nadávkami ještě podpoří.

Paní K kromě zmíněných pocitů zažívá také vztek a frustraci: *„Jako někdy to vypadá i tak, že si představuji, že prostě беру do ruky třeba třeba kladivo a bouchnu ho do hlavy.“* Partner paní K ji také neustále udržuje v nejistotě *„vlastně já jsem v neustálý nejistotě s ním.“*

### **Paní T**

Paní T popisuje pocity zklamání a smutku. Dříve hodně brečela, to se ale již změnilo a nyní málokdy pláče. *„S tím, že už to chvíli trvá tak vlastně ano, zabolí to, ale už si z toho vlastně nic nedělám a dřív jsem měla pocit, že se zhrouťm, tak moc to bolelo. To bylo špatně.“* Uvádí, že když člověka něco opakovaně zraňuje, tak ho to zároveň činí silnějším, a to zranění je čím dál menší. Tyto pocity zranění a zklamání přicházejí ve chvílích, kdy manžel paní T zvyšuje hlas a když používá některá slova, která by nikdy nečekala, že použije. *„To, když manžel nějak zvýší hlas a to, co řekne.“*

Kromě toho se paní T také někdy cítí opuštěná. Pocity opuštění jsou pro ni náročné, zažívá je ve chvílích, kdy je sama, děti jsou u prarodičů a manžel tráví čas na stavbě domu. Z rozhovoru s paní T je zřejmé, že zažívá hodně stresu. Dříve ji stres aktivoval pro práci, nyní ji ale utlumuje: *„ted'kon s tím vztahem, tak to je hodně demotivující, takže z toho jsem celkově jako hodně unavená. Třeba ted'kon jako výkony nepodávám, spíš myslím na sebe – jsem unavená, dobře, tak si pustím film a prostě si lehnu jo, uvařím si čaj, zachumlám se do peřiny a prostě jako odpočívám.“*

## Paní N

V případě, že paní N prožívá úzkost nebo strach v souvislosti se vztahem, řeší to nejdříve v sobě. „Řeším, jestli to je problém na mojí straně nebo na té druhé, nebo je to nějaký jako problém právě všeobecně, takže se snažím jakoby to nejdřív sama v sobě nějak analyzovat. A co s tím můžu dělat, protože zase nechci třeba osočovat toho partnera, že něco udělal, neudělal, a přitom třeba bych zjistila, že ta chyba je na mojí straně, takže hodně analyzuju no.“

Zdá se, že pocity, které zažívala v minulém vztahu, ovlivňují její prožívání a následné fungování i v aktuálním partnerském vztahu.

V minulém vztahu totiž pociťovala paní N často ohrožení své vlastní osoby i vztahu a úzkost. Tyto emoce provázely také tělesné projevy: „ta úzkost bylo takový sevření jako úplně na hrudi, úplně sevřený. Takhle špatně se to popisuje prostě. Až i studené ruce opravdu na té tělesné úrovni, jo, sevření, studené ruce.“

Úzkost a pocity ohrožení paní N v bývalém vztahu zahlcovaly, vedlo to k ruminaci nad tím, co se děje a jestli to, co si ona myslí, je správné: „furt to má člověk v hlavě, co se vlastně děje, kde jsou, co se děje, jak moc je to vážný, je to opravdu, opravdu o nic nejde, jak říkají, nebo je to vážný, nebo prostě ze mě dělají blbce? Jo, a to strašně to člověka jako vyčerpává...“ Paní N bývala často z nejistoty a neustálého přemýšlení a analyzování situace unavená. Kromě ohrožení se cítila paní N často ještě opuštěná a našťvaná: „já jsem normálně jako klidný člověk, ale já jsem byla vzteklá fakt, fakt jako hodně.“ Uvedla, že vždy potřebovala čas na to, aby znovu získala k partnerovi po incidentech, které v ní vzbuzovaly tyto pocity, důvěru.

V aktuálním partnerském vztahu zažívá úzkost vždy, když je potřeba řešit nějakou nepříjemnou situaci. Jako copingový mechanismus k tomu využívá humor, který, jak uvádí, jí pomáhá. „Ten humor nám vlastně pomáhá. Fakt ho zapojujeme prostě každý den.“ S partnerem jsou v tomto, jak říká, „na stejné vlně“.

## **Pan J**

Pan J v rámci rozhovoru zmiňuje, že moc neprožívá úzkosti ani strach. Uvedl, že má hranici spokojenosti jinde než většina lidí. Když se ale přeci jen najde nějaká situace, kdy prožívá nepříjemné pocity, uchyluje se k řešení svých věcí: *„No, pokud ten jako úplně tímhle tím netrpím, ale jsou momenty, kdy jsem jako trošku přetížený. I třeba tímhle tím nebo nějakým mixem a pak vím, že trošku jako upřednostňuju to řešení toho svého před tou rodinou a oni to můžou někdy vnímat, jako že na ně kašlu.“*

Zdá se, že pan J je spíše racionální a upřednostňuje logická řešení před prožíváním a analyzováním emocí.

### **6.1.7 Možnosti zlepšení partnerské dynamiky a komunikace**

U většiny respondentů je zřejmá důležitost lepší komunikace a ochoty, snahy partnera o řešení problému. Participantů také hovoří o otevřené komunikaci, někteří také o trpělivosti.

## **Paní Š**

Paní Š považuje za důležité to, aby se naučila být více trpělivá: *„nechat ty věci plynout občas a necpat tam to řešení za každou cenu.“* Má pocit, že tím poskytne svému partnerovi více prostoru, aby se v situaci zorientoval. Důležité pro ni je také to, aby si dovolila prožívat emoce: *„být v těch emocích a projevovat je i před ním vlastně.“*

Na druhé straně hodnotí, že u svého partnera by potřebovala, aby byl schopný přijímat její emoce a komunikovat. *„Aby byl schopný říkat, co se v něm děje, pojmenovávat to a jako zamýšlet se nad svými potřebami a ty komunikovat a nejt do defenzivy hned nebo ofenzivy, ale prostě být tady a teď a prostě říkat, co se v nás děje. Myslím si, že by to potřeboval hodně.“*

## **Paní K**

Pro paní K by bylo významné, kdyby se partneři naučili pracovat s dynamikou neshod a konfliktů. *„Když už teda jako to přijde, tak ale jak to udělat jinak abychom prostě mohli fungovat i přesto, že se neshodneme.“* Paní K uvádí, že se lidé nemusejí shodnout, důležité je, aby vzájemně respektovali to, že to má každý jinak.

Jako důležité zmiňuje také to, aby neshody probíhali v klidu: „*jako já si myslím, že bychom to měli dělat klidně, prostě normálně si jako povídat o tom, že to má každé jinak.*“

Otevřenou komunikaci a sdílení potřeb zmiňuje paní K jako další možnost, která by mohla ovlivnit dynamiku neshod: „*zeptat se třeba, jak bys to potřeboval ty, aby ti v tom bylo dobře a co bys potřebovala ty, aby ti v tom bylo dobře? Jo, takhle by mi to jako vyhovovalo.*“

### **Paní T**

Paní T uvádí, že partneri musejí chtít vzájemně si porozumět na obou stranách, jinak není komunikace funkční. Zapracovat by dle paní T mohli se svým partnerem také na svých reakcích a způsobu řešení, konkrétně na tom, jak na sebe vzájemně reagují „*Nebýt vznětlivý a nebrat si věci osobně, nedomyšlet si, jak to ten druhý myslí například.*“ Důležité je tedy naučit se naslouchat partnerovi a regulovat své emoce dříve, než jeden z partnerů „vybouchne“.

### **Paní N**

Paní N aktuálně vnímá, že je její vztah s partnerem harmonický, důležité pro ni je, že cítí ochotu a snahu ze strany partnera o vztah pečovat. „*Vím, že tam prostě je ta ochota jo a vlastně tohle, to mi stačí, že tam je ta ochota.*“

Paní N uvádí, že když ve vztahu ochota chybí, tak to fungovat nemůže. „*Když jako ten člověk jako chce toho druhého obviňovat a nechce hledat ta řešení, tak to prostě fungovat nebude.*“

Na partnerovi si váží toho, že se snaží pochopit situaci a snaží se neshody řešit. „*Snaží se nad tím přemýšlet i vlastně kvůli tomu, že on má podobné blbé zkušenosti z toho předchozího vztahu. Takže vlastně jako hodně mu záleží na tom, aby to bylo všechno v pořádku.*“

Dle paní N je tedy zásadní přítomnost snahy a ochoty na obou stranách a otevřenost k řešení partnerských neshod.

### **Pan J**

Pan J je přesvědčen o tom, že neshody u nich vznikají na základě odlišnosti charakterů a vlastností každého z partnerů. „*Každý má nějaký teda jiný pohled na věc a pak ta komunikace třeba nefunguje.*“ Z toho důvodu je přesvědčen, že s partnerkou nedokážou

dořešit cyklické neshody, které se ve vztahu objevují. „Ale vím, že tohle spolu nedokážeme. To už by se nám povedlo.“

I když si myslí, že by odbourání cyklických neshod vztahu pomohlo, stejně jako odbourání nějakých vlastností na straně partnerky: „jak mě nepouští, víceméně do nějakého rozhodování, jak reaguje strašně špatně na kritiku, taková ta nepřímá komunikace. Tohle, kdyby se odbouralo, bylo by to asi podstatně jednodušší.“

Jedná se tedy opět o určitou formu dostupnosti partnera pro komunikaci a otevřenou komunikaci svých potřeb a přání.

## 6.2 Vyhodnocení dotazníků ECR-R

V Tabulce 3 jsou uvedeny výsledky z dotazníku ECR-R pro každého z respondentů. Po zadání získaných skóre každého respondenta na škálu úzkostnosti a na škálu vyhýbavosti diagramu z Obrázku 1 vyšel bezpečný attachment u paní Š, N a pana J. U paní K vyšel úzkostný attachment a u paní T dezorganizovaný. Tato kategorizace je pouze orientační a dále budu pracovat s hodnotami skóre na jednotlivých škálách.

### Tabulka 3

*Výsledky z dotazníku ECR-R*

	Skór úzkostnosti	Skór vyhýbavosti	Výsledný typ attachmentu dle diagramu (Obrázek 1)
<b>Paní Š</b>	3,66	3,44	bezpečný
<b>Paní K</b>	4,27	3,38	úzkostný
<b>Paní T</b>	4,88	4,11	dezorganizovaný
<b>Paní N</b>	1,94	2,11	bezpečný
<b>Pan J</b>	2,33	3	bezpečný

Paní Š má lehce zvýšený skór na obou škálách, avšak obě hodnoty jsou v rámci normy dané směrodatnou odchylkou. Na škále úzkostnosti skórovala paní Š o něco málo výše než na škále vyhýbavosti.

Paní K má vyšší skór na škále úzkostnosti, stále je však tato hodnota v rámci normy, a to i přes to, že její znázornění na diagramu spadá do pole úzkostné vazby.

Výsledky paní T naznačují dezorganizovaný attachment, její skór na škále vyhýbavosti je hraniční hodnotou. Na škále úzkostnosti skórovala o 0,24 bodu nad hranicí normy.

Paní N skórovala poměrně nízko na obou škálách, na škále vyhýbavosti skórovala o něco málo více než na škále úzkostnosti. Její attachment je dle diagramu možné popsat jako bezpečný.

Pan J podobně jako paní N skóroval nízko na škále úzkostnosti i vyhýbavosti. Na škále vyhýbavosti mu vyšla o něco málo vyšší hodnota než na škále úzkostnosti. Dle diagramu je možné jeho attachment zařadit také jako bezpečný.

### **6.3 Souvislosti mezi citovou vazbou a zkušenostmi respondentů**

V této podkapitole je prezentována interpretace propojení výše popsaných informací z rozhovorů s respondenty s jejich výsledky dotazníku na citovou vazbu.

Spolupracující osoby, které měly vyšší míru nejistého attachmentu, popisovaly svůj vztah i partnera spíše negativně, naopak respondentka s nižší mírou nejistého attachmentu tyto aspekty popisovala více pozitivně. Téma změn a krizí, které participanti v rámci rozhovorů řešili, přineslo poznatek o zákonitosti jejich výskytu u všech participantů, avšak u jedinců s vyšší mírou nejistého attachmentu narušily krize a změny stabilitu vztahu více, což vedlo k větším změnám ve vztahu týkajícím se také například způsobů komunikace. Kontexty těchto krizí a změn však neměly s typem attachmentu žádnou souvislost. Jedinci, kteří popisovali svůj vztah spíše negativně, a tedy měli vyšší míru nejistého attachmentu, především vyšší míru úzkostnosti, popisovali, že v rámci možností zlepšení partnerské dynamiky a komunikace by přivítali otevřenou komunikaci potřeb a pocitů a více ochoty ze strany partnera.

Nejvíce souvislostí mezi citovou vazbou a zkušenostmi respondentů se zdá být v rámci tématu neshod, způsobů komunikace a chování a nepříjemných emocí a strategií vypořádávání se s nimi. Zdá se, že jedinci s vyšší mírou úzkostnosti zažívají více negativních pocitů spojených s partnerským vztahem, jejichž spouštěčem jsou zejména pocity odmítnutí a nepochopení ze strany partnera. Neshody mívají u jedinců s vyšší mírou nejistého attachmentu větší dopad na následné společné fungování partnerů. I přes to, že neshody nemusí být vždy dořešené a mohou se opakovat, u respondentky s nižší mírou nejistého attachmentu docházelo ve vztahu ke komunikaci a po neshodě tak ve vztahu nezůstávaly nepříjemné emoce i nadále. Jedinci s vyšší mírou nejistého attachmentu však i po neshodách vnímali nepříjemnou atmosféru.

Níže popisují souvislosti mezi citovou vazbou a způsoby komunikace podrobněji v rámci jednotlivého popisu souvislostí u spolupracujících osob.

Paní Š se v případě neshody či problému snaží otevřeně komunikovat své potřeby a zjistit od partnera potřebné informace. Paní Š hodně věci analyzuje a přiklání se k řešení. Zdá se, že někdy však svého partnera může neustálou snahou o vyřešení problému zahlcovat, což může vést k jeho následnému stažení se. Toto stažení se následně v paní Š vzbuzuje prožitky odmítnutí a zmatku, na základě čehož se opět snaží situaci porozumět a domáhá se vysvětlení. Toto jednání i prožitky odmítnutí mohou souviset s vyšší mírou úzkostnosti, která paní Š v dotazníku na citovou vazbu vyšla. Když vysvětlení, kterého se u partnera domáhá, nepřijde, paní Š se stáhne, a jak popisuje, „disociuje se“ od nepříjemných emocí, což může být zase spojeno s lehce zvýšenou mírou vyhybavosti. Paní Š si vytvořila strategii komunikace, která jí s prožitkem nepříjemných pocitů odmítnutí pomáhá, čímž se snaží předejít pocitům ohrožení, které by mohly aktivovat její attachmentový systém. Jedná se o psaní zpráv namísto komunikace tváří v tvář. Zdá se, že ale tato komunikace pomocí psaní zpráv nefunguje a partner paní Š stále nekomunikuje. Strategie paní Š je tedy při řešení neshod zaměřená na objasnění a řešení situace tady a teď, případně stažení se z interakce, což může plynout z pocitů úzkosti v souvislosti s nejistotou a zmatením, které v rámci vztahu zažívá. Tyto prožitky se pravděpodobně propsaly do výsledků dotazníku, který poukazuje na celkově lehce zvýšenou míru na obou škálách citové vazby.

Paní K popsala své řešení neshod jako stažení se z konfliktu. Sama to nazvala rezignací a apatií. Její snahy o řešení neshod s partnerem k ničemu nevedly, a tak se komunikační strategie paní K změnila. S partnerem se snaží nedohadovat a spíše se stáhne a nemluví, protože je to bezpečnější. Poté však za partnerem přijde a omluví se, a to i ve chvíli, kdy neudělala nic špatně. Komunikační strategii paní K by bylo možné popsat jako udržování klidu. Stažení se a nemluvení může být u paní K reakcí na pocity ohrožení, které zažívá v souvislosti s chováním a komunikací partnera. Snaha o řešení neshod paní K se vždy setkala s neúspěchem a nepříjemnou reakcí partnera. Z toho důvodu se paní K aktuálně stahuje a partnerovi přizpůsobuje, což může souviset s prožíváním úzkosti i výsledky dotazníku, který ukazuje zvýšenou míru úzkostnosti. Paní K skórovala poměrně vysoko na škále úzkostnosti, a i přes to, že je skóre v rámci normy, dle diagramu z Obrázku 1 je orientační attachment paní K nejistý úzkostný. Pocity odmítání, které paní K s partnerem kvůli jeho nedostupnosti a nadávkám zažívá, souvisejí s úzkostností a jsou pro paní K tak nepříjemné, že ji nutí k tomu, aby se partnerovi omlouvala i ve chvílích, kdy chyba není na její straně jen pro to, aby v sobě znovu nastolila pocit bezpečí a komfortu. Snaží se tedy o obnovení pocitu bezpečí mezi ní a partnerem, jakožto její attachmentovou figurou v partnerském vztahu. Tento způsob chování po neshodě může u partnera působit, jako že paní K přijímá zodpovědnost, a tedy partner může nabývat přesvědčení, že chyba nebyla na jeho straně, jak také často zmiňuje. Docházet tak může k opakování se podobných situací.

Paní T se podobně jako paní K aktuálně konfliktům s partnerem vyhýbá. Také podobně popisuje, že u partnerů došlo ke změně komunikačních strategií. Dříve oba partneři neshody řešili stejně, oba s horkou hlavou, jak paní T popisuje, a oba se snažili o dořešení konfliktu. Po změně ale paní T konflikty řeší méně. Nechává si věci více pro sebe, protože se neselekávala s pochopením a porozuměním její situace ze strany partnera. Toto jednání by odpovídalo vyšším hodnotám vyhýbavosti, které vyšly paní T v dotazníku ECR-R. Její výsledky na citovou vazbu naznačují vysokou míru úzkostnosti i vysokou míru vyhýbavosti, což orientačně odpovídá dezorganizovanému attachmentu. Paní T v sobě někdy své prožitky dusí do doby, než „bouchne“. Konfliktu se vyhýbá a snaží se je již neřešit. Zároveň paní T popisuje své prožitky jako zklamání, smutek a osamění. V tomto popisu je znatelná ambivalence chování a prožívání. Paní T zažívá úzkost a další nepříjemné pocity, které v sobě hromadí, dokud nebouchne. Zároveň se však snaží věci neřešit a na rozdíl od paní K

za svým partnerem po neshodách nepřichází s omluvou. Míra úzkostnosti je u paní T vyšší než míra vyhýbavosti, což může souviset se silnými prožitky opuštění, které v rámci rozhovorů popisuje a s potřebou péče a společného času, což jí zajišťuje pocity bezpečí ve vztahu. Jako obranu před ohrožením přicházejícím při neshodách s partnerem aktuálně zvolila strategii vyhýbání, což může souviset také s výsledky dotazníku. Vyhýbání se řešení však může podporovat cyklus negativní komunikace.

Paní N se svým manželem uplatňuje strategii otevřené komunikace, kdy spolu o problémech hovoří a neshody řeší společně. Důležité je, že se partneři při neshodách zaměřují na problém a nezatahují do neshody staré problémy či neútočí na osobu svého partnera. Spokojenost paní N ve vztahu může mít souvislost s nízkými hodnotami na škálách dotazníku ECR-R. Míra úzkostnosti i vyhýbavosti paní N je nejnižší z vybraného souboru participantů. I přes to, že je paní N v aktuálním vztahu spokojená, je pro ni řešení neshod nepříjemné, což může plynout z negativní zkušenosti v minulosti, kterou zmiňuje. Na základě této zkušenosti se paní N naučila partnera neosobovat a nejdříve si sama v sobě zanalyzovat, zda je věc, která ji trápí, důležitá a vhodná k řešení s partnerem, nebo si ji může vyřešit sama. Pro překonání negativních pocitů a ulehčení komunikace si s partnerem vytvořili komunikační strategii, při které používají humor jako copingový mechanismus. Komunikační strategie paní N by tedy bylo možné charakterizovat jako otevřenou komunikaci zaměřenou na řešení konkrétního problému a využívání humoru k překonání negativních prožitků.

Pan J v komunikaci s partnerkou na některé náznaky nereaguje a ve chvílích, kdy má pocit, že je vše vyřešeno a on má pravdu, tak se z neshody stahuje a dál se jí neúčastní, což by mohlo souviset s lehce vyšší mírou vyhýbavosti oproti úzkostnosti ve výsledcích dotazníku pana J. Pan J se také během neshod snaží zjistit co nejvíce informací, aby se mohl rozhodnout na základě všech dostupných informací. Logičnost a racionální přístup je pro pana J důležitý a vystihuje také jeho komunikační strategie. Pan J během neshod nebývá tolik v emocích a spíše zůstává na hladině racionální. Uvedl, že úzkost a nepříjemné pocity v souvislosti se svým vztahem často nezažívá, a že bývá spokojený tam, kde ostatní lidé ne. To může vysvětlovat nižší skóre na škále úzkostnosti. Zároveň uvedl, že když takové pocity někdy prožívá, má tendence obrátit se sám k sobě a řešit si vlastní věci, tedy odvrátit pozornost od

těchto negativních prožitků. Toto by mohlo naopak souviset s lehce vyšší mírou vyhýbavosti.

Vyšší míra úzkostnosti i vyhýbavosti je společná pro paní Š, paní K a paní T. Je možné říci, že tyto respondentky se potýkají s nedostupností partnera při komunikaci a řešení partnerských neshod, což může vzbuzovat nepříjemné pocity odmítnutí a ohrožení a vést tak k vyšším hodnotám nejistého attachmentu. Tyto respondentky také využívají negativní komunikační strategie, jako je stažení se z komunikace, výčitky. Nedostupnost partnera zažívala ve svém předešlém vztahu také paní N, která v rámci předešlého vztahu popisovala podobné pocity, zejména hyperaktivaci spojenou s úzkostností a ruminací a následné stažení se. V aktuálním vztahu tyto pocity nezažívá díky snaze a ochotě partnera otevřeně komunikovat a podílet se na fungování vztahu. Její hodnoty jsou na obou škálách citové vazby poměrně nízké, což tedy může souviset s aktuální spokojeností ve vztahu. Spokojenost ostatních respondentů ve vztahu je dle popisu nízká, což může být odraženo také ve výsledcích dotazníků a může to vyplývat z negativního způsobu řešení konfliktů a jejich opakování. Paní N ve svém vztahu s aktuálním partnerem také popisuje snahu se při neshodách zaměřit na problém a neútočit na svého partnera a jeho osobnost a obráceně. Ostatní participanti však toto nepopisují a ve výpovědích a při popisu partnera jsou zřejmé kritické poznámky na vlastnosti, chování či osobnosti partnerů. Nespokojenost s některými vlastnostmi partnerky je zřejmá také u pana J, přesto, že jeho hodnoty na škálách úzkostnosti i vyhýbavosti nejsou nijak zvlášť vysoké. Pan J však popisuje, že nepříjemné pocity ve vztahu moc nezažívá, a že je spokojený tam, kde ostatní lidé nebývají – toto může poukazovat na nižší intenzitu prožívání, což by také mohlo ovlivnit respondentovy odpovědi v dotazníku, jehož výsledky tak následně nemusejí být přesné.

## 7 Diskuse

Partnerská komunikace je důležitým pilířem vztahu, který ovlivňuje jeho vývoj. Cílem této práce bylo zjistit a popsat prožívání respondentů při partnerských neshodách, využívání komunikačních strategií a jejich souvislost s teorií attachmentu. Na základě rozhovorů s respondenty je možné uvést, že komunikační strategie respondentů jsou si v některých aspektech podobné, stejně tak, jako způsoby prožívání, které je provází.

Při propojování zjištění plynoucích z rozhovorů s participanty a výsledků z dotazníku na citovou vazbu vyplynulo, že tito jedinci zažívali **nedostupnost partnera a neschopnost vzájemně komunikovat** (ať už v aktuálním, či minulém vztahu), **která je spojená s nižší spokojeností ve vztahu a vyššími hodnotami nejistého attachmentu**. Johnson et al. (2022) ve svém výzkumu uvádí, že spokojenost partnerů ve vztahu je vyšší v obdobích, kdy se ve vztahu nevyskytují negativní komunikační strategie a Solomon et al. (2024) zase píše, že negativní komunikace zvyšuje pocity nejistoty ve vztahu, což odpovídá také výsledkům výzkumu.

Nedostupnost partnera zmíněná výše může mít různé podoby. Partner jedné z respondentek byl nedostupný svou nekomunikací, na což respondentka reagovala zvýšenou mírou komunikace na své straně a neustálou snahou o řešení, a až následně popisovanou disociací a odpojením se z neshody. Podobné komunikační chování se objevovalo u jedné z respondentů v rámci předešlého vztahu. U zbylých dvou respondentek, jejichž attachment je dle výsledků dotazníku možné označit za nejistý, se však jednalo o nedostupnost v porozumění a snaze, projevy partnerů byly explicitnější a zahrnovaly také nadávky, které vedly respondentky s vyšší mírou nejisté vazby k tomu, že se z komunikace stahují, aby pro sebe zachovaly pocit bezpečí a nevystavovaly se ohrožení. Z výše uvedeného je možné shrnout, **že v případě, že snaha o otevřenou komunikaci potřeb, požadavků a pocitů vede k negativní či žádné reakci partnera, dochází ke stažení se jedince z interakce se svým partnerem.**

U respondentů se **zvýšenou mírou úzkostnosti či vyhýbavosti je také možné pozorovat některé destruktivní komunikační strategie**, jako jsou například kritizování, defenzivnost či zazdívání partnera. Tento výsledek vycházející z rozhovorů je v souladu s tvrzením

Domingue a Mollen (2009), podle kterých jedinci s nejistým typem citové vazby využívají více destruktivních komunikačních vzorců dle Gottmana (1999).

Výše zmíněná zjištění nám poskytují odpovědi na první výzkumnou otázku, která si kladla za cíl zjistit, *jaké komunikační strategie spolupracující osoby využívají v partnerských vztazích, a jak tyto strategie mohou ovlivňovat neshody a konflikty mezi partnery.*

Zjištění týkající se snahy obnovit pocity bezpečí a eliminovat možnosti vystavení se ohrožení je v souladu s informací vyplývající z teorie attachmentu, kdy se jedinci při aktivaci attachmentového systému, tedy například v rámci partnerských neshod a pocitů odmítání, které respondentky s partnery zažívaly, snaží nastolit opětovaný pocit bezpečí spojený s attachmentovou figurou (Bowlby, 1982; Main & Solomon, 1990). Jedna z respondentů se ve snaze o nastolení bezpečí chodila za svým partnerem po neshodě omlouvat, jelikož jí byly pocity odmítání nekomfortní, další respondentka se snažila o nastolení bezpečí a stability neustálým řešením a výšenou mírou komunikace, což by mohlo být charakterizováno jako hyperaktivace systému. Respondentka s vyšší mírou vyhýbavosti a orientačním dezorganizovaným attachmentem se z konfliktu stahovala a o nastolení pocitu bezpečí se snažila samostatně. Fowler a Dillow (2011) také uvádí, že jedinci s vysokou mírou úzkostnosti v sobě mohou často potlačovat kritické poznámky, které se tak hromadí až jednou vyústí v náhlý výbuch nahromaděných výčitek, což dále odpovídá popisu komunikace a prožívání jedné z respondentů stejně tak, jako jejich zjištění o tom, že jedinci s vyšší mírou vyhýbavého attachmentu se snaží vyhýbat konfliktům a minimalizovat v nich svou emoční angažovanost, což vede k tomu, že místo hledání řešení z konverzace odchází (Fowler & Dillow, 2011).

Také z rozhovorů s respondenty vyplývá odpověď na druhou výzkumnou otázku zjišťující *souvislosti mezi komunikačními strategiemi a citovou vazbou.* Na základě výsledků výzkumu je možné říci, že způsob reagování partnera respondentů s nejistou citovou vazbou ovlivňuje způsob komunikace daného respondenta. Tedy **jedinci s nejistou citovou vazbou mohou reagovat neadaptivními způsoby, avšak v závislosti na tom, jak s nimi komunikuje jejich nedostupný partner.** Jedná se tedy o kruhovou reakci, ze které může být někdy náročné vystoupit. Tyto reakce a následné komunikační strategie vyplývají z prožívání partnerů, které může být ovlivněno právě citovou vazbou. U jedinců s vyšší

mírou úzkostnosti či vyhýbavosti, tedy dimenzemi nejisté vazby, se ve vyšší míře vyskytují destruktivní komunikační strategie, jak bylo zmíněno výše, a jak dále uvádí Domingue a Mollen (2009). Simpson a Steven (2017) ve své studii také zmiňují, že jedinci, kteří jsou úzkostní využívají copingové strategie zaměřené na emoce a hyperaktivaci, naopak spíše vyhýbaví jedinci využívají strategie zaměřené na deaktivaci či distancování, při nichž potlačují negativní myšlenky a emoce, aby si zachovali svou autonomii. Poznatky získané z tohoto výzkumu naznačují, že v případě, že hyperaktivace úzkostných jedinců nevede k obnovení bezpečí, dochází po nějaké době ke změně a následnému využívání strategie typické pro vyhýbavý attachment, tedy k deaktivaci a potlačování negativních myšlenek a emocí ve snaze zachovat si bezpečí a předejít ohrožení.

Důležitým tématem, které v rámci rozhovorů s respondenty vzniklo, bylo vnímání vztahu a osobností obou partnerů. Spolupracující osoby během rozhovorů popisovaly svůj vztah i svého partnera a jeho chování, které bylo u většiny respondentů negativnější než popis sebe sama. Simpson a Steven (2017) uvedli, že každý jedinec si vytváří mentální reprezentaci vztahu, a že vnitřní pracovní modely attachmentu je možné rozdělit do dvou komponent, a to popis self, tedy sebe sama a svého fungování ve vztahu, a popis partnera. Tyto popisy pak přispívají k celkové mentální reprezentaci vztahu a jeho popisu, což souvisí i s výsledky a popisem jednotlivých respondentů.

Kromě toho participanti popisovali velké změny, které přinesly nestabilitu do jejich vztahu, projevující se mimo jiné také změnou komunikace. Solomon a Knobloch (2004) hovoří o turbulencích, které se vyskytují v dlouhodobých vztazích, a které narušují stabilitu vztahu. Narušení stability vztahu způsobené změnou vedlo u respondentů také ke změně ve vztahování se ke svému partnerovi. Důležitá byla změna prožívání a s tím související změna komunikace.

Dalším tématem, které se v průběhu rozhovorů objevilo, byly kontexty krizí, mezi které je možné zařadit například domácí práce, finanční situaci, ale i přání a potřeby partnerů. Tyto faktory významným způsobem ovlivňují prožívání a způsob komunikace mezi partnery. Některé faktory, které mají vliv na průběh a vznik neshod, podobně ve svém výzkumu uvádí také Lopes et al. (2020), který jmenuje například domácí práce a zodpovědnosti, kontrolu a

manipulaci, plány do budoucna a finance či nedostatek pozornosti, který se v rozhovorech projevuje v rozdílných potřebách péče a blízkosti.

Participantů výzkumu uvedli, že v rámci řešení partnerských neshod by mohli zlepšit některé své reakce a komunikační strategie, což nám umožňuje odpovědět na třetí výzkumnou otázku zjišťující to, *na jakých oblastech by bylo dle respondentů v rámci jejich partnerského vztahu a komunikace možné pracovat*. Zásadní pro respondenty byla **schopnost otevřené komunikace potřeb a svých pocitů**. Tento způsob komunikace ze strany respondentů i jejich partnerů by dle respondentů mohl vést ke změně dynamiky řešení partnerských neshod. Dle Domingue a Mollen (2009) otevřená a intimní komunikace podporuje a udržuje attachment mezi dospělými partnery. Toto je možné pozorovat u respondentky, která popisuje svůj aktuální vztah jako harmonický, a zároveň uvádí, že s partnerem komunikují otevřeně, díky čemuž vnímá bezpečí ve vztahu. Udržení attachmentu mezi partnery je dle Domingue a Mollen (2009) zásadní pro stabilitu a kvalitu vztahu. Tento způsob změny by tedy mohl mít pozitivní efekt na partnerskou komunikaci, jelikož také Bradbury a Bodenmann (2020) ve svém výzkumu uvedli, že vyjádřením primárních emocí se zvyšuje empatie a snižuje se intenzita nejisté citové vazby. Abreu-Afonso et al. (2022) také popisují, že komunikace zaměřená na vyjádření emocí a jejich dostupnost pro partnera pozitivně ovlivňuje spokojenost ve vztahu. Kromě toho všichni respondenti zmiňovali **ochotu a snahu účastnit se komunikace a řešení partnerských neshod**, která podporuje pocity bezpečí a minimalizuje pocity ohrožení. Naopak ve chvílích, kdy se jedinec nesnaží a není ochotný svému partnerovi porozumět a neshodu vyřešit, není možné dobrat se pozitivního výsledku neshod. **Ochota a snaha souvisí také s dostupností či spíše nedostupností partnera, která je často příčinou negativních komunikačních strategií**. K dynamice neshod by pak také dle respondentů mohla přispět větší tolerance rozdílnosti obou partnerů a větší trpělivost.

Je možné říci, že **typ citové vazby u respondentů souvisí s jejich komunikačními strategiemi, prožíváním i vnímáním vztahu**. Dalším důležitým aspektem, který ovlivňuje spokojenost respondentů i průběh vztahu a komunikace je změna, avšak některé problémy v komunikaci mohou být zapříčiněny také rozdílností v potřebách a osobnostech jednotlivců tvořících romantický pár. Rozdílnost osob je přirozená, v romantických vztazích ale může

v určitých chvílích vytvářet neshody a konfliktní situace. V takovém případě je důležité, aby k sobě byli partneři otevření.

Mezi limity této diplomové práce patří nedostupnost českých norem pro český překlad dotazníku ECR-R, a tedy následná práce s normami původní verze dotazníku ECR-R. Srovnání výsledků participantů s normou tak nemusí být přesné. Vhodné by při dalším zkoumání bylo také zachování jednotného prostředí pro rozhovory, kdy nevýhodou zde může být provedení jednoho z rozhovorů v online prostředí kvůli zdravotnímu stavu jedné ze spolupracujících osob. Téma by také bylo vhodné rozšířit o rozhovory s partnery respondentů, aby bylo možné získat ucelený přehled o fungování komunikace v partnerském vztahu. To by však bylo možné v rámci výzkumu navazujícího na tuto diplomovou práci.

Vliv badatele na výsledky výzkumu může být dalším limitem této práce. Badatel interpretuje zjištění z výzkumu a je důležité mít na vědomí možnost subjektivního zkreslení dat. Pro zachování objektivity je důležitá práce badatele s předporozuměním týkajícím se tématu výzkumu a sebereflexe badatele. Téma attachmentu a jeho souvislosti s partnerskými vztahy je často diskutovaným tématem, a tedy povědomí o něm jsem jako badatel měla již před počátkem výzkumu. Tento fakt jsem si však během výzkumu uvědomovala a snažila se o zachování objektivity, kterou jsem podpořila také postupem zvoleným při zpracovávání dat, kdy v první řadě byly analyzovány rozhovory, aniž bych jako badatel věděla o typu attachmentové vazby participantů. Dotazníky byly analyzovány až poté.

I přes výše zmíněné limity této diplomové práce je možné využít nejen výsledky výzkumu pro poradenskou či terapeutickou práci s páry na základě jejich typu citové vazby, kdy by vhodným postupem mohla být identifikace citové vazby klienta a jeho komunikačních strategií a následná práce s těmito způsoby komunikace a chování ve vztahu spojenými s prožíváním, které může být silně propojeno s typem citové vazby. V rámci práce s páry by pak dle výsledků výzkumu mělo být zásadní zaměřit se na schopnost otevřeně komunikovat své potřeby a pocity se svým partnerem.

## **Závěr**

Tato diplomová práce si kladla za cíl lépe porozumět prožívané zkušenosti spolupracujících osob v souvislosti s jejich neshodami v partnerských vztazích. Záměrem bylo porozumět tomu, jaké dotazovaní využívají komunikační strategie, a jak tyto aspekty souvisejí s jejich citovou vazbou. V neposlední řadě nás zajímalo, jaké možnosti změny vnímají spolupracující osoby v rámci způsobů komunikace a chování v rámci partnerských neshod.

Hlavním zjištěním této diplomové práce je, že jedinci s vyšší mírou úzkostnosti a vyhýbavosti, tedy vyšší mírou nejistého attachmentu, využívají podobné komunikační strategie a zažívají podobné pocity v souvislosti s chováním a komunikací partnera. Respondentky s vyšší mírou nejistého attachmentu zažívaly nedostupnost svého partnera pro komunikaci a řešení partnerských neshod a s tím spojené pocity odmítnutí, které v nich vzbuzovaly úzkost a nepříjemné pocity. Způsob, kterým tyto respondentky komunikovaly a chovaly se v partnerském vztahu při neshodách závisí také na způsobu chování a komunikace jejich partnera. Důležitým aspektem ovlivňujícím komunikační strategie je kromě citové vazby také změna ve vztahu, která narušuje jeho stabilitu.

Nejdůležitějším aspektem ovlivňujícím schopnost řešit partnerské neshody je dle výsledků výzkumu ochota a snaha partnera spolupracovat na vztahu a otevřeně komunikovat. Otevřená komunikace potřeb a pocitů je pro spolupracující osoby v tomto výzkumu důležitá a vnímají, že právě to by mohlo být nápomocné při řešení partnerských neshod.

V rámci této diplomové práce byly využívány normy původní anglické verze dotazníku ECR-R, avšak pro český překlad, což je limitem v rámci možnosti přesného posouzení typu citové vazby.

Pro větší přesnost výsledků by také bylo vhodné provést výzkum s více respondenty s rozdílnými typy citové vazby. Vhodné by bylo také zkoumat téma v rámci romantického páru, tedy provést rozhovory také s partnery spolupracujících osob tohoto výzkumu, a získat tak více poznatků o dynamice komunikace v partnerském vztahu.

Tato diplomová práce by tedy mohla sloužit jako pilotní výzkum pro další zkoumání této oblasti, což by mohlo přinést užitečné poznatky nejen do teoretické oblasti, ale také pro praktické využití při poradenské a terapeutické práci s páry.

## Seznam použitých informačních zdrojů

- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601-1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Colombo, B., & Ciceri, M. (2017). Cardiac vagal control as a marker of emotion regulation in healthy adults: A review. *Biological Psychology*, 130, <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.10.008>
- Basri, A. F. (2024). Analysis of Communication Patterns in Romantic Relationships Among the Millennial Generation. *KAMPRET Journal*, 4(1), 25-33.
- Beeney, J. E., Hallquist, M. N., Scott, L. N., Ringwald, W. R., Stepp, S. D., Lazarus, S. A., Mattia, A. A., & Pilkonis, P. A. (2020). The emotional bank account and the four horsemen of the apocalypse in romantic relationships of people with borderline personality disorder: A dyadic observational study. *Clinical Psychological Science*, 7(5), 1063-1077. <https://doi.org/10.1177/2167702619830647>
- Bode, A., & Kushnick, G. (2021). Proximate and ultimate perspectives on romantic love. *Frontiers in Psychology*, 12, 573123. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.573123>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.
- Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 99-123. doi:10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview.
- Brennan, K.A. & Clark, C.L. & Shaver, Phillip. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment Theory and Close Relationships*. 46-76.

[https://www.researchgate.net/publication/301325948\\_Self-](https://www.researchgate.net/publication/301325948_Self-report_measurement_of_adult_attachment_An_integrative_overview)

[report\\_measurement\\_of\\_adult\\_attachment\\_An\\_integrative\\_overview](https://www.researchgate.net/publication/301325948_Self-report_measurement_of_adult_attachment_An_integrative_overview)

Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Portál.

Brisini, K. S. C., Solomon, D. H., & Brinberg, M. (2023). Linking stress to the emergence of relational turbulence in marriage. *Personal Relationships*, 30(4), 1383-1404. <https://doi.org/10.1111/pere.12515>

Brubacher, L. (2017). Emotionally focused individual therapy: An attachment-based experiential/systemic perspective. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(1), 50-67. doi:10.1080/14779757.2017.1297250

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>

Buss, D. (2015). *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind* (5th ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315663319>

Cígler, H., Cvrčková, A., Daňsová, P., Hašto, J., Charvát, M., Ježek, S., Kaščáková, N., Lacinová, L., & Seitl, M. (2019). Experiences in Close Relationships: České verze metod pro měření vazby vycházející z dotazníku ECR. *E-psychologie*, 13(3), 57-74. <https://doi.org/10.29364/epsy.359>

Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>

Conoley, C. W., Pontrelli, M. E., Oromendia, M. F., Bello, C., Del, B., & Nagata, C. M. (2015). Positive empathy: A therapeutic skill inspired by positive psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), 575–583. <https://doi.org/10.1002/jclp.22175>

Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G., & Nandrino, J.-L. (2018). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology*, 40(3), 1374–1385. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0062-x>

Čermák, I., Hytych, R., Říháček, T., & kol. (2013). *Kvalitativní analýza textu: čtyři přístupy*. Masarykova Univerzita.

Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 69(1), 52–66. <https://doi.org/10.1080/03637750216533>

Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2019). How do couples disagree? An analysis of conflict resolution profiles and the quality of romantic relationships. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 91-108. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.72265>

Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678–696. <https://doi.org/10.1177/0265407509347932>

Duncan, C., Ryan, G., Moller, N. P., & Davies, R. (2019). Who Attends Couples Counseling in the UK and Why? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(2), 177–186. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1654584>

Duschinsky, R., & Solomon, J. (2017). Infant disorganized attachment: Clarifying levels of analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/1359104516685602>

Epstein N.B., & Falconier M.K. (2018). Communication Training in couple and family therapy. In: Lebow J., Chambers A., Breunlin D. (Eds), *Encyclopedia of couple and family therapy*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8\\_100-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_100-1)

Fincham, F. D. (2009). Marital conflict. *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 298-303). Thousand Oaks, USA: Sage.

Fowler, C., & Dillow, M. R. (2011). Attachment Dimensions and the Four Horsemen of the Apocalypse. *Communication Research Reports*, 28(1), 16–26. <https://doi.org/10.1080/08824096.2010.518910>

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.

Gabbott, M., & Hogg, G. (2001). The Role of Non-verbal Communication in Service Encounters: A Conceptual Framework. *Journal of Marketing Management*, 17(1-2), 5-26. <https://doi.org/10.1362/0267257012571401>

García, C.Y. (1998) Temporal Course of the Basic Components of Love throughout Relationships. *Psychology in Spain*, 2, 76-86. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.psychologyinspain.com/content/reprints/1998/9.pdf>

Genç, E. (2021). Transforming stress to happiness: Positive couple therapy with distressed couples. *Journal of Happiness and Health*, 1(1), 4-15. <https://www.journalofhappinessandhealth.com/index.php/johah/article/view/3>

Gottman J, & Silver N (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York, NY: Crown Publishers. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://relationshipinstitute.com.au/uploads/resources/the\\_seven\\_principles\\_for\\_making\\_marriage\\_work\\_summary.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://relationshipinstitute.com.au/uploads/resources/the_seven_principles_for_making_marriage_work_summary.pdf)

Gurman, A. S., & Burton, M. (2014). Individual therapy for couple problems: perspectives and pitfalls. *Journal of marital and family therapy*, 40(4), 470-483. <https://doi.org/10.1111/jmft.12061>

Hašto, J., Kaščáková, N., Fürstová, J., Poláčková Šolcová, I., Vacková, K. A., Heveri, M., & Tavel, P. (2018). Dotazník Prožívání blízkých vztahů (ECR-R) a sociodemografické rozdíly vo vzťahovej úzkostnosti a vyhýbavosti. *Československá psychologie*, 62 (Supp. 1), 56-79. [http://cspsych.psu.cas.cz/files/cspsych\\_supplement\\_2018.pdf](http://cspsych.psu.cas.cz/files/cspsych_supplement_2018.pdf)

Hawkins, J. (2009, 18. října). *Assessing attachment in adults*. Good Medicine. <https://goodmedicine.org.uk/stressedtozest/2009/10/assessing-attachment-adults>

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. <http://www.jstor.org/stable/1449075>
- Hekmati, I., Abdollahpour Ranjbar, H., Mohammadpour Sadigh, L., & Eskin, M. (2024). Employing Acceptance and Commitment Therapy as Individual Therapy for Couple Problems: A Case Study for Women with Marital Strife. *International Journal of Systemic Therapy*. <https://doi.org/10.1080/2692398X.2024.2400378>
- Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (5., přepracované vydání). Portál.
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one's partner predicts gains or losses in well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 572–589. <https://doi.org/10.1177/0146167219867960>
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: Are there gender differences? A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10, 178. doi:10.1186/s13643-021-01719-0
- Johnson, K. L., & Roloff, M. E. (1998). Serial arguing and relational quality: Determinants and consequences of perceived resolvability. *Communication Research*, 25(3), 327–343. <https://doi.org/10.1177/009365098025003004>
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(4), 534–549. <https://doi.org/10.1177/01461672211016920>
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kratochvíl, Z. (2009). *Manželská a párová terapie*. Portál.

Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (Eds.). (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. The Guilford Press.

Lebow, J., & Snyder, D. K. (2023). Párová terapie v roce 2020: Současný stav a nový vývoj (D. Piešťanská, J. Chaloupková, & J. Toutonghi, Trans.; P. Doležal & M. Čevelíček, Eds.). *Psychoterapie*, 17(2), Article N6. <https://doi.org/10.5817/PSY2023-2-6>

Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie*, 6(3) 1-11. <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglcfindmkaj/https://e-psycholog.eu/pdf/lechbych-pospisilikova.pdf>

Lopes, G. S., Shackelford, T. K., Buss, D. M., & Abed, M. G. (2020). Individual differences and disagreement in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 155, 109735. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109735>

Main, M. (1995). Recent studies in attachment: Overview, with selected implications for clinical work. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 407–474). Analytic Press, Inc.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). The University of Chicago Press.

McNulty, J. K., & Dugas, A. (2019). A dyadic perspective on gratitude sheds light on both its benefits and its costs: Evidence that low gratitude acts as a “weak link”. *Journal of Family Psychology*, 33(7), 876–881. <https://doi.org/10.1037/fam0000533>

Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 881–895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.881>

Montoya, R. M., & Horton, R. S. (2020). Understanding the attraction process. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(4), Article e12526. <https://doi.org/10.1111/spc3.12526>

- Muetzelfeld, H., Megale, A., Friedlander, M. L., & Xu, M. (2020). Relations between attachment insecurity and role and outcome expectations for couple therapy. *Journal of Family Therapy*, 43(1), 64–77. doi:10.1111/1467-6427.12306
- Obegi, J. H., & Berant, E. (Eds.). (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. The Guilford Press.
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1-5
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., Howell, D., Hess, R., Davis, A., & Gonçalves, O. F. (2013). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(1), 19–25. <https://doi.org/10.1007/s10484-013-9237-2>
- Peters, S. D., Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2024). Own and Partner Attachment Insecurity Interact to Predict Marital Satisfaction and Dissolution. *Social Psychological and Personality Science*, 1–11. <https://doi.org/10.1177/19485506241237294>
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in Adult Close Relationships: An Attachment Perspective. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 267–299). Guilford Publications.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Antonínová, H. (2024). *Psychoterapeutické systémy: základní přehled přístupů*. Portál.
- Reese-Weber, M. (2015). Intimacy, communication, and aggressive behaviors: Variations by phases of romantic relationship development. *Personal Relationships*, 22(2), 204–215. <https://doi.org/10.1111/pere.12074>
- Sessa, I., D’Errico, F., Poggi, I., & Leone, G. (2020). Attachment styles and communication of displeasing truths. *Frontiers in Psychology*, 11, 1065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01065>

Sharma, P., & Kumar, S. (2024). The Relationship between Attachment Styles and Relationship Satisfaction among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 18(1), 202-212. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2024/05/18.01.202.20241202.pdf>

Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2014). Partner buffering of attachment insecurity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 54–59. <https://doi.org/10.1177/0963721413510933>

Simpson, J. A., & Steven Rholes, W. (2017). Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.04.006>

Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3311-1.

Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2004). A model of relational turbulence: The role of intimacy, relational uncertainty, and interference from partners in appraisals of irritations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 795–816. <https://doi.org/10.1177/0265407504047838>

Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2004). A model of relational turbulence: The role of intimacy, relational uncertainty, and interference from partners in appraisals of irritations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 795–816. <https://doi.org/10.1177/0265407504047838>

Solomon, D. H., Knobloch, L. K., Theiss, J. A., & McLaren, R. M. (2016). Relational turbulence theory: Explaining variation in subjective experiences and communication within romantic relationships. *Human Communication Research*, 42(4), 507–532. <https://doi.org/10.1111/hcre.12091>

Solomon, D. H., Li, Y., Brisini, K. S., & Vanderbilt, R. R. (2024). A longitudinal test of relational turbulence theory and serial arguments in romantic relationships. *Journal of Communication*, 00, 1–13. <https://doi.org/10.1093/joc/jqae031>

Sousa-Gomes, V., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Fávero, M. (2023). Predictive effect of romantic attachment and difficulties in emotional regulation on the dyadic

- adjustment. *Sexuality Research and Social Policy*, 20(4), 676-691.  
<https://doi.org/10.1007/s13178-022-00708-9>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Titl, S. (2014). *Psychoanalytická párová terapie*. Portál.
- Titl, S. (2023). *Nevědomé fantazie ve vztazích: psychoanalytický pohled na partnerství*. Portál.
- Výrost, J., Slaměník, I., & Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie*. Grada Publishing.
- Wallin, D. J. (2020). *Vazba v psychoterapii*. Portál.
- Whitton, S. W., James-Kangal, N., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2018). Understanding couple conflict. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 297–310). Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/9781316417867.024>
- Wojciszke, B. (2002). From the first sight to the last drop: A six-stage model of the dynamics of love. *Polish Psychological Bulletin*, 33, 15–25.
- Worley, T. R., & Shelton, M. R. (2020). Work–family conflict, relational turbulence mechanisms, conflict tactics, and marital satisfaction. *Journal of Applied Communication Research*, 48(2), 248-269. <https://doi.org/10.1080/00909882.2020.1735647>
- Wright, B. L., & Loving, T. J. (2011). Health implications of conflict in close relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 552-562.  
<https://doi.org/10.1111/j.17519004.2011.00371.x>

## **Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence**

Při psaní diplomové práce nebyly nástroje umělé inteligence využívány. Nástroje umělé inteligence byly využity pouze v přípravné fázi ke shrnutí některých článků a možnost užšího výběru k jejich následné samostatné analýze, a to z toho důvodu, aby bylo možné obsáhnout co největší množství teoretických poznatků vycházejících z výzkumů.

## Seznam příloh

### Příloha 1 – Otázky k polostrukturovanému rozhovoru

- 1) Jak dlouho trvá váš vztah?
- 2) Jak byste váš vztah popsal/a dvěma slovy? (Jaký by byl název příběhu vašeho partnerství?)
- 3) Kdy a jak jste se s partnerem seznámili?
- 4) Čeho si na partnerovi vážíte?
- 5) Jak se váš vztah vyvíjel?
- 6) Vnímáte ve vašem vztahu nějaké zásadní milníky?
- 7) Máte nějaké plány do budoucna? Jak vypadají?
- 8) Co vás napadne, když se řekne blízkost a důvěra v partnerském vztahu? Proč? A jak to máte vy?
- 9) Jak se ve vztahu chováte v případě, že pocítujete úzkost či strach?
- 10) Jak byste popsalí svého partnera a jeho/její chování ve vztahu?
- 11) Jak byste popsalí sami sebe a své chování ve vztahu?
- 12) Jsou nějaké konkrétní chvíle, které ve vás vzbuzují nepříjemné pocity? Jaké?
- 13) Co si představíte, když se řekne pojem partnerské neshody?
- 14) Vzpomeňte si na poslední neshodu, která pro vás byla důležitá. Co se stalo? Můžete mi popsat průběh této neshody, jak jste ji vyřešili a jak jste se při ní cítili?
- 15) Co vám na vašem partnerovi vadí, co vás štve?
- 16) O čem jsou vaše nejčastější neshody? Popište mi jejich průběh, jak je řešíte a jak se při nich s partnerem bavíte.
- 17) Jak se po hádce s partnerem bavíte a jak se chováte? Proč?
- 18) Jak se s vámi baví a jak se chová váš partner?
- 19) (...když se o tom tak bavíme) Vidíte v tom, co popisujete, nějaký opakovaný způsob vašeho chování?
- 20) Proč si myslíte, že tomu tak je?
- 21) Na čem byste vy nebo váš partner mohli v rámci řešení partnerských neshod zapracovat?

## Příloha 2 – Otázky ECR-R dotazníku

- 1) Bojím se, že ztratím lásku svého partnera/partnerky.
- 2) Často mívám obavy, že se mnou můj partner/partnerka nebude chtít zůstat.
- 3) Často mívám obavy, že mě můj partner/partnerka doopravdy nemiluje.
- 4) Obávám se, že mému milostným partnerům/partnerkám na mně nezáleží tak moc, jako mně záleží na nich.
- 5) Často si přeji, aby city mého partnera/partnerky ke mně byly stejně silné jako moje city k ní/němu.
- 6) Ohledně svých vztahů si dělám hodně starostí.
- 7) Když je můj partner/partnerka z dohledu, mám obavy, že by ho/jí mohl začít zajímat někdo jiný.
- 8) Když projeví milostným partnerům své city, obávám se, že oni nebudou cítit totéž vůči mně.
- 9) Jen málokdy se obávám, že mě můj partner/partnerka opustí. R
- 10) Můj milostný partner/partnerka ve mně vyvolává pochyby o mně samém/samém.
- 11) Nestává se mi často, že bych se bál/a, že budu opuštěn/a. R
- 12) Vnímám, že se ke mně můj partner/partnerka nechce tak přiblížit, jak bych chtěl/a já.
- 13) Někdy ke mně milostní partneři změni city bez zjevného důvodu.
- 14) Moje touha po větší blízkosti někdy lidi odstraší.
- 15) Bojím se, že až mě můj milostný partner/partnerka pozná, nebude se mu líbit, kdo doopravdy jsem.
- 16) Přivádí mě k šílenství, že od svého partnera/partnerky nedostávám lásku a podporu, kterou potřebuji.
- 17) Mám obavy, že se nevyrovnám druhým lidem.
- 18) Zdá se, že můj partner/partnerka si mě všímá, pouze když jsem našťvaná/ý.
- 19) Raději nedávám partnerovi/partnerce najevo, jak se v hloubi nitra cítím.
- 20) Cítím se příjemně, když s partnerem/ partnerkou sdílím své osobní myšlenky a pocity. R
- 21) Je pro mě těžké dovolit si spolehnout se na milostné partnery/partnerky.
- 22) Blízkost milostného partnera/partnerky je mi velmi příjemná. R
- 23) Není mi příjemné otevírat se milostným partnerům/partnerkám.

- 24) Jsem raději, když svým milostným partnerům/partnerkám nejsem příliš blízko.
- 25) Cítím se nepříjemně, když chce můj romantický partner/partnerka být příliš blízko.
- 26) Půjde mi poměrně snadné přiblížit se mému partnerovi /partnerce. R
- 27) Není pro mne těžké přiblížit se mému partnerovi /partnerce. R
- 28) Obvykle s mým partnerem/partnerkou hovořím o svých problémech a starostech. R
- 29) Ve chvílích nouze mi pomáhá obrátit se na mého milostného partnera/partnerku. R
- 30) Říkám svému partnerovi/partnerce úplně o všem. R
- 31) Probírám věci se svým partnerem/partnerkou. R
- 32) Jsem nervózní, když se mi partner/partnerka příliš přiblíží.
- 33) Cítím se příjemně, když se spoléhám na milostné partnery/partnerky. R
- 34) Je pro mne snadné spoléhat se na milostné partnery/partnerky. R
- 35) Je pro mne snadné projevat náklonnost svému partnerovi/partnerce. R
- 36) Můj partner/partnerka opravdu rozumí mně a mým potřebám. R

Příloha 3 – Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

ID \_\_\_\_\_

Souhlas účastníka výzkumného projektu s účastí na výzkumu *Partnerské neshody – analýza komunikačních strategií z pohledu attachmentové teorie* a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

**Jméno výzkumníka a kontakt:**

**Účastník výzkumného projektu:**

Jméno a příjmení.....

Datum narození.....

Adresa.....

**Kontakty (email/telefon).....**

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu k diplomové práci, jehož cílem je porozumět prožívání partnerských neshod a komunikačních strategií, které jsou při nich uplatňovány. Výzkum k diplomové práci je součástí dokončení magisterského studia oboru Psychologie na Pedagogické fakultě UK. Vaše účast obnáší vyplnění jednoho dotazníku a poskytnutí rozhovoru.

Výzkum je spojen se sběrem určitých osobních a citlivých údajů. Vaše odpovědi v dotaznících a rozhovoru budou anonymizovány: bude jim přidělen kód a následně budou zpracovávány bez spojení s Vaším jménem a osobními údaji. Rozhovory budou nahrávány a poté anonymně přepsány. Záznam bude smazán.

**1. Udělení souhlasu s účastí**

Udělují, jakožto účastník / účastnice souhlas s účastí na výzkumu *Partnerské neshody – analýza komunikačních strategií z pohledu attachmentové teorie* a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

**2. Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:**

Výsledky výzkumného projektu budou využity pro účely diplomové práce a dokončení magisterského studia oboru Psychologie na PedF UK.

**3. Prohlášení účastníka výzkumu:**

a.	Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.	<input type="checkbox"/>
b.	Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v	<input type="checkbox"/>

	rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.	
c.	Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a se skutečností, že své svolení k účasti na výzkumu mohu kdykoliv v průběhu účasti odvolat.	<input type="checkbox"/>

Účastník výzkumu:

.....

Podpis, Místo, Datum

Výzkumník:

.....

Podpis, Místo, Datum