

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Psychologické aspekty vztahů na dálku

Psychological Aspects of Long-Distance Relationships

Praha 2010

Autorka: Barbara Drahoňovská

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Poděkování

Tato diplomová práce by se neobešla bez laskavého vedení a podpory Doc. PhDr. Lenky Šulové, CSc., které tímto děkuji. Stejně tak ráda bych poděkovala PhDr. Ivanu Slaměnkovi za konzultace a jeho cenné připomínky.

Poděkování náleží také prof. Lauře Staffordové a prof. Erin M. Sahlsteinové za poskytnuté materiály a konzultace na dálku.

Svenu Lippmannovi, Míše Viktorinové a Aničce Klapetek děkuji za zprostředkování odborných pramenů. Velké poděkování patří také Kamile Havlové, Ivě Mrázkové a Tomáši Fomínovi a všem, kteří mě při psaní této diplomové práce podporovali.

Milým respondentům děkuji za čas, důvěru a ochotu podělit se se mnou o jejich zkušenosti se vztahem na dálku.

Věnování

Tuto diplomovou práci bych ráda věnovala Soně a všem lidem, které jednou čeká vztah na dálku, a popřála jim, aby čas odloučení byl pro jejich vztah především posilující zkušeností.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze dne 13. 4. 2010

.....

Barbara Drahoňovská

Anotace

Cílem diplomové práce je proniknout do problematiky vztahů na dálku, konkrétně manželských a nesezdaných párů, a přispět tak k porozumění tomuto specifickému druhu vztahu. Složitosti charakterizující interakci partnerů, popř. jednotlivců, kteří mají vztah na dálku, jsou obsáhnuty dvojnásobem: na základě seznámení se s dosavadními poznatky ze zahraničních studií a pomocí rozhovorů s lidmi, kteří mají se vztahem na dálku přímou zkušenost. Metoda rozhovoru umožňuje nahlédnout na vztahy na dálku z pohledu konkrétní partnerské dvojice, popř. jednotlivce, a popsat tak vybrané související psychologické aspekty.

Klíčová slova

osobní vztah – blízký vztah – intimita – vztah na dálku – romantický vztah na dálku – manželství na dálku – kvalitativní výzkum – narativní perspektiva – rozhovor

Abstract

The aim of this thesis is to examine the phenomenon of long-distance relationships, more specifically in married and unmarried couples, and to thereby contribute to the understanding of this specific type of relationship. The complexities which characterise partner interaction, resp. the individuals leading a long-distance relationship, are captured in this thesis in two ways: based on the acquaintance with the existing findings from world studies, and with the help of interviews with people who have direct experience with long-distance relationships. The interview method used enables us to look at long-distance relationships from the point of view of specific couples, resp. the individuals comprising the couples, and to thereby identify the related psychological aspects.

Keywords

personal relationship – close relationship – intimacy – long-distance relationship – long-distance romantic relationship – long-distance marriage – qualitative research – narrative approach – interview

Obsah

I	ÚVOD	8
II	TEORETICKÁ ČÁST	10
1	OSOBNÍ VZTAHY	10
1.1	<i>Definování pojmů vztah a osobní vztah</i>	<i>10</i>
1.2	<i>Pojetí blízkosti a intimity</i>	<i>12</i>
1.2.1	Blízké vztahy	12
1.2.2	Co činí vztah blízkým?	13
1.2.3	Metody měření blízkosti vztahu	13
1.2.4	Pojetí a měření intimity	14
1.3	<i>Hlavní teoretické přístupy k osobním vztahům.....</i>	<i>17</i>
1.3.1	Evolučně psychologický přístup	17
1.3.2	Teorie attachmentu.....	19
1.3.3	Teorie vzájemné závislosti	23
1.4	<i>Další vybrané přístupy k osobním vztahům.....</i>	<i>25</i>
1.4.1	Sebeprezentace v osobních vztazích.....	25
1.4.2	Vztahově dialektické hledisko	26
1.5	<i>Závěr.....</i>	<i>28</i>
2	VZTAHY NA DÁLKU	29
2.1	<i>Definování vztahů na dálku</i>	<i>29</i>
2.2	<i>Romantické vztahy na dálku</i>	<i>30</i>
2.2.1	Stresory	31
2.2.2	„Sejde z očí, sejde z mysli“ vs. dálka jako stmelující prvek	32
2.2.3	Závazek – udržování vztahu – stabilita.....	34
2.2.4	Plánování a nejistota	38
2.2.5	Idealizace – spokojenost – komunikace	39
2.2.6	Transformace z GBV na VND a naopak.....	41
2.2.7	Důsledky a doporučení.....	42
2.3	<i>Manželství na dálku</i>	<i>43</i>
2.4	<i>Závěr.....</i>	<i>48</i>
III	EMPIRICKÁ ČÁST.....	50
1	VÝCHODISKA A CÍLE VÝZKUMU	50
2	METODA SBĚRU DAT	53
3	TEMATICKÉ OKRUHY ROZHOVORU.....	55
4	VÝBĚR A POPIS VZORKU	56
5	ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU.....	58
6	ANALÝZA DAT.....	60
7	VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....	61
7.1	<i>Anna a Adam.....</i>	<i>62</i>

7.2	<i>Barbora a Bořek</i>	69
7.3	<i>Daniela a David</i>	84
7.4	<i>Evelína a Eduard</i>	97
7.5	<i>Cecílie</i>	111
7.6	<i>Františka</i>	120
7.7	<i>Gustav</i>	127
7.8	<i>Shrnutí rozdílů a podobností mezi respondenty</i>	133
8	DISKUZE.....	139
IV	ZÁVĚR	142
V	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	143
VI	PŘÍLOHA	153

Seznam zkratek

vztah na dálku (VND) = long-distance relationship

geograficky blízký vztah (GBV) = geographically-close relationship

romantický vztah na dálku (RVND) = long-distance romantic relationship = long-distance dating relationship

manželství na dálku (MND) = long-distance marriage

manželství vojáků (MV) = military marriages

dvoukariérová manželství (DM) = commuter marriages

udržování vztahu (UV) = relationship maintenance

Poznámka

Diplomová práce čerpá především ze zahraničních zdrojů; mnohdy jsem tak byla konfrontována s nelehkým úkolem, jak některé doposud nezavedené termíny z oblasti psychologie přeložit do českého jazyka. Upozornila bych především na spojení „romantické vztahy“ – v anglosaské literatuře se tak označují vztahy nesezdané (viz také „dating relationships“), ale i vztahy manželské, v tomto smyslu je termín používán v prvním díle teoretické části (s. 10–28). V druhém díle teoretické části (s. 29–49) a v empirické části (s. 50–141) termín „romantické vztahy na dálku“ (RVND) označuje vztahy nesezdaných partnerů (tj. těch, kteří spolu pouze tzv. chodí či bydlí).

V teoretické části diplomové práce používám tzv. autorského plurálu (všeobecný úzus, pomůcka k vtáhnutí čtenáře do dění), na rozdíl od části empirické, kde se vyjadřuji v 1. osobě singuláru, a to s přihlédnutím k celkové povaze výzkumu, a protože zde mnohem více vystupuji se svými osobními názory, formuluji subjektivní pohnutky a projevují individuální zaujetí (Čmejková, 1999).

V diplomové práci používám k citování literatury normu ISO 690-2; jako častý zdroj k vyhledávání psychologických výzkumů mi sloužila databáze Ebsco.

I ÚVOD

„Být člověkem znamená být ve vztahu.“

Viktor Frankl

„Odloučení působí na lásku jako vítr na oheň: malý uhasí, velký rozdmýchává.“

Sadi

„Najednou jsme byli od sebe pět metrů a on řekl: ‚Elvíro?‘ A já: ‚Fortku!?’ Objali jsme se, políbili... jako by těch 50 let ani neuběhlo.“

Elvíra Profeová

Mezilidské vztahy ve všech podobách jsou polem, na kterém se setkáváme a realizujeme konkrétní podobu naší jedinečnosti. Jsou neoddelitelnou součástí života, tím, co my jako lidé prožíváme, oč usilujeme, co hodnotíme. Náš život se stává obtížným, frustrovaným a vyprázdněným, pokud pociťujeme v oblasti lidských vztahů nedostatek nebo nedokážeme uspokojivé vztahy vyhledávat, budovat či udržet. O podstatě lidského vztahu, i toho nejběžnějšího a každodenního, o jeho nutnosti pro naši existenci se hluboce a poeticky vyjádřil Martin Buber (2005, s. 57):

„Ve svém bytí touží člověk být potvoren člověkem a v bytí druhého chce spatřovat přítomnost. Lidská osoba potřebuje potvorení, člověk je potvoren, protože je člověkem. Zvíře nepotřebuje být potvorenáno, neboť je nepochybně tím, čím je. U člověka je tomu jinak: vyslán z říše přírodních druhů do výzvy osamocené kategorie, obklopen chaosem, jenž se zrodil spolu s ním, potajmu a plaše vyhlíží po nějakém přítakání, že smí být, a toho se může dostat jen od lidské osoby lidské osobě: tak si navzájem podávají lidé nebeský chléb bytí svých vlastních Já.“

Potřeba vztahu, intimity a blízkosti s druhým člověkem patří k základním lidským potřebám, podobně jako potřeba přijetí, uznání nebo sebeuplatnění. Vztah mezi dvěma lidmi vzniká a roste jejich setkáváním, spolubytím, vzájemným poznáváním. Vztah dvou lidí ale může trvat i tehdy, když jsou od sebe fyzicky a časově vzdáleni, a musí proto volit jinou formu komunikace, než je kontakt tváří v tvář.

Intenzita, s jakou prožíváme odloučení od našich blízkých, se zřejmě liší od člověka k člověku, jinak to pravděpodobně pociťují ženy a jinak muži. Je také možné, že vnímání separace od našich významných druhých souvisí spíše s tím, jakým způsobem a v jakém věku jsme byli nuceni takovou zkušenost poprvé získat.

Tématem této diplomové práce jsou psychologické aspekty vztahů na dálku. Výběr tématu pro moji diplomovou práci byl na jedné straně jednoduchý pro jeho důležitost a všudypřítomnost, na druhé byl těžký v tom, že jsem musela vybírat právě z širší mezilidských vztahů malý a „prozkoumatelný“ úsek. Takovým úsekem se pro mě staly vztahy na dálku, konkrétně manželství na dálku a romantické vztahy na dálku (tj. vztahy nesezdané, viz Poznámka).

Některá povolání – námořníci, humanitární pracovníci, vojáci vyjíždějící na zahraniční mise – musí s odloučením počítat jako s nutnou podmínkou. Kromě toho mohou v životě nastat i jiná neočekávaná nebo nedobrovolná odloučení, jakými jsou například uvěznění nebo několikaměsíční pobyt partnera v nemocnici. Poté, co jsme se stali součástí Evropské unie, nabídka studijních pobytů a zahraničních pracovních stáží narůstá každým rokem, a problematika vztahů na dálku se tak stává stále aktuálnější i v České republice. Partnerů, kteří jsou tak od sebe v průběhu života na nějakou delší dobu odloučení, je tedy stále více.

Úplně prvotním podnětem pro vyhledání lidí, kteří udržují vztah na dálku, bylo ovšem to, že jsem byla několikaletým svědkem takového vztahu u své sestry a jejího partnera. V posledních letech bylo takových vztahů okolo mě stále více a každý z nich měl natolik jinou formu, průběh, potřeby i motivaci, že mě lákalo podívat se na jejich shody a rozdíly.

Pokud je mi známo, tak tuzemskou odbornou psychologickou veřejností zatím žádné studie o vztazích na dálku provedeny nebyly. Zahraniční studie na toto téma sice existují, ale také jich není mnoho. A protože si myslím, že je to zajímavé téma, které nás nutí nově se zamyslet nad významem mezilidské blízkosti a komunikace, budu potěšena, když se moje práce popřípadě stane inspirací pro další zkoumání tohoto jevu.

II TEORETICKÁ ČÁST

Jedna z největších těžkostí, která může v osobních vztazích nastat, je odloučení od partnera a s ním spojené vypořádání se se vzdáleností, jež od sebe pár dělí. Zjevná je tendence spojovat vztahy s blízkostí, a to jak metaforicky, tak doopravdy, s interakcí tváří v tvář a fyzickou přítomností druhého. Vzdálenost je tak ve vztazích primárně považována za bariéru, kterou je nutné překonat, ať už fyzicky, psychologicky či emocionálně (Sahlstein, 2006a), protože odloučení pro partnery a rodiče a děti jsou zdrojem stresu (Knox, Price, 1999).

Laura Staffordová (2005) uvádí, že vztahy na dálku jsou výzvou k mnohým našim hypotézám o povaze komunikace a blízkých vztahů. Mezi taková všeobecná přesvědčení o vztazích podle L. Staffordové patří:

- pro blízké vztahy je nezbytný častý kontakt tváří v tvář,
- geografická blízkost dvou lidí je nezbytná k zachování emocionálního pouta,
- sdílené významy jsou podmínkou pro udržení vztahu,
- rodinní členové, především manželé a rodiče s malými dětmi, by měli sdílet společnou domácnost.

K těmto provokujícím tezím se budeme v rámci prezentovaných výzkumů postupně vracet poté, kdy si nejdříve pro účely této práce uvedeme definice osobního vztahu, hlavní teoretické přístupy ve vědě o vztazích (relational science), a co činí tzv. blízký vztah blízkým.

1 Osobní vztahy

1.1 Definování pojmů vztah a osobní vztah

„Oblast sociálněpsychologického poznání označená pojmem ‚osobní vztahy‘ (personal relationships) se zaměřuje na studium individuálně významných vztahů jedince k jemu nejbližším osobám“ (Výrost, 2008, s. 246). Co ale pojem „osobní vztah“ znamená? Zdá se, že počáteční nesnáze, které provázely vytyčení předmětu sociální psychologie, se nevyhnuly ani formulaci pojmu „osobní vztahy“. Na otázku „Co je to vztah?“ ale neexistuje jasná a konzistentní odpověď (Reis, Rusbult, 2004a). Definování pojmů „vztah“ a „osobní vztah“ se stalo, zejména pro relativně mladou podoblast sociální psychologie zvanou věda o vztazích (relationship science), klíčovým.

Přestože je deskripce logickým základem pro vědu o vztazích, neměla by usilovat o to být kompletní a existuje řada důvodů, proč to ani není možné. Tyto důvody vyplývají z komplexnosti lidských vztahů. Každá interakce v sobě obsahuje nesmírně komplikované vzorce akcí obou účastníků: každá interakce je doprovázena různými druhy emocí a kognitivním zpracováním. Mezi interakcemi může navíc každý z účastníků vztahu uvažovat nad tím, co se stalo, s pravděpodobností, že danou událost zkreslí, změní její paměťově uchovávanou kvalitu a ovlivní tím budoucí interakce. Navíc se pohledy účastníků vztahu nemusí shodovat s externími pozorovateli (Hinde, 1997).

Problematicčnost v definování vztahu souvisí s třemi fakty (Hinde, 1997). Za první vztah se rozvíjí v čase. Za druhé neliší se pouze pohled vnějšího pozorovatele a účastníků vztahu, ale rovněž percepce každého aspektu vztahu každým z účastníků, jež se může měnit v čase s tím, jak ho účastníci reflektují, jak na něj vzpomínají nebo o něm diskutují s dalšími lidmi. A za třetí je nutné mít na paměti, že žádný vztah neexistuje nezávisle na kultuře, neboť způsob, jakým společnosti definují vztahy, zrcadlí jejich kulturu a naopak.

Lise VanderVoortová a Steve W. Duck (2000) upozorňují, že popis vztahu není, a nikdy ani být nemůže, trvalý a objektivní. Osobní vztahy jsou vždy zažívány subjektivně a jsou vždy v procesu „stávání se“. Přestože určitý popis vztahu může znít objektivně a finálně, nikdy tomu tak není, protože vztahy nejsou objektivní ani statické. VanderVoortová a Duck tak na otázku „Co je osobní vztah?“ odpovídají, že pro zformulování odpovědi vždy záleží na tom, kdo na tuto otázku odpovídá, na okolnostech otázky a na posluchačstvu. Argumentují tedy, že ve všech popisech vztahů je implicitní rétorický rámec; předpoklady, domněnky nebo názory o vztahu tak daným mluvčím v danou dobu představují základy pro definice vztahu.

Daniel Perlman a Anita L. Vangelistiová (2006) otevírají téma osobních vztahů v *Handbook of Personal Relationships* odkazem na studii, která poukazuje na význam osobních vztahů v našich životech. Po dobu jednoho týdne nosilo 179 dospívajících a dospělých s sebou elektronický pager. Během dne tyto jedince výzkumníci každé dvě hodiny zkontaktovali, aby se dozvěděli, co dělají a s kým zrovna jsou. Více než 70 % času byla většina z nich v přítomnosti dalšího člověka. Tato studie Reeda W. Larsona, Mihalye Csikszentmihalye a Ronalda Graefa z roku 1982 tedy potvrzuje už Aristotelův popis člověka jako tvora společenského.

Jako dvě důležité definice osobního vztahu uvádějí D. Perlman a A. L. Vangelistiová tu od Harolda H. Kelleyho (1983), kdy dva lidé jsou ve vztahu, pokud na sebe mají vliv a jsou na sobě závislí v takovém smyslu, že změna u jednoho z nich způsobí změnu u druhého a obráceně, a definici od Roberta A. Hindeho (1979): Vztah zahrnuje sérii interakcí

jedinců, kteří se znají. Vztah obsahuje behaviorální, kognitivní a afektivní (emocionální) aspekty. Formální vztahy se od těch osobních liší. Vztahy, v kterých je většina chování účastníků determinována jejich postavením ve společnosti, kde nespolehají na vzájemné znalosti, jsou vztahy funkčními či formálními (cit. podle Perlman, Vangelisti, 2006).

Definicí vztahu založenou na bezprostřednosti potenciálního kontaktu je definice přátelství podle Williama K. Rawlinse (1994). Přátelství je vymezeno jako vztah aktivní, latentní nebo vzpomínkový; tento popis je ovšem možné aplikovat i na jiné typy sociálních vztahů. Vztah aktivní je charakterizován přístupností, uspokojujícím kontaktem a emočním závazkem. Latentní vztah se vyznačuje tím, že účastníci sdílejí cennou minulost a/nebo udržují dostačující kontakt, jenž umožňuje jeho okamžité pokračování. Ostatní vzpomínkové vztahy zůstanou smysluplné jako výstižné symboly konkrétních míst a momentů životního běhu (cit. podle Stafford, 2005).

Navzdory počáteční nejednotnosti v definování toho, co je „vztah“, se nyní většina vědců shoduje na tom, že podstata vztahu tkví v interakci mezi dvěma lidmi. Abychom mohli říct, že mezi dvěma lidmi existuje vztah, je třeba, aby byly splněny tři podmínky:

- mezi jedinci musí probíhat interakce, vzájemné ovlivňování chování druhého,
- povaha interakce mezi jedinci musí být odlišná od jejich interakce s jinými lidmi a
- jako výsledek vzájemné interakce si oba jedinci vytvořili mentální reprezentaci vztahu, která má vliv na jejich následující interakce.

Jinými slovy, dva lidé mají osobní vztah, pokud jsou na sobě závislí (interdependent) – pokud chování jednoho ovlivňuje chování druhého (Berscheid, Regan, 2005; Reis, Rusbult, 2004a).

1.2 Pojetí blízkosti a intimacy

1.2.1 Blízké vztahy

Termín „blízké vztahy“ (close relationships) byl po dlouhou dobu ponechán bez definování, co se pod tímto pojmem vlastně skrývá, protože to byl jeden z pojmů, kterým všichni „jednoduše rozuměli“. Blízkost přece implicitně znamená lásku, závazek, péči, attachment apod. V šedesátých letech 20. století v USA už ale pomalu přestávalo platit, že blízký vztah je zároveň vztahem rodinným a že rodinný vztah znamená automaticky vztah blízký, a tak se tento dříve přijímaný předpoklad – tedy že adjektiva rodinný a blízký znamenají synonyma – stal předmětem pozornosti výzkumníků (Berscheid, Regan, 2005).

1.2.2 Co činí vztah blízkým?

Co tedy činí vztah blízkým? Podle H. H. Kelleyho a jeho spolupracovníků (1983) je blízký vztah charakterizován vzájemnou závislostí, která se projevuje mezi dvěma lidmi následujícími způsoby:

- jedinci se často ovlivňují (frekvence),
- míra tohoto vlivu je silná (síla),
- vliv zahrnuje rozmanité aktivity (diverzita),
- všechny tyto komponenty trvají poměrně dlouhou dobu (cit. podle Berscheid, Snyder, Omoto, 1989).

Ve vztazích s vysokou mírou vzájemné závislosti se tedy partneři ovlivňují často, značně, různými způsoby a po dlouhou dobu. Na rozdíl od povrchních vztahů, kde chování jednoho má na druhého vliv minimální.

Výzkumníci sdílejí názor, že „blízkost“ implikuje vzájemnou závislost (interdependence) mezi účastníky vztahu, ale neshodují se na tom, jak se dá blízkost vztahu měřit (Hinde, 1997). Na tuto otázku se pokusili vyvinutím metod na měření blízkosti odpovědět mnozí badatelé.

1.2.3 Metody měření blízkosti vztahu

K měření blízkosti vztahů se nejdříve přistupovalo přes jejich obsahovou náplň, a na blízké vztahy se tedy nahlíželo jako na „*takové, v jejichž obsahu najdeme lásku, porozumění, vzájemné uspokojení potřeb a minimální obsah negativního prožívání*“ (Výrost, 2008, s. 237). Postupem času bylo však zřejmé, že blízké vztahy takto vymezit nelze, jelikož blízké vztahy neznamenají automaticky vztahy pozitivní.

Ellen Berscheidová, Mark Snyder a Allen M. Omoto (1989) vyvinuli k měření blízkosti vztahu metodu RCI – Relationship Closeness Inventory (Dotazník blízkosti vztahu). Dotazník RCI byl zkonstruován na základě Kelleyho prvních tří ukazatelů interakce, a to množství času, který spolu jedinci tráví (frekvence), rozmanitosti společně podnikaných aktivit (diverzita) a stupně vzájemného vlivu, který na sebe jedinci mají (síla). Čtvrtý Kelleyho ukazatel, dobu trvání vztahu, do svého dotazníku nezahrnuli, protože pouhou dobu trvání vztahu nepovažují za ekvivalent k době trvání vysoké vzájemné závislosti. Navíc nenalezli efektivní a jednoduše administrovatelný způsob, jak by tuto proměnnou měřili. Výsledky RCI naznačují, že blízké vztahy mužů a žen se neliší a že romantické vztahy jsou významně bližší než vztahy rodinné nebo přátelské. Výsledky RCI byly porovnány ještě s dvěma dalšími metodami, a to Subjektivní škálou blízkosti (Subjective Closeness Index,

SCI), která měří subjektivní hodnocení celkové blízkosti vztahu, a druhou škálou, měřící tzv. hédonický tón vztahu (Emotional Tone Index). SCI ukazuje, že blízké vztahy žen jsou bližší než mužské a že romantické a přátelské vztahy jsou stejně blízké a zároveň bližší než vztahy rodinné. Škála hédonického tónu vztahu neukázala žádné genderové rozdíly a ani žádné rozdíly v blízkosti u různých typů vztahů. Jako pro mnohé studie byly i pro tuto výchozím vzorkem američtí vysokoškolští studenti (zde konkrétně studenti Univerzity v Minnesotě v počtu 241 jedinců, 116 mužů, 125 žen, ve věku 18–49 let).

Podle Ellen Berscheidové a Pamelý Reganové (2005) je nejpečlivěji vyvinutou škálou na měření subjektivně vnímané blízkosti vztahu IOS škála (Other in the Self Scale) autorů Arthura Arona, Elaine N. Aronové a Dana Smollana z roku 1992. IOS vychází z předpokladu, že jedinec se v blízkém vztahu chová tak, jako kdyby některé nebo všechny partnerovy aspekty byly částečně zároveň i jeho součástí. Aspekt blízkosti, chápaný jako vzájemně propojená já (interconnected selves) partnerů, se dá aplikovat na mnoho předešlých konceptů blízkosti a metoda, která se zaměří na tento aspekt, podle autorů přesahuje koncepty blízkosti navrhované v jednotlivých teoretických přístupech. Mnohé metody na měření blízkosti vztahů totiž spadají do jedné z následujících kategorií – buď měří pocity blízkosti, nebo chování spjaté s blízkostí. IOS škála postihuje do určité míry obě dvě kategorie, a proto se autoři této metody domnívají, že IOS škála se nedotýká jen určitého aspektu blízkosti, ale měří přímo její „jádro“ (Aron, Aron, 2000; Aron, Aron, Smollan, 1992).

IOS sestává ze sedmi v odstupňované míře se překrývajících kruhů znázorňujících prolnutí „já“ a „druhý“, ze kterých má subjekt vybrat ty, které nejlépe vystihují jeho vztah s určitou osobou (Aron, Aron, Smollan, 1992). Výhodou této metody je její obrázková podoba, umožňující administraci jak dětem, tak lidem neovládajícím anglický jazyk (Berscheid, Regan, 2005).

Rozmanitost ve způsobech definování a měření dimenzí ve vztazích (např. intimity, blízkosti) představuje problém, jak dosáhnout kompatibility mezi studii (Hinde, 1997). Jak autoři RCI upozorňují, žádnou metodu nelze považovat za dostatečně validní k měření blízkosti. Výsledná data výzkumných studií jsou totiž odvislá od metod měření a rovněž validita se liší podle použité populace (Berscheid, Snyder, Omoto, 1989).

1.2.4 Pojetí a měření intimity

Existuje mnoho definic intimity:

- *„intimita je překročením hranice, za kterou se nacházejí výsostné, tj. privátní zóny jedince,*
- *intimita znamená vlastně sebeodhalování (self-disclosure),*

- *intimita znamená vyjádření nejhlubších citů jiné osobě,*
- *intimita je synonymem blízkosti dvou lidí“ (Výrost, 2008, s. 243).*

Intimitu lze tedy definovat jako ustálený stav nebo „produkt“ blízkého vztahu a také jako proces. V prvním pojetí se výzkumníci zaměřují na chování a vnímání, které je spjaté s různými druhy vztahů, druhé pojetí nahlíží na intimitu jako na dynamicky se vyvíjející proces (Canary, Emmers-Sommer, 1997). Robert J. Sternberg popisuje intimitu jako jednu ze tří složek (spolu s vášní a rozhodnutím/závazkem) trojúhelníkové teorie lásky. Intimita se podle něj váže k pocitům blízkosti, spojení a pouta ve vztazích s milovanou osobou, tedy k těm, které navozují ve vztahu vřelost (Sternberg, 1997). Dosažení intimity je podle E. H. Eriksona jedním z vývojových úkolů člověka:

„Právě dospělý jedinec, který ukončil hledání identity a její zdůrazňování, se snaží a je ochoten spojit svou identitu s identitou ostatních. Je připraven k intimitě, tedy schopnosti vstoupit do konkrétních spojení a partnerství a vyvíjet etickou sílu takové závazky dodržovat, byť by to vyžadovalo značné oběti a kompromisy“ (2002, s. 239).

S termíny „intimita“ a „blízkost“ se mnohdy pracuje jako se synonymy (Berscheid, Regan, 2005; Hinde, 1997). V teorii intimity Harryho T. Reise a Philipa R. Shavera (1988) je navrhováno, aby se na intimitu nahlíželo jako na specifický druh blízkosti; tedy že ne všechny blízké vztahy jsou zároveň vztahy intimními, ale všechny intimní vztahy jsou vztahy blízkými. Intimita je považována za interaktivní proces, v kterém jedinec v chování druhého cítí, že je mu rozuměno, je o něj pečováno a partnerovi na něm záleží. Tento proces závisí na reakci partnera, když se mu jedinec svěří s nějakou pro něj významnou informací – pokud reakce partnera dává jedinci pocit, že mu druhý rozumí a že se o něj zajímá, poroste mezi nimi i pocit intimity; když však partner na diskrétní informaci reaguje necitlivě, jedinec může interakci, někdy i vztah, ukončit (cit. podle Berscheid, Regan, 2005).

Mnoho teoretiků se shoduje, že intimita je multidimenzionálním konceptem zahrnujícím několik specifických komponent: lásku, náklonnost, sebepotvrzení, důvěru a sebeodhalování (self-disclosure). Misty K. Hooková se svými spolupracovnicemi (2003) testovala 360 vysokoškolských studentů třemi populárními škálami na měření intimity – Miller Social Intimacy Scale (Miller, Lefcourt, 1982), Persona/Assessment of Intimacy in Relationships Scale (Schaefer, Olson, 1981) a Fear of Intimacy Scale (Descutner, Thelen, 1991) –, aby posoudila, zda tyto tři často používané škály měří čtyři výše zmíněné komponenty intimity a také zda a jak se liší v prožívání intimity muži a ženy. Faktorovou analýzou dospěli autoři k závěru, že žádná z těchto škál sama o sobě neměří intimitu dostatečně, až po spojení všech tří škál dohromady se ukazuje její multidimenzionalita,

v případě měření intimity proto doporučují administraci všech tří škál současně. I přesto však užití všech tří metod nezaručí postihnutí všech aspektů intimity, a je tedy dobré je doplnit o metody další (např. rozhovor). Výsledky této studie ukázaly, že ženy v porovnání s muži touží více po něze a jsou ji také schopny lépe vyjadřovat a že jejich sebeakceptace v mnoha sociálních situacích je silnější. Muži a ženy se naopak nelišili v aspektu sebeodhalování ani v důvěře; v této studii se tak genderový rozdíl v přijímání a poskytování emocionální podpory ve vztazích neukázal. Pro obě pohlaví je intimita významnou součástí vztahů a některé odlišnosti v jejich projevech jsou dány spíše procesem socializace než biologickou daností (Hook et al., 2003).

Existuje mnoho pojetí intimity a záleží na tom, který aspekt akcentujeme, zda behaviorální, kognitivní či emocionální, když intimitu měříme. Pokud měříme chování, roli bude hrát to, zda spolu partneri tráví čas vykonáváním různých činností. Psychologická blízkost bude naopak akcentovat více kognitivní a emocionální složky intimity, a geografická vzdálenost partnerů tak nemusí být tomuto druhu intimity na překážku.

Ve studii autorů Richarda A. Mackeyho, Matthewa A. Diemera a Bernarda A. O'Briena (2000), ve které bylo použito hloubkových rozhovorů jako metody k zjištění toho, co pro respondenty intimita znamená, byla psychologická intimita definována jako vědomí toho, že člověk může s partnerem otevřeně a upřímně sdílet osobní myšlenky a pocity, které v ostatních vztazích většinou nesdílí. 216 respondentů, s průměrným věkem 57 let a v průměru třicet let trvajících vztahy, tvořili heterosexuálové i homosexuálové; běloši, černoši, Mexičané; katolíci, Židé, protestanti; úředníci i dělníci. Důležitými faktory formujícími kvalitu psychologické intimity v posledních pěti až deseti letech v těchto vztazích byly: absence velkého konfliktu, konfrontační styl řešení konfliktu mezi partnery, smysl pro spravedlnost ve vztahu a fyzické projevy emocí mezi partnery. Ženy v homosexuálních vztazích v porovnání se svými heterosexuálními a homosexuálními protějšky zmiňovaly častěji psychologicky intimní komunikaci jako charakteristiku svého vztahu.

Sebeodhalování (self-disclosure) a empatická odezva se zdají být významnými behaviorálními determinantami intimních pocitů (Reis, Shaver, 1988, cit. podle Berscheid, Regan, 2005), ale způsob, jakým intimitu ovlivňují, se liší na základě pohlaví (Mitchell et al., 2008). Muži podle této studie pociťují intimitu, pokud jsou to oni, kdo se druhému otvírají a reagují na partnera citlivě, zatímco ženy se cítí intimně, když se ve vztahu k nim otevírá a citlivě na ně reaguje partner.

1.3 Hlavní teoretické přístupy k osobním vztahům

Přístupy jednotlivých teoretických koncepcí k tomu, jak na vztahy nahlížet, jaké procesy a aspekty vztahů zdůrazňovat a jak je vysvětlovat, jsou rozmanité. Tato různorodost v uchopení interakcí a vztahů představuje jednu z hlavních předností vědy o vztazích (relationship science). Postupem doby totiž taková diverzita produkuje bohaté a mnohostranné porozumění lidskému chování (Reis, Rusbult, 2004a).

Existuje tedy mnoho teorií o vztazích, z nichž se většina zabývá určitým typem vztahu (rodič-dítě, manžel-manželka) nebo se věnuje nějakému specifickému aspektu vztahu (sexuální chování, konflikt). Obecné teorie sociální interakce (teorie sociálního učení, teorie sociální směny, teorie rovnosti, teorie vzájemné závislosti) se zabývají nejrůznějšími druhy chování a většinou jsou aplikovatelné na všechny typy vztahů a prostředí, v kterých k interakcím dochází (Berscheid, Regan, 2005).

V následující kapitole se zaměříme nejprve na tři vlivné teoretické přístupy – evoluční přístup, teorii attachmentu a teorii vzájemné závislosti – v sociální psychologii a posléze na některé vybrané přístupy: sebezprezentace v osobních vztazích a vztahově dialektické hledisko.

1.3.1 Evolučně psychologický přístup

Evoluční přístup k lidskému chování zdůrazňuje vrozené biologické mechanismy; sociálnímu prostředí tak nepřikládá velký význam, veškeré sociální projevy se snaží vysvětlit jako důsledky evoluční adaptace (Bahbouh, 2001). Evoluční a vývojoví psychologové se shodují na tom, že děti se narodí s dostačujícím biologickým vybavením k téměř okamžité interakci s lidmi kolem sebe a podílejí se na vývoji a udržení vztahů, které jim pomohou přežít (Berscheid, Regan, 2005). Mnoho společenskovedních badatelů podle evolučních teoretiků nedoceňuje důležitost evolučního hlediska k pochopení lidského chování. Evoluční hledisko nám podle nich může rozšířit porozumění mnohým aspektům mezilidských vztahů; vidět, jak spolu tyto aspekty souvisí, a na dalším stupni, jak jsou spojeny s vyvinutým designem lidského těla a mozku a nakonec i se základními principy, které podmiňují design všech živých tvorů. Ignorování těchto obecných zákonitostí znamená být slepý k základním příčinným mechanismům tohoto chování (Dunbar, Barret, 2007; Kenrick, Trost, 2000).

Nedorozumění ohledně vztahu mezi genetickými predispozicemi a psychologickým vývojem vedla k zavádějícím sporům o šíři, do které je lidské chování kontrolováno geny versus sociálním prostředím (Berscheid, Regan, 2005; Buss, 2008; Kenrick, Trost, 2000). Spor

„nature vs. nurture“ je dnes již téměř překonán a stále více se zdůrazňuje důležitost a interakce těchto dvou determinant lidského myšlení a chování. Zcela konkrétně se tento dualismus projevuje například v práci vývojového psychologa, který má u jedince určit podíl biologické, resp. kulturní podmíněnosti určitého druhu chování (Michel, Mooreová, 1999).

Na jakoukoli fyzickou či behaviorální vlastnost je z evolučního hlediska základní otázka: „K jakému účelu to slouží?“ Evoluční psychologie se však – na rozdíl od ostatních přístupů – nezabývá tzv. bezprostředními příčinami lidského chování. Na lidskou psychiku se dívá z dlouhodobé perspektivy, jak se psyché vyvíjela během tisíce let. Obecně je možné říci, že hlavním cílem evolučních psychologů je vysvětlit, proč mají muži a ženy odlišné a do určité míry protichůdné pohlavně specifické partnerské preference (Harvey, Wenzel, 2006). Tyto psychologické rozdíly mezi pohlavími mají původ v evoluční historii, zakládající se na asymetrii mezi pohlavími ohledně rodičovských investic do zplození potomka (Buss, 2008).

Za primární funkci romantických vztahů se považuje sexuální reprodukce a sblížení za účelem zplození a výchovy potomka (Buss, 2008; Buss, 2006; Kenrick, Trost, 2000). Romantické vztahy také poskytují sekundární adaptivní výhody, jakými jsou vzájemné sdílení, sociální podpora a ochrana. Společná investice do potomka by měla napomáhat takovému sdílení, přechodu dvojice k silnému a společnému způsobu chování s malým sledováním vkladů a zdrojů jednotlivce. Proto by měli mít muži a ženy nějaké společné cíle, jako jsou nalezení spolupracujícího a vhodného partnera nebo zajištění přežití potomka. Podle evolučních psychologů je důležitost sdílených genetických zájmů podložena faktem, že společné dítě zvyšuje manželskou stabilitu, přestože na manželské spokojenosti naopak ubírá; domníváme se ale, že mnoho manželských poradců by s tímto tvrzením souhlasit spíše nemohlo.

Muži a ženy však mají zároveň i rozdílné cíle. Například ženy by se měly zajímat, zda muž svým dílem přispívá na výchovu dítěte a neutráčí zdroje na externí sdružovací aktivity. Muž by se měl zajímat, zda potomek, do kterého investuje svůj čas a zdroje, je opravdu jeho, a navíc by se měl muž zajímat o přístup k dalším potenciálním partnerům (Buss, 2008; Kenrick, Trost, 2000).

Evoluční hledisko, je v podstatě modelem sociální směny, ale odlišuje se od ostatních modelů důrazem na povahu sociální směny a odmítnutím implicitního předpokladu, že co je ceněné, záleží libovolně na kultuře (Kenrick, Trost, 2000). Někteří teoretikové by argumentovali, že romantická láska je relativně novým, převážně v západním světě se vyskytujícím fenoménem. David M. Buss (1988) oponuje tvrzením, že opoždění lingvistické kategorie, která určité chování označila za „lásku“, neznamená, že tento fenomén neexistoval již dříve, tedy než vznikl tento kulturou stvořený název.

Bezesporu je možné evoluční přístup považovat za nejkontroverznější výklad v oblasti blízkých vztahů. Přes svou argumentační přesvědčivost (např. ve výběru partnera, fenoménu žárlivosti, zákonitostech ve výchově potomků apod.) a všeobecnou oblíbenost mezi odborníky však tato teorie neposkytuje téměř žádná vysvětlení individuálních rozdílů mezi jedinci, poskytuje především obecný rámec výkladu – jak se lidské chování v blízkých vztazích liší na základě pohlaví. Empirický výzkum individuálních rozdílů v evoluční psychologii je stále ve svých počátcích a teprve uvidíme, jak evoluční mechanismy interagují v udržování stupňů individuálních rozdílů, které pozorujeme u lidské populace (Nettle, 2007). Je pravděpodobné, že sociální přirozenost lidí je pevně spojená s naším biologickým ustrojením způsobu, kterým teprve začínáme rozumět (Berscheid, Regan, 2005).

1.3.2 Teorie attachmentu

Attachment přístup, na rozdíl od evolučního přístupu, v sobě pojí důraz na biologickou podmíněnost i roli výchovy v utváření povahy sociálních interakcí jedince. Děti a rodiče jsou podle této teorie vybaveni mechanismy k tzv. bondingu (vytváření vazby) od momentu narození dítěte. Předpokládá se, že na způsobu, jakým se interakce mezi primárním pečovatelem a dítětem v průběhu dětství vyvine, závisí „mentální model“ vztahů dítěte – tedy co může od významných druhých očekávat, pokud jde o podporu, empatii a důvěryhodnost (Reis, Rusbult, 2004a).

Teorie attachmentu vyšla z následujících pozorování: kojenci a malé děti trpí velkým a trvajícím strachem, pokud jsou odděleni od svých primárních pečovatelů – i tehdy, když jsou jejich nutriční a hygienické potřeby uspokojeny –, a reakce na takové separace mají formu předvídatelné a univerzální poslušnosti. První stupeň separace, protest, je charakteristický obsesivním hledáním nepřítomného pečovatele, narušeným spánkovým a jídelním režimem, neutišitelným pláčem a odmítáním poskytovaného konejšení. Tuto fázi spolehlivě následuje stadium zoufalství, perioda pasivity, letargie a depresivní nálady. Délka a posun do jednotlivých etap se liší podle věku dítěte a dalších individuálních faktorů, ale jejich výskyt a pořadí se nemění napříč jednotlivci s jednou podmínkou: děti mladší sedmi měsíců vykazují malý distres a přijímají náhradní péči bez protestů. Až po opětném shledání dítěte se svým pečovatelem se stane zjevnou fáze třetí, druh emocionálního odpoutání od tohoto pečovatele (Bowlby, 1997; Zeifman, Hazan, 2000).

Tvůrcem pojmů „bonding“ (vazba) a „attachment“ (vztah, připoutání, přilnutí) je britský psychoanalytik a etolog John Bowlby, který si všiml, že děti odloučené od svých rodičů za druhé světové války následně trpěly nejrůznějšími psychickými potížemi, a začal

se tak zajímat o vlivy narušené vazby mezi dítětem a matkou na psychopatologii a lidský vývoj obecně (Berscheid, Regan, 2005). Bowlby (1997) tvrdí, že když se narodí dítě, je daleko od toho být tabula rasa. Nejen že je vybaveno řadou behaviorálních systémů, které čekají na aktivaci, ale mezi nimi už jsou některé, jež tvoří základní prvky pro pozdější vývoj attachmentu – například neonatální pláč, sání, držení se a orientace.

Za klíčové pro mentální rozvoj a zdraví považoval „vytvoření vztahu s druhým člověkem, schopnost hledat péči a péči a zájem poskytovat. Právě z tohoto základu se zcela přirozeně musí vytvořit mezi slabším, péči vyžadujícím, a silnějším, péči poskytujícím, vztah, vazba, připoutání, pouto, attachment“ (Šulová, 2004, s. 85).

Citová vazba je osobní a specifická, tzn. nenahraditelná jinou osobou. Dokud jsou naše citové vazby nepřerušené, cítíme se bezpečně, ale pokud se naruší – smrtí attachment osoby nebo nedobrovolnou separací –, stáváme se úzkostnými a sklíčenými (Berscheid, Regan, 2005). Proč se někteří jedinci ze separace zcela, nebo alespoň z většiny, zotaví, a jiní ne, je ústřední, nicméně velmi těžce zodpověditelnou otázkou (Bowlby, 1998).

Výzkum attachmentu u dospělých předpokládá, že romantické vztahy mají a priori povahu attachmentu. Předpoklad vychází z Bowlbyho tvrzení, že attachment chování charakterizuje lidi od kolébky až po hrob a že v dospělosti nabude attachment formy párové vazby (pair-bonds), například romantických nebo sexuálních vztahů.

Debra Zeifmanová a Cindy Hazanová (2000) na základě předpokladu, že vztah mezi dospělými partnery funguje podle stejného behaviorálního systému jako vztah dítě-pečovatel, navrhly paralelní čtyřfázový model attachmentu u dospělých jedinců. Tento model používají k vysvětlení vývoje romantických vztahů u dospělých a chování v nich.

Rozlišujícími znaky fáze „pre-attachmentu“ během dětství jsou připravenost a vlastní zájem o sociální interakci. Podobně jako u interakcí pečovatelů a dětí flirtování obsahuje vzrušení a pozornost vůči osobě druhého. I na relativně banální informaci se reaguje s nadšením, takže není podstatný obsah komunikace, naopak je zvýrazněn emocionální kontext, který usnadňuje konverzační synchronizaci mezi partnery. Zeifmanová a Hazanová kvitují roli sexuální atraktivity jako motoru, který pohání vyhledávání blízkosti, eventuálně ústící k iniciaci attachmentu. Sexuální atraktivita zaručí, že budeme vyhledávat a udržovat blízkost s těmi jedinci, s kterými bychom mohli navázat citové pouto, nicméně vyhodnocení toho, zda je vůbec daný jedinec k attachmentu vhodný, má svůj vliv na jeho vnímanou sexuální atraktivitu.

Fáze zamilovávání se odpovídá podle této dvojice autorů tzv. attachment-in-the-making v dětství. Děti začínají sociální signály (pláč, úsměvy, upřený pohled a hlasové projevy) směřovat k osobě, která je jejich primárním pečovatelem. Interakce se stává

synchronizovanější, vzrůstá intimní verbální komunikace, blízký fyzický kontakt a délka vzájemného pohledu. Stejně chování lze pozorovat i u zamilované dvojice.

Fáze lásky je paralelou k tzv. clear-cut attachmentu. Romantický vztah prochází proměnou, kdy se jedinci stále lépe znají, pouhá společnost druhého už nenavozuje takové pocity vzrušení jako dříve. Dlouhotrvající upřené vzájemné pohledy jsou méně časté. Přesto však v případě absence primárního zdroje bezpečí a podpory pociťuje dítě nebo partneři úzkost.

Fázi „normální život“ (life as usual) přirovnávají k tzv. goal-corrected partnership neboli vztahu korigovanému cílem. Opět se uvolňuje prostor pro odsunuté přátele, rodinu; všechno, co bylo po dobu zamilovanosti přehlíženo. Tedy stejně jako u dětí mezi druhým a třetím rokem života, kdy se pro ně primární pečovatel stal bezpečnou základnou a jejich zájem o explorační okolí a vrstevníky narůstá.

Cindy Hazanová a Philip R. Shaver (1980, 1987) identifikovali, stejně jako Mary D. Salter Ainsworthová u dětí, tři typy attachmentu v romantických vztazích u dospělých. „Jistá“ vazba je charakteristická těšením se z partnerovy blízkosti a důvěrou v to, že bude spolehlivý a citlivý k našim potřebám. „Nejistá – úzkostná, vzdorující“ vazba v sobě pojí jak silnou touhu po blízkosti, tak zároveň nízkou důvěrou, že partner bude na naše potřeby adekvátně reagovat. Toto napětí mezi touhou po blízkosti a pochybnostmi vede k častým a silným pocitům zlosti a strachu. „Nejistá – úzkostná, vyhýbavá“ vazba je také založena na nedostatku důvěry v partnera, ale ústí spíše ve vyhýbavé chování než ve vyhledávání blízkosti.

Attachment model se používá k vysvětlení, proč se někteří lidé cítí v blízkých vztazích bezpečně a mají v ně důvěru, zatímco jiní jsou plní úzkosti a nedůvěry, popřípadě se naučili, že vztahy jsou dokonce nebezpečné, a proto je lépe si od lidí držet distanci nebo se vztahům zcela vyhnout. Na základě attachment modelu tak lze objasnit rozmanité aspekty lidských projevů, jako je například láska, sexualita, empatie, žal nebo sebevědomí (Reis, Rusbult, 2004a).

Po více než deseti letech, které uplynuly od popisu attachmentu dospělých romantických vztahů C. Hazanovou a P. R. Shaverem, stále zůstává mnoho otázek čekajících na zodpovězení. Chris R. Fraley a Philip R. Shaver (2000) mezi takovými otázkami, na které by se měl výzkum detailněji zaměřit, uvádějí: (1) povaha attachment vztahů – emoce a chování charakteristické pro dyádu pečovatel–dítě se zdají mít stejnou dynamiku jako mezi partnery dospělého romantického vztahu; (2) vývoj a funkce attachmentu v dospělosti – individuální rozdíly pozorované v dyádě pečovatel–dítě jsou podobné těm v romantických vztazích; (3) modely individuálních rozdílů v attachmentu – individuální rozdíly

v attachment chování dospělých odráží očekávání a přesvědčení, která si o sobě a blízkých vztazích vytvořili lidé v dětství na základě vztahu se svým pečovatelem; (4) kontinuita a změna v attachment modelu - attachment reprezentace jsou v průběhu života pozměňovány novými zkušenostmi vs. attachment reprezentace z prvního roku života determinují attachment v dospělosti; (5) integrace attachmentu, sexu a poskytování péče - obvyklé pojetí romantické lásky zahrnuje souhru tří behaviorálních systémů: attachmentu, sexu a poskytování péče.

Výzkumníci se neshodují na tom, zda jsou důležité principy attachment teorie kulturně specifické, resp. univerzální. Studie Chia-Chiha DC Wanga a Brenta S. Mallinckrotda (2006) se zaměřila na to, zda a jak se v dospělém attachmentu odráží kultura, a to konkrétně na respondentech z Tchaj-wanu a Spojených států amerických. Cílem studie bylo porovnat přesvědčení mladých dospělých Tchajwanců a Američanů o attachmentu „emocionálně a psychologicky ideálně zdravého člověka stejného pohlaví v jeho/její kultuře“. Wangova a Mallinckrodtova očekávání, že „ideální dospělý attachment“ (ideal adult attachment) z tchajwanské perspektivy v sobě bude zahrnovat behaviorální normy naznačující více úzkosti a vyhýbavosti než normy týkající se ideálně bezpečného attachmentu z perspektivy americké, se naplnila. Podpořila tak pohled vědců, kteří tvrdí, že koncept attachmentu vychází ze západních hodnot a není možné jej aplikovat na jinou než západní populaci.

Zkoumání separace u dospělých lidí je podnětnou a náročnou problematikou. Na rozdíl od dětí jsou dospělí schopni se s negativním prožíváním separace nějakým způsobem potýkat. Navíc mohou k regulaci svých negativních emočních odpovědí používat kognitivní strategie. A zatímco reakce na mezní situace, jakými jsou smrt či odloučení od partnera, je jasně spojena se separační úzkostí, dokumentování negativních dopadů dočasných nebo krátkodobých odloučení vyžaduje zkoumání delikátnějších ukazatelů, jakými jsou poruchy spánku, aktivity a příjmu potravy (Zeifman, Hazan, 2000).

Domníváme se, že i typ připoutání v dětství a z něho plynoucí typ attachmentu v dospělosti vůči romantickému partnerovi může hrát v odloučení partnerů jistou roli. Dalo by se předpokládat, že jedinci s „bezpečnou“ vazbou budou odloučení snášet lépe než ti s vazbou „nejistou - úzkostnou, vzdorující“ a „nejistou - úzkostnou, vyhýbavou“. „Vyhýbaví“ jedinci v porovnání s těmi s vazbou „úzkostnou“ a „bezpečnou“ vykazují nižší stupně intimity, radosti, podpory, pozitivních emocí a vyšší stupeň emocí negativních, a to především ve vztazích s jedincem opačného pohlaví (Tidwell, Reis, Shaver, 1996). To by podle našeho názoru mohlo ve vztahu na dálku, kde jsou možnosti komunikace a kontaktu tváří v tvář omezené, způsobit mezi partnery odcizení, což je pro VND rizikové.

1.3.3 Teorie vzájemné závislosti

Autory jedné z nejvýznamnějších teorií sociální interakce, publikované roku 1959, jsou Harold H. Kelley a John W. Thibaut. Na rozdíl od jiných teorií, které se soustřeďují na postihnutí určitého mechanismu, z kterého vychází jedincovo sociální chování (viz například principy evoluce, bonding), se teorie vzájemné závislosti, jak už je samo z názvu patrné, soustřeďuje na průběh interakce mezi jedinci. Snoubí v sobě jak předpoklad genetických faktorů ovlivňujících jedincovo chování, tak důležitost vnějších vlivů a zkoumá z toho plynoucí důsledky pro interakci.

Ústředním pojmem teorie vzájemné závislosti Kelleyho a Thibauta (1978) je tzv. matice vzájemné závislosti (interdependence matrix). Tato matice (koncept vypůjčený z teorie her) představuje způsob, jakým partnerská dvojice kontroluje své zisky (odměny minus výdaje) během své interakce. Matice vzájemné závislosti hraje klíčovou roli v analýze a porozumění danému páru. Na jedné straně ukazuje různé způsoby, jakými mají na dyádu vliv psychologické a situační faktory. Na druhou stranu vystihuje matice vzájemné závislosti společných a individuálních problémů, kterým dvojice ve vztahu čelí, některé dostupné prostředky, s kterými lze tyto problémy řešit. Sociální interakci podle teorie vzájemné závislosti utváří následující čtyři vztahové charakteristiky (interpersonal properties):

- stupeň závislosti (the degree of dependence) – nakolik je prospěch jedince (zisk) závislý na partnerovi a společných aktivitách,
- vzájemná závislost (mutuality of dependence) – míra souladu závislosti partnerů na sobě,
- báze závislosti (basis of dependence) – míra preferování identických, společně dosažených zisků,
- totožnost žádoucích výsledků (correspondence of outcomes) – míra vzájemné kontroly partnerů a jejich chování.

Ve vztahu charakterizovaném vzájemnou závislostí ovlivňuje chování jednoho partnera chování druhého partnera, protože z chování jednoho plynou důsledky pro druhého – takže jedinci ve vztahu nemohou jednat jako osamělý člověk. Například aby pár mohl strávit společný večer, když každý z nich chce vidět jiný film, musí se rozhodnout, jak vyřeší svá rozdílná přání. Existuje mnoho variant řešení – jeden bude po druhém žádat, aby se podvolil jeho přání; dohodnou se, že se budou ve výběru filmu každý týden střídat; jeden z nich se obětuje a přistoupí na volbu partnera; každý z nich půjde na „svůj“ film a sejdou se po jeho zhlédnutí – a každá vypovídá mnoho o osobnostech partnerů a jejich vztahu (Reis, Rusbult, 2004b).

Vzájemnou závislost popisují Caryl E. Rusbultová a Ximena B. Arriaga (2000) jako sílu a kvalitu účinků interagujících jedinců, které ovlivňují jejich volby, motivy a chování. Vzájemná závislost je hlavním rysem zkušenosti ve vztahu alespoň ve třech ohledech. Za prvé vzájemná závislost tvaruje osobnost – relativně stálé dispozice, motivy, behaviorální tendence se vyvíjejí jako důsledek adaptace na často zažívané vzájemně závislé situace. Za druhé vzájemná závislost formuje mentální pochody – kognice a emoce odrážejí naše úsilí pochopit smysl vzájemně závislých situací a rozpoznat vhodnou odezvu v takových situacích. Za třetí vzájemná závislost utváří interakci – vzájemně závislá struktura vytváří příležitosti a omezení, která charakterizují každodenní interakci, a vymezuje možnosti v dané interakci pro jevy, jakými jsou například konflikt, moc a závislost.

Tento přístup se jasně liší od těch, které vysvětlují chování jedince jako výslednici osobnostních rysů nebo minulosti. Otázkou u vzájemné závislosti není pouze „jak moc“, ale také „jaký vliv“ partneři vyvíjejí – vztahy se liší nejen stupněm vlivu, který na sebe partneři mají, ale také povahou tohoto vlivu. Například partneři se mohou ovlivňovat vzájemně, nebo jeden z nich může mít mnohem větší moc nad druhým, jeden z nich může vztah potřebovat více než druhý, volby a zájmy partnerů mohou být kompatibilní nebo nekompatibilní (Reis, Rusbult, 2004b).

Otázkou, zda existují genderové rozdíly ve vzájemné závislosti, se ve třech studiích zabývaly výzkumnice v oblasti blízkých vztahů z Northwesternské univerzity v USA: Shira Gabrielová a Wendi L. Gardnerová. Dospěly k závěrům, že ženy samy sebe popisují více vztahovými charakteristikami (přes blízké vztahy s druhými: jsem Aniččina nejlepší kamarádka; jsem dcera Alice), více skórují na škále měřící vztahový sebeobraz, v souvislosti se vztahy prožívají více emocí, zdají se být citlivější k typu informací souvisejících se vztahy ostatních a jsou motivovány k tomu, aby se chovaly způsobem udržujícím blízké vztahy. Jejich studie potvrzují závěry předchozích výzkumů, že muži sami sebe popisují více termíny zahrnujícími kolektivní aspekt vztahů (členstvím ve větších skupinách a spolcích), více skórují na škálách měřících kolektivní sebeobraz, více emocí prožívají v rámci skupin, zaměřují se na informace související s členstvím druhých v nějakých větších skupinách a jsou motivováni se chovat tak, aby podporovali svou skupinu. Vzájemná závislost se tedy na základě předkládaných výzkumů liší: pro ženy jsou významnější blízké vztahy a pro muže jsou to skupiny, ke kterým náleží (Shira, Gardner, 2004).

1.4 Další vybrané přístupy k osobním vztahům

1.4.1 Sebe prezentace v osobních vztazích

Ervingem Goffmanem (1959) zavedený termín „impression management“ (řízení dojmů) odkazuje na cílenou aktivitu jedince, jíž se snaží ovlivňovat dojmy, které si publikum tvoří o nějaké osobě, skupině, objektu nebo události. Reflektuje varietu taktik, které mají lidé k dispozici, aby „spravovali“ mínění druhých. Oblečení, účes, líčení, výběr námětů k hovoru, nonverbální chování představují jen zlomek z výčtu „prostředků“, jakými lze dosahovat kýženého obrazu o sobě samých. Sebe prezentací (subkategorie impression managementu) se snažíme ovlivňovat obraz, který si o nás tvoří druzí. Na první milostné schůzce, na pracovním pohovoru, když jsme někomu představováni, se snažíme v lidech vyvolat dobrý dojem, kladně zapůsobit. Když se seznamujeme s novým člověkem, vyhodnocujeme jeho vzhled, chování, mluvu a vytváříme si o něm jakýsi prvotní dojem, který je při dalších kontaktech korigován.

I když jsou lidé jen málokdy nepozorní k tomu, jak působí na ostatní, stávají se více motivovanými k aktivnímu vytváření dojmů, pokud věří, že názor druhých je významný k dosažení jejich cílů, když jsou tyto cíle pro ně hodnotné, a pokud mezi dojmem, jakým chtějí působit, a dojmem, jímž momentálně působí, existuje nesoulad. V blízkých vztazích, kde se jedinec cítí bezpečně, druhé důvěrně zná, může se snížit jeho motivace ke sledování a manipulování dojmů, které na druhé vytváří. Nicméně protože partneři v našich vztazích často disponují výjimečnými a pro nás vzácnými odměnami, sebe prezentace je našimi vztahy prostoupena i nadále a stává se kritickou především tehdy, pokud existuje výše popsaný nežádoucí nesoulad (Leary, Miller, 2000). Ervin Goffman (1959) upozorňuje, že pokud víme, že se jedinec snaží prezentovat v lepším světle, jako publikum můžeme rozdělit to, co vidíme, na dvě části: verbální sdělení – relativně lehce manipulovatelné – a nonverbální chování – jedincem většinou málo či vůbec nekontrolované, resp. neuvědomované. Podle Goffmana jsou si lidé vědomi převážně svého verbálního komunikačního kanálu; pozorovatele, který neustále porovnává shodu verbální a neverbální složky jedincova sdělení, to tak do jisté míry zvyhodňuje.

Obrazy sebe samých, které se v blízkých vztazích snažíme budovat, vznikají z dynamické souhry zájmů a hodnot partnerů, jejich aktuálních rolí, převažujících norem a našich opravdových a žádoucích selves. Existuje i stinná stránka tohoto procesu; lidé mohou riskovat a mít tajemství, aby mohli působit reprezentativně. Na druhou stranu naši intimní partneři jsou pro nás důležitými spolupracovníky, kteří nám pomáhají se kultivovat a zdokonalovat, abychom byli lidmi, kterými být chceme (Leary, Miller, 2000).

Specifickým druhem impression managementu, tzv. beneficial impression managementem, se zabývají Barry R. Schlenker a Thomas W. Britt. Lidé podle nich zpevňují své vztahy soukromým nebo veřejným vyjadřováním vděčnosti, respektu, dodáváním si odvahy a tímto způsobem se bezprostředně nebo dlouhodobě odměňují. Taková vzájemná podpora zvyšuje sebejistotu, sebeúčinnost (self-efficacy), sebevědomí; vyvolává dobrou nebo zahání špatnou náladu; povzbuzuje k chopení se nových životních výzev; zvyšuje nebo chrání reputaci na veřejnosti; a nakonec usnadňuje dosažení cílů v sociální a pracovní sféře člověka. Regulací a kontrolováním prospěšných informací o sobě navzájem si pomáhají lidé stejně, nebo dokonce více než skýtáním hmotných statků. Strategická sociální podpora může být jedním z důležitějších a často používaných druhů interpersonální pomoci v každodenním životě (Schlenker, Britt, 2004).

1.4.2 Vztahově dialektické hledisko

Vztahová dialektika (Relational Dialectics) autorem Barbary Montgomeryové a Leslie A. Baxterové (1996) je inspirována prací filozofa a literárního kritika Michaila Bachtina (1895–1975), především jeho dialogickou teorií. Bachtin byl po celou dobu své vědecké dráhy kritický k jakémukoliv „monologizování“ lidské zkušenosti; bránil se redukci nekonečnosti, otevřenosti a rozmanitosti sociálního života. Sociální život podle něj není uzavřeným monologem, v kterém je slyšet pouze jeden hlas (perspektiva, téma, ideologie, osoba), ale naopak otevřeným vícehlasým dialogem (Baxter, 2004).

Termín „Relational Dialectics“, často mylně používaný pro jakoukoli studii zkoumající protiklady ve vztazích, je ve skutečnosti zastřešující kategorií pro několik odlišně orientovaných dialektických teorií (pro přehled Baxter, Montgomery, 1996; Montgomery, Baxter, 1998), přičemž „Relational Dialectics“ je pouze jednou z nich. Sjednocujícím, přesto však různě pojímaným znakem všech dialektických teorií je, že vycházejí z „jádrového“ konceptu protikladu nebo jednoty opaků (Baxter, 2004). Dialektika není teorií v pravém slova smyslu, resp. z tradičního úhlu pohledu – chybí zde, formálním teoriím vlastní, schopnost predikce a vysvětlení, nenabízí ani hierarchizovanou sadu axiomů a výroků, nemá sjednocené generalizovatelné prognózy; je spíše metateorií (Baxter, Montgomery, 2000).

Na vývoj vztahu převládá jak ve výzkumu, tak v teorii lineární pohled – vztahy se vyvíjejí jednosměrně ve stavech od méně po více v několika dimenzích: od menší po větší závislost, od menší po větší otevřenost, od menší po větší jistotu apod. Jakmile je dosaženo jakéhosi účelového konečného cíle (typicky manželství), vztah se posune do

homeostatického udržování. Úpadek vztahu či jeho ukončení je vnímáno jako obrácený směr ve vývoji vztahu, tedy od více po méně v zásadních dimenzích (Baxter, Montgomery, 2000).

Dialektický přístup poukazuje na neustálé působení protikladných sil ve vztahu: soukromí vs. transparence – partneři mají ve vztahu potřebu soukromí, zároveň však s druhým chtějí své já co nejvíce sdílet; novota vs. předpověditelnost – aby mohl vztah fungovat, je třeba nějakého řádu, nicméně stereotyp vztahu ubírá na živosti a činí ho zkosnatějším; autonomie vs. spojitost. – jedinec chce mít svobodu, ale zároveň k někomu patřit. Vztah předpokládá interakci jedinců a trvání v čase, přesto výzva jakéhokoliv vztahu spočívá v konstruování pocitu pokračování toho, co je v principu nespojitě (Baxter, Montgomery, 1996), protože účastníci vztahu spolu nejsou ve fyzickém kontaktu nepřetržitě. Emocionální pouto s partnerem nebo vnímání vztahu nezanikne jenom proto, že v daný moment jedinci neinteragují (Stafford, 2005). Osobní vztahy jsou uskutečňovány v diskontinuálních časových úsecích, v kterých čas, prostor a identity účastníků vztahu nejsou už nikdy stejné. Přesto jedinci ve vztahu vnímají každou další interakci jako pokračování svého vztahu, a to tak, že v každé nové interakci jsou obsaženy všechny interakce předchozí (Baxter, Montgomery, 1996).

Protiklady jsou sociálnímu životu vlastní, představují základní prostředek změny a vitality jakéhokoliv sociálního systému. Termín „protiklad“ je pro dialektické teoretiky spíše technickým označením; vztahuje se k vzájemnému dynamickému působení mezi sjednocenými protiklady (Baxter, Montgomery, 2000). Podle L. A. Baxterové a B. Montgomeryové (2000) je pro dialektiku příznačná: ironie – věci jsou tím, čím se zdají, a zároveň jsou něčím jiným; kreativita – opuštění „hotového“ slovníku plného generalizovaných tendencí k hodnocení, abychom mohli ocenit jedinečnost okamžiku; všeobsažnost – respektování mnohovýznamovosti sociální reality; plynulost a nekonečnost – všechno je v procesu „stávání se“, ale nikdy „se nestane“. Vztahová dialektika chápe vztahovost (relating) jako neustálou změnu, pohyb, dynamický tok – neexistuje zde nějaký rovnovážný stav; rovnováha je koncept, který předpokládá stabilitu, střed a vyváženost, dva jevy vedle sebe koexistují, ale nepronikají se, zatímco ve vztahové dialektice, podobně jako u dialogu, se hlasy vzájemně pronikají a tím se tvoří a mění (Baxter, 2004).

1.5 Závěr

William Ickes a Steve Duck (2000) vidí nedostatek teoretické různorodosti v první vlně sociálněpsychologického výzkumu v oblasti osobních vztahů jako důvod toho, proč byla tato oblast snadným terčem kritiky. Problémem však nebylo, že by teorie zcela chyběla, ale to, že této nově se rozvíjející oblasti dominovalo jediné teoretické východisko – teorie sociální směny.

V současné sociální psychologii spatřují alespoň dva velké proudy ve zkoumání osobních vztahů. Za prvé tradiční téma, jak se motivy jedinců, které mohou být v rozporu, či ve shodě, promítanou v nejrůznější individuální nebo společné výsledky vzájemně závislého vztahu, a za druhé novější, ale „předběžnější“ téma původu osobních dispozic, které takové konflikty či symbiózy způsobují.

Jakékoliv námitky vůči neexistující či malé různorodosti teorií o osobních vztazích, které kritici vznesli před třiceti lety, už jednoduše nejsou relevantní. Kromě toho lze bezpečně předpovědět, že v nadcházejících desetiletích bude naše chápání osobních/mezilidských vztahů provázeno odpovídající aplikací tohoto porozumění na celé spektrum sociálněpsychologických fenoménů.

2 Vztahy na dálku

2.1 Definování vztahů na dálku

V literatuře pojednávající o vztazích na dálku neexistuje shoda v tom, jak takové vztahy definovat. V podstatě však lze říci, že různá vymezení, co takový vztah na dálku (dále viz VND) je či není, by se dala podle Brookse Aylora (2003) rozdělit do tří skupin podle následujících hledisek: vzdálenost v kilometrech, státní hranice a subjektivní interpretace.

První skupina autorů operacionalizuje VND podle počtu kilometrů, které dané jedince od sebe dělí. Jako „na dálku“ uznávají Andrew I. Schwebel, Ryan L. Dunn, Barry F. Moss a Maureen A. Rennerová (1992) vztah tehdy, pokud minimální vzdálenost mezi partnery činí alespoň 50 mil (cca 80 km), David Carpenter a David Knox (1986) spodní limit zvýšili, a to na 100 mil (cca 160 km). Podle nás není toto hledisko, tedy počet kilometrů, jako kritérium určení VND zcela ideální. Jako důležitější činitel než vzdálenost dělící partnery od sebe bychom spíše spatřovali frekvenci kontaktu tváří v tvář. Navíc se nám zdá definování vztahu na dálku podle vzdálenosti jako velmi neprůkazné, protože pojem „daleko“ a „blízko“ se liší v jednotlivých kulturách a mění se radikálně s rozvojem dopravních prostředků.

Další autoři stanovili jako měřítko VND státní či jiné hranice. Vicki S. Helgesonová (1994) definovala vztah „na dálku“ za podmínky, kdy jeden z partnerů žije za hranicemi města toho druhého, zatímco Timothy Stephen (1986) požadoval, aby partneři žili v jiných částech stejného státu nebo státech zcela odlišných.

S třetím proudem, vymežujícím vztah na dálku podle subjektivního uvážení jedinců, zda svůj vztah za takový považují, či nikoliv, se ztotožňujeme nejvíce. Výzkumníci jako například Mary Dellmann-Jenkinsová et al. (1993) argumentovali, že volnost v definování vztahu na dálku samotnými respondenty je validnější než kritéria jako počet kilometrů a státních hranic, protože tento přístup je založen na respondentovu subjektivním hodnocení a jeho vlastním vnímání reality ve vztahových záležitostech. Například jeden z respondentů z výzkumu Erin M. Sahlsteinové z roku 1996 definoval VND takto: „*Pokud se nemůžete kdykoliv jen tak sebrat a jet za danou osobou, tak máte v podstatě vztah na dálku*“ (cit. podle Sahlstein, 2006b). Kupodivu žádní autoři si nevybrali za základní kritérium časovou dimenzi odloučení a ani to, zda je to odloučení nedobrovolné nebo dobrovolně přijaté.

Vztahy na dálku se jednoduše vzpírají přesné, jasně vymezené definici. Namísto formální definice v této nehomogenní množině vztahů je podle Laury Staffordové (2005) lépe přijmout jakousi směrnici ve smyslu, že vztahy, kde jsou možnosti komunikace omezené

(z pohledu zúčastněných jedinců) z důvodu geografických parametrů a kde jedinci očekávají pokračující blízké pouto, pokládáme za vztahy na dálku. Jako klíčové se nám však jeví v definici zdůraznit povahu komunikace, tedy že omezené jsou ve vztahu na dálku možnosti bezprostřední komunikace – komunikace tváří v tvář. V dnešní době už totiž není žádný problém být v kontaktu s druhým člověkem dennodenně prostřednictvím klasického telefonu, mobilního telefonu, Skypu, SMS atd. Jakkoliv však může být tato zprostředkovaná forma kontaktu užitečná a usnadňovat jedincům překonání fyzické vzdálenosti, zůstává pouze komunikací druhořadou, tedy komunikací ochuzenou o důležité komponenty kontaktu tváří v tvář.

Důležitost bezprostřední komunikace ve vztahu na dálku popisuje jeden z našich respondentů (viz Empirická část, s. 94) následovně:

„Možná, že by bylo lepší, kdyby se ty lidi navštívili vícrát. Si myslím, že ta telekomunikace nebo podle je dobrý, ale prostě není to fyzické. Takže možná když to (odloučení, pozn. autorky) takhle lidi plánujou, tak by asi měli zvážit, jestli nejsou schopni se navštívit častěji, i když je to prostě dálka a stojí to peníze, furt je to investice do toho vztahu.“

Vztahy na dálku byly dosud zkoumány především v souvislosti s partnerstvím (tj. nesezdaným soužitím nebo manželstvím), i když existují i studie zabývající se rodičovstvím nebo přátelstvím na dálku. Každý typ VND představuje jedinečnou výzvu v oblasti mezilidských vztahů, všechny však kladou nárok na partnery (tj. účastníky vztahu) na zachování pocitu vztahu navzdory fyzické oddělenosti (Sahlstein, 2006a).

2.2 Romantické vztahy na dálku

Anglické termíny „long-distance dating relationships“ (LDDRs) nebo „long-distance romantic relationships“ (LDRRs) znamenají většinou vztahy nemanželské, tedy partnery, kteří spolu pouze tzv. chodí (dating relationships), v následujícím textu k této formě vztahu budeme odkazovat zkratkou RVND (romantický vztah na dálku). Pro manželské vztahy na dálku se obvykle používá název „long-distance marriages“ a mezi nejčastěji zkoumaná manželství na dálku patří manželství vojáků (military marriages) a dvoukariérová manželství (commuter marriages). Mnohé, co platí pro RVND, se ovšem dá vztáhnout i na manželství na dálku a naopak. Přestože se výzkumníci zatím zabývají jednotlivými vztahy na dálku (romantický vztah na dálku, manželství na dálku, rodičovství na dálku, přátelství na dálku) per se, tyto druhy vztahů se vzájemně nevyklučují (Sahlstein, 2006a). Podle Erin M. Sahlsteinové (2006a) to dokonce představuje problém, a proto badatelka navrhuje, aby se

další výzkum vztahů na dálku primárně soustředil na vztahy na dálku a geograficky blízké vztahy jako systém, kdy se budou brát v potaz jedincovy vztahy na dálku a „nablízko“ jako neoddělitelná síť vztahů.

Vztahy na dálku sice v České republice nejsou zatím tolik rozšířené jako v Americe, kde jsou lidé více zvyklí se stěhovat za zaměstnáním a kde 25 až 50 % vysokoškolských studentů má (či až 75 % VŠ studentů někdy v minulosti mělo) VND (Dellmann-Jenkins, Bernard-Paolucci, Rushing, 1994; Stafford, 2010). I tak ale kvůli narůstajícím nabídkám studijních pobytů a kariérních stáží vztahů na dálku v české populaci stále přibývá.

Přestože jsou vztahy na dálku rozšířeným a stále více frekventovaným druhem vztahu a v posledních deseti letech se jim výzkum stále více věnuje, zůstávají převážně ateoretickou vědeckou oblastí (Sahlstein, 2006b) a tuto skutečnost je nutné změnit (Stafford, 2005; Sahlstein, 2004). Podle Brookse Aylora (2003) je důvodů, proč rozšířit výzkum v oblasti VND, mnoho. Patří mezi ně například stále rostoucí počet VND (Stafford, 2010) a jejich specifické charakteristiky.

Výzvy, kterým musí partneři ve VND čelit, mohou být podle E. M. Sahlsteinové (2006a) buď na úrovni individuální (např. pocity opuštěnosti, žárlivosti), na úrovni vztahu (např. konflikty ohledně spravování domácnosti), nebo na úrovni sociálního okolí (např. nesouhlas rodiny s manželstvím na dálku). Ve VND se oproti geograficky blízkým vztahům (GBV) stávají markantnějšími některé aspekty partnerských vztahů jako například: morální závazek (Lydon, Pierce, O'Regan, 1997), idealizace a komunikace (Stafford, Reske, 1990; Stafford, 2010), plánování času (Sahlstein, 2006) nebo nejistota vs. jistota (Maguire, 2007).

2.2.1 Stresory

John S. Westefeld a Debora L. Liddelová (1982) na základě workshopu s vysokoškolskými studenty, kteří diskutovali o problematice vztahů na dálku, identifikovali pět nejčastěji se opakujících témat: (1) zvýšené finanční náklady z důvodu cestování za partnerem a telefonních rozhovorů, (2) časté emoční výkyvy, (3) problematika plánování času, (4) snížená schopnost reálně posuzovat svůj vztah, (5) způsob, jak sladit VND s jinými vztahy. Nejčastěji citovanými závěry tohoto semináře jsou prožívání úzkosti a emocionální stres, zatímco aspekt týkající se problematičnosti reálného hodnocení vztahu je nejvíce přehlížen (Stafford, 2005). Podle Laury Staffordové (2005) je to právě výše zmíněná studie a pak také studie z roku 1975 od William C. Wendela, které nastartovaly představu o tom, že vztahy na dálku jsou a priori vztahy plné úzkosti a dysfunkcí. Ovšem ne všechny výzkumy docházejí

k závěrům, že vztahy na dálku jsou především vztahy negativními, stresujícími a že v nich jsou partneři nutně méně spokojeni.

Katheryn C. Maguireová a Terry A. Kinney identifikovali čtyři vnější a čtyři vnitřní zdroje stresu v RVND. Mezi vnější stresory, tj. nevycházející ze vztahu mezi partnery, patří: (1) samotné odloučení, (2) cestování za partnerem a plánování návštěv a komunikace – telefonátů, on-line chatů apod., (3) finanční potíže a (4) sociální okolí (které VND nemusí podporovat, nebo může být dokonce jeho odpůrcem). Vnitřní stresory pramenící z problémů mezi partnery mohou zahrnovat: (1) frustraci – např. kvůli komunikačním neshodám, (2) odcizení, (3) nespravedlnost – vnímání nevyváženosti celkového investování do vztahu a (4) nejistotu nebo pochyby – o smysluplnosti vztahu, jeho budoucnosti apod. (Maguire, Kinney, 2010).

2.2.2 „Sejde z očí, sejde z myslí“ vs. dálka jako stmelující prvek

Fyzická nepřítomnost partnera může citové pouto, resp. vztah posílit (jak to trefně vyjadřuje anglické přísloví „absence makes the heart grow fonder“), nebo naopak absencí druhého vztah neprospívá, chřadne, popř. zaniká. Erin M. Sahlsteinová (2004) ve své studii zkoumající protichůdné tendence, které ve vztahu na dálku působí, používá vztahově dialektické hledisko (Relational Dialectics Perspective). K tomu, jak se do vztahu na dálku promítá tenze mezi „bytím spolu“ (čas strávený společně) a zároveň „bytím odděleně“ (čas strávený odděleně) a do jaké míry tvoří tyto tenze protiklad, se vyjádřil například i jeden z našich respondentů (viz Empirická část, s. 108–109):

„Na jednu stranu je ten vztah mnohem bližší. Ti lidé tím, že na sebe vydrželi čekat a jsou spolu, tak je ten vztah velmi blízký. Na druhou stranu tím, že spolu netrávili ten čas, tak nemají ty dennodenní zážitky. To znamená, jsou na jednu stranu spojení, na druhou stranu oddělení. (...) Nebo další věc, ona (partnerka, pozn. autorky) se naučila žít sama a zase prostě víc naráží nějaká její emancipovanost na to, že jsme byli schopni žít spolu a já jsem měl nějakou roli, ona měla nějakou roli, a po nějaké době se ta její role mnohem víc emancipovala, protože byla zvyklá být úplně sama, dělat všechno sama, a najednou se prostě musíme koordinovat. Já jsem taky nebyl zvyklý se teď rok koordinovat s nějakou spřízněnou duší.“

Na základě analýzy dat z rozhovorů s dvaceti heterosexuálními nesezdanými dvojicemi došla Sahlsteinová ke čtyřem různým kategoriím, a to: (1) jak „spolu“ umožňuje „od sebe“, (2) jak „spolu“ omezuje „od sebe“, (3) jak „od sebe“ umožňuje „spolu“, (4) jak „od sebe“ omezuje „spolu“. Výsledky této studie naznačují, že tyto dva interakční vzorce (bytí spolu, bytí odděleně) se vzájemně ovlivňují mnoha způsoby. Partneři ve VND jmenovali

devět způsobů, jak čas strávený spolu pozitivně ovlivňuje / umožňuje čas trávený odděleně (1). Mezi pět nejčastěji citovaných způsobů patřilo: (a) Omlazení = partneři si tzv. doplní individuální/vztahové palivo a jsou připraveni zvládnout čas od sebe. (b) Uvědomování si vztahu/partnera = nutí jedince uvědomovat si, proč jsou ve vztahu, co mají na druhém rádi. (c) Utváření vzpomínek = čas strávený spolu umožňuje tvorbu vzpomínek a společných zážitků, ke kterým se partneři mohou v odloučení vracet. (d) Členění = oddělený čas na vztah a čas pro sebe. (e) Anticipace = když jsou partneři od sebe, těší se na čas spolu, v kterém společné zážitky tvoří základ pro těšení se na sebe.

Čas, který spolu dvojice tráví tváří v tvář, ovšem nemá automaticky pozitivní vliv na dobu, kterou tráví partneři fyzicky odděleni (2). Páry jmenovaly několik způsobů, jak společný čas nebyl užitečný, a působil dokonce škodlivě na čas odloučení; tři nejčastěji zmiňované byly: (a) Zklamání = po čase stráveném spolu partneři cítí, jako by něco ztratili, postrádali. (b) Standard kontaktu tváří v tvář = když jsou partneři odděleni, zprostředkovaná komunikace jim nevynahradí kvalitu interakce tváří v tvář. (c) Členění = čas trávený odděleně partneři pociťují zcela jinak, než když jsou spolu; jako kdyby vedli dva životy.

Dvojice také vypovídaly o tom, jak čas, který trávily odděleně, měl pozitivní dopad na čas, jež trávily společně (3); mezi pět nejčastějších vlivů patřilo: (a) Podpora hodnotně tráveného času = odloučení v partnerech živí potřebu, aby byl společně strávený čas „kvalitní“; společný program plánují, aby se spolu cítili dobře. (b) Členění = čas trávený odděleně slouží partnerům k realizaci osobních cílů, např. pracovat, studovat, což umožňuje, aby čas trávený společně patřil jen vztahu. (c) Vzrušení = partneři se na sebe těší, a když jsou spolu, mají čas na sebe, dělají si vzájemně radost a to v nich vytváří dobrý pocit. (d) Ocenění = čas trávený odděleně činí vztah/partnera vzácným a to pozitivně ovlivňuje čas trávený společně. (e) Otevřenost = díky času trávenému povídáním (většinou o vztahu, ovšem nejen o něm), když jsou partneři odloučeni, je společně trávený čas lepší právě pro tuto otevřenost.

Čas trávený odděleně může partnery ve VND také různými způsoby omezovat (4): (a) Tlak na hodnotně/pozitivně prožitý čas = čas trávený odděleně vytváří velký tlak na to, aby partneři ve společném čase prožívali něco zvláštního, neobvyklého, dobře se bavili, jak to popisuje také jedna respondentka z našeho výzkumu (viz Empirická část, s. 122):

„A pak očekáváme taky, jako že vždycky ten víkend, nebo jak dlouho jsme spolu, že všechno bude dobrý, že se snažíme to udělat nejhezčí, a někdy jsme rozmrzelí z toho, když to není úplně dokonalý, protože jsme spolu prostě málo, tak se snažíme mít všechno nejlepší, no, aby bylo všechno prostě pintlich.“

(b) Souhra se sociálním okolím = fakt, že spolu partneři tráví málo času kontaktem tváří v tvář, má za následek zanedbávání ostatních vztahů, protože společný čas tráví partneři většinou spolu. (c) Tvorba neznámých = čas, který tráví partneři odděleně, vytváří nejistotu a neznámé, protože partneři nesdílejí stejné zkušenosti (např. tváří v tvář), a to činí společný vztah napjatým (žárlost, nejistota, konflikty). Sahlsteinová metodou hloubkových rozhovorů ve svém výzkumu detailně postihla, jak vztah na dálku vytváří neustálé napětí mezi blízkostí a odloučením a jaké to má pro partnery důsledky (Sahlstein, 2004).

Sara Mietznerová a Li-Wen Linová (2005) se ve studii zaměřily na pozitivní aspekty RVND – jakým dovednostem se jedinci díky zkušenosti se vztahem na dálku naučili. Mezi nejčastěji uváděné patřily: zvýšená důvěra v partnera, větší trpělivost v komunikaci a celkové zlepšení komunikačních schopností. Respondenti uváděli, že vztah na dálku posílil důvěru v jejich partnera a také se o sobě mnohé dověděli (seberozvoj). Důvěra v partnera jim pomohla cítit se ve vztahu jistěji a zvýšila jejich sebevědomí. Komunikace ve VND je vzhledem k omezené možnosti kontaktu obtížnější, např. snížená kvalita telefonického spojení, výpadky internetu apod., takové komplikace tak respondenty naučily trpělivosti. Mnozí jedinci se také zlepšili v psané i verbální komunikaci (např. vyjadřování emocí), což mělo za následek i větší spokojenost ve vztahu. Celkové zlepšení komunikace zaznamenává i jedna z respondentek z našeho výzkumu (viz Empirická část, s. 108):

„Myslím si, že se více posloucháme, že si dovedeme říct ty věci. Já jsem třeba předtím měla pocit, že to nemusím říkat, protože to jde poznat, že jsem teďka prostě našťvaná nebo něco, a teď vím, že to třeba poznat nejde, protože si to řekneme jenom do telefonu. Asi si jako vážíme víc toho vztahu.“

Jako další „zisky“ VND respondenti výzkumu S. Mietznerové a L.-W. Linové uváděli, že se naučili lépe zacházet s časem (time management), využít ho pro dosahování svých cílů, stát se na partnerovi celkově nezávislejšími (Mietzner, Lin, 2005).

2.2.3 Závazek – udržování vztahu – stabilita

Základní, všepromítající lidskou motivací je potřeba sounáležitosti – silná touha vytvářet a udržovat pouta s druhými lidmi (Baumeister, Leary, 1995). Jak ale tato pouta s druhými udržujeme?

Pro tzv. udržování vztahu (relationship maintenance) neexistuje jednotná definice, nicméně co se ve vztahu „udržuje“, lze vymezit alespoň čtyřmi způsoby (Dindia, 2000). Nejzákladnější definicí „udržování vztahu“ (dále viz UV) je ta, když se za UV považuje jeho pouhé pokračování. Na rozdíl od předchozí definice, která nebere v potaz typ, formu, stupeň

ani fázi vztahu, je dalším možným popisem UV, že se váže k období nebo fázi vztahu, kdy jsou na určitém, celkem stabilním stupni udržovány základní charakteristiky vztahu (ať už s vysokou či nízkou mírou intimacy). Třetí definice UV se pojí ke vztahu, který je udržován ve stavu uspokojivém. Stav, kdy se vztah preventivně udržuje před úpadkem, nebo pokud se vztah obnovuje po jeho rozpadu, je poslední definicí UV.

Obecně by se dalo říct, že UV odkazuje na procesy, kterými jedinci pokračují ve svých vztazích na daném stupni vzájemné závislosti (Berscheid, Regan, 2005), neboli mechanismy, jak partneři zachovávají, chrání a zvyšují zdraví svých vztahů, jakmile dosáhli určitého stupně blízkosti (Reis, Rusbult, 2004c). Tyto mechanismy by se daly podle Rusbultové et al. (2004) rozdělit na behaviorální a kognitivní.

Mezi behaviorální mechanismy patří: (1) akomodační chování, (2) ochota něco obětovat a (3) odpuštění zrady. Akomodační chování vychází z modelu únik (aktivně destruktivní chování, např. křičení na partnera) – vokalizace (aktivně konstruktivní chování, např. dávání najevo, že to, co partner říká, je důležité) – oddanost (pasivně konstruktivní chování, např. trpělivé čekání, než se partner vykřičí) – přehlížení (aktivně destruktivní); (z angl. exit-voice-loyalty-neglect). Akomodace je tedy ochota jedince zabránit destruktivnímu chování („únik“ a „přehlížení“) a snaha o chování konstruktivní („vokalizace“ a „oddanost“). Neméně důležitými behaviorálními mechanismy jsou ochota něco obětovat, tedy vzdát se vlastního zájmu v zájmu vztahu (např. pokud se preference partnerů neshodují), a odpuštění zrady (ochota odpouštět stoupá se stupněm závazku).

Mezi kognitivní mechanismy – mentální restrukturační vedoucí k cíli, který zvyšuje well-being páru – patří: (1) kognitivní vzájemná závislost (posun od individuálních vnitřních reprezentací self jedince k reprezentacím self a partnera, dochází tedy k zahrnutí self partnera do self jedince; více viz Agnew et al., 1998), (2) pozitivní iluze (např. o svém vztahu, v porovnání s jinými, mají partneři lepší mínění) a (3) vyhýbání se lákavým alternativám (více viz Rusbult, Johnson, 1989).

Mezi proaktivními „strategiemi“ vedoucími k udržování vztahu na vzorku 956 manželských i nesezdaných párů identifikovali Laura Staffordová a Daniel J. Canary (1991) pět kategorií: (1) pozitivní přístup (optimismus, komplimenty zvyšující partnerovo sebevědomí, nekritičnost), (2) otevřenost (sebeodhalování, intimita), (3) ujišťování (zdůrazňování záměru ve vztahu pokračovat), (4) sociální síť (trávení času se společnými přáteli) a (5) sdílení úkolů (vykonávání činností, za které jedinec zodpovídá, např. podíl domácnostních prací). Podíl užívání jednotlivých způsobů závisel na fázi vztahu: zasnoubení partneři a ti, kteří brali chození s partnerem vážně, používali spíše „pozitivní přístup“ a „otevřenost“, na rozdíl od manželů a partnerů, kteří spolu nechodili na vážno; manželé,

zasnoubení a na vážno brané nesezdané vztahy používali více „ujišťování“ a „sdílení úkolů“ než partneři, kteří spolu chodili krátce, a konečně manželé používali více sociální sítě k udržování svého vztahu než ostatní jmenované vztahy (cit. podle Canary, Stafford, 1992).

Přístupy k mechanismům udržujícím vztah se dají rozdělit na dvě skupiny: pasivní a aktivně preventivní. Pasivní přístup, kam patří teorie založené na směně nebo teorie vzájemné závislosti, předpokládá, že pokud jsou zisky a náklady partnerů přibližně stejné, bude vztah pokračovat. Aktivně preventivní přístupy zdůrazňují, že vztah se bez aktivní snahy účastníků o jeho udržení rozpadne.

V rámci druhého přístupu se výzkumníci dohadují, zda jsou mechanismy vedoucí k udržování vztahu vědomé a strategické, anebo nevědomé a mechanické. Smír mezi těmito odlišnými stanovisky lze uzavřít tvrzením, že část mechanismů je strategická a část mechanická (Dragon, Duck, 2005).

Velká část výzkumu o způsobech udržování vztahu vychází z attachment teorie, přičemž souvislost mezi attachment stylem (druhem vazby, připoutání) a spokojeností a stabilitou romantických vztahů je dobře zdokumentována. Mnohé studie se však soustřeďují na typ attachmentu, aniž by se zabývaly vnitřními monology či dialogy (mentální modely vztahu, sebe samého, významných druhých), které jsou pro každého jedince zcela specifické (Raz, Hadas, Sharabany, 2007). Pro úplnost dodejme, že dalšími třemi dílčími teoretickými přístupy, které se k problematice UV vyjadřují, jsou: investiční model Caryl E. Rusbultové, vztahová dialektika (Relational Dialectics) Leslie A. Baxterové a Barbary Montgomeryové a „Relational Continuity Construction Units“ Stuarta S. Sigmana (pro přehled Dindia, 2000).

Souvislost mezi morálním závazkem (ve smyslu psychologického stavu, v kterém se jedinec cítí být s druhým svázán či spojen) a trváním vztahu na dálku zkoumali John Lydon, Tamarha Pierceová a Shannon O'Reganová (1997). Jedinci v RVND podle této studie cítí větší morální závazek pokračovat ve vztahu než partneři ve vztahu geograficky blízkém. Entuziastický závazek („chci být s partnerem“; vysoce korelující se spokojeností ve vztahu) má pro trvání vztahu menší prediktivní hodnotu než závazek morální („měl bych být s partnerem“; vysoce korelující s osobním významem a investicemi do vztahu). Z morálního závazku se však postupem času může stát „morální břímě“, které je spojeno s nespokojeností ve vztahu a stresem a prediktorem následného rozchodu.

Co lidi většinou nejvíce zajímá, když má někdo vztah na dálku, je, jestli funguje, což v podstatě znamená, zda je takový vztah úspěšný, tedy zda trvá. Zde je ovšem dlužno podotknout, že klást rovnítko mezi úspěch a trvání vztahu je přinejmenším krátkozraké, pokračovat ve vztahu není a priori lepší varianta než vztah ukončit (Stafford, 2005);

i v našem výzkumu (viz Empirická část) proto uvádíme zkoumanou kategorii úspěchu v uvozovkách.

Pravděpodobnost, že vztah bude trvat, nezáleží ani tak na osobnostních dispozicích jedince, kritickým se zdá být osobní význam, který vztah pro jedince má, a s ním spojená motivace ve vztahu setrvat. Stejně tak úzkost při rozchodu s partnerem nepramení jednoduše z aktu ukončení vztahu, ale spíše z toho, že vztah pro člověka měl osobní význam a vytvářel pocit závazku (Lydon, Pierce, O'Regan, 1997).

Podle Jessicy J. Cameronové a Michaela Rosse (2007) je však vliv osobnostních charakteristik, především pak tzv. negativní afektivity partnerů na stabilitu VND důležitý. Jedinci vyznačující se negativní afektivitou – chronické obavy, nervozita, nejistota, nízké sebevědomí – se hůře vyrovnávají se stresem, a proto mohou mít podle autorů zvláště velké problémy adaptovat se na fyzickou separaci v rámci VND. Tato hypotéza se v jejich výzkumu potvrdila u mužské části vzorku.

Melissa H. Kauffmanová (2000) ve své diplomové práci identifikovala čtyři hlavní faktory ovlivňující význam, jaký jedinci v hloubkových rozhovorech VND přikládali: (1) faktor ohraničenosti (the „finality“ factor), (2) teorie „relativity“, (3) osobní filozofie, (4) podstatné hodnoty. První ze jmenovaných faktorů představoval pro respondenty aspekt „dočasnosti“ a „nezbytnosti“ odloučení. Stanovený termín konce odloučení měl pozitivní vliv na prožívání odloučení. Relativita, jako druhý faktor, zahrnovala zkušenosti z předchozích vztahů s jinými partnery nebo i zkušenosti s aktuálním partnerem před odloučením (např. délka vztahu). Jedinci, jejichž vztah před odloučením trval krátce, byli za každé setkání s partnerem vděční, zatímco pro jedince, kteří spolu před odloučením byli dlouho, bylo odloučení spjato s úzkostí a pociťováno jako velká ztráta. Jako důležitá se ukázala i osobní filozofie účastníků vztahu neboli význam, jaký situaci odloučení od partnera přisuzovali.

Proč byly vztahy na dálku u respondentů ve výzkumu Kauffmanové úspěšné, vysvětluje autorka jejich prioritami. Nejvyšší hodnotu pro ně představovalo vzdělání, pro které byli odloučení od partnerů schopni snášet; její respondenti podle ní vykazovali silný závazek jak v profesním, tak osobním životě. Kauffmanová předpokládá, že schopnost snášet nejednoznačnost vztahu na dálku záleží tedy spíše na individuálním uzpůsobení než na separaci samotné (Kauffman, 2000).

2.2.4 Plánování a nejistota

Erin M. Sahlsteinová (2006b) zkoumala vliv plánování na prožívání jistoty, resp. nejistoty v RVND. Data analyzovala ze vztahově dialektické perspektivy (Relational Dialectics Perspective), která považuje vztahovost (relating) za neustále probíhající proces spjatý s jistotou z kontinuity a nejistotou z diskontinuity (Baxter, Montgomery, 1996); vzájemně dynamicky působící síly, tužby a potřeby ve vztahu jsou jednotné a zároveň protikladné.

Partneři ve VND jsou často znejistěni dobou, kterou tráví odděleně, a plánování společného času tuto nejistotu snižuje. Plánováním (strukturací) času si partneři od budoucí interakce slibují spokojenost a také to, že se tak vyhnou plýtvání vzácného společně stráveného času. Popření (upřednostnění jedné dialektické síly, resp. potřeby před druhou), vyváženost (kompromis mezi dvěma dialektickými silami, resp. potřebami) a segmentace (vzorec střídání protikladných sil na základě obsahu nebo kontextu, např. partneři ve VND dělají „párové“ aktivity, když jsou spolu /spojení/, a individuální aktivity, když jsou odděleni /autonomie/) představují několik z praktických strategií (ze vztahově dialektického hlediska) objevujících se ve vztazích obecně.

Sahlsteinová (2006b) ve své studii identifikovala tyto strategie – popření, vyváženost a členění – i u plánování společného času páry ve vztazích na dálku. Jedním z důsledků používání „popření“ k upřednostnění jistoty (před nejistotou) je, že partneři cítí velký tlak na to, aby společný čas byl časem kvalitně stráveným, a pokud se naplánované aktivity uskutečnit nepovede, jsou zklamaní. Plánování ve smyslu strategie „vyvážení“ (jistoty a nejistoty) se ukazuje např. při řešení potenciálních konfliktů: vést vážné debaty s nepředvídatelným výsledkem se partneři snaží, pokud jsou zrovna spolu (mluvení o vážných věcech při odloučení se vyhýbají); což však odporuje tomu, že si dvojice přejí strávit čas „kvalitně“ (zábavně, výjimečně), když jsou spolu.

Segmentace času ve vztahu na dálku na společně strávený čas (čas pro vztah) a čas strávený odděleně (osobní život), což mnozí partneři považují za výhodu VND, může mít následně, např. po přeměně z VND na GBV, negativní důsledky.

Aspektem nejistoty v RVND se zabývala i další americká autorka: Kathryn C. Maguireová (2007). Ta zjišťovala, zda nejistota ohledně budoucnosti vztahu je pro vysokoškolské studenty, kteří mají vztah na dálku, zdrojem úzkosti. Výsledky její studie naznačují, že jedinci, kteří nevěděli, zda budou někdy v budoucnu žít se svým partnerem v jednom městě, byli signifikantně úzkostnější, méně spokojeni a že komunikační copingové strategie (např. otevřenost vůči partnerovi, ujišťování druhého o svých citech, kladný

a srdečný přístup) hodnotili jako méně efektivní než jedinci, kteří si byli budoucností s partnerem jistější.

Autorka upozorňuje, že nejistota ve vztahu by se neměla automaticky považovat za nežádoucí stav. Ve skutečnosti může vztah na dálku pro některé jedince představovat ideální konstelaci, protože z obou světů tak získají to nejlepší: nezávislost (individuální svobodu) s jistotou partnerského vztahu. Studie také ukazuje, že vztah na dálku není synonymem vztahu škodlivého, (nebo neuspokojivého a náročného – viz Stafford, 2010), zvláště pokud spolu partneři v budoucnu chtějí být a tento cíl je zároveň realizovatelný. Když daná dvojice ví, že v dohledné době spolu zase budou, tento kýžený cíl je motivací k zachování/udržování jejich vztahu (Maguire, 2007).

Co může naopak vztahu škodit, nebo dokonce napomoci jeho zániku, jsou pochyby o společné budoucnosti v podobě geograficky blízkého vztahu, jak to například popisuje jedna z respondentek z našeho výzkumu (viz Empirická část, s. 123):

„Někoho máš, a přitom nemáš, no, že je to nejistý do budoucna, protože každé jsme odjinad a nevíme, kdo co sežene a jak to půjde dohromady zkombinovat, kdo co sežene za práci, že jo, takže myslím, že to jsou ty dva největší stresový faktory, že ho (partnera, pozn. autorky) nemám u sebe, když ho potřebuju, a že teda bych chtěla být s ním jako natrvalo, ale nevím, jestli to tak půjde. To je další věc, že nevím, když to vyjde a sestěhujem se k sobě, oba najdem práci někde na jednom místě, tak jestli vůbec nám to půjde, dlouhodobě spolu žít, protože už jsme si zvykli na tohleto, a sice když jsme třeba měsíc a půl spolu, tak je všechno fajn a všechno jde dobře, ale je něco jinýho spolu žít, no.“

2.2.5 Idealizace – spokojenost – komunikace

Výzkumníci se již dlouho snaží přijít na to, co činí vztah spokojeným, částečně proto, že většina žen i mužů usiluje o kvalitní vztah (především v manželství), a také pro rozšířené přesvědčení, že spokojenost je hlavní příčinou stability v manželství (Berscheid, Regan, 2005).

Zda je jedinec ve vztahu spokojený, nebo ne, záleží na mnoha faktorech. Mezi determinanty spokojenosti patří individuální charakteristiky účastníků vztahu, povaha vztahu, očekávání každého účastníka vztahu, kontextuální faktory, sociální normy a vztahy mezi těmito činiteli navzájem (Hinde, 1997). Podstatná pro spokojenost ve vztahu se zdá být také vnímaná podobnost mezi partnery (např. v náboženské víře, zájmech), pokud ovšem tuto shodu v dané oblasti považují partneři za významnou, pro ně důležitou (Lutz-Zois et al., 2006). Když se cíle a preference partnerů shodují, dosažení uspokojivých výsledků, jako

jsou bezpečí, přátelství a sexuální naplnění, tak někdy může být jednoduché (Rusbult et al., 2004).

Ne vždy je však blízký vztah jednoduché udržet nebo navázat. Alon Raz, Hadas Wiseman a Ruth Sharabanyová (2007) zkoumali, proč jsou někteří jedinci neschopní navázat dlouhodobý uspokojivý vztah a jestli pro ně existují nějaké společné prvky. Tito jedinci podle jejich výzkumu reagovali shodně přecitlivěle na odmítnutí druhých, sami měli sklon odmítat lidi, kteří nesplňovali jejich vnitřní (tj. mnohdy neartikulovaná) očekávání, co by měl druhý říct, udělat apod. Zároveň měli tendenci vysvětlovat si chování druhého především negativně, což je v rozporu s určitou potřebnou mírou idealizace partnera, a tudíž s celkovou spokojeností ve vztahu.

K podobnému závěru došla studie Sandry L. Murrayové, Johna G. Holmese a Dala W. Griffina (2004), která ověřovala, zda spokojenost ve vztazích je spojena spíše s idealistickým než realistickým vnímáním partnera. Na vzorku manželských a nesezdaných párů, kdy se partneři vzájemně hodnotili, se ověřil následující předpoklad: jedincovo vnímání partnera bylo spíše odrazem jeho sebeobrazu (self-image) a ideálů než odrazem partnerových skutečných (subjektem udávaných) vlastností. Celkově byla u jedinců zřetelná tendence hodnotit partnera v lepším světle, než se partneři viděli sami. Idealizace navíc souvisí se spokojeností ve vztahu – jedinci byli ve svých vztazích spokojenější, pokud si své partnery idealizovali, a obráceně. Určitý stupeň idealizace partnera bude podle autorů této studie pro spokojenost vztahu kritický, a to jak pro pár nesezdaný, tak pro vztah manželský.

V tendenci hodnotit vztahy spíše jako uspokojivé, přestože tomu tak ve skutečnosti nemusí být, hrají roli například i takové faktory, jakými jsou pozitivní zkreslení, sociální desirabilita a selektivní funkce percepce a paměti (Perlman, 2007). Genderový rozdíl v sociální percepci partnerů se ve studii Davida A. Kennyho a Lindy K. Acitelli (2001) neukázal jako významný – muži i ženy vnímají své partnery podobně přesně a zkresleně zároveň.

Idealizace hraje důležitou, a možná dokonce důležitější roli i ve vztazích na dálku. Jedinci v RVND se totiž adaptují na omezení, která doprovází vztah na dálku regulacemi v komunikaci, a to zúžením, omezením nebo zdůrazněním některých jejích aspektů. Partneři při komunikaci zdůrazňují intimitu a pozitivní emoce a vyhýbají se potenciálně problematickým tématům či různým tabu; zajišťují si tak pozitivní obraz sebe samých, resp. svého vztahu (Stafford, 2010).

S vývojem techniky už počet kilometrů dělící partnery od sebe nehraje takovou roli jako dříve. Partneři ve VND mají k dispozici mobilní telefony, bezplatný Skype a e-maily,

mnohdy i levné letenky umožňující osobní návštěvy. Zprostředkovaná telekomunikace (např. Skypem s webkamerou) ale i přesto jen stěží nahradí kontakt osobní.

Laura Staffordová a James R. Reske (1990) upozorňují na souvislost idealizace a komunikace v RVND. Výsledky jejich studie ukazují, že vzhledem k omezeným možnostem komunikace ve vztahu na dálku jsou jedinci ve VND náchylnější k větší idealizaci svých partnerů než jedinci v GBV. Větší spokojenost partnerů a stabilitu ve VND a častější předpoklady partnerů ve VND, že se v budoucnu vezmou, autoři přičítají idealizaci. Domnívají se totiž, že partneři jsou ve vztazích na dálku spokojenější se svým vztahem a komunikací (viz také Stafford, 2010) a jsou více zamilovaní než partneři v GBV, protože jejich hodnocení vztahu je zidealizované, a je tomu tak z důvodu omezených možností komunikovat.

Míra idealizace vztahu, resp. partnerů, však bude pravděpodobně z velké části závislá na délce trvání vztahu před samotným odloučením. Partneři, kteří se od sebe odloučí po sedmiletém vztahu (viz Empirická část: např. dvojice Davida a Daniely), na rozdíl od partnerů, kteří mají vztah na dálku prakticky od začátku (viz Empirická část: dvojice Adam a Anna, Františka a Filip), budou o sobě chovat méně zkreslených představ, jestli vůbec nějaké.

2.2.6 Transformace z GBV na VND a naopak

Jedinci se zkušeností se vztahem na dálku na rozdíl od těch, co VND nikdy neměli, budou spíše pojímat jako pravdivé přísloví „sejde z očí, sejde z mysli“ (Knox et al., 2002). Autoři této studie si to vysvětlují tak, že tito jedinci, kteří někdy už ve VND byli, se nejspíše s partnerem rozešli, a proto tak usuzují. Ze 438 vysokoškolských studentů považovalo 40 % jedinců se zkušeností s VND „sejde z očí, sejde z mysli“ za pravdivé. Většina studentských vztahů kvůli odloučení ztroskotala – jeden z pěti vztahů skončil nebo se kvůli odloučení zhoršil. Pouze 18 % respondentů mělo za to, že odloučení vztahu prospělo, 33 % respondentů udávalo „smíšený účinek“ VND na jejich vztah a 9 % „žádný účinek“.

Změna z GBV na VND je závažná transformace vztahu a mnohdy je doprovázena nejistotou a mnohoznačností (Lydon, Pierce, O'Regan, 1997). Stejně tak přechod ze vztahu na dálku na geograficky blízký vztah znamená přinejmenším velké změny, pro mnohé vztahy však také jejich konec. Transformací VND na GBV a jejími důsledky pro partnery se zabývala studie Laury Staffordové, Andyho J. Merolly a Janessy D. Castleové (2006). Autoři výzkumu identifikovali několik kvalitativních změn doprovázejících přeměnu VND na GBV: více kontaktu tváří v tvář; uvědomění si / poznání partnerových negativních/ pozitivních

vlastností; ztráta autonomie; vztah se stal bližším, osobnějším, vážnějším, nebo naopak odcizenějším; problémy s novým rozvržením času; nárůst konfliktů; nervozita plynoucí z dalšího poznávání partnera; nárůst žárlivosti. Až 85 % respondentů uvedlo, že jim bude chybět/chybí alespoň jeden aspekt VND – mezi pět nejčastěji jmenovaných patřilo: blízkost prostřednictvím vzdálenosti („náš vztah dálkou sílí“), hodnota času („kontaktu tváří v tvář jsme si vážili, nyní to bereme jako samozřejmost“), anticipace/novost (v GBV chybí pocity novosti, vzrušení; „chybí mi stesk“), autonomie (ztráta nezávislosti, omezení času, který dříve mohli trávit s přáteli, rodinou) a snadnější time management (potíže s hledáním společného času, který byl předtím jasně vymezen).

2.2.7 Důsledky a doporučení

V USA existují workshopy nebo také podpůrné skupiny, kde si jedinci se zkušeností s VND (většinou vysokoškolští studenti) sdělují své zkušenosti, radí se a poskytují si podporu. John S. Westefeld a Debora L. Liddellová (1982) shrnuli poznatky a doporučení z takových setkání, mezi které patří: rozpoznání a akceptace vztahu na dálku jako stresové situace; budování podpůrných skupin v bezprostředním jedincově okolí; kreativní způsoby komunikace s partnerem; stanovení pravidel dalšího průběhu vztahu před odloučením, která by však měla být flexibilní; moudré využití společného času; důležitost upřímnosti a otevřenosti k partnerovi; koncentrování se na pozitivní aspekty odloučení. Stejně tak Knox et al. (2002) doporučují dívat se na vztah na dálku z té lepší stránky – jako na příležitost, jak vyzkoušet vzájemnou oddanost partnerů, brát odloučení jako možnost posílení vztahu.

Z důvodu nerealistického hodnocení vztahu geograficky vzdálenými partnery a z toho plynoucí idealizace (Stafford, Reske, 1990) by neměli partneři podceňovat a přecházet problémy nebo konflikty, které se ve vztahu vynoří. Tendence neřešit problémy, když jsou partneři spolu, protože si nechtějí vzácný čas kazit hádkami (Sahlstein, 2004), ale neřešit je ani na dálku, protože je to velmi vyčerpávající a náročné bez kontaktu tváří v tvář, se pak může negativně odrazit v pokračování vztahu, při jeho přeměně na GBV, popř. manželství. Čelit problematickým oblastem vztahu a (vy)řešit je, nebo vztah ukončit, můžou být dva možné důsledky rozpuštění idealistických představ partnerů o druhém, resp. o vzájemném vztahu (Stafford, Reske, 1990). Zatím však neexistuje žádný výzkum, který by se přímo zabýval důsledky idealizace po transformaci vztahu z VND na GBV (Sahlstein, 2006a).

2.3 Manželství na dálku

Studie Kathryn Dindiové a Leslie A. Baxterové (1987) je jednou z prvních, která se zabývala strategiemi udržování manželství. Subjekty jejich výzkumu tvořilo sto manželských párů, kdy každý z partnerů měl za úkol sepsat deset strategií, jak udržet manželský vztah, a deset strategií, jak nefungující vztah „opravit“.

Po vyhodnocení všech odpovědí dospěly autorky k jedenácti typům strategií: (1) změna vnějšího prostředí (např. vytvoření společného nepřítele, vytvoření romantické atmosféry), (2) komunikační strategie (mluvení, symbolický kontakt, otevřenost aj.), (3) metakomunikace (mluvení o problému; periodické hodnocení, jak se partnerům daří dodržet domluvená pravidla; pauza ve vztahu), (4) vyhýbání se metakomunikací (vyhnutí se řešení problému), (5) anti-sociální strategie (donucovací strategie k docílení změny u partnera: hádky; ultimáta a hrozby; tzv. testy rovnováhy: drzost, podrážděnost, hyperkritičnost, tvrdohlavost; extrémní testy: vyhrožování rozvodem, přerušování kontaktu, chladné chování, odmítání sebeodhalování /self-disclosure/, odmítání laskavostí, ohrožování exkluzivity vztahu, např. flirtováním s někým jiným než s vlastním partnerem), (6) prosociální strategie (udržování rovnováhy: být hodný, veselý, nekritizovat druhého, vzdát se; naznačování, že vztah má budoucnost, udržování kontaktu, být vřelý, poskytování laskavostí, ujišťování o exkluzivitě vztahu), (7) obřady (oslavy narozenin, nostalgické vzpomínání apod.), (8) anti-rituály (spontánní akce, které mají vztah stimulovat, vnést do něj nový prvek), (9) společný program (společné trávení času, společné aktivity, trávení času se společnými přáteli, rodinou), (10) vyhledávání/dovolování autonomie, (11) hledání pomoci v okolí (vyhledání odborné pomoci, rad od přátel apod., společné modlení se, individuální modlení se).

Z našeho vzorku byla modlitba ústřední pomocí při překonávání odloučení pro jednu dvojici (viz Empirická část, s. 67) :

„Já si myslím, že i když nám bylo po sobě smutno, tak jsme si vždycky řekli, Pán Bůh nás vidí, slyší, je nad námi, a prostě já jsem se modlila za manžela a on se modlil za mě.“

Laura Staffordová a Daniel J. Canary (2006) zkoumali, jak manželé udržují svůj vztah z pohledu teorií sociální směny. Jejich výsledky ukázaly, že znevýhodnění jedinci (ve smyslu vkladů a zisků) jsou v manželství nejméně spokojeni a celkově jsou nejspokojenější manželství, kde mají jedinci pocit, že ve vztahu vládne spravedlnost (srov. VanYperen, Buunk, 1991). Pokud mají partneři pocit, že v jejich manželství vládne spravedlnost, či jsou dokonce jejich vzájemná očekávání překročena, tehdy budou mít spíše tendenci se angažovat v komunikačních strategiích vedoucích k udržování manželství, oproti manželům, kteří se

k sobě chovají nespravedlivě a jejichž vztah je neuspokojivý. Kritickou odpovědí na studii L. Staffordové a D. J. Canaryho je studie J. Donalda Ragsdala a Frances E. Brandau-Brownové.

Ragsdale a Brandau-Brownová (2007) nesouhlasí s vymezením toho, jak se k sobě manželský pár podle Staffordové a Canaryho chová, a s tím, že tito autoři manželský vztah považují spíše za vztah směny než za tzv. komunální vztah (viz rozdělení vztahů Margaret Clarkové a Judsona Millse /1979/ na „exchange“ vs. „communal“ relationships; zjednodušeně řečeno: „služba za službu“ vs. služba jako odpověď na potřebu druhého). Teorie sociální směny jako takové J. D. Ragsdale a F. E. Brandau-Brownová shledávají jako užitečné, dodávají však, že problematika manželské dynamiky podle nich nemůže být zcela vysvětlena použitím těchto teorií, tedy že manželství není analogií k „nakupování potravin“.

Odloučení manželů, která nesouvisí s problémy uvnitř vztahu, ale jsou naopak způsobená vnějšími podmínkami, nejsou neobvyklá. Voják, námořník, řidič kamionu, obchodník, žurnalista – zaměstnání, která se dočasného odloučení od partnera nevyhnou – sdílí společný „problém“: jak manželství během těchto období udržovat.

Manželství na dálku existuje v mnoha podobách. Jak už bylo řečeno, dvěma nejčastěji zkoumanými formami manželství na dálku jsou manželství vojáků (military marriages; dále viz MV) a dvoukariérová manželství (commuter marriages; dále viz DM). Role manželky v kariéře vojáka, její podpora a postoj k výkonu jeho povolání, je často nedoceňována a brána jako samozřejmost (Kohen, 1984), přitom, podobně jako manželky námořníků, jsou to právě ony, kdo jsou za udržování vztahu, chod domácnosti a výchovu dětí zodpovědné, a tudíž klíčové pro fungování vztahu. Manželka námořníka (jedna z respondentek z našeho výzkumu; viz Empirická část, s. 70), výše řečené potvrzuje slovy:

„Ty chlapi nevím, nakolik řešej ty vztahy, ale pro tu ženskou, která je doma – buď je ta ženská na cestách, což není tak častý – ale ta ženská, když je doma a má na krku vlastně všechny ty věci: rodinu, složenky, děti, ta to řeší, že jo, ten chlap někde pracuje, plní ty svoje úkoly a žije si tím jakoby svobodnějším životem, je to dobrodružství, obzvlášť to námořničení, ale ta ženská musí obstarat i tu část tý práce za toho mužskýho.“

Je to především ochota a vůle k akceptování nároků takového uspořádání vztahu a smíření se s modelem manželství, kde jsou role pevně dány – žena je v podřízené roli jako podporující vdaná žena a matka (Kohen, 1984). Postupem doby se však role manželky, popř. rodiny, chápe jako stále důležitější, či dokonce kritický prvek takového uspořádání manželství (Knox, Price, 1999).

Výzkum MV se primárně zaměřuje na zkušenost manželek. Nejinak tomu je i u studie Andyho J. Merolly (2010), který zkoumal, jak se daří udržovat manželský vztah zatížený omezenými možnostmi komunikace a zvýšenou nejistotou, z pohledu 33 manželek amerických vojáků. Obsahovou analýzou rozhovorů dospěl autor k 24 způsobům, jak manželky udržují vztah s manželem na dálku. Tyto způsoby lze rozdělit na dvě kategorie: intrapersonální úroveň – aktivity k udržování vztahu ve formě kognitivní nebo vykonávané individuálně; a úroveň interpersonální – ve formě zprostředkované komunikace mezi partnery.

Do první kategorie patří: smyslové podněty (fotografie, speciální písně připomínající určitou událost, oblečení); pozitivní myšlení a vybavování si milých vzpomínek; využívání času ve svůj prospěch (např. intenzivnější věnování se zálibám); modlitba; uvědomování si výhod (nejčastěji: porovnávání situace amerických rodin vojáků a těch z jiných koutů světa a porovnávání s technickými vymoženostmi oproti minulým generacím – spojení po telefonu, internet); vedení si deníku; představovaná (tj. v mysli) interakce s manželem; myšlení na společné setkání; navštěvování specifických míst (spojených s manželovou přítomností).

Do druhé kategorie, již je interpersonální úroveň udržování vztahu, náleží komunikace (resp. komunikační mód) – ta mezi manželi během odloučení probíhá nejčastěji po telefonu, na druhém místě zmiňovaly manželky psaní dopisů a posílání si balíčků, třetím nejfrekventovanějším způsobem byl e-mail (popř. i s digitálními fotkami); vzájemné referování si o uplynulých událostech; vyhýbaní se některým tématům (sdělování si pozitivních věcí); projevování emocí a intimity (slovy, zvuky apod.); udržování komunikační rutiny (např. psaní či kontrolování e-mailu každý den ve stejný čas); plánování budoucích interakcí; otevřenost; pozitivní (příjemná, povzbuzující) komunikace; rozhovor o duchovních věcech; vzájemné ubezpečování partnerů, že jsou v pořádku – tuto potřebu dobře ilustruje výpověď jedné respondentky z našeho výzkumu (viz Empirická část s. 72):

„Zažila jsem okamžik, kdy jsem neměla zprávy, nemohli jsme si telefonovat. Protože jsem věděla, že jsou někde na moři, volala jsem na tu plavbu a ptala se, jestli něco nevědí, kdy přijedou do přístavu. Asi jim tam nevolala jediná manželka, takže to bylo: ‚Ježíšmarjá, už zase nějaká ženská chce vědět, co je s jejich lodí, no jedou‘. Mně takhle informace nestačila, že jo, já jsem chtěla slyšet, že je v pořádku.“

Významnou roli, aby se dařilo udržovat MV, sehrává i sociální okolí. Pro osamocenou manželku představují velkou podporu především rodina a přátelé, kteří s ní mluví o manželovi a tráví s ní hodně času. Některé ženy zmiňovaly děti jako důležitý faktor,

jak zvládat odloučení: připomínají jim manžela a díky nim se necítí být tolik opuštěné, mají se o koho starat. Neméně důležitou podporou jsou pro manželky vojáků různé skupiny a spolky, kde mají možnost sdílet své starosti a vyměňovat si zkušenosti. Jsou tu však navíc vnější okolnosti diktující možnosti kontaktu, např. povolený počet minut nebo denní doba hovoru, které mají vliv na průběh a spokojenost komunikace manželů (Merolla, 2010).

Norwood, Fulleton a Hagen (1996) popisují tři základní fáze odloučení: anticipaci, samotné odloučení a znovushledání (cit. podle Sahlstein, 2006a). Fázi anticipace, plnou nejrůznějších emocí – strachu, popření, zloby, rozladění apod., popisuje jedna respondentka z našeho výzkumu takto (viz Empirická část, s. 75–76):

„Já jsem se o tom bavila vlastně i s kamarádkou, která má taky manžela námořníka, a shodly jsme se na tom, že nejhorší období z toho odloučení je, když přijde (rozkaz k odjezdu, pozn. autorky) – oni dostávají vždycky informaci o tom – že budou odjíždět, tak to je nejstrašnější okamžik do toho odjezdu, protože jsou totálně nesnesitelný. To jsme se shodly, že prostě oni najednou začnou, ježišmarjá, já za měsíc odjíždím, přitom na to čekaj celou dobu, takže stresujou, a to si myslím, že byly pro ten partnerskej vztah vždycky prubířský kameny, vydržet to s ním, než odjede, protože sám se musí člověk psychicky připravit na to, že bude sám delší dobu, a oni opravdu si museli si ještě spoustu věcí připravit a podobně, takže trošku bylo napnutí u nás doma a už jsme si i říkaly chviléma, už aby byli pryč. To jsme se shodly obě dvě, že se vlastně jakoby už i těšíme, ať už odjedou, ne aby byli pryč, ale ať už je za námi to období toho čekání, kdy odjedou.“

Následuje samotná fáze odloučení: na ženu je delegováno vedení domácnosti, eventuálně i výchova dětí; vztah, resp. rodinu, udržují tedy manželky jak emocionálně, tak z hlediska praktického. S blížícím se termínem manželova návratu se v manželkách stupňují pocity nejistoty a očekávání. Fáze znovushledání s partnerem je charakteristická počátečními „líbáncami“, které trvají do okamžiku první hádky, a znovunastavením, přerozdělením rolí manželů.

Zjistit, jak o svém manželství mluví ženy v dvoukariérovém manželství (DM), bylo cílem studie Karly Mason Bergenové (2010). DM jsou manželství, kde manželé nejsou po většinu času v týdnu spolu a bydlí zvlášť kvůli své pracovní kariéře. Dominantní a všeobecně uznávaná přesvědčení související s manželstvím (v USA, nicméně nejinak je tomu i v Evropě, alespoň v ČR) jsou: (1) sdílení společné domácnosti (stejně místo bydliště), (2) rozdělení povinností na základě pohlaví (žena se stará především o domácnost a výchovu dětí, muž především vydělává) a (3) potřeba častého kontaktu tváří v tvář (dále také svobodný výběr partnerů, trvajících romantická láska, věrnost – ovšem pro srovnání s DM jsou relevantní především první tři body).

Důvod, proč jsou v DM, ženy ve studii Bergenové vysvětlovaly obvykle třemi způsoby. Za prvé bylo to rozhodnutí, ke kterému došly společně s manželem, nebo je v něm manžel podporoval; používaly věty jako „dohodli jsme se“, „rozhodli jsme se“, „bylo to společné rozhodnutí“. Za druhé čas, který tráví manžel sám, vidí jako žádoucí nebo bezproblémový – uváděly, že jejich manželé jsou rádi sami a alespoň mají čas na své zájmy. Za třetí zdůrazňovaly dočasnost takového uspořádání manželství z pohledu celkového trvání manželství nebo relativizováním času, který tráví odděleně, a zdůrazňováním množství společně stráveného času (léto, dovolené, víkendy). Výsledky Bergenové naznačují, že ženy v DM se oproti tomuto dominantnímu diskurzu vymezují pomocí výpovědí, které mají formu výmluv a ospravedlnění (Bergen, 2010).

Manželé v DM jsou si dobře vědomi kvantity, frekvence a kvality společně tráveného času, protože fáze, kdy jsou manželé spolu, a fáze odloučení se pravidelně střídají. Na rozdíl od MV, kde manželé sdílí bydliště a role jsou pevně dané (manžel odjíždí na mise, manželka se stará o výchovu dětí a chod domácnosti), a RVND, kdy partneři mnohdy nesdílejí společnou domácnost, považují většinou DM jedno bydliště za dočasné a druhé za společnou základnu (Sahlstein, 2006a).

Výzkum v oblasti dočasných manželských odloučení by se dal rozdělit do tří kategorií: (1) odloučení z důvodu válečného konfliktu, (2) dlouhodobá rutinní odloučení – např. námořníci pobývající na moři po dobu osmi měsíců a (3) krátkodobá rutinní odloučení – např. v rámci dvoukariérových manželství.

Julia K. Vormbrocková (1993) ve své studii shrnula dosavadní výzkum problematiky manželství na dálku z hlediska attachment teorie J. Bowlbyho. Podobnosti emocionálních reakcí manželek na různé typy separace (viz výše) jsou podle ní pozoruhodné, protože odloučení se liší v mnoha parametrech včetně doby trvání, frekvence, možnosti kontaktu, předvídatelnosti, ovlivnitelnosti a vystavení fyzickému ohrožení. Každý z těchto faktorů má určitý vliv na prožívání separace, nicméně J. K. Vormbrocková se domnívá, že záleží spíše na míře jednotlivých faktorů než na samotném typu odloučení. Vysvětlení pro podobnou emocionální reakci napříč různými druhy separace nachází v aktivaci stereotypní odpovědi v případě, že je přerušen kontakt s attachment osobou, v tomto případě s manželem.

2.4 Závěr

Zahraníční studie o vztazích na dálku se zprvu zaměřovaly na převážně kvantifikovatelná témata, jako je například frekvence, množství a povaha kontaktu mezi partnery. Tato témata byla zkoumána především na rozsáhlých vzorcích vysokoškolských studentů, tedy především na populaci nesezdané, proto je také nejvíce výzkumů z oblasti vztahů na dálku zaměřeno na RVND. Kvalitativní pojetí výzkumů a celkový zájem o vztahy na dálku stále narůstá, o čemž svědčí i speciální vydání *Journal of Applied Communication Research* (2010, vol. 38, no. 1).

Pro přehlednost bylo v předešlém textu pojednáno o romantických vztazích na dálku a manželství na dálku zvlášť. Ovšem mnohé, co platí pro RVND, platí také pro MND a naopak. Ve vztazích na dálku, jak v MND, tak RVND, zřetelně působí dialektické síly – balancování mezi nezávislostí a spojením a stabilitou a změnou – a ne všechny VND jsou a priori vztahy obtížnějšími nebo stresovějšími; někteří jedinci mohou vztah na dálku považovat za ideální vztahové uspořádání – z obou světů tak získají to nejlepší: nezávislost (individuální svobodu) s jistotou partnerského vztahu.

Na začátku teoretické části byla uvedena často opakovaná tvrzení ohledně povahy blízkých vztahů (pro blízké vztahy je nezbytný častý kontakt tváří v tvář; geografická blízkost dvou lidí je nezbytná k zachování emocionálního pouta; sdílené významy jsou podmínkou pro udržení vztahu; rodinní členové, především manželé a rodiče s malými dětmi, by měli sdílet společnou domácnost).

Laura Staffordová (2005) po podrobném prozkoumání literatury o vztazích na dálku oponuje, že k udržování blízkých vztahů není zapotřebí ani častého kontaktu, ani časté interakce tváří v tvář a ani geografické blízkosti. Jsou to spíše pozitivní zkresení partnera (idealizace), interakce představovaná v mysli a chybné vzpomínky, co podle ní lidem pomáhá udržet si blízkost na dálku.

Vztahy na dálku představují unikátní příležitost pro zkoumání a testování četných teorií v oblasti vztahů a komunikace. Je však nutné mít na paměti, že většina dosavadních studií manželských a romantických vztahů na dálku je založená na bělošské populaci heterosexuálních dvojic ze střední třídy (Stafford, 2005), a proto je generalizace na jiné populace diskutabilní.

Přestože může odloučení podle Erin M. Sahlsteinové (2006a) v rámci osobních vztahů způsobit množství problémů, největší potíž pro výzkumníky zkoumající VND však spočívá v připuštění, že vztahy na dálku nejsou implicitně negativním typem vztahu. Fyzická vzdálenost dává partnerům jinak neuskutečnitelné příležitosti, a když jsou partneři stejně

smýšlející, tak psychická vzdálenost dovoluje dříve nemyslitelné možnosti. Za ještě významnější problém osobních vztahů považuje Sahlsteinová (2006a) umístění individua do izolovaných typů vztahů (vztahu na dálku nebo vztahu nablízko). Výzkumníci by se podle ní měli proto soustředit na zkoumání VND a geograficky blízkého vztahu (GBV) jako systému vztahů, kdy je jedinec součástí celé sítě vztahů na dálku a „nablízko“ současně. Otázky, zda je správné hodnotit VND standardy GBV a zda partneři ve VND dělají stejné věci jako v GBV, pokud jen mohou, navrhuje autorka jako další možné podněty k výzkumu.

Slibné oblasti budoucího výzkumu se podle E. M. Sahlsteinové (2010) rýsují v podrobném zkoumání diskurzu v rámci vztahů na dálku a posunu jeho zájmu od vztahu jako kontextu ke vztahu jako diskurzu. Dovolilo by to tak kritické prověření převažujících hypotéz a konstrukcí ohledně komunikace a vzdálenosti, a to ne pouze v interpersonálních interakcích, ale rovněž ve veřejných sférách.

I přes negativní konotace obklopující vzdálenost se vztahy na dálku stávají stále běžnější součástí moderního života člověka. S rostoucím rozmachem komunikačních technologií a jejich finanční dostupností, se zvýšenou mobilitou české populace (stále však malou na rozdíl od mnoha rozlehlejších států) udržuje VND mnoho lidí, a to nejen v podobě vztahů partnerských, ale i vztahů přátelských a rodinných. Výzkum mnohdy ukázal, že vztahy na dálku jsou uspokojující a udržitelné, s mnoha vyvažujícími kvalitami (Sahlstein, 2006a).