

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

TABU V RODINNÉ KOMUNIKACE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Magdaléna Vacurová

Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 14. 4. 2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu při konzultacích, rady, čas a trpělivost, které mi věnovala. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří byli ochotni svěřovat se mi se soukromými informacemi, a kteří mi ve mě vložili svou důvěru. Nakonec bych ráda poděkovala své rodině za psychickou podporu při psaní této práce.

Obsah

Úvod.....	7
1 Rodina	8
1.1 Základní funkce rodiny	9
1.1.2 Rodina z hlediska funkčnosti	9
1.2 Rodinný systém.....	10
1.2.1 Subsystemy	12
1.3 Rodičovství a identita.....	13
2 Tabu.....	15
2.1 Náboženská tabu.....	15
2.2 Pravidla v rodinném životě.....	17
2.2.1 Svoboda projevu.....	17
2.2.2 Sdílení času a prostoru.....	18
2.3 Sexuální tabu.....	19
2.3.1 Pojmenování.....	20
2.3.2 Blížkost a intimita.....	21
2.3.3 Dodržování hranic v sexuální výchově.....	22
2.3.4 Základní pravidla a hodnoty v sexuální výchově.....	23
3 Komunikace	24
3.1 Verbální komunikace	25
3.1.1 Dialog	27
3.2 Nonverbální komunikace.....	28
3.2.1 Druhy nonverbální komunikace	29
3.3 Nevhodná komunikace	30
3.3.1 Konflikt.....	30
3.3.2 Nesprávná interpretace	32
3.4 Zdravá komunikace	33
3.4.1 Asertivita.....	33
3.4.2 Umění naslouchat	34
4 Kvalitativní výzkum.....	35
4.1 Zakotvená teorie.....	35
4.2 Charakteristika realizovaného výzkumu	37
4.2.1 Pozorování během rozhovoru	37
4.2.2 Ukázka otázek, použitých v rozhovoru	38
4.3 Analýza dat pomocí kódovacích technik zakotvené teorie	39
4 Závěr	43
5 Resumé	44

6 Použitá literatura.....	46
7 Seznam tabulek a grafů.....	48

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila „Tabu v rodinné komunikaci“ a to z toho důvodu, že rodina a její fungování je mi velmi blízké a zajímá mě, proč jsme si v rodinách někdy tolik vzdálení, i když žijeme hned vedle sebe. Všimla jsem si, že hodně mých známých při vyprávění o své rodině používá termíny jako „To by nepřežili“ nebo „To spolu neřešíme“. Myslím si, že každý by chtěl o svých blízkých vědět co nejvíc, ale z nějakých důvodů se například bojí zeptat či navázat hovor o nějakém problému. Toto téma je podle mě zajímavé i proto, že nás nutí k zamyšlení nad vlastní rodinou a její historií.

Bakalářskou práci rozdělím na dvě části, část teoretickou a část praktickou. V první kapitole teoretické části se zabývám rodinou obecně. Uvádím několik definic, na jejichž základě se snažím vytvořit definici vlastní. V dalších částech této kapitoly se snažím definovat rodinu a její systémy a subsystémy, které jsou podle mého názoru její opomíjenou složkou. V druhé kapitole této práce se snažím o vysvětlení pojmu „tabu“ a o jeho kategorizaci. V této kapitole se dále zmiňuji o některých druzích tabu, které dále zahrnují složky jako svoboda projevu, blízkost a intimita či hranice a pravidla, která tvoří přirozenou hranici a napomáhají ke správnému fungování rodiny. V následující kapitole se soustředím na komunikaci, která tvoří významnou část rodinného, ale i společenského soužití. Komunikace je každodenní součástí našeho života, a proto by neměla zůstat opomenuta. V této kapitole vysvětluji pojmy verbální a neverbální komunikace, které jsou základním rozdělením tohoto pojmu. Dále jsem komunikaci rozdělila na zdravou a nezdravou a pokusila jsem se obsáhnout zde kritické momenty, ale i možná správná řešení vzniklých konfliktů či různorodých problémů.

V praktické části, která je vypracována formou kvalitativního výzkumu, se snažím najít odpověď na svou otázku, která se zabývá jednoduše tím, o čem se v rodině nemluví, ač by to bylo vhodné. Také se pokouším nalézt příčinu tohoto fenoménu a jeho řešení.

Cílem mé bakalářské práce je odhalit nevhodné způsoby řešení problémů v rodině a také chci zjistit, proč k těmto problémům dochází a jak vlastně ovlivňují náš život.

Doufám, že moje bakalářská práce bude v tomto ohledu přínosem.

1 Rodina

Rodinu bude jinak definovat právník, jinak sociolog, demograf, národohospodář. Každý vypočítá řadu znaků, které charakterizují dnešní rodinu a které koneckonců existují od dávných dob. (Matějček, 1992)

Zkrátka každý může definovat rodinu po svém a vydávat toto tvrzení za správné. Uveďme si proto několik takových definic, které nám pomohou vytvořit si vlastní pohled na rodinu.

„Rodina je institucionální zajištění lidské reprodukce, legitimní v dané společnosti. Musí obsahovat i jistý prvek trvalosti, aby dokázala pokrýt nejen reprodukci fyzickou, ale i reprodukci sociální způsobilosti“ (Možný, 1999, s. 99).

„Rodina jako malá, neformální sociální skupina je manželstvím, pokrevním příbuzenstvím nebo adoptí vzniklý svazek lidí, kteří žijí ve společné domácnosti. Je to na sňatku a příbuznosti založená malá sociální skupina, jejíž členové jsou zainteresováni na společném prožívání a vzájemné pomoci“ (Miňhová, 2007, s. 313).

„Rodina je místem, kde dítě uspokojuje psychické potřeby rodičů, a rodiče uspokojují potřeby dítěte“ (Matějček, 1992, s. 12).

Když se pokusíme z výše uvedeného sestavit jakousi vlastní definici, mohla by znít například takto: „Základní princip rodiny můžeme považovat její fyziologickou stránku, ale jsou zde i další neméně důležité složky, které je nutné zmínit. Jsou jimi vzájemná pomoc a společné prožívání důležitých okamžiků, kus života každého jedince strávený ve společnosti ostatních členů rodiny, formování jedince jako jedinečné samostatné bytosti, pocit bezpečí a sounáležitosti a další. Rodina je také místem, kde jsou uspokojovány naše psychické potřeby.“

Postavení rodiny v několika směrech podle Matějčka (1994):

- 1) Rodina stojí na začátku a má možnost ovlivňovat vývoj dítěte, a to i v jeho nejcitlivějších fázích.
- 2) Je schopna nejlepším, velice přirozeným způsobem uspokojit základní potřeby dítěte.

- 3) Rodina je modelem mezilidských vztahů. Dítě si tento model ponese dál a bude své vztahy poměřovat z modelu rodiny.

Zejména třetí funkce je v našem případě nejdůležitější, protože to, co dítě v rodině okouká a jaký model „správného“ fungování si osvojí, bude velmi důležité v jeho dalším životě a při navazování vztahů popř. tvorbě jeho vlastní rodiny.

1.1 Základní funkce rodiny

Rozdělení dle Miňhové (2007):

- a) *Funkce biologická a reprodukční.* Rodina je místem legalizovaného pohlavního styku a místem, kde se realizuje reprodukční proces. Sexuální život v manželství je součástí harmonického soužití mezi manžely a důležitým faktorem jejich duševní rovnováhy.
- b) *Funkce výchovná.* Bezprostředně navazuje na funkci reprodukční.
- c) *Funkce ochranná a poskytování bezpečí.* Rodina je místem jistoty a bezpečí.
- d) *Funkce materiální.* Rodina zabezpečuje uspokojování materiálních a kulturních potřeb všech jejích členů.
- e) *Funkce emocionální.* Rodina zajišťuje emocionální bilanci svých členů – potřebu lásky, soucitu, porozumění apod.

Pokud chceme zajistit dobře fungující rodinu, nemůžeme podceňovat ani jednu z funkcí. Pokud je jedna narušena nebo úplně chybí, nastává nerovnováha, která bude kompenzována někde jinde a může to být i nezdravým způsobem.

1.1.2 Rodina z hlediska funkčnosti dle Krause (2008):

- a) **Funkční** rodina plně uspokojuje potřeby svých členů a žádná její funkce není narušena či nechybí.
- b) **Dysfunkční** rodina neplní některou ze svých funkcí, ale život rodiny není ještě celkově ohrožen. Existuje zde ještě nějaká naděje k její nápravě.
- c) **Afunkční** rodina své funkce neplní a je narušen i normální vývoj dítěte. Zde je již bohužel nutný zásah zvenku.

1.2 Rodinný systém

Veškeré systémy se vždy skládají z několika částí. Ty jsou jeho nezbytnou součástí, vážou se s ostatními částmi a tím se vytváří nějaký výsledek. Když některou část vynecháme, systém selže. Nebude úplný. Celá naše planeta je řízena systémy, a čím níže se dostáváme v této struktuře, tím blíže jsme k rodině a následně jednotlivci. Správné fungování „systému rodiny“ je nezbytné k jejímu zdravému vývoji. Rodina je tvořena propojením prvků veřejných, sociologických i ryze soukromých a psychologických a tak, jak všechny systémy prochází určitým vývojem, i systém rodinný má svojí vlastní dynamiku.

Základní charakteristiky rodinných systémů (Sobotková, 2001):

- Rodinné systémy jsou **organizačně složité**. Rodiny vytvářejí spletité sítě vzájemně propojených vztahů. Skladebné složky rodinného systému nejsou fixní či neměnné ani chaotické. Vztahy mezi nimi jsou cirkulární, tj. vzájemně se ovlivňující. Z toho vyplývá nejen možnost přistupovat k rodině z různých hledisek, ale i nesnadnost jejího zkoumání.
- Rodinné systémy jsou **otevřené**. Otevřenost podmiňuje životaschopnost systémů, schopnost reprodukce či soudržnosti a schopnost změny.
- Rodinné systémy jsou **adaptabilní**. Vyvíjejí se a mění na základě citlivých reakcí na podněty vnějšího i vnitřního původu. Nejde samozřejmě o mechanické reagování, ale o složité mechanismy zpětného vlivu.
- Rodinné systémy jsou **systémy průběžné informační výměny**. U mechanických systémů je základním principem tok energie, u složitějších systémů právě přenos informací.

Dva základní druhy rodinných systémů (Satirová, 1994):

Otevřený

V tomto systému jsou jednotlivé části vzájemně propojeny, jsou vůči sobě vnímavé a citlivé a dovolují výměnu informací mezi vnitřním a vnějším prostředím. Sebehodnocení zde hraje primární roli; síla a výkon jsou druhotné. Jednání v otevřeném systému odpovídá vlastnímu přesvědčení a není do něj zasahováno. Jakákoliv změna je vítána a považuje se za normální a žádoucí proces.

Otevřený systém si může zvolit, zda zůstane otevřený nebo zda se změní, bude-li to vhodné, v uzavřený. Slovo „volba“ zde hraje velmi důležitou roli.

Uzavřený

Části systému jsou spolu přísně propojeny nebo naopak zcela uvolněny. V žádném z těchto případů neexistuje volný tok informací, ať už mezi členy nebo zvenčí dovnitř či naopak. Nejsou-li jednotlivé části propojeny, jsou jen zdánlivě účinné: informace prosakují dovnitř i ven, ale nejsou vůbec adresné. Neexistují zde žádné hranice. Sebehodnocení v tomto systému je podřízeno hlavně síle a výkonu. Jednání je vystaveno rozmarům šéfa. Bývá to ten nejsilnější člen rodiny – nejstarší, nejbohatší, nejzdravější, podle pohlaví. Změny nejsou žádoucí a celkový vývoj stagnuje.

Nepřítel ten, kdo nestojí na naší straně, nesdílí náš úhel pohledu, neřídí se stejnými pravidly hry. Nepřítel je ten, kdo zaujímá pozici, z níž může spatřit či vycítit to, co má zůstat skryto (Pernerová, R. A., 2000)

Otevřené a uzavřené systémy lze popsat tímto způsobem: Většina rodin balancuje úspěšně mezi oběma póly kontinua. V uzavřenějším systému se sice může někdo cítit bezpečněji, ale časem se tyto rodiny stávají rigidními, nejsou schopné reagovat na přicházející změny a neumožňují svým členům rozvíjet se. Snižuje se tak schopnost snášet stres. Rodina kvůli nedostatku kontaktu s okolím nemá dostatečnou podpůrnou síť a je zranitelnější v krizích. Otevřené systémy jsou adaptabilnější, schopné přijímat nové zkušenosti, měnit nefunkční systémy a díky dobré podpůrné síti jsou kompenzované dočasné slabosti ve fungování rodiny (Sobotková, I., 2001)

Propustnost rodiny ve vztahu k ostatním lidem je poměrně důležitá. Pokud bude dítě vyrůstat uzavřené „mezi čtyřmi stěnami“ nebude schopno vytvořit si vlastní pohled na

některé věci. Vždy bude mít pouze naučený model správného fungování a nebude schopno čelit špatnostem venkovního světa. Když pak bude v dospělosti vrženo do opravdového života bez ochranných křídel rodičů, nebude si vědět rady. Proto je důležité, aby mohlo „odkoukat“ od ostatních, jak to funguje u nich.

1.2.1 Rodinný systém se skládá z několika subsystémů dle Sobotkové (2001):

- a) **Manželský (partnerský) subsystém:** Manželský subsystém je základní a hraje hlavní roli ve všech vývojových fázích životního cyklu rodiny. Není pochyb o tom, že celkový úspěch jakékoli rodiny závisí do značné míry na schopnosti ženy a muže vypracovat si dobře fungující vztah. Způsob, jakým manželé společně rozhodují, jak zvládají konflikty, jak plánují budoucnost rodiny, jak si vzájemně uspokojují potřeby jistoty a sexuální potřeby aj., je modelem interakce a intimity mezi mužem a ženou, který ovlivňuje i budoucí život dítěte a jeho vztahy.
- b) **Subsystém rodič-dítě:** Vzniká okamžikem vzniku těhotenství u ženy a rozšiřuje hranice původního manželského systému. Příchod dítěte na svět znamená bohatou životní zkušenost, jednak radostnou, ale také to bývá období náchylné k náročným životním situacím. Jakékoli pozdější problémy v subsystému rodič-dítě vždy signalizují nestabilitu rodiny.
- c) **Sourozenecký subsystém:** Dítě se v něm učí spolupráci, soutěžení, vzájemné podpoře, učí se vyjednávat a vytvářet kompromisy. Dovednosti získané v sourozeneckém vztahu dítě uplatňuje i v komunikaci s jinými dětmi a i později v životě. O významu tohoto subsystému pro budoucnost dítěte neexistuje jasná shoda, ale jeho vliv na celkové rodinné fungování je nepochybný.

Jednotlivé subsystémy se vzájemně ovlivňují a obohacují. V průběhu života se v rodině vytváří i jiné subsystémy či koalice, např. matka – mladší dítě, otec – starší dítě aj. Pro správné rodinné fungování je důležité, aby jednotlivé subsystémy nezůstávaly statické či zbytečně dlouhé. Pro každého člena rodiny může být každý subsystém různě pohodlný a příjemný, např. žena se cítí špatně v subsystému manželském, ale naopak se dokonale realizuje v subsystému rodič-dítě.

Porucha v jednom prvku podsystemu, v jedné části systému, se nutně projeví ve funkci celku. Zároveň zmiňuje ještě jeden druh systému (podsystemu), který má nezanedbatelnou roli v životě každé rodiny tj. **společenský systém**.

Ten je tvořen příbuzenstvem, přáteli, sousedy a všemi ostatními, kdo jsou s rodinou nějak ve styku. Všichni, kteří jsou zapojeni do těchto skupin, nutně ovlivňují jak rodinu samotnou, tak jsou jí i sami ovlivňováni, i když třeba nepřímo.

Nesmíme zapomínat ještě na širší společenské okruhy, které mají na rodinu vliv – zaměstnavatelé, škola, poradny, zdravotní služba apod.

A nakonec jsou tu společenské instituce, které už jsou zcela neosobní, ale i tak nás ovlivňují a vstupují do našeho života. Jde například o zákony a předpisy, pravidla společenského života, zvyky a tradice, společenské normy a hodnoty a také předsudky a pověry (Matějček, Z., 1994)

1.3 Rodičovství a identita

Dnešní manželství již nevzniká z potřeby zachování rodu a majetku jak tomu bylo v dřívějších dobách. Není domluvené a nikdo nás do něj nenutí. Rodiče už nenařizují dceři, koho si vezme, protože je to výhodné. V podstatě se splnil model ideálního manželství z romantických románů a to ten, že manželství je společným naplněním lásky a vstupujeme do něj s tím, koho milujeme a dobrovolně.

Do společného soužití si přinášíme model manželství ze své vlastní rodiny. Nezáleží na tom, jestli bylo pozitivní či ne. Představu o tom, jak by mělo vypadat, si vytváříme už v dětství a doprovází nás po celý život. Ať chceme nebo nechceme, tak nás soužití vlastních rodičů ovlivňuje. V dnešní době, kdy jsme svědky mnoha neúplných rodin, je to bohužel problém. Když dítě žije pouze s jedním rodičem, který nemá ani partnera, nemůže si vytvořit představu o soužití muže a ženy.

Dnes jsme ale ovlivněni i množstvím mediálních obrazů o tom, jak by mělo vypadat ideální manželství/partnerství. Z toho pak bohužel vyplývá, že máme nerealistické, naivní představy o tom, jak by mělo vypadat naše ideální soužití.

U většiny manželství je logickým a přirozeným vyústěním vztahu dítě. To pár posune do další sféry vztahu. Dítě by mělo být plodem společné lásky, ale je důležité uvědomit si, jestli jsme na dítě opravdu zralí a „můžeme si ho dovolit.“ Ale někteří o tom dnes přemýšlejí až příliš dlouho. Jde o trend tzv. odkládání rodičovství. Dnes má přednost vlastní užívání si života, cestování, budování vlastní kariéry. Je také stále těžší najít si vhodného partnera, který splňuje všechny naše požadavky, které se stále zvyšují.

Ženám pak začínají „tikat biologické hodiny“ a vyberou si raději rychle někoho, kdo jim umožní mít dítě a nesoustředí se na to, aby poznávaly svého partnera blíže.

Mladí muži zase často využívají, tzv. mama hotelu a žijí s rodiči, dokud to jde. Nemusejí se často starat o náklady za domácnost a ani neřešit její chod. Mají vše naservírované. Mohou se tak věnovat svému vlastnímu rozvoji a zábavě. Nezatěžují je „malicherností“ týkající se zajišťování vlastního bydlení. Mohou si svobodně užívat života. O to těžší je pak odpoutat se od rodiny a s ní spojeného pohodlí.

To vše spoluvytváří naši identitu a to, jak dál jdeme životem.

Identita znamená naši vnitřní odpověď na otázku, kdo jsem. Ne tedy co mám, co mi patří, ale co já sám pro sebe samotného a pro druhé lidi znamenám. Manželé by se měli ztotožnit s rolí rodičů a přijmou ji jako své nové já. Je to jednoduše další fáze jejich života, která přichází již s početím a už nikdy nekončí. Rodičovská identita je jedním ze základních rozměrů člověka. To, jací jsme rodiče, má dalekosáhlé důsledky na sociální vývoj dítěte (Matějček, Z., 1994)

Základním kamenem celé rodiny jsou rodiče. Ti dělají (nebo by měli dělat) společná rozhodnutí, měli by vystupovat téměř jako jeden a mít společné postoje k řešení konfliktů a složitých situací v rodině. Pro dítě jsou rodiče těmi nejbližšími osobami.

„Lidé, kteří žijí spolu a mají se rádi, mají přirozenou a živelně silnou tendenci dělat radost jeden druhému, obdarovávat se, projevit svůj kladný citový vztah, přičemž prožitek hlubokého vnitřního uspokojení má ten, kdo dává, i ten, kdo přijímá. Vyhledávají se k tomu příležitosti a nečeká se, až si to ten druhý zaslouží. Podstatným principem rodinného soužití je vzájemné obdarování radostí. Tam, kde lidé žijí skutečně spolu a ne jen vedle sebe, dělají (nebo se snaží dělat) radost jeden druhému – bez zásluhy“
(Matějček, 1994, s. 45).

2 Tabu

„Tabu odjakživa sloužila k zabezpečení hranic kolem svatých nebo nebezpečných území. Nesmíme se k nim přibližovat – nejen v prostoru a čase, ale ani verbálně: Nesmí se vyslovit jméno... Tabu v rodinách rovněž představují hranice k ochraně rodiny jako celku nebo jednotlivce. Zabraňují tak blízkosti. Vytvářejí hierarchický systém zasvěcených, kteří rozhodují, a těch, kdo jsou z rozhodování vyloučeni. Tak vzniká vztah nadřízenosti a podřízenosti“ (Pernerová, 2000, s. 15).

Tabu se zabýval i slavný zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud (1911) ve své knize Totem a tabu. Upozorňoval na to, že pojem „tabu“ může mít dvojí význam. Na jedné straně znamená toto polynéské slovo „svatý, zasvěcený“, ne straně druhé „strašný, nebezpečný, zakázaný, nečistý“. Jako protipól uvádí pojem „noa – obyčejný, všeobecně přístupný“. Rozlišoval přitom několik druhů:

1. **Přírozené nebo přímé tabu**, které je výsledkem tajemné síly (mana), jež ulpívá na určité osobě nebo věci.
2. **Sdělované nebo nepřímé tabu**, které také vychází z oné síly, ale buď je
 - a. získáno nebo
 - b. přeneseno z kněze, náčelníka nebo někoho jiného, a nakonec
 - c. tabu, které je průsečíkem obou předchozích, místem setkání obou faktorů...

2.1 Náboženská tabu

Tabu je něco, co kultura považuje za zakázané. Objevuje se v každé kultuře a rozhodně to není pouze u primitivních národů uctívajících přírodní síly.

Některá tabu jsou tak vážným prohřeškem, že jsou zároveň i ošetřena legislativně. Ve Spojených státech amerických (ale i téměř kdekoli jinde na světě) je pedofilie takovým tabu, že je tento akt nelegální, a dokonce i jen samotná sexuální touha orientovaná na děti je hluboce zapovězena. Konverzace o takových myšlenkách je absolutním tabu ve většině společenských kruhů.

Další tabu jsou méně škodlivá. Například zmiňování se o víře a politice před známými, je v Americe považováno za sociální tabu. V předchozích dekadách bylo naprosto nemyslitelné veřejně uznat někoho jako homosexuála, i když to o něm všichni věděli.

- **Náboženská tabu** jsou v každém náboženství trochu odlišná, ale v jednom se shodují. Urazit bohy či Boha je ve většině případů největším hříchem. Svou závažností někdy přesahuje i takové zločiny jako je vražda. Jsou zde ale obsaženy i další, daleko obyčejnější věci, které ovlivňují každodenní činnosti.
- **Sexuální tabu** je součástí jak některých náboženství, tak kultur obecně. Některé sexuální praktiky jsou jednoduše považovány za tabu. Pro ty, kteří se řídí Bibli naprosto striktně a slepě, je například homosexualita či sodomie obrovským prohřeškem. V katolické církvi jsou jakékoliv sexuální praktiky naprostým tabu pro duchovenstvo – kněží, jeptišky, mnichy. Pro ostatní věřící tomu tak sice není, ale i zde platí jistá zdrženlivost.
- **Potravinová tabu** můžeme najít prakticky u všech náboženství. Židé a muslimové považují některé potraviny, jako je vepřové či korýši, za nečisté. To znamená, že pokrm z nich připravený je duchovně nečistý a tedy zapovězený. Tato pravidla jsou u židů nazývána „košer“ a u muslimů „halal“ potraviny.
Hinduisté mají zakázáno pojídat hovězí maso, protože kráva je považována za posvátné zvíře. Pokud budete toto maso jíst, dopustíte se hlubokého znesvěcení. Hinduisté z vyšších kast ale mají omezený počet tzv. čistých potravin.
V těchto příkladech mají různé skupiny společná tabu – nesmí jíst některé potraviny – ale důvody k tomu jsou zcela odlišné.
- **Tabu sdružování** je u některých náboženství charakterizováno tím, že věřící se nesmí setkávat s lidmi z jiných skupin. Hinduisté se tradičně nesmějí stýkat nebo dokonce neuznávají kastu tzv. nedotknutelných. Znovu zde platí, že by byli duchovně znečištěni.
- **Menstruační tabu.** Zatímco narození dítěte je důležitá a oslavovaná událost ve většině kultur, akt sám je někdy vnímán jako vysoce duchovně znečišťující, a stejně tak je to s menstruací. Menstruující ženy mohou být izolovány v jedné místnosti nebo dokonce v jiné budově a mohou být vyloučeny z náboženských rituálů.
Ve středověkém křesťanství se často prováděl rituál očištění, kdy byla žena, která nedávno porodila, požehnána a přivítána zpět do kostela. Tóra výslovně vyžaduje očištění nových matek po porodu – znečištění uvádí článek „Taboos in a Religious context“¹

¹ Internetový zdroj

2.2 Pravidla v rodinném životě

Prostá a jednoduchá definice nám říká, že pravidlo je jakýmsi zavedeným ukazatelem nebo předpisem pro nějakou činnost, chování, systém nebo uspořádání. Jsou vitální, dynamickou a krajně vlivnou silou, která hýbe rodinným životem. Jsou to naše představy o tom, co bychom měli a neměli. Je to druh zkratky, která nabývá na důležitosti, jakmile dva nebo více lidí žije pohromadě (Satirová, V., 1994)

To, jaká pravidla si pro fungování rodiny vytvoříme a která řídí vlastně celý náš život a rodinné soužití, je jen naší zásluhou. Samozřejmě zde hraje roli výchova nás samotných a kooperace s partnerem, ale to, jaké mechanismy fungování si nastavíme, je v našich rukách.

Důležitým faktorem ve vytváření pravidel a řízení se jimi je to, zda jsou si všichni členové rodiny vědomi toho, jaká pravidla se v rodině dodržují a jak se k sobě vzájemně chovají. Jedno pravidlo může být jasné jedné osobě, ale ne už tak druhé a z této situace mohou vyvstávat nedorozumění, kterým se dá snadno předcházet. Jednoduše bychom se měli společně v rodinném kruhu posadit, „vyložit karty na stůl“ a vyjasnit si vzájemná pravidla.

2.2.1 Svoboda projevu

Neměli bychom však podceňovat existenci dalšího souboru pravidel, který je často pod povrchem a mnohem hůře se identifikuje. Uvádí, že tato pravidla jsou mocnou neviditelnou silou, prostupující životy členů všech rodin. Jde o tzv. **nepsaná pravidla** omezující svobodu projevu mnoha rodinných příslušníků. Satirová si (nám) klade otázky, které bezprostředně souvisí s těmito pravidly: Co můžete ve své rodině říci o tom, co si myslíte, co vidíte, slyšíte, čicháte, hmatáte a chutnáte? Smíte se vyjadřovat pouze k tomu, co by mělo být, a ne k tomu, co je? (Satirová, V., 1994)

Tuto svobodu projevu rozděluje do čtyř hlavních oblastí:

- 1) **Jak se můžete vyslovit k tomu, co zrovna vidíte a slyšíte?** Právě jste byli svědky toho, jak se jiní dva členové rodiny strašně pohádali. Můžete dát najevo svůj strach, bezmocnost, hněv, potřebu útěchy, opuštěnost, něžnost nebo agresi?
- 2) **Komu se s tím můžete svěřit?** Jste dítě, které zrovna slyšelo, jak otec nadává. U vás v rodině platí pravidlo, že sprostě se mluvit nesmí. Smíte mu to otevřeně říci?
- 3) **Jak se zachováte, nesouhlasíte-li s někým nebo s něčím?** Jestliže z některých rodinných příslušníků rodiny cítíte alkohol, můžete mu to říci?
- 4) **Jak se dotazujete, nerozumíte-li něčemu a ptáte se na to vůbec?** Smíte svobodně požádat o vysvětlení, nevyjadřuje-li se některý člen rodiny jasně?

Rodinný život je plný všech možných zážitků pro oči a uši. Některé nás těší, jiné bolí a za některé se dokonce stydíme. Pokud nemohou příslušníci rodiny své pocity přiznat a mluvit o nich, nastane situace, že city ustoupí do pozadí a rodina se bude vyvíjet nezdravě a bude plná pochybností a nejasností.

V důsledku existence rodinných pravidel zakazujících se vyjadřovat k záporným věcem, můžou začít některé děti lhát; u některých se vyvine vůči rodičům nenávist a odcizení. Nejhorší pak je, že získají nízké sebehodnocení, které se projeví jako bezmocnost, nepřátelství, hloupost a osamocenosť. Rodina, jejíž pravidla dovolují svobodně se ke všemu vyjadřovat, ať už je to bolestné, radostné nebo hříšné, má nejlepší šanci stát se zdravou rodinou (Satirová, V., 1994).

2.2.2 Sdílení času a prostoru

Pro udržení rodinné pohody a dobré komunikace je nutné, aby rodina řešila problémy společně. Není důležité, jestli nastal nějaký konflikt. Život bez konfliktů prakticky neexistuje a není ani příliš zdravý. Je důležité, jakým způsobem se vzniklý konflikt řeší a jak jsou jednotlivé strany zainteresovány.

Rodinné sdílení času a prostoru s dětmi je důležité, nicméně to však neznamená, že toto sdílení zabere všechno soukromí dětí i rodičů. Je tomu právě naopak. Rodičům i dětem má zůstat určitá oblast prožitků, které jsou jen jejich. Hodí se pro ně spíše termín „intimní“ než „soukromé“. Rodiče ve vztahu ke svým dětem často nevidí, že překročili správnou hranici, či vlastně žádnou hranici nevidí a neuznávají právo dítěte na intimitu. „Žádné tajemství

před rodiči přece mít nemusí a nesmí,“ říkávají. Děti se vtírají, vnucují, ruší je, obtěžují – a nutně tak vzbuzují obranné reakce. Tím, že nepřipouštějí právo na intimitu a vlastní soukromí jednotlivých členů rodiny, ohrožují či podkopávají intimitu rodiny jako celku.

Někdy však nastává nezdravá interakce mezi rodičem a dítětem, kdy se rodič své intimity dobrovolně vzdává a učiní si z dítěte jakéhosi důvěrníka ve věcech, které mu nepřísluší, často přesahují i jeho chápavost (např. manželské problémy). Dítě problémy dospělých zatěžují a nemůže je zpracovat.

Dalším nezdravým extrémem může být situace, kdy se dítě stane svému rodinnému vychovateli „vším“ – „tím posledním, co mi zbylo“. Pro dítě je zpravidla takový vztah zaještěním. Bojí se, aby svého rodiče něčím neranilo, i když se jedná jen o maličkost, a zároveň cítí velkou zodpovědnost, aby nezklamalo (Matějček, Z., 1994)

Vyplývá z toho, že v rodinné výchově není nad upřímnost, ale tak jako se vším se nic nemůže přehánět. Zacházení do extrémů není nikdy dobrá cesta a my se musíme snažit nalézt onu zdravou rovnováhu.

2.3 Sexuální tabu

V knize Sexuální výchova je rodina charakterizována jako místo, kde děti i dospělí zažívají blízkost a intimitu. Sexualita je tak přirozeně spojována s atmosférou lásky, blízkosti, intimity a důvěry. V dobře fungující rodině panuje atmosféra vzájemné důvěry a sdílení. Rodiče s dětmi hovoří o řadě věcí, od běžných každodenních radostí a starostí, přes společné trávení volného času až k plánování věcí budoucích a například i o věcech vážných v životě rodičů i dětí. To, co se děti dozvědí o sexualitě uvnitř rodiny od svých rodičů, budou spíše považovat za pravdivé, než to, co se dozví pokoutně ve škole či mezi vrstevníky (Šilerová, L. 2003)

Šilerová dále uvádí, že rodina je prostředím, v němž její členové sdílejí společné hodnoty. Rodiče se většinou snaží své hodnoty předávat i dětem. Předpokládají, že to, co je důležité a správné pro ně, je nebo bude důležité i pro jejich děti. Hodnoty se vztahují také k partnerským vztahům a k sexualitě. Někteří rodiče považují sexualitu za nejdůležitější část života, pro některé je spíše okrajová, pro někoho je to běžná součást života a pro někoho je to naopak spíše tabu. Může být také významně ovlivněna vyznávaným náboženstvím. Rozdíly se mohou týkat například názoru na antikoncepci, vhodnosti

zahájení sexuálního života před vstupem do manželství či postoje k umělému přerušení těhotenství.

Ať se nám to líbí nebo ne, tak i v dnešní době máme ze sexuální výchovy stále obavy. Můžeme mít na mysli jak tu školní, tak rodinnou. Samozřejmě, že ta druhá je primární a měla by být důležitější. Bohužel se stále mnoho rodičů obává rozhovorů a otázek na toto téma. Dítě se pak na tyto věci raději vůbec neptá. Když pak přeci jen najde odvahu a přijde za rodiči (nebo jedním z nich) s nějakou choulostivou otázkou, dočká se buď rozpačité odpovědi, nebo to rodič nějak zamluví. To znamená, že dítě už takový pokus příště raději neučiní a ušetří tak trapnosti jak sebe, tak rodiče. Rodič by ale měl být rád, že dítě za ním se svým problémem přijde. Obzvláště v určitém věku nebývají jeho potomci moc sdílní. Proto by se neměl bát otázek se sexuální tematikou a postavit se k nim co možná nejpříměji.

2.3.1 Pojmenování

Pojmenování je tvůrčím aktem, neboť vytváří skutečnost. Jen s tím, co má jméno, lze komunikovat. To, s čím se komunikovat nemá, nesmí mít ani jméno. V oblasti sexuální výchovy nám scházejí adekvátní jména pro naše sexuální orgány a pro to, co s nimi můžeme zažít. Jsou to jen brutální označení, která druhého člověka – zejména ženy – pokořují, dále přepjaté sentimentální románkové výrazy, jež zapírají existenci vášně a násilí, a odborná řeč medicíny a byrokracie, která postrádá veškeré emoce. Bohužel rodiče často nejsou schopni dítěti dostatečně vysvětlit jednotlivá slova. Vnikají pak povětšinou výrazy jako „tam dole“.

Rodiče stále ještě neobohacují slovní zásobu svých dětí, protože se buď jim samým nedostává slov, nebo z obavy, že by tím nebo oním slovíčkem mohli vzbudit takovou zvědavost, že by mohli děti, ale i partneři, a dokonce i rodiče dostat „špatné nápady“ (Pernerová, R. A., 2000).

Je zvláštní, že ostatní části těla, dokážeme už malému dítěti bez problémů a naprosto konkrétně popsat, ale jakmile se dítě dostane do „oněch míst“ buď mlčíme, nebo přijde onen výraz „tam dole“, a nebo některé dětské výrazy, který si každý vymýšlí podle toho, jak se mu hodí.

2.3.2 Blízkost a intimita

„Hlavní problém tkví v tom, že si lidé pletou fyzické projevy lásky se sexem. Nerozlišujeme-li cit a akt, pak musíme potlačovat cit. Dovolte, abych se vyjádřila bez obalu. Když chcete mít v rodině problémy, snižujte význam lásky a vytvořte si spousty tabu, týkajících se sexu a hovorů o něm“ (Satirová, 1994, s. 115).

Nyní uvedme Satirové o tom, jak si lidé nevědí rady s blízkostí a sexualitou: otcové mají často pocit, že jsou-li jejich dcery starší pěti let, tak se už nehodí, aby se s nimi mazlili, protože by to mohlo být sexuálně vzrušující. Totéž platí, i když v menší míře, pro matky a syny. Stejně odmítá mnoho otců projevovat otevřeně city svým synům, protože city mezi muži by se mohly brát jako homosexuální.

Při své dlouholeté praxi také zjistila, že ve většině rodin platí pravidlo „Nemějte rádi sex v žádné podobě – ani svůj, ani cizí“. Obvykle má prý toto pravidlo počátek v popírání genitálií. Jsou považovány za něco nestoudného. „Udržujte je v čistotě, mimo dohled a dosah. Používejte jen v nutném případě, a to jen velmi zřídka.“ Dále píše, že všichni, o kterých ví, že se neuměli vyrovnat s žádným problémem nebo citovými potížemi, vyrůstali ve stejných podmínkách. Sami žili v rodinách, kde panovala hradba tabu týkající se nahoty, masturbace, sexuálního styku, těhotenství, porodu, menstruace, erekce, prostituce, všech forem sexuálních praktik, erotického umění a pornografie. Tento způsob „komunikace“ pak tito lidé aplikují i ve své vlastní rodině a na svoje děti.

Její vlastní pravidlo či spíše ponaučení zní, že: „Náš sex, naše genitálie, jsou integrální částí nás samých. Dokud otevřeně neuznáme, nepochopíme, neoceníme svou sexuální stránku a nemáme z ní požitek, doslova si tím dláždíme cestu k vážným osobním problémům.“

Při svém programu rodinné výchovy na středních školách zjistila, že téměř všichni studenti by se nemohli svých rodičů zeptat na otázky týkající se sexu nejméně ze **tří běžných důvodů**:

- Rodiče by se rozzlobili a nařkli je ze špatného chování.
- Rodiče by se styděli a v rozpacích by pravděpodobně lhali.
- Rodiče by jednoduše neznali odpovědi.

Nakonec uvádí, že si můžeme prominout neznalost složitostí sexuality (hlavně své vlastní). Ale z psychologického hlediska je nebezpečné v této neznalosti setrvávat a zakrývat ji postojem „o tom se nemluví“, což naznačuje, že znalost sexu je něco zlého, zločinného.

Společnost a jednotlivci, kteří to vymysleli, za takovou ignoranci těžce platí (Satirová, V. 1994).

„Udělal-li si lidé z dotýkání tabu, lze tím do velké míry vysvětlit jejich často sterilní, neuspokojivé a obludné zážitky v sexuálním životě. Zároveň se tímto tabu dá, podle mne, z velké části objasnit příčina předčasného sexuálního života mladých lidí. Cítí potřebu fyzického kontaktu a myslí si, že jedinou možnou cestou k němu je pohlavní styk“ (Satirová, 1994, s. 62).

2.3.3 Dodržování hranic v sexuální výchově

Sexuální výchova by sice měla být celkově otevřená, ale i komunikace o sexualitě musí mít určité hranice, které chrání jak rodiče, tak i děti. Jakkoliv je sexuální výchova ze strany rodičů otevřená a upřímná, tak i rodiče mají právo neříkat dětem úplně všechno a hájit si svůj intimní prostor, vlastní nebo párový. Hranice sexuální výchovy, tedy to, o čem rodiče s dětmi mluví či nemluví, jsou do jisté míry ovlivněny studem. Avšak je důležité, aby byly bariéry vyplývající z nadměrného studu překovávány, i když to pro rodiče nemusí být snadné. Nemělo by pak docházet k tomu, že otázky z oblasti sexuální výchovy se omezí pouze na „snadná“ témata jako je např. láska nebo partnerské vztahy.

Tím, co by skutečně mělo vymezovat hranice, je rozdíl mezi obecným a osobním. Soukromé, intimní zážitky rodičů, podrobnosti z jejich sexuálního života, mohou a měly by zůstat dětem utajeny. Rodič vždy může vysvětlit dítěti či dospívajícímu, že jeho vlastní sexuální život je intimní věc, která patří jen jemu a partnerovi. Není nijak nutné zabíhat do vlastního sexuálního života a jeho detailů. Na druhou stranu by se ani rodiče neměli v žádném případě dožadovat detailů z intimního života (zejména) dospívajících. Právo na soukromí by mělo zůstat nedotknutelné.

Již od útlého věku můžeme děti učit dodržování soukromí, například klepáním při vstupu do místnosti či nevstupováním do koupelny, když je tam někdo jiný. A to nejen tím, že to po nich budeme vyžadovat, ale také, že se tak sami k nim budeme chovat a budeme respektovat i jejich soukromí. Zde samozřejmě platí, že když už nastane situace, kdy dítě neočekávaně vstoupí, zachováme klid a nepropadneme hysterickému záchvatu. To dítě pouze bude více přitahovat (Šilerová, L., 2003).

2.3.4 Základní pravidla a hodnoty v sexuální výchově

Šilerová zmiňuje několik základních pravidel o tom, jak hovořit s dětmi o sexualitě. Podlé ní je důležité, aby rodiče zvládli vlastní rozpaky. Další otázky mohou nastat tehdy, když se rodičům zdá, že dospívající mají na danou věc jiné názory a vyznávají jiné hodnoty, než oni. Je obtížné dávat striktní pravidla pro něco tak složitého jako je výchova, mezilidské vztahy a vzájemná komunikace. Všichni jsou jedineční, a to platí jak pro jednotlivé členy rodiny, tak pro rodiny celé. Nikdy neexistuje jediný správný model řešení, ale je možné charakterizovat **několik základních pravidel**, která by měla být vždy dodržována.

- **Pravdivost a upřímnost** – Rodiče by za žádných okolností neměli svým dětem lhát. I na sebenáročnější otázku existuje přiměřená, ale přitom pravdivá odpověď. Upřímnost je důležitá zejména při diskusi s dospívajícími, kteří často chtějí a potřebují slyšet názor rodičů. Rodiče by také neměli skrývat před dětmi své pocity. Mají také právo dát je najevo a měli by totéž umožnit i dětem. Pokud dětem říkají pravdu a jsou k nim upřímní, napomáhají tím jejich dalšímu zdárnému vývoji nejen v oblasti sexuální výchovy.
- **Přiměřenost informací a odpovědí** – Někdy se rodiče bojí, aby neřekli svým dětem něco, na co „mají ještě čas“ a co by mohlo poškodit jejich nevinnost. Není ale nutné se obávat, že dětem se prozradí něco, co ještě nevěděly, co je mimo jejich obzor a čemu nebudou rozumět. Informace, které pro ně nejsou zajímavé či podstatné, prostě vynechají a zvláště se jimi nezabývají. Rodiče, kteří jsou se svými dětmi v každodenním kontaktu, poznají, jakou formu odpovědi mají zvolit, aby byla přiměřená. Když s dítětem o sexualitě hovoříme, je užitečné si ověřit, jestli nám porozumělo. Dětské myšlení a chápání se postupně vyvíjí a s ním se mění i dětské dotazy (Šilerová, L., 2003).
- **Spontánnost a aktivita** – Sexuální výchova je dlouhodobý proces a rodiče by v tomto procesu měli hrát aktivní roli. Neměli by čekat jen na dětské otázky, neboť některé děti se příliš neptají. Měli by se snažit vyhledávat a využívat různé přirozeně vznikající situace a na ně s dětmi navazovat. Aktivita a iniciativa rodičů přispívá k tomu, aby nebyly promeškány důležité chvíle pro sexuální výchovu. Zároveň napomáhá budování dobrých vztahů s dětmi a dává rodičům jedinečnou příležitost být těmi prvními, kteří s nimi o těchto otázkách hovoří.
- **Nevyhýbat se odpovědi či tématu** – Může se stát, že dítě se na nějakou otázku zeptá na nevhodném místě. Není samozřejmě nezbytně nutné odpovědět hned, ale

je nutné nabídnou dítěti, že se toto téma probere doma. Stejně tak mohou rodiče získat čas na rozmyšlenou, pokud si nejsou s něčím jisti a chtějí si zjistit správnou odpověď.

- **Akceptování (přijímání)** – Lidská sexualita v celé své šíři je spojena s řadou etických a morálních otázek. Je zřejmé, že i v této oblasti může docházet ke střetům, jak mezi partnery, tak mezi rodiči a dětmi. Rodiče by měli být schopni akceptovat názory, postoje, ale i pocity svých dětí i partnerů, přestože s nimi nesouhlasí. Je dobré ptát se po důvodech odlišného názoru. Dospívající se tím učí argumentovat a obhajovat svůj názor.
- **Soulad** – Jedním ze základních pravidel je, že to, co rodiče říkají a dělají, by mělo být ve vzájemném souladu. Děti se učí a vytvářejí si pozvolna své názory nejen tím, co slyší, ale zejména tím, co vidí. Rodiče by se tedy měli snažit, aby dávali dětem co nejlepší příklad. Jak v oblasti partnerských vztahů a chování k druhým, tak v morálce. Je zbytečné „moralizovat“, pokud sami nedodržují etické standardy. Děti rodičům odpustí a zapomenou mnohé, ale jen obtížně se vyrovnávají se lží a přetvářkou (Šilerová, L., 2003).

3 Komunikace

„Komunikaci si představuji jako obrovský deštník, jenž zakrývá a ovlivňuje vše, co se mezi lidmi odehrává. Od chvíle, kdy lidská bytost přišla na tento svět, komunikace se stala nejdůležitějším faktorem určujícím, jaké vztahy si člověk vybuduje a co se komu ve světě přihodí“ (Satirová, 1994, s. 52).

„Velmi jednoduše bychom komunikaci mohli definovat jako interakci mezi jedinci téhož druhu, při které jsou sdělovány a přijímány informace. V podstatě jde o proces vzájemného dorozumívání, kdy sdělující předává příjemci nějakou informaci“ (Miňhová, 2007, s. 254).

Komunikace pokrývá celou škálu možností, jak si předávat informace. To znamená, jaké informace lidé sdělují a přijímají, jakým způsobem je používají a jaký jim přisuzují význam. Veškerá komunikace je získaná.

Každé nemluvně, přicházející na tento svět, přichází jako „tabula rasa“. Nemá žádnou představu o sobě, žádný zážitek interakce s jinými lidmi a žádnou zkušenost, jak si má

v tomto světě počínat. Nemluvnata se těmto věcem učí prostřednictvím komunikace s lidmi, kteří se o ně od narození starají.

Když dosáhneme věku asi pěti let, máme za sebou s komunikací zásadní zkušenosti. V tomto věku si dítě už utvořilo představu o sobě, o tom, co může od ostatních lidí očekávat a co se pro něj zdá být na světě možné nebo nemožné. Pokud tyto závěry nezmění něco velmi silného, stává se poznání z dětství základem pro zbytek našeho života. Ale uvědomíme-li si, že veškeré komunikaci jsme se naučili, můžeme ji podle své vůle také měnit. V dané chvíli vkládá každý do komunikačního procesu stejné prvky.

Vkládáme do něj:

- svá *těla* – která se pohybují a mají velikost a tvar;
- své *hodnoty* – pojmy reprezentující snahu každého člověka přežít a žít „dobrým“ životem;
- svá současná *očekávání* – střípky minulých zkušeností;
- své *smyslové orgány* – oči, uši, nos, ústa a kůže, které nám umožňují vidět, slyšet, čichat, chutnat, dotýkat se a dotyk pociťovat;
- svou *schopnost mluvit* – slova a hlas;
- své *mozky* – zásobárny svých znalostí, včetně toho, co jsme získali z minulých zkušeností, co jsme četli a čemu jsme se naučili a co bylo zaznamenáno v obou hemisférách našeho mozku (Satirová, V., 1994).

3.1 Verbální komunikace

V knize Psychologie pro právníky vysvětluje Miňhová, že základním prvkem komunikace je slovo. Slova mohou být řečena, nebo napsána, podle toho lze pak dělit řeč na *mluvenou* a *psanou*. Každá z nich má své zákonitosti a zvláštnosti.

Podle počtu hovořících osob se může jednat o *monolog*, *dialog* či *komunikaci ve skupině*. Dále máme ještě *masovou komunikaci*, kterou představují sdělovací prostředky jako je tisk, rozhlas, televize nebo internet (Miňhová, J., 2007).

K verbální komunikaci dále uvádí, že se jí zabývá mnoho vědních disciplín. **Mezi nejzákladnější se řadí:**

- lingvistika – jazykověda;
- filologie – věda o lidské řeči;
- sémantika – nauka o významové stránce slov;
- rétorika – věda o řečnickém umění;
- syntax – věda o správném řazení slov;
- paralingvistika – studium „svrchních“ tónů řeči.

Paralingvistická složka mluveného slova sleduje komunikaci zejména jako záležitost vztahovou a interakční. Lidský hlas má bohatou škálu výrazových možností. Paralingvistické projevy mohou o hovořícím člověku prozradit řadu věcí. Můžeme z nich s velkou pravděpodobností usuzovat např. temperamentové vlastnosti, agresivitu, nejistotu, trému, ale i psychické choroby (Miňhová, J., 2007).

Vyjadřuje se i k hlasovým charakteristikám verbálního projevu, které mohou prozrazovat mnoho. Pozorný posluchač může poznat smutek a depresi nebo naopak silné emoce či vzrušení. Barva hlasu také ovlivňuje mnohé. Někdy je příjemně sametová, jindy nepříjemně ostrá. Příjemný hlas může ze svého majitele dělat sympatického a oblíbeného člověka, i když tomu tak ve skutečnosti vůbec nemusí být. V hlasovém projevu je obsaženo několik složek:

Čas představuje rychlost slovních projevů. Příliš monotónní řeč dokáže posluchače otravovat a nudit. Naopak řeč dynamická s častou změnou tempa udrží posluchačovu pozornost a zdůrazní důležité pasáže.

Interakční dimenze projevu se týká rozhovorů dvou a více osob. Sleduje např. délku a častost přestávek, dobu trvání paralelního rozhovoru, kdy mluví oba řečníci najednou, čas, který uplyne mezi otázkou a odpovědí. Velmi zajímavé je také sledovat i tzv. skákání do řeči. Je indikátorem, který ukazuje vzájemné vztahy mezi mluvícími osobami.

Délka pomlk v rozhovoru má i diagnostickou hodnotu. Může naznačovat konflikt, rozpaky, vyhasínání emocí těch, kteří již nemají co říci. Objevují se zde i tzv. dramatické pauzy, používané zkušenými řečníky, ke zvýšení pozornosti a napětí.

Slovní projev bývá často znehodnocen některými jevy, jako např. pazvuky, odkašláváním a jinými akustickými projevy, které naznačují buď nezkušenost řečníka, nebo jeho nervozitu, trému, nemožnost najít vhodná slova, vnitřní konflikty atd. (Miňhová, J., 2007).

3.1.1 Dialog

S odkazem na Janouška (1984) uvádí Miňhová tři aspekty, které jsou nezbytné k tomu, aby vznikl specifický druh rozhovoru dialog. Níže se zaměřuje na překážky v dialogu a dále na zásady správné komunikace (Miňhová, J., 2007).

1. při dialogu se sleduje *cíl*, k němuž směřuje činnost účastníků dialogu
2. dochází k vzájemnému *ovlivňování* účastníků
3. dialog odráží vzájemné *vztahy* účastníků a zároveň je může měnit

Ke zrodu dialogu je zapotřebí dobré vůle z obou stran. Jednostranné snažení je vždy neúspěšné. **Nejdůležitějšími překážkami na cestě k dialogu jsou:**

- a) **Obavy a strach.** Někteří lidé mají obavy z upřímnosti, někdy proto, že chtějí zabránit jejímu zneužití nebo mají špatné zkušenosti z dřívější doby.
- b) **Obranné reakce.** Jsou nepříjemnou překážkou vzniku dialogu zejména proto, že obranáři používají v hojné míře projekci. Tím jsou jejich reakce někdy nečitelné. Druhý účastník hovoru je překvapen agresivními výpady partnera nebo jeho neadekvátními reakcemi.
- c) **Simulace a disimulace.** Pokud jeden z účastníků není upřímný, něco zatajuje či předstírá, dojde k jevu, který se v psychologii nazývá „vyhořívání“. Přes snahu jednoho partnera pokračovat s manévrováním druhé strany, dosáhne vyčerpání a konce dialogu. Znemožní se tím tedy jakákoliv dohoda.
- d) **Neúcta k druhému.** Projevuje se v chování, ve verbální i neverbální komunikaci, devalvačními výroky, ironizováním apod.
- e) **Vyhýbání se ratifikaci** sebepojetí partnera.
- f) **Neznalost osobnosti.** Zralá osobnost je schopna objektivity, není egocentrická a umí přizpůsobovat svoje postoje. Nedrží se za každou cenu svých schémat a názorů.
- g) **Neschopnost resonance** znamená, že dotyčný neumí naslouchat druhému, je opojen pouze sebou samým a prezentací svých vlastních myšlenek.
- h) **Neukázněnost.** Ukázněnost je v dialogu nezbytná, neboť jinak není dialog možný. Jeho účastníci musí ovládat svůj egocentrismus a tendence strhávání pozornosti jen na sebe bez ohledu na druhého.

Každý ze zúčastněných má své dohady a představy. Ty jsou vytvářeny našimi smysly na základě pozorování a také na základě toho, co o druhém člověku víme a myslíme si o něm. Jinými slovy, utvoříme si o druhém obraz podle toho, jak si to interpretujeme. Pokud tyto dohady a představy nejsou ověřeny, stávají se z nich „fakta“ a jako taková mohou často vést k nevhodné komunikaci a do pastí (Satirová, V., 1994).

Zásady správné verbální komunikace:

- a) mluvit jen, když máme co říci;
- b) mluvit stručně (ctít pravidlo pěti minut);
- c) intenzitu hlasového projevu přizpůsobit počtu posluchačů a velikosti prostoru, v němž se nacházíme a zbytečně nezvyšovat hlas;
- d) delší věty užívat s mírou a střídat je s větami kratšími;
- e) mluvit jednoznačně;
- f) hlavní myšlenku má vyjadřovat spíše věta hlavní než vedlejší;
- g) vystoupení zahájit žertem či atraktivním příběhem;
- h) nenapadat a nekomentovat posluchače;
- i) nejdříve chválit, pak teprve kárat a současně navrhnout, jak věci zlepšit a vyřešit;
- j) informace zvolna dávkovat, není nutné posluchače zahltit přemírou informací hned na počátku verbálního projevu.

Se správnou komunikací souvisí i další **požadavky na řeč:**

- správná, výrazná výslovnost bez logických vad
- slovník odpovídající vzdělání posluchačů a situaci
- přiměřené užívání prostředků nonverbální komunikace

3. 2 Nonverbální komunikace

Nonverbální komunikaci je něco, co chceme sdělit druhému člověku pomocí použití gest, výrazu tváře nebo celé řady jiných výrazových možností. Je logické, že za normálních okolností probíhá verbální a neverbální komunikace současně. Dnes je známo, že mimoslovní komunikace může být užívána i ke klamání druhého. Existuje totiž mnoho publikací, kde se dá naučit určité chování např. je známé, že když při podání ruky

stiskneme druhou ruku přiměřeně pevně, ukazuje to na naši „solidnost“, ale takové stisknutí se dá lehce natrénovat, aby nikdo nepoznal, že tomu tak ve skutečnosti není (Miňhová, J., 2007).

3.2.1 Druhy nonverbální komunikace

Nonverbální komunikace má **sedm základních druhů**.

- 1) **Posturologie** - je sdělování informací druhému pomocí fyzických postojů, tedy konfigurací jednotlivých částí těla, celkového postoje, polohy rukou, nohou, krku, hlavy apod. Je to většinou to, čeho si všimneme na první pohled. Náš postoj prozrazuje velmi mnoho o tom, co „chceme říct“.
- 2) **Gestika** – jde o sdělování kulturně normalizovanými výrazy, pohyby a postoji, tedy tzv. gesty. Ta nám pomáhají dotvářet a dokreslovat to, co říkáme slovně. Je potřeba dbát na to, aby v naší komunikaci nebyly nadbytečné pohyby, prozrazující pocity nejistoty. Nadměrné používání gest je také poněkud rušivým elementem v konverzaci.
- 3) **Proxemika** – znamená fyzické oddálení nebo přiblížení. Fyzická vzdálenost je úzce spojena se vzdáleností psychickou. Zde Miňhová (2007) uvádí ještě tzv. *proxemické zóny*, které ovlivňují vzájemné pocity libosti či nelibosti během komunikace:
 - *Intimní zóna*: komunikace probíhá ve vzdálenosti asi 30cm. Tuto zónu mohou narušovat pouze přátelé a blízké osoby. Jinak by nám tato blízkost mohla být velmi nepříjemná a bývá často i aktem agrese.
 - *Osobní zóna*: do vzdálenosti asi 75 cm. Kontakt probíhá stále přátelsky s možností eventuálních dotyků.
 - *Sociální zóna*: prostor je přibližně do 2 m. Tato zóna umožňuje neosobní jednání, obchodní či služební styk či komunikaci ve skupině.
 - *Veřejná zóna*: pohybuje se od 3,5 m do 7 m. Jedná se o komunikaci, která již není příliš osobní a neumožňuje řešení problémových situací.
- 4) **Kinesika** – představuje komunikaci různými pohyby rukou, nohou (zde zmíníme i chůzi) a hlavy. Tento druh neverbální komunikace úzce souvisí s naším temperamentem, takže bychom měli dbát na to, aby nepůsobila rušivě a měli

bychom se snažit ovládat. Takové ovládání se dá naučit, ale např. s narůstajícím stresem se kontrola zmenšuje.

- 5) **Haptika** – jde o tělesný resp. hmatový kontakt. Je typický zejména pro mladší děti. V dospělosti se omezuje hlavně na podání ruky, poplácání po rameni, pohlazení.
- 6) **Řeč mimiky** – jedná se o celkový výraz tváře. Je to jak výraz obličeje, tak i pohyb jednotlivých obličejových svalů a jejich změny. Cílem je, abychom se naučili ovládat mimiku, kterou potřebujeme na zabezpečení přesvědčivosti našeho tvrzení. Je důležité, aby náš výraz nepůsobil ironicky či naopak bázlivě.
- 7) **Řeč očí** – tvoří jeden z důležitých komunikačních kanálů. Lze sem zařadit zaměření pohledu, délku jednoho pohledu, celkový objem pohledu, úhel pootevření víček, tvar obočí nebo rychlost mrkacích pohybů (Vališová, A., 1992).

3.3 Nevhodná komunikace

„Všichni členové rodiny už něco spolu prožili. Někdy se v minulosti staly věci, o kterých se nikdy nemluvilo, a staré bolesti a představy visí stále ve vzduchu. Něco v nás, lidských bytostech, touží tyto nedokončené záležitosti uzavřít. Buďte svolni k dokončení neukončených věcí. Když to uděláte, ujasníte si současný stav mezi všemi členy rodiny a můžete začít s nepopsanou tabulí. Staré neukončené záležitosti jsou často bariérou, která nám brání vztahy plně akceptovat“ (Satirová, 1994, s. 58).

3.3.1 Konflikt

„Konflikt znamená střetnutí dvou nebo více zcela nebo do určité míry navzájem se vylučujících či protichůdných snah, sil a tendencí. Zde je možné pokusit se i o výčet českých termínů blízkého významu, tzv. synonym. Vedle již uvedeného střetnutí protichůdných snah a souboje je možné uvést: spor, srážka, soupeření, soutěžení, neshoda, rozkol, nesoulad, nesouhlas, nesrovnalost, mrzutost, hádka, svár, příp. až rvačka, bitka, pranice a bitva“ (Křivohlavý, 2002, s. 17).

Konflikt je důležitou součástí našeho života. Někdo si možná může myslet, že ideální život je bez jediného konfliktu či rozepře. Skutečnost je ale asi někde jinde. Konflikt může čas od času „pročistit vzduch“. Člověk pod tíhou situace řekne věci, které v sobě dlouho dusí a

kteřé ho tíží. Jakmile je vysloví nahlas (ať už jde o negativní či pozitivní situace), ulehčí to řešení nastalého problému.

Druhy konfliktů dle Křivohlavého:

- **Intrapersonální** konflikty jsou vnitřní (*intra* – uvnitř), osobní, individuální konflikty určité osoby jako jedince, individua. Je to jen náš problém, který si neseme s sebou uvnitř. Nikdo jiný do něj není vtáhnutý.
- **Interpersonální** konflikty jsou konflikty mezi dvěma lidmi. Často se stává, že aby se tento konflikt vyřešil, jedna strana musí prohrát a druhá zvítězit. Nastolit rovnováhu a jakousi „demokracii“ v řešení je velmi složité a souvisí také s temperamentem jednotlivých aktérů.
- **Skupinové** konflikty, které se vytvářejí uvnitř nějaké skupiny. Do tohoto druhu můžeme zařadit i rodinu, která je také jedním druhem skupiny.
- **Meziskupinové** konflikty vznikají mezi dvěma skupinami lidí. Může jít o skupiny s různorodým vyznáním, zájmem, pohlavím atd. (Křivohlavý, J., 2002).

Řešení problémů bývá velmi problematické a někdy i značně zdlouhavé. Některý konflikt se jednoduše nedá vyřešit během pár minut. S konfliktními situacemi se setkáváme dnes a denně a je hlavně na nás, jak se s nimi vypořádáme. Můžeme se jim buď poddat a prohrát, nebo se můžeme pokusit vymyslet nějaké vhodné řešení, které ulehčí dalšímu soužití či spolupráci.

K fyzickým trestům, jako ke krajnímu řešení konfliktů, dodává Satirová, že většina rodičů nikdy nemá v úmyslu svým dětem ublížit, když je uhodí. Nejsou si vůbec vědomi toho, jakou sílu může jejich úder mít. Mnozí rodiče také pak nenacházejí slova, protože se děsí toho, co udělali (Satirová, V., 1994).

3.3.2 Nesprávná interpretace

„Když je sdělení pochopeno jinak, než bylo míněno, může to mít velice různé příčiny. Jestliže zdroj a příjemce pocházejí z rozdílných řečových prostředí, jsou chyby v porozumění zvláště patrné. Řečové zvyklosti specifické pro jednotlivé vrstvy jsou na překážku při vzájemném styku příslušníků rozdílných společenských vrstev a subkultur nejen na věcné rovině, nýbrž a také především na vztahové rovině“ (Schulz von Thun, 2005, s. 47).

Schulz von Thun uvádí tři činitele, které často působí jako zdroj poruch:

- 1) obraz, který má příjemce o sobě (sebepojetí);
- 2) obraz, který má příjemce o zdroji;
- 3) úkaz „korelová poselství“ – při němž méně nápadná nedorozumění vznikají tím, že příjemce poselství na jedné straně sdělení přijímá správně, na druhé straně však zároveň ve sdělení slyší další poselství, která se ve spojení s prvním často vyskytují společně – korelují (Schulz von Thun, F., 2005).

Svou interpretací vytváříme obraz o druhém, i když vlastně může být nesprávný a milný. Stejně tak to v komunikaci může vnímat i druhá strana, která si samozřejmě o nás vytváří také svůj vlastní obraz a vidí nás v nějakém světle.

Je také důležité, kolik jsme toho ochotni o sobě blízké osobě prozradit. Odpověď na otázku, kterou si takto položíme, nám dá představu o tom, jak svobodně se ve vztahu cítíme (Satirová, V., 1994).

V tom, jak si bude druhá osoba interpretovat to, co vidí a slyší, hraje důležitou roli i to, jak tyto dvě složky souzní. Když něco říkáme, ale naše tělo (či mimika) reagují naprosto jinak, nepůsobíme vůbec důvěryhodně a druhá osoba o nás má právo pochybovat. Důvěryhodnost zde hraje velkou roli a není dobré jí podceňovat.

3.4 Zdravá komunikace

Jednou z nejdůležitějších složek zdravé a správné komunikace je pravděpodobně asertivita. Pro někoho může být člověk používající tuto techniku agresivní, ale jedná se spíše o názor utvořený jedinci spíše submisivní, kteří asertivně jednat neumějí. Každý by se měl zamyslet sám nad sebou a uvědomit si, jaké taktiky v komunikaci s ostatními uplatňuje.

3.4.1 Asertivita

„Asertivita je způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje upřímně, otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje jak pozitivní, tak i negativní podoby. Postupuje tak, aby neporušoval asertivní práva svá, ani ostatních lidí. Pro některé jedince tvoří celoživotní strategii jejich jednání“ (Vališová, 1992, s. 11).

Ve své knize o asertivitě se Vališová při vymezení asertivních skupin odkazuje na Svobodovou (1985) a Medzohorského (1989). Dle nich uvádí **čtyři základní skupiny asertivity** podle různé intenzity jednání:

- 1) **Základní asertivita** – v sobě nezahrnuje další specifické sociální dovednosti. Tento typ znamená jednoduché vyjádření citu, myšlenek, názorů či postoje. Nejde jen o pouhé sdělování pocitů, ale i o odolávání nátlaku.
- 2) **Empatická asertivita** – již překračuje rámeček pouhého obyčejného vyjadřování citů a potřeb a obsahuje i empatii vůči ostatním lidem. Využívá se ve vztahu k druhému člověku, respektuje jeho práva, hněv i radost, ale umožňuje i práva vlastnit. Snaha druhému porozumět redukuje naši případnou agresi při nedorozumění.
- 3) **Stupňovaná asertivita** – k tomuto typu lze přejít, pokud protějšek, se kterým právě jednáme, nerespektuje naše práva a ignoruje použitou argumentaci. Zpočátku bychom měli používat minimum asertivity a s „houstnoucí atmosférou“ přidávat, ale musíme dávat pozor, abychom nesklouzli k agresivitě, což je velmi jednoduché.
- 4) **Konfrontativní asertivita** – je využívána tehdy, když dojde k rozporu mezi slovy a skutky partnera. Na partnera však neútočíme, ale vyžadujeme doplňující a vysvětlující informace k vyřešení problému či konfliktu. Tento typ je vhodný i proto, že se dozvíme případné vnitřní pocity, názory a postoje druhé osoby (Vališová, A., 1992).

Asertivita neznamená agresivitu. Je to pouze aktivní postoj k řešení problémů. Ten, kdo bude vždy pasivní a submisivní, nikdy nedosáhne svých vytyčených cílů, protože aktivnější protivníci ho převálcují. Asertivní člověk uplatňuje svá práva, aniž by poškozoval práva druhé osoby. Nejde zde tolik o vítězství, nýbrž o vyřešení problému ke spokojenosti všech. Samozřejmě někdo musí získat a někdo ztratit, ale tyto ztráty nesmí být likvidační. Jakmile bude mít druhá osoba pocit, že jí bylo ukřivděno a tento pocit je adekvátní, jedná se o agresivní prosazování svých práv. Ruku v ruce s právy, jde i respekt k druhému.

3.4.2 Umění naslouchat

Další důležitou složkou zdravé komunikace je umění naslouchat. Je nepostradatelným faktorem v sociálním soužití. V dnešní uspěchané době je stále těžší naučit se správnému a opravdovému naslouchání. Tím, že máme spoustu povinností a neustále nás honí nějaké termíny, zapomínáme se skutečně soustředit na druhé. Lidé sice přijímají podněty, ale již se nezabývají jejich vyhodnocováním. Z toho pak mohou vzniknout různá nepříjemná nedorozumění, kterým se ale dá předcházet právě tím, že budeme poslouchat.

Satirová vymezila **pět pravidel, která jsou důležitá ke správnému naslouchání:**

- 1) Posluchač věnuje hovořícímu plnou pozornost a je plně přítomen.
- 2) Posluchač odloží všechny předběžné představy o tom, co bude hovořící říkat.
- 3) Posluchač interpretuje to, co se děje, popisně a neposuzuje to.
- 4) Posluchač je citlivý na každou nejasnost, a aby si udělal jasno, klade otázky.
- 5) Posluchač hovořícímu oznámí, že ho slyšel, a řekne mu také obsah komunikace.

Jestli nechceme nebo nemůžeme poslouchat, nic nepředstíráme. Řekneme prostě „ted' zrovna se nemohu soustředit“. Dopustíme se tak méně chyb (Satirová, V., 1994).

4 Kvalitativní výzkum

V této části mojí práci (tedy praktické) bych se chtěla věnovat zodpovězení otázky, kterou jsem si položila.

„Proč stále existují témata a situace, která jsou v rodinném prostředí zapovězena? O jaká témata se vlastně jedná a jaké jsou příčiny jejich vzniku?“

Pokusím se objasnit, co je překážkou v komunikaci s těmi nejbližšími, protože mě zajímá, proč existují překážky tam, kde by být neměly, tzn. v komunikaci s těmi nejbližšími. V české literatuře na toto téma stále neexistuje dostatečné množství výzkumů či článků, pojednávajících o věcech, o kterých se nemluví. Publikace se většinou zabývají společenskými tématy obecně, ale hlouběji do rodiny se nepodívají.

Na začátku této kapitoly se nemohu vyhnout vysvětlení teorie, kterou jsem použila pro svůj výzkum a která mi posloužila jako nástroj ke zpracování dat, která jsem získala. Ke zpracování praktické části mé práce jsem využila **zakotvenou teorii** (grounded theory), která je jedním z možných způsobů vyhodnocování v kvalitativním výzkumu.

4.1 Zakotvená teorie

„Přístup označovaný jako zakotvená teorie (grounded theory) vyvinuli Strauss a Glaser (1967). Byl dále modifikován Glaserem (1992), Straussem (1994) resp. Straussem a Corbinovou (1990). Glaser a Strauss skončili svoji spolupráci rozepří o správném pojetí zakotvené teorie a oba šli dále vlastní cestou“ uvádí (Hendl, J., 2007).

V článku „Možnosti uplatnění zakotvené teorie v pedagogickém výzkumu“ je zmíněn Strausse a Corminová (1999, s 14), kteří uvádějí, že *„... je to teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů.“* (Šedová, K., 2005).

V zásadě lze říci, že zakotvená teorie nabízí návod pro zacházení s daty, který stimuluje přemýšlení o nich. Tento návod zahrnuje řadu jednotlivých postupů, z nich nejdůležitější jsou specifické kódovací techniky, které si následně vysvětlíme s pomocí Šedové.

Kódovací techniky v zakotvené teorii

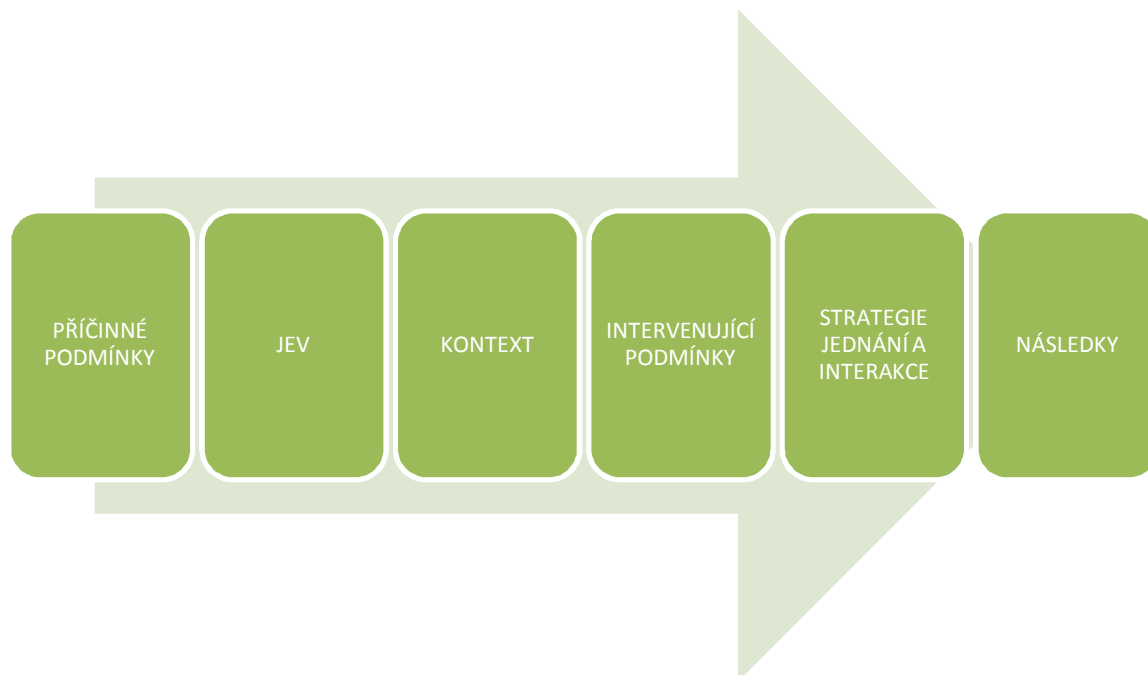
Tyto techniky jsou základním nástrojem, který představuje způsoby nakládání s daty, od nejjednodušších k těm nejsložitějším. Právě využíváním složitějších kódovacích technik se zakotvená teorie nejvýznamněji odlišuje od ostatních kvalitativních postupů.

1) Otevřené kódování

Otevřené kódování znamená vytvoření pojmů, které označují jednotky textu. Jde tedy o to, že pojmenujeme jednotlivé jevy. Vytvořené pojmy jsou dále kategorizovány, což znamená, že jsou seskupovány ty z nich, které se zdají náležet ke stejným jevům. Také tyto kategorie jsou pojmenovány a dále jsou zaznamenávány jejich vlastnosti a dimenze.

2) Axiální kódování

Axiální kódování je technika, která navazuje na výše zmíněné otevřené kódování. Za tímto účelem se využívá tzv. paradigmatický model, který ve zjednodušené podobě můžeme vidět na grafu č.1:



Graf č. 1: Paradigmatický model

Použití tohoto modelu umožňuje o datech systematicky přemýšlet a vztahovat je k sobě složitými způsoby. V zásadě jde o to, že jsou jednotlivé kategorie přiřazeny k jednotlivým položkám z výše uvedeného paradigmatického modelu a je hledán vztah jejich subkategorií.

3) Selektivní kódování

Selektivní kódování zahrnuje výběr jedné klíčové kategorie, kolem které je organizován základní analytický příběh. Tato centrální kategorie by měla odpovídat zkoumanému jevu a dobře jej popisovat. Selektivní kódování zahrnuje popis pravidelností – tedy opakujících se vztahů mezi vlastnostmi a dimenzemi kategorií (Šedová, K., 2005).

4.2 Charakteristika realizovaného výzkumu

Výzkumné šetření, které jsem realizovala v rámci své bakalářské práce, probíhalo formou rozhovorů na dané téma. Nejdříve jsem si myslela, že mi rozhovory dají konkrétní odpovědi na moje otázky, ale během procesu zpracovávání jsem postupně zjišťovala, že tomu tak nebude. Chtěla jsem konkrétně vědět, jaká jsou tabu v rodinné komunikaci. Očekávala jsem, že z respondentů se pohnou slova jako: sex, vztahy, bolest, lhaní, peníze atd. I když se o těchto věcech v rozhovorech zmiňovali, bylo to mnohem složitěji obaleno do dalších neméně podstatných informací. Bylo tedy rozhodující, jak dokážu jednotlivé rozhovory zpracovat a rozkódovat.

Další mojí naivní chybou bylo, že jsem si myslela, že respondenti budou naprosto upřímní a řeknou mi o sobě všechno. Byl to velký omyl. I když se snažili, bylo na nich vidět, že mají trochu problém s tím, aby se svěřovali „cizí osobě“. Musela jsem se hodně snažit, abych dostala data, která jsem potřebovala. Počet respondentů byl 10 ve věkovém rozmezí od 20 do 35 let, přičemž pět z nich bylo žen a pět mužů.

4.2.1 Pozorování během rozhovoru

Rozhovory probíhaly většinou venku nebo v kavárně. Záleželo na tom, jak se respondent rozhodnul a co mu bylo příjemné. Rozhovor většinou trval cca 15 minut s ohledem na to, jak rychle a ochotně mi jednotliví lidé odpovídali. Nebylo složité najít dobrovolníky, ale

později se ukázalo, že nečekali, že budu chtít až tolik osobní informace. Zajímavé bylo sledovat, jak se rozhovor vyvíjí. Nejdříve se všichni usmívali a brali to spíše jako zábavu. S postupem času a prohlubujícími se otázkami většina z nich zvažněla. Začali o odpovědích opravdu přemýšlet. Bylo na nich vidět, že vstupují do svých vzpomínek.

Dalším zajímavým faktorem byl jejich pohled. Ze začátku se dívali přímo na mě a pouze občas uhnuli pohledem. Později už bylo vidět, že při některých odpovědích (či otázkách) uhýbají pohledem stranou či se dokonce koukali do vlastního klína. Během otázek většinou pozorně poslouchali, ale při odpovědích se různě ošívají a kroutí.

Poslední zajímavou věcí bylo to, že ze začátku rozhovoru většina z tázaných neměla moc velké obtíže s odpovědí. Ptala jsem se na trochu obecnější a poměrně neškodné otázky. Jakmile jsem ale zabrousila k jejich osobě a rodině, atmosféra houstla. Paradoxem je, že na obyčejné otázky odpovídali jednou nebo maximálně dvěma větami, u otázek o rodině a své osobě se rozpovídali. Měli jakousi potřebu mi daný problém vysvětlit.

Po ukončení rozhovoru bylo vidět, jak opadla nervozita. Většina z respondentů mi později řekla, že by je ani nenapadlo, že budou takto odpovídat. Potěšilo mě, když se přiznali, že jsem je trochu donutila přemýšlet o věcech, o kterých normálně nepřemýšlejí a nepovažují je vůbec za důležité.

4.2.2 Ukázka otázek, použitých v rozhovoru

Otázky do použitého rozhovoru jsem z velké části přijala z knihy *Tabu v rodinné komunikaci: O čem se v rodinách nemluví, ač by to bylo užitečné* (Pernerová, R. A., 2000).

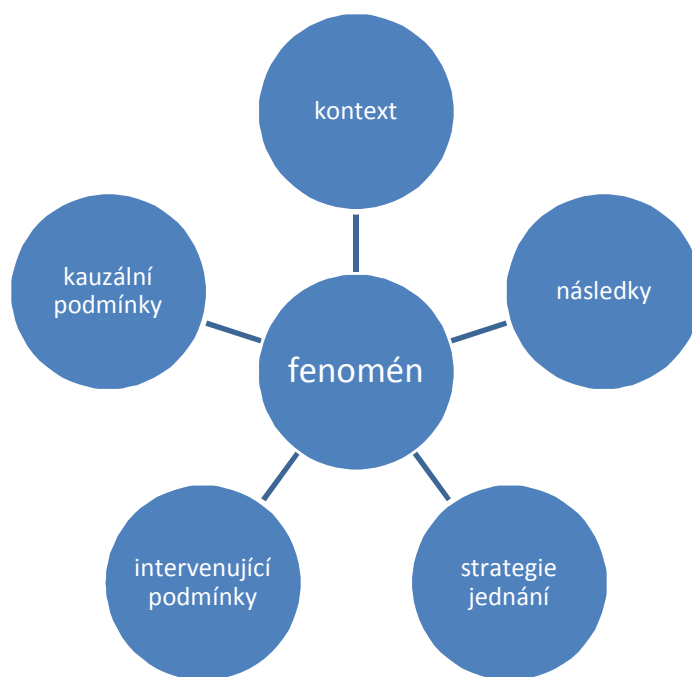
Příklady otázek:

- Řekněte mi, co byste nechtěli, aby se zmínilo před vašimi rodiči?
- Z čeho máte pocit, že nemůžete/nesmíte v žádném případě říci?
- Co by se u vás změnilo, kdybyste začali mluvit o (podle odpovědi)?
- Co by ostatní museli udělat, abyste přesto mohli mluvit o oblasti tabu?

Další otázky jsem modifikovala podle toho, co jsem se od respondentů dozvíдалa. Ptala jsem se také na otázky typu: „Co by se stalo, kdybyste se pokusili toto téma vytáhnout? Jaká je vaše představa ideální rodiny? Co vám vadilo na tom, jak to rodiče řešili?“. Některé otázky byly přijímány snáze, jiné dělaly trochu problémy a respondent se musel více zamyslet. Když se dostal v odpovědích někam jinam, snažila jsem se ho další otázkou nasměrovat zpět tam, kde jsem ho chtěla mít.

4.3 Analýza dat pomocí kódovacích technik zakotvené teorie

Analýza dat byla velmi náročná a zdlouhavá. Vůbec jsem nečekala, že budu mít takové množství materiálu. Na doporučení své vedoucí práce jsem použila nejdříve otevřené kódování a text si „rozebrala“ na jednotlivé výrazy. Ty jsem následně postupně pojmenovávala nadřazeným slovem, které jej charakterizovalo. Výsledná slova jsem si sepsala a postupně jsem vyřazovala či seskupovala slova podobného či dokonce stejného významu. Vyšlo mi zhruba 50 kategorií, které jsem dále roztřídila do zhruba 20. Ty jsem si vypsala na malé papírky, které jsem se snažila přiřadit do kategorií. Podle axiálního kódování, jehož schéma je uvedeno v grafu č. 2, jsem si pojmenovala jednotlivé kategorie, které obsahovaly výše zmíněné výrazy. Několikrát jsem se musela vrátit a celý postup zařazování do kategorií opakovat, protože se mi jednotlivé výrazy nezdály správně zařazené. Následující tabulka č. 1 ukazuje kategorie obsažené v axiálním kódování s použitím paradigmatického modelu a dále jsou jednotlivé kategorie rozepsány.



Graf č. 2: Základ axiálního kódování

Tabulka č. 1: Použití paradigmatického modelu

Příčinné podmínky	Fenomén	Kontext	Intervenující podmínky	Strategie jednání a interakce	Následky
Vnější společenské jevy, Osobnostní rysy, Rodinné klima	Věci, o kterých se nemluví	Pocity, emoce	Negativní jevy	Snaha o řešení	Fungování rodiny

Příčinné podmínky

Tuto kategorii jsem pojmenovala „Vnější společenské jevy, Osobnostní rysy a Rodinné klima“, protože pouze jeden název mi připadal nevhodný. Tato kategorie obsahuje výrazy jako:

- Vliv společnosti, který se zdál být poměrně významným faktorem, protože rodina je mikrokosmem společnosti, tudíž je jí ovlivňována. To, co se děje ve společnosti, se postupně přenáší do rodiny a rodina podle těchto faktorů funguje. Příkladem z textu může být: „ Asi jsme nějak převzali z dokonalých filmů...“.
- Generační rozdíly, tradiční model fungování rodiny, věkový faktor (postavení v rodině). Vliv na to, co nám doma říkají či nikoliv, má i věkový odstup od rodičů nebo například počet a stáří sourozenců např.: „Napoprvé jsem šla za sestrou...“.
- Vztah k rodičům (kladný i záporný) a rozpory mezi rodiči velice ovlivňují to, jak rodina celkově funguje. Je velká pravděpodobnost, že nefunkčnost vztahu otec – matka bude mít následky i v komunikaci s ostatními členy.

Fenomén

Tato kategorie se jmenuje jednoduše „Věci, o kterých se nemluví“, protože je základním kamenem mého výzkumu. Obsahuje několik podkategorií, které se ukázaly být hlavními tématy, která nejsou zmiňována.

- Spiritualita, peníze, majetek, sex, intimita, zdravotní problémy blízkých, studium atd. To všechno jsou konkrétní věci, které vzešly jako ona tabu, která prostupují rodinnou komunikací. Jsou velkým problémem, a když se na ně narazí, buď se rychle odbočí k něčemu jinému, nebo se problém či otázka nějak zamluví.

Kontext

Kategorie kontext je pojmenovaná „Pocity a emoce“ a to proto, že se jedná o takové věci, které se bohužel nezmiňují navenek, i když mají velkou schopnost ovlivnit celkové klima v rodině.

- Upřímnost, tolerance, otevřenost, sebepojetí, vnitřní pocity, stud, vlastní uzavřenost, nedořešená minulost, představy a ideály atd. Všechny tyto věci významně ovlivňují to, co ve výsledku vyjde na povrch a bude prodiskutováno a následně vyřešeno.

Intervenující podmínky

Jsou souhrnně pojmenovány „Negativní jevy“. Prakticky splývají s kategorií *kontextu*, ale bylo potřeba je oddělit. Rozhodla jsem se tedy, že se zaměřím na negativní vlivy, které ovlivňují otevřenost v rodině.

- Neadekvátní chování, represivní jednání a potlačování, nekonkrétní otázky „chození kolem horké kaše“, bouřlivá negativní reakce, odtažitost rodičů či rozdílnost povah. To vše má negativní vliv na to, jak bude probíhat komunikace. Jako příklad můžeme uvést: „Táta by mě hnal klackem...“. Bohužel se těchto jevů objevovalo velké množství a často způsobovaly, že daný člověk už se ani nesnažil problém znovu řešit. Tím se dostáváme k další kategorii.

Strategie

Neboli „Snaha o řešení“ je ukázkou toho, že naděje umírá poslední. Většina respondentů potvrdila, že i když jim rodiče nějak ublížili či ukřivdili, nebo když se objevila nějaká velká neshoda, vždy měli snahu o to, aby to buď příště bylo jiné, nebo se raději poučili a „zapsali si“, jaké je téma, které vyvolalo takovou reakci. Bohužel sem patří i takové výrazy, které sice vyústí v řešení, ale ne příliš vhodným způsobem.

- Moralizování, zatajování, zlehčování, nadřazenost, ochrana, svědomí.

Následky

Následkem všech předchozích kategorií je celkové „Fungování rodiny“. To, jaké strategie používáme a za jakých podmínek k nim docházíme, vyústí v celkový obraz rodiny. Většinou už je to nastaveno rodiči a dítě nemá příliš velkou moc to měnit. Buď se přizpůsobí a přispěje tím ke „klidnému“ rodinnému životu, nebo bude proti a bude

vyvolávat konflikty, protože ve většině případů vyšlo, že kdo se snažil až příliš mluvit, byl nějak represivně zatlačen zpět.

- Následky jednání jsou: rezignace, lhostejnost, náhradní řešení mimo rodinu (formou kamarádů), strach, lítost, opatrnost, ale i úleva a uznání. Bohužel se vyskytuje více negativních výrazů, než těch pozitivních. Podle mě to ukazuje na to, jak naše rodiny (ne)fungují.

Všechny zde uvedené jevy se vzájemně ovlivňují a způsobují zase jevy další, které se opět vrací na začátek. Jedno by neexistovalo bez druhého a naopak.

4 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá tím, o čem se v rodině nemluví, ač by to bylo vhodné a přínosné. Svoji práci jsem rozdělila na část teoretickou a praktickou. V první části jsem s pomocí odborné literatury definovala všechny klíčové výrazy z názvu práce, tzn. rodinu, tabu a komunikaci. Popsala jsem, jaké základní funkce má rodina a jak ji můžeme dělit. Rozebrala jsem druhy rodinných systémů a jejich subsystemy, které jsou důležitou složkou v pojetí rodiny. V další kapitole jsem se zaměřila na definici pojmu „tabu“ a na jeho další rozdělení. Podrobněji jsem se zaměřila na popis sexuálního tabu. V poslední části teoretické části jsem vysvětlila pojem „komunikace“ a rozdělila jsem ho do základních kategorií. Nechybí ani rozebrání asertivity jako důležité složky v úspěšné komunikaci. V teoretické části jsem nejvíce čerpala z autorů: Matějček Z., Vališová A., Satirová V., Pernerová R. A. a Miňhová J.

V praktické části jsem se snažila přijít na to, co je hlavními tématy, která se při rodinných konverzacích neřeší či na ně nikdy ani nepřijde řada. Zjistila jsem, že jde o běžnou věc, jakou jsou sexuální témata, která se neřeší snad v žádné rodině. Přišla jsem na to, že by nebyl takový problém, kdyby na sex přišla řeč, ale spíše je problém v tom, že se k němu nikdy nikdo nedostane. Jednoduše se stále ve většině případů neukazuje jako téma hodné řešení. Především kvůli oboustrannému studu a obavě z trapnosti.

Všeobecně je velkým problémem nesdělování si vzájemných pocitů. Zdá se mi, že většina mých respondentů rodinou jen proplula, aniž by byla nějak více rozebírána. Jejich dětství nebyla nějak špatná, ale nikdy neměli s rodiči bližší vztah a neřešili moc závažné věci. Jednalo se spíše o běžné každodenní záležitosti. Pouze ve výjimečných případech se zabrousilo např. do vztahů či obav.

Díky tomuto výzkumu jsem zjistila mnoho zajímavých věcí o tom, jak jednotliví členové fungovali ve svých rodinách. Protože se mnoho věcí neustále opakovalo, usuzuji z toho, že takto žila/žije, většina rodin v této věkové kategorii. Bohužel jsem v rodinné komunikaci nenašla příliš otevřenosti a upřímnosti. Když už nastal problém, nebo to vypadalo, že nastane, vyřešilo se to „ke spokojenosti všech“ buď mlčením, nebo letmým dotekem o toto téma.

Cílem mé práce bylo zjistit, jaká jsou zapovězená témata. Myslím si, že se mi to tento problém částečně podařilo odkrýt.

Díky této bakalářské práci, hlavně díky praktické části, jsem si uvědomila, že upřímnost je v rodinné komunikaci to nejdůležitější.

5 Resumé

Název bakalářské práce: Tabu v rodinné komunikaci

Autor bakalářské práce: Magdaléna Vacurová

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Hlavním tématem bakalářské práce je tabu v rodinné komunikaci, zejména zapovězená témata, o kterých se nemluví nebo se o nich nesmí mluvit. V teoretické části jsou vysvětleny tři základní pojmy: rodina, tabu, komunikace. Práce dále více rozebírá tyto pojmy a snaží se pojmut správné i špatné jevy. Praktická část je vytvořena pomocí kvalitativního výzkumu, který analyzuje rozhovory vedené na téma tabu v rodinné komunikaci. Rozhovory jsou analyzovány a je z nich zjišťováno, jaká jsou problematická témata v diskusích. Následně jsou vytvořeny možné závěry, které odpovídají na otázky kladené ve výzkumu.

Resumé

Title of the bachelor's thesis: Taboo in family communication

Author of the bachelor's thesis: Magdaléna Vacurová

Supervisor of the bachelor's thesis: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph. D.

The main theme of the bachelor thesis is taboo in family communication, particularly forbidden topics, which are not allowed to speak. In the theoretical section are explained the basic concepts: family, taboo, communication. The thesis also discusses these concepts and tries to accommodate right and wrong phenomena. The practical part was created by qualitative research which analyzing the talks about taboo in family communication. The interviews are analyzed and contentious issues are investigated from them. Subsequently, the conclusions can be created and the questions asked.

6 Použitá literatura

FREUD, Sigmund. Totem a tabu, vtíp a jeho vztah k nevědomí: (teoretická část). Praha: Práh, 1991. ISBN 80-900835-1-X.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOLEČEK, Václav; MIŇHOVÁ, Jana; PRUNNER, Pavel. Psychologie pro právníky. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. ISBN 987-80-065-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Konflikty mezi lidmi. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-642-X.

MATĚJČEK, Zdeněk. O rodině vlastní, nevlastní a náhradní. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-83-6.

MOŽNÝ, Ivo. Sociologie rodiny. Praha: Slon, 1999. ISBN 80-85850-75-3.

PERNEROVÁ, Rotraud A.. Tabu v rodinné komunikaci: o čem se v rodinách nemluví, ač by to bylo užitečné. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-363-3.

SATIROVÁ, Virginia. Kniha o rodině. Praha, Brno: Institut Virginie Satirové, 1994. ISBN 80-901325-0-2.

SCHULZ VON THUN, Friedemann. Jak spolu komunikujeme? Překonávání nesnází při dorozumívání. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-0832-9.

SOBOTKOVÁ, Irena. Psychologie rodiny. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.

ŠILEROVÁ, Lenka. Sexuální výchova. Jak a proč mluvit s dětmi o sexualitě. Praha: Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0291-6.

VALIŠOVÁ, Alena. Asertivita v rodině a škole. Praha: H&H, 1992. ISBN 80-85467-02-X.

Internetové zdroje

Taboos in a Religious Context. [online] Dostupné na www:

<<http://altreligion.about.com/od/beliefsandcreeds/a/Taboos-In-A-Religious-Context>>

Možnost uplatnění zakotvené teorie v pedagogickém výzkumu: Rodinná socializace dětského televizního diváctví. [online] Dostupné na www:

<<http://www.phil.muni.cz/ped/kvalita/sources/Clanky/GTukazka.pdf>>

7 Seznam tabulek a grafů

Tab. č. 1: Použití paradigmatického modelu

Graf č. 1: Paradigmatický model

Graf č. 2: Základ axiálního kódování