



**Laska, intimita, spokojenost ve vztahu nejen partnerském**

**Co si pamatujete  
z minulého semináře?**

---



# Až dnes skončíme

- budete znát různá pojetí konceptu intimity
  - reflektujete v tomto kontextu jeden ze svých vztahů
  - budete to mít zasazené do kontextu (láska...)
  - odnesete si několik tipů pro další studium
-

---

**Míra intimity výrazně  
ovlivňuje spokojenost  
ve vztahu.**



# Intimita a spokojenost ve vztahu

---

- Jak byste zhodnotili míru subjektivně prožívané intimity ve vašem vybraném (přátelském, rodinném či partnerském) vztahu?  
Ohodnoťte na škále 1 – 10.
- Podle jakých kritérií jste hodnotili?
- Co podle vás intimita zahrnuje?
- Jak ji můžete (pozitivně i negativně) ovlivnit?



# Intimita

Pečování

Porozumění - chceme, aby nás partner vnímal v souladu s naším sebepojetím, nejlépe ještě trochu pozitivněji

Vzájemná úcta

**Co se děje s  
manželskou  
spokojeností?**



# Co se děje s manželskou spokojeností?

- Úroveň rozvodovosti v ČR v rozmezí **40 – 50%** (ČSÚ, 2019)





# Co se děje s manželskou spokojeností?

- Úroveň rozvodovosti v ČR v rozmezí **40 – 50%** (ČSÚ, 2019)
- **Křivka U?**



# Co se děje s manželskou spokojeností?

---

- Úroveň rozvodovosti v ČR v rozmezí **40 – 50%** (ČSÚ, 2019)
- **Křivka U?**

*Manželská spokojenost lineárně klesá:*

- Vaillant, Vaillant, 1993 – 40 let sledovali manželskou spokojenost absolventů Harvardu a jejich manželských partnerů
- VanLaningham, Johnson & Amato, 2001 – sledovali více než 1500 párů po 17 let

*Stabilní vysoká spokojenost u 2/3 respondentů:*

- Anderson a kol., 2010



**1. Trojice**

**2. Přečíst článek**

**3. Udělat výtah**



# Intimita jako samostatný konstrukt

Erickson (1963)

White a kol. (1986)

Prager (1995)

# Intimita jako samostatný konstrukt

Erickson (1963) - mladá dospělost (20-25): intimita x izolace → ctnost láska

White a kol. (1986) - závazek, tvorba společných perspektiv a komunikace.

Na základě zralosti intimních vztahů rozlišuje orientaci:

- zaměřenou na sebe (self-focused)
- na sociální roli (role-focused)
- individualizované propojení (individuated – connected)

Prager (1995) - intimní interakce (sebeodhalení, pozitivní účast, sdílené porozumění)

# Intimita jako komponenta lásky

Berschaidová a Hatfieldová (1974, dle Fehr, 2014):



# Intimita jako komponenta lásky

Berschaidová a Hatfieldová (1974, dle Fehr, 2014):

## **A) Vášnivá láska** (passionate love)

vysoká aktivace, sexualita,  
idealizace, extáze a muka

## **B) Přátelská láska** (companionate

love) intimita – kapacita pro  
bezpečný, trvalý a důvěrný vztah



	Intimita	Vášeň	Závazek
Lhostejnost			
Náklonnost (mít rád)			
Bláznivá láska			
Romantická láska			
Nenaplněná láska (prázdna)			
Přátelská láska			
Pošetilá láska			
Dokonalá láska			

## Typy lásky



	Intimita	Vášeň	Závazek
Lhostejnost	nízká	nízká	nízká
Náklonnost (mít rád)	vysoká	nízká	nízká
Bláznivá láska	nízká	vysoká	nízká
Romantická láska	vysoká	vysoká	nízká
Nenaplněná láska (prázdná)	nízká	nízká	vysoká
Přátelská láska	vysoká	nízká	vysoká
Pošetilá láska	nízká	vysoká	vysoká
Dokonalá láska	vysoká	vysoká	vysoká

## Typy lásky

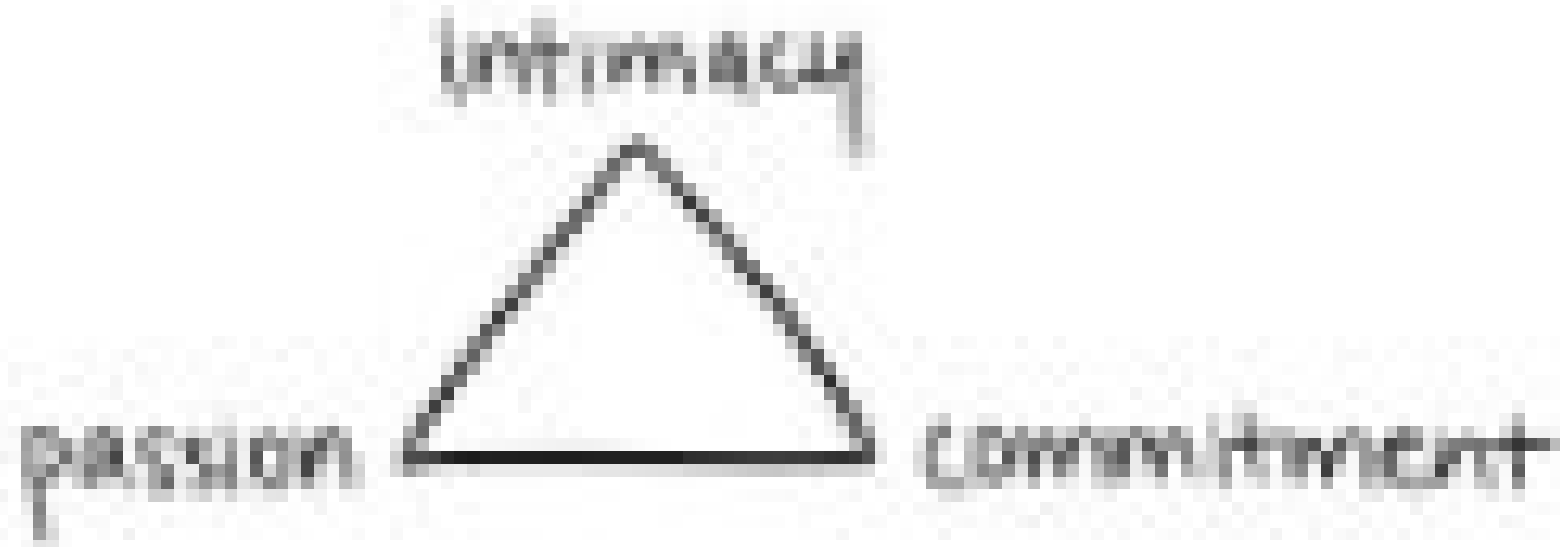
# Intimita jako komponenta lásky

**Trojúhelníková teorie lásky**

(Sternberg, 1986, 1988)

1985: Robert Sternberg

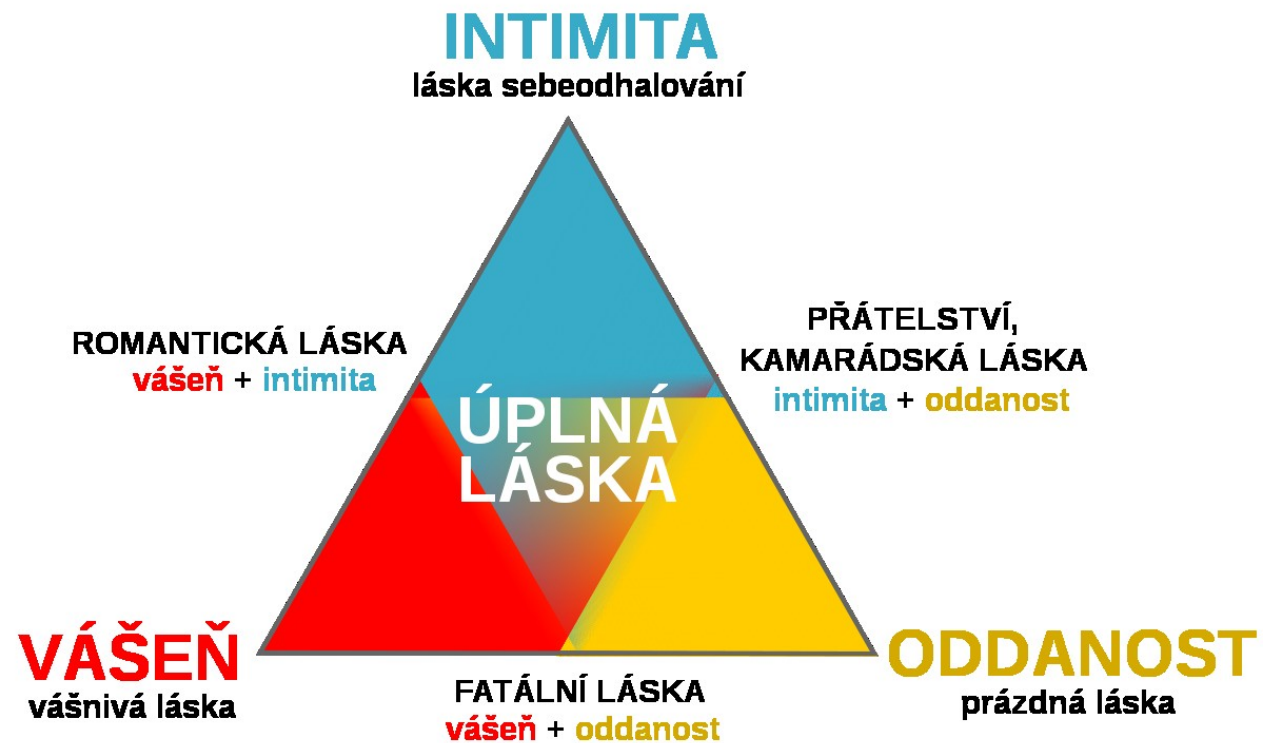
# Triangular Theory of Love



# Intimita jako komponenta lásky

Trojúhelníková teorie lásky

(Sternberg, 1986, 1988)



# 8 typů

# intimity

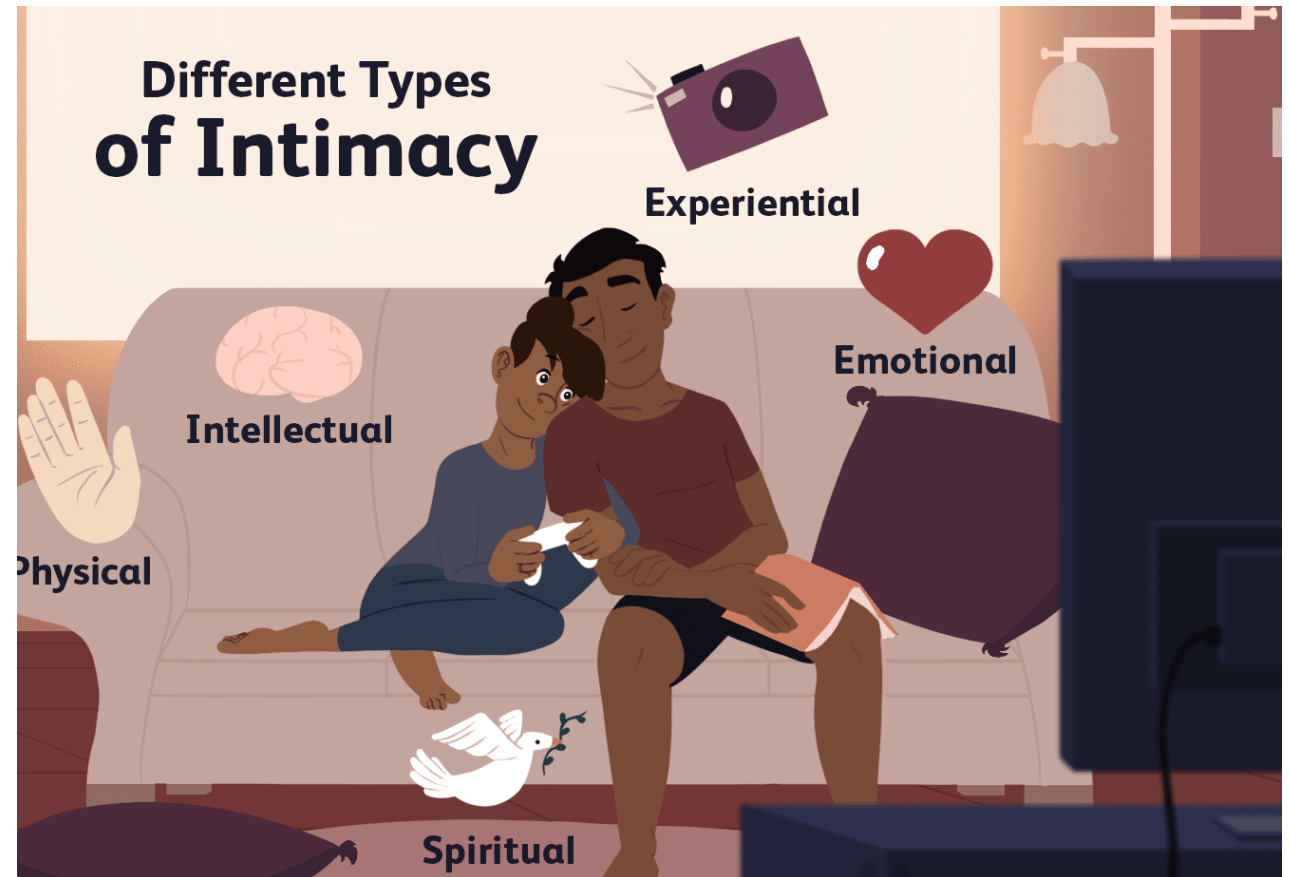
(Banmen, Maki-Banmen,  
2009)

# 8 typů

## intimity (Banmen,

Maki-Banmen, 2009)

- emocionální
- intelektuální
- spirituální
- estetická
- sociální
- rekreační
- fyzická
- sexuální



# Jakými různými způsoby lze intimitu pěstovat a prohlubovat?

Jaký typ intimity je pro Vás ve vztahu důležitý?

Jaké typy intimity jste ve vztahu rozvíjeli, rozvíjíte? Jaký ne tolik?

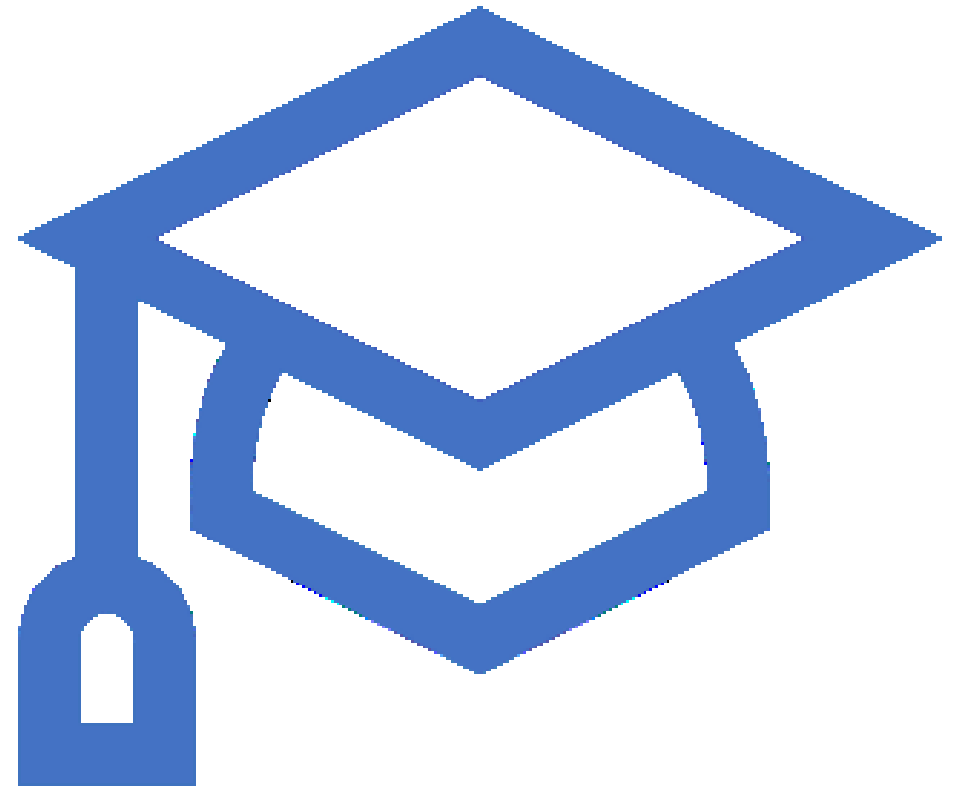
Jaký typ intimity byste chtěl(a) posílit, prohloubit?

Nápady, jak:

emocionální  
intelektuální  
spirituální  
estetická  
sociální  
rekreační  
fyzická  
sexuální

8 typů intimity (Banmen, Maki-Banmen, 2009)

# Tipy pro samostudiu m





# Honza

# Vojtko

- Přednášky: **Terapie sdílením**
- Psychologie.cz: **články, videa**
- Youtube, Mall.tv: **videa**
- Kniha: **Vztahy a mýty – párová terapie do kapsy**



# Esther Perel

→ Youtube: videa, TEDtalky

→ Články

→ Knížky

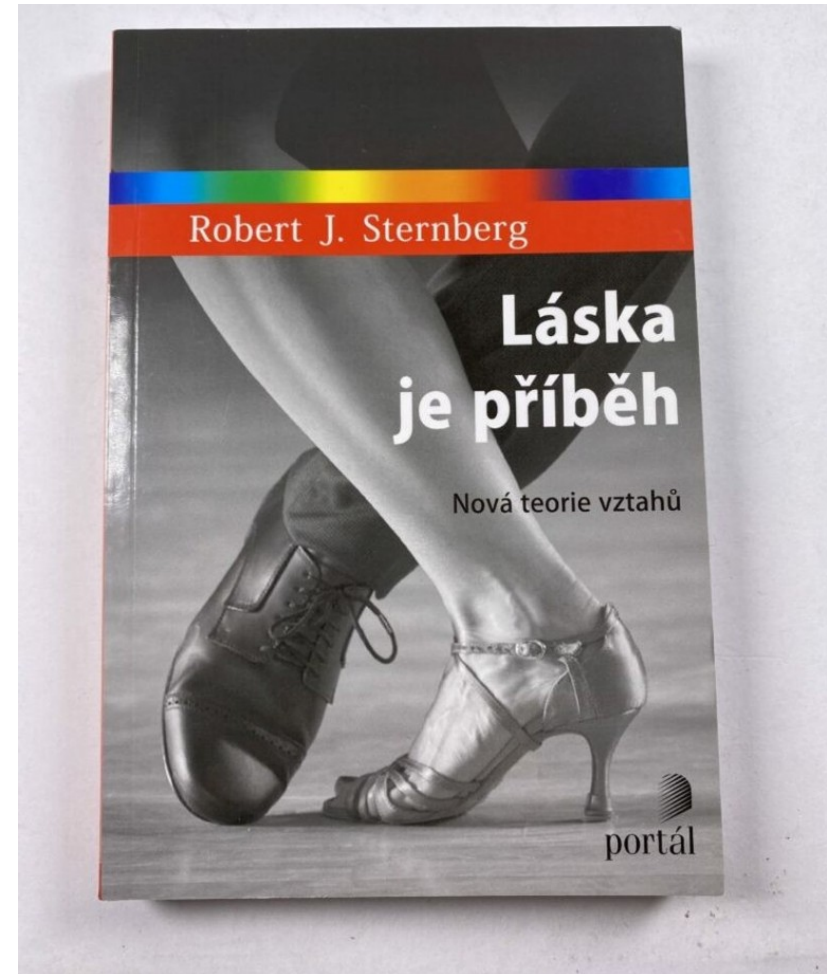
→ Podcast



# Odborná literatura

---

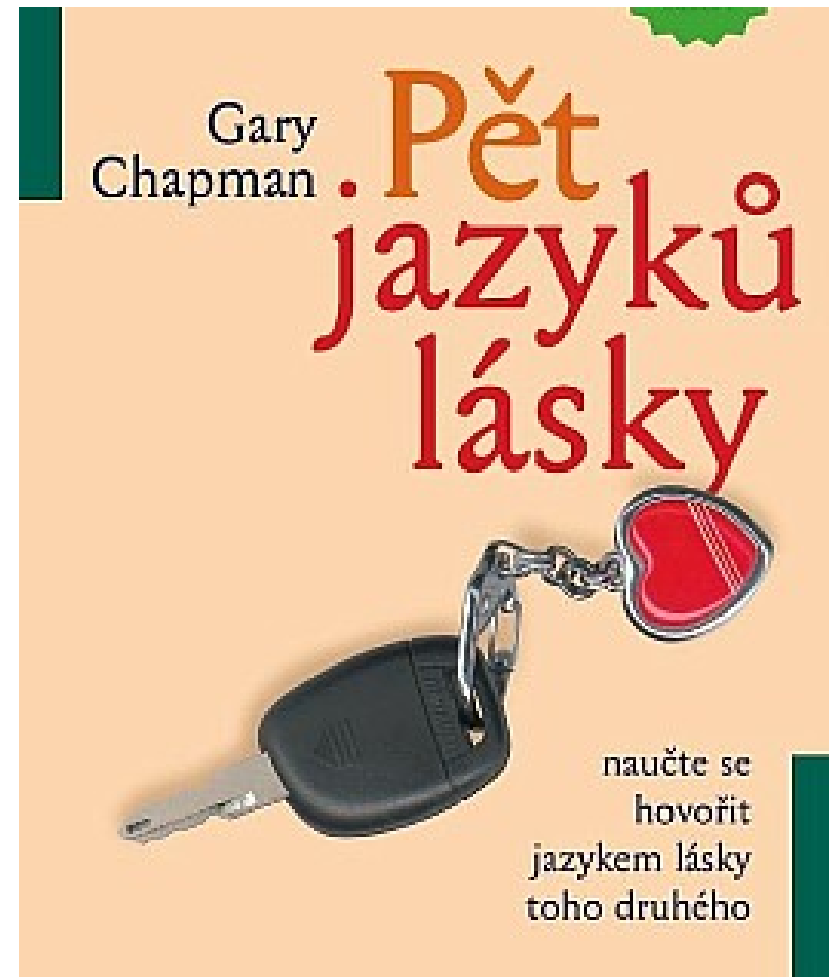
**Sternberg: Láska je příběh**



# Populárně- naučná

---

Chapman: Pět jazyků lásky

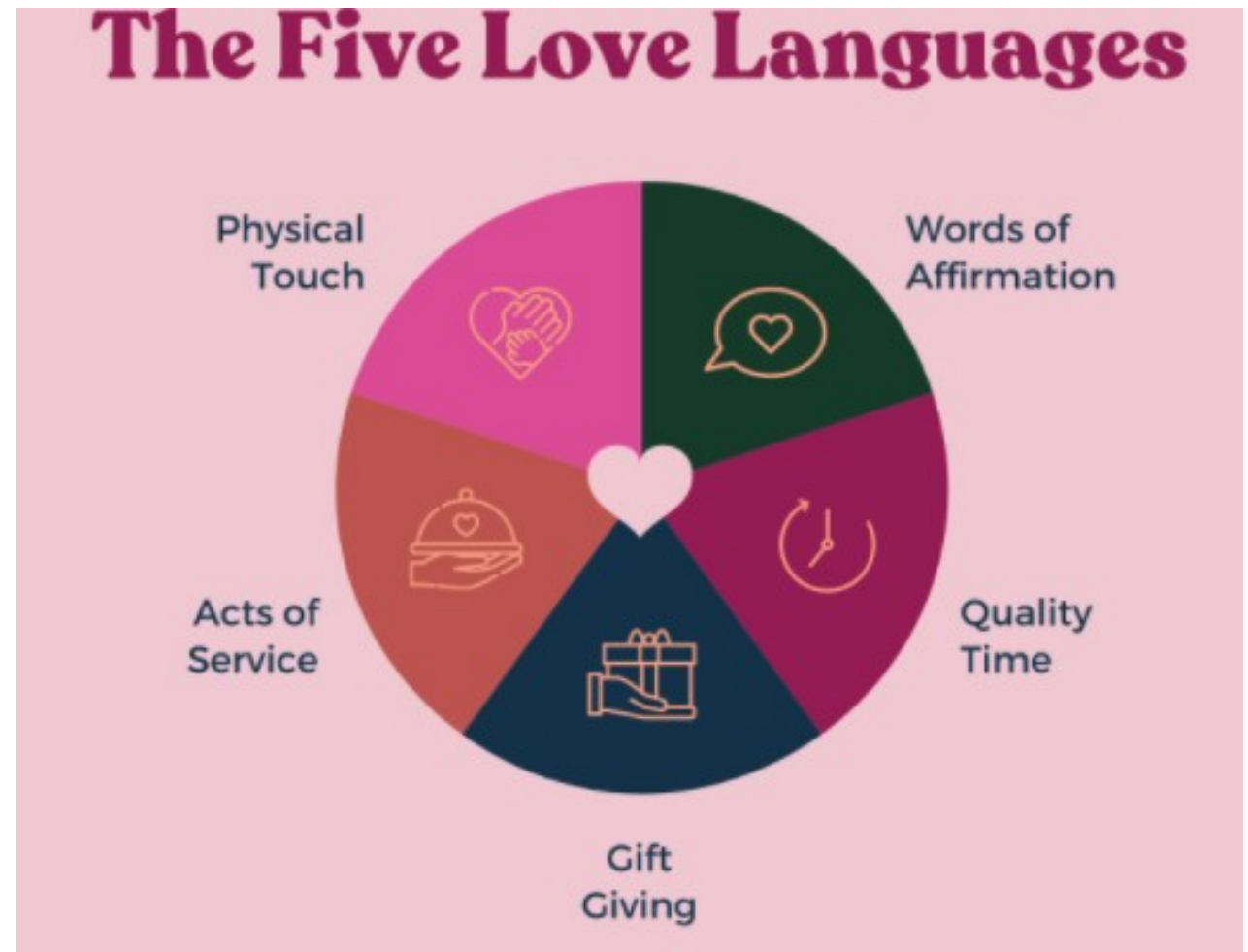




# Pět jazyků lásky – science based?

G.D. Chapman (2003)

1. Ocenění, ujištění
2. Soustředěná pozornost
3. Dary
4. Služby
5. Fyzický kontakt



**Tipy od vás?**

---

# Až dnes skončíme



budete znát různá  
pojetí konceptu  
intimity

reflektujete v  
tomto kontextu  
jeden ze svých  
vztahů

budete to mít  
zasazené do  
kontextu lásky

odnesete si  
několik tipů pro  
další studium

**www.menti.com**

4706 2268

