

# Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií



Bakalářská práce

## Tabu v rodinné komunikaci

Vypracovala: Adriana Nováková

Vedoucí práce: PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D.

Praha 2016

## **ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

## **Poděkování**

*Tímto bych chtěla poděkovat své vedoucí práce, paní PhDr. Markétě Habermannové, Ph.D. za cenné rady a připomínky během realizace.*

*Poděkování patří také rodinné terapeutce paní Bc. Karin Řehákové za pomoc při přípravě rozhovorů a varování před možnými chybami. Taktéž děkuji paní Ivě Kyselé a panu Romanovi Kyselému za cenné rady ohledně vedení rozhovoru a také za připomínky ohledně etiky výzkumu.*

*Nakonec děkuji svému manželovi za to, že vydržel.*

# Obsah

## ÚVOD

### I. TEORETICKÁ ČÁST

1. RODINA .....	8
1.1 Rodina a její funkce .....	8
1.2 Definice rodiny z psychologického hlediska .....	9
1.3 Rodina jako systém.....	9
1.4 Přirozená stádia, etapy vývoje a krize v rodině.....	13
1.5 „Zdravá“ a „nezdravá“ rodina .....	16
2. KOMUNIKACE V RODINĚ.....	19
2.1 Komunikace obecně .....	19
2.1.1 Funkce komunikace.....	20
2.1.2 Motivace ke komunikaci, komunikační motivy.....	21
2.1.3 Komunikační styly .....	21
2.1.4 Zdravá komunikace .....	22
2.1.5 Zdravě komunikující jedinec .....	24
2.1.6 Narušená komunikace.....	24
2.2 Komunikace v rodinném systému .....	25
2.2.1 Interakce a rodinné vzorce .....	25
2.2.2 Transakční prostředí v rodině, rodinná pravidla, role, funkce a moc.....	28
2.2.3 Rodinné rituály a mýty .....	32
3. TABU .....	35
3.1 Definice tabu .....	35
3.2 Funkce tabu .....	37
3.3 Zákaz nebo tajemství? .....	38
3.4 Tabu v rodině.....	39
3.5 Oblasti utajování .....	43

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

4.	ZJIŠŤOVÁNÍ VĚDOMÝCH RODINNÝCH TABU .....	47
4.1	Hlavní otázky a cíle výzkumu .....	47
4.2	Výzkumná strategie a techniky sběru dat.....	48
4.3	Vzorek .....	50
4.3.1	Způsob výběru vzorku .....	50
4.3.2	Základní charakteristiky vzorku .....	51
4.3.3	Charakteristika místa sběru dat a charakteristika spolupráce .....	52
4.4	Etika.....	53
5.	VÝSLEDKY ( <i>čísla stran nejsou uvedena z důvodu extrakce kapitoly do nezveřejnitelných příloh</i> ).....	
5.1	Problematika projevování citů a doteky .....	
5.1.1	Diskuse k tabuizaci projevování citů.....	
5.2	Problematika negativní životní zkušenosti .....	
5.2.1	Diskuse k problematice negativních životních zkušeností .....	
5.3	Problematika sexu.....	
5.3.1	Diskuse k problematice sexu .....	
5.4	Problematika fyzických trestů.....	
5.4.1	Diskuse k problematice fyzických trestů .....	
5.5	Problematika smrti .....	
5.5.1	Diskuse k tabu smrti .....	
5.6	Další zjištění .....	
5.7	Diskuse k výsledkům .....	
5.8	Diskuse k omezením .....	
6.	ZÁVĚR .....	56

BIBLIOGRAFIE

PŘÍLOHY

# ÚVOD

Samotné téma mé bakalářské práce Tabu v rodinné komunikaci se mi s různě dlouhými prodlevami rodilo v hlavě déle než rok. O psychologii se zajímám již delší dobu, tudíž nebylo pochyb o tom, že i má bakalářská práce bude tematicky spadat právě do tohoto oboru. Nicméně bylo potřeba oblast zájmu stále více zužovat a specifikovat. Takto jsem se postupně dostávala k rodinné terapii a systemickému přístupu a odtud už byl jen malý krok ke zvolení tématu tabu. Ve své rodině i ve svém okolí velmi často pozoruji „temná místa“ v komunikaci. *Věci, o kterých „se nemluví“*. A to podnítilo mou zvědavost a chtěla jsem zjistit, proč vlastně taková tabu vznikají, jakou mají v rodinách funkci, jakými mechanismy se udržují a především, jaké patologie mohou v rodinách působit.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části je vymezen základní rámec, z něhož vycházím v části praktické.

V teoretické části práce pracuji s pojmy rodina, komunikace a tabu.

Vymezuji rodinu z psychologického hlediska a důraz přikládám na pojetí rodiny jako systému. Podstatné je zde také vysvětlení zdravé (funkční) a nezdravé (dysfunkční rodiny).

V kapitole o komunikaci uvádím nejprve obecné definice komunikace a poté se detailně zabývám komunikací v systému rodiny. Vysvětluji zde, jak fungují komunikační toky v rodině a jak se navenek projevují. Podstatné je rozpracování složitého transakčního rodinného prostředí.

V poslední kapitole teoretické části se hloubkově zabývám pojmem tabu. Nejprve jej definuji a vysvětluji, jakou funkci tabu ve společnosti zastává. Poté se snažím o teoretické ukotvení pojmu tabu v souvislosti s rodinným fungováním.

V praktické části jde o výzkumný rozhovor s jednou konkrétní rodinou. Zjišťuji, jaká tabu (z pěti předem vybraných oblastí) se v rodině vyskytují, jak je členové rodiny reflektují a zda se objevují i jiná tabu mimo mnou učiněný výběr.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. RODINA

„Rodina je jednou z nevyhnutelných podmínek štěstí.“

– Lev Nikolajevič Tolstoj

## 1.1 Rodina a její funkce

Rodina je základní jednotkou lidské společnosti, utváří člověka, který se do ní narodí a předurčuje jeho osobnost. Rodina je primární kontext života člověka. Je „mikrokosmem světa“ (Satirová, 2006, str. 11). To, co se v malém měřítku děje v rodině, se stejně ve větším měřítku děje ve světě. A pokud pochopíme to, co se děje uvnitř rodiny, pochopíme i svět.

Definovat rodinu se snaží prakticky všechny humanitní obory. Tato práce je psychologická, zaměřuje se tedy především na definice opírající se o psychologii. Není ale úplně od věci zmínit obecnější východiska.

Jádro rodiny tvoří manželský pár (většinou muž a žena) a jejich narozené, případně budoucí děti. Jde o rodinu „**nukleární**“ a její členové žijí ve společné domácnosti. Nese primární zodpovědnost za výchovu potomků a je také považována za základní ekonomickou jednotku. Tato nukleární rodina se poté stává součástí širších příbuzenských vztahů, tzv. „**rozšířené rodiny**“. (Murphy, 2005).

Každý člověk se rodí do své tzv. „**orientační rodiny**“, ve které byl vychován a poté ji opouští, aby založil novou – tzv. „**prokreační**“ rodinu (Murphy, 2005).

Rodina zastává mnoho funkcí vůči vlastním členům, ale i vůči celé společnosti. Primární funkcí rodiny je „*reprodukce lidského rodu a výchova potomstva*“ (Jandourek, 2007). V knize Jozefa Výrosta (Výrost & Slaměník, 1998) nalezneme tyto **čtyři základní funkce rodiny**:

- Reprodukční
- Materiální
- Výchovná
- Emocionální



## **1.2 Definice rodiny z psychologického hlediska**

Zpátky k psychologii. Jak vidí rodinu psychologie? Psychologický slovník ji popisuje jako „*společenskou skupinu spojenou manželstvím nebo pokrevními vztahy, odpovědností a vzájemnou pomocí.*“ (Hartl & Hartlová, 2009).

Irena Sobotková cituje Kramerovu definici rodiny jako „*skupinu lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často (ale ne nutně) vázáni hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Kdykoli mezi blízkými lidmi existují intenzivní a kontinuální a emocionální vazby, může být užíván pojem rodina, i když jde např. o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd.*“ (Kramer in Sobotková, 2012, str. 22).

A podle definice Zbyňka Vybírala je rodina „*výjimečný sociální systém, který přesahuje alespoň tři generace. Členství v něm spočívá v kombinaci biologických, citových, právních, geografických a historických pout a končí pouze smrtí jedince.*“ (Vybíral & Roubal, 2010, str. 235).

## **1.3 Rodina jako systém**

Ne náhodou se v poslední uvedené definici se objevuje termín „**systém**“. Je mnoho přístupů zabývajících se rodinou, avšak teorie systému hraje ve zkoumání rodiny významnou roli. Rodina je celek, systém.

Systémové pojetí rodiny bylo formováno postupně během praxe v rodinné terapii, kdy samotní terapeuti začali pracovat s celými rodinami namísto izolovaných jedinců. Práce s jedinci bez kontextu rodiny se jevila nedostatečná, zejména tehdy, kdy se objevovaly doposud nevysvětlitelné jevy, jako například remise již vyléčených potíží po návratu do rodinného prostředí, apod. Chování člověka je lépe chápáno v kontextu celku, jedinec je částí nadřazeného rodinného systému (Simon & Stierlin, 1995). Zkoumání a praxe stále více ukazuje, že rodina může být, a často je, příčinou vzniku poruch u jedince. Člověk svými poruchami pouze demonstruje problémy celého systému – jeho rodiny. Systemika je však obousměrná – rodina může být příčinou problémů jedince, a jedinec může být příčinou problémů celé rodiny. (Sobotková, 2012).

**Systém** (z řeckého „*systema*“ = složené, dané dohromady (Simon & Stierlin, 1995)) je dle Sobotkové (2012) „**vnitřně členitý celek, soubor prvků ve vzájemných vztazích a vzájemném působení.**“ V každém systému, tudíž i v rodině, je nutno sledovat vnitřní souvislosti, ale také je vnímat v kontextu vnějších vztahů, které na ně rovněž působí. Zkoumání jedince a rodiny z perspektivy systému nám umožňuje pochopit komplexní realitu.

**Systém jako celek je „více než souhrn jeho částí“** (Sobotková, 2012). Každý celek je jedinečný právě tím, jakým způsobem jsou v něm propojeny jednotlivé části a co následně společně tvoří. Nestačí nám pochopit každou část – každého člena rodiny – zvlášť. Potřebujeme každý tento jedinečný aspekt postavit do kontextu celku, abychom získali porozumění vnitřních chodů a vazeb a získali tak ucelenou informaci o celé struktuře.

Každý systém se skládá z těchto prvků (Satirová, 2006):

- Účel nebo cíl (smysl existence)
- Základní jednotky (členové)
- Řád spolupráce jednotek (sebeúcta, pravidla, komunikace)
- Energie na udržování celého systému v chodu
- Způsob interakce s vnějším světem

Rodinné systémy lze charakterizovat podle **čtyř základních charakteristik**, jak je dříve popsali Kantor a Lehr (in Sobotková, 2012):

1. „*Rodinné systémy jsou organizačně složité a vytvářejí spletité sítě vzájemně propojených vztahů*“
2. *Rodinné systémy jsou otevřené. Otevřenost podmiňuje životaschopnost, reprodukci či schopnost změny.*
3. *Rodinné systémy jsou adaptabilní, přizpůsobují se podnětům zevnitř i zvnějšku.*
4. *Rodinné systémy jsou systémy průběžné informační výměny.*“

Velmi osobitou interpretaci rodiny jako systému uvádějí Zdeněk Rieger a Hana Vyhnálková v knize *Ostrov rodiny*. V knize užívají metafory ostrova. Stejně jako ostrov, je i rodina „*mnohvrstevnatý, polydimenzionální ekosystém, jehož obyvatelé jsou tvůrci jeho*

pevniny.“ (Rieger & Vyhnálková, 1999, str. 9). A stejně jako ostrov, má i rodina „svou historii a vývoj“ (str. 12, tamtéž).

Metaforou ostrova nám přibližují charakteristiku rodiny. Ostrov, potažmo rodina, má své hranice, vnitřní pravidla, vztahy a tajemství. Má své zakladatele, většinou muže a ženu, kteří si k ostrovu vytvářejí osobní vztah, a tím se hranice zvýrazňují. Oba zakladatelé si s sebou něco přinesli a dávají to dohromady s tím, co jim ostrov (rodina) nabízí. Neustále zde něco vzniká a zaniká, fungují zde vzájemné vztahy a hierarchie. Oceán, jenž rodinu obklopuje, je metaforou k vnějšímu světu (Rieger & Vyhnálková, 1999).

System jako takový se vyznačuje svou mírou **koheze neboli koherence** (z latinského cohaere = souviset, být ve vzájemném vztahu). „*Kohezi neboli soudržnost představují ty síly (ať pozitivní či negativní), které drží pohromadě vztah. Koheze je často vyjadřována jako věrnost, oddanost a stupeň intimacy v interpersonální dimenzi.*“ (Sauber in Sobotková, 2012, str. 36). Koherence je nutná pro fungování rodiny, avšak na druhé straně je nutno ji adekvátně vyvážit autonomií všech členů. Paradoxně, pokud je zde snaha udržet kohezi za každou cenu, důsledkem je pravý opak – ke kohezi nedochází.

Rodinný systém se vyznačuje také svým jedinečným **rodinným procesem**. Tento proces zahrnuje akce a interakce všech členů mezi sebou i mimo rámec rodiny.

Podle toho, jak jsou v rodině nastaveny hranice, se nám rodinný systém může jevit buď jako **uzavřený nebo otevřený** (Simon & Stierlin, 1995). V literatuře lze také najít termíny „kontraktlní a expanzivní systémové hranice“ (Rieger & Vyhnálková, 1999).

Uzavřený systém se vyznačuje pevnými hranicemi, jež nedovolují toku informací dovnitř ani ven. Pokud ano, tak velmi omezeně a kontrolovaně. Takovýto systém se těžko vyrovnává se změnami v prostředí a nedokáže na ně adekvátně reagovat. Rodina se striktně odděluje od vnějšího světa a o to větší důraz klade na silné vnitřní vazby. Tato silná citová pouta často znemožňují jednotlivým členům rodiny osobní růst a odpírají jim jejich autonomii. Požadují, aby jedinci potlačili „JÁ“ ve prospěch „MY“. V takovéto uzavřené rodině žijí lidé v neustálém strachu z okolního světa, členové tak ulpívají jeden na druhém. V iluzi silných vnitřních vazeb se rodina sice tohoto strachu zbavuje, avšak ztrácí svébytnost.

Naproti tomu otevřený systém, kde jsou hranice expanzivní a často až nezřetelné, proudí informace nekontrolovaně dovnitř i ven. Rodina neustále mění svou strukturu podle informací a potřeb zvenčí. Otevřený systém je v neustálém a těsném kontaktu s vnějším světem, soukromí je omezeno nebo úplně eliminováno. Dochází zde k obtížím se sebeidentifikací, členové takovéto otevřené rodiny jsou často zmatení, nedokáží si jasně uvědomit vlastní role, názory a postoje. Jestliže uzavřený systém popírá autonomii jedinců, tento otevřený systém naopak jejich autonomii podporuje, avšak na úkor pocitu vzájemné sounáležitosti (Rieger & Vyhnálková, 1999; Simon & Stierlin, 1995). Pro správné fungování rodiny je potřeba nalézt kompromis někde mezi těmito dvěma extrémy.

V každém rodinném systému se formují různé **subsystémy** (Simon & Stierlin, 1995; Sobotková, 2012). Uvnitř subsystému fungují vlastní pravidla a interakce, která v celku rodiny neplatí a stejně jako hranice rodinného systému, mají i tyto subsystémy své jasně definované hranice. Každý člen rodiny je v jednu chvíli součástí několika subsystémů (např. žena je zároveň manželkou i matkou, ona sama je také něčí sestra, apod.) Nejčastější a nejpodstatnější jsou tyto subsystémy:

- Manželský (partnerský) subsystém
- Subsystém rodič – dítě
- Sourozenecký subsystém

Manželský subsystém tvoří základ rodiny a nezřídka se kvalita tohoto subsystému odráží ve fungování celé rodiny. Nejen, že zajišťuje většinu funkcí v rodině, ale je také modelem, jenž se podílí na vývoji dětí. Subsystém rodič – dítě se formuje s příchodem dětí na svět a jeho struktura se neustále mění a přizpůsobuje s tím, jak se děti vyvíjí. Sourozenecký subsystém dává dítěti možnost naučit se spolupráci, podpoře, respektu či vyjednávání. To, co se dítě naučí mezi sourozenci, následně uplatňuje mezi svými vrstevníky mimo rodinu a i později v životě.

Výše uvedené subsystémy jsou trvalé, některé mohou být dočasné. Jsou to různé koalice, aliance, afiliace, triangulace. Tímto se podrobněji zabývá kapitola 2.2.2.

## 1.4 Přirozená stádia, etapy vývoje a krize v rodině

Rodinu je nutno sledovat nejen v kontextu celku a systému, avšak je nutno nahlížet ji také v rámci jejího **životního cyklu**. Mnoha situacím a problémům, jež v rodině nastávají, dokážeme dokonale porozumět jedině tehdy, „vezmeme-li v úvahu procesy vývoje v rodině a kritické body, které nastanou při přechodu z jednoho stádia životního cyklu rodiny do dalšího.“ (Haley, 2003, str. 38).

Ačkoli jsou rodiny absolutně jedinečné, lze v nich najít alespoň základní pravidelnosti a podobnosti. Lidský život a jeho rodina se v průběhu života potýkají s několika významnými obdobími a musí úspěšně zvládnout přechody mezi nimi. Je-li proces přechodu narušen, objevují se v rodinách poruchy nebo se rodina dostává do **krize**.

Velkou důležitost těmto jednotlivým stádiím věnoval ve své práci Milton H. Erickson, jehož myšlenky zpracoval Haley v knize *Neobvyklá psychoterapie Miltona H. Ericksona* (2003). Ač je zjevné, že tato klasifikace nemůže být absolutní pravdou pro všechny rodiny celého světa a všech kultur, uvedme si alespoň nejzákladnější rámec průběhu vývoje rodiny.

Prvním obdobím je období „**namlouvání**“. V tomto období se adolescenti postupně zařazují do světa dospělých. S tímto je také spojen proces namlouvání, jenž se mladý dospělý musí učit a aktivně se na něm podílet. Kritická situace nastává, pokud adolescent toto „učení se“ sabotuje a vzdaluje se tím od úrovně vývoje svých vrstevníků. Za prvé se nenaучí navazovat blízké vztahy s opačným pohlavím a zároveň ztrácí možnost naučit se to později, protože jeho vrstevníci si již tyto „*namlouvací vzorce*“ osvojili (Haley, 2003). V tomto období je také velmi problematické naučit se vyvážit protichůdné potřeby okolí. Na jednu stranu je zde potřeba rodiny o funkční začlenění se do ní, na druhou stranu ale také potřeba se od ní postupně vzdalovat a oddělovat. Krize v rodině také nastává tehdy, není-li rodič schopen pustit dítě do života anebo naopak tehdy, je-li dítě neúspěšné v procesu oddělování se a odmítá se od rodiny separovat samo (Haley, 2003).

Dalším významným obdobím je vstup do **manželství**. Vstup do manželství a založení nové rodiny je výsledkem úspěšné separace od původní rodiny. Je spojen s rituály, které usnadňují člověku pochopit změnu, která právě nastává. Člověk si buduje nové vztahy i pravidla soužití a připravuje se na početí potomků. Během budování nového vztahu a v počátcích manželství se vytváří mnoho vzájemných úmluv a pravidel, učí se řešení

konfliktů, z nichž často plyne stanovení jakýchsi „tabuizovaných témat“, rozdělují se pravomoci, stanovují se hranice a teritorium. Úspěšné zvládnutí tohoto přechodového období je „*dosažení nezávislosti, aniž by došlo k přerušení citových vazeb k příbuzným.*“ (Haley, 2003).

Po vstupu do manželství přichází na svět potomci a s nimi spojený přechod do dalšího významného stádia vývoje rodiny. S **příchodem dětí** se objevují naprosto nová a neznámá témata a problémy, zároveň ale na světlo vystupují nevyřešené problémy z dřívějších dob. Mnoho zavedených a fungujících pravidel najednou přestává fungovat, je nutné vytvářet pravidla nová, objevují se doposud nepoznané představy a postoje týkající se výchovy dětí, mění se dosavadní uspořádání života a trávení času. Do dyády vztahu ty – já přichází třetí jedinec a všechny vztahy je potřeba přeorganizovat do trojúhelníku. Krize v rodině může nastat tehdy, kdy manželé nedokáží přijmout ztrátu svého výsadního postavení u partnera a musí se o jeho pozornost dělit s dítětem (Haley, 2003). Další velmi choulostivou záležitostí v nově vzniklé rodině je správné a citlivé vytváření koalicí a aliancí mezi jejími členy. O krizi v rodině je postaráno, když se problémy mezi partnery začnou řešit prostřednictvím dítěte a podobně. Tomuto aspektu se věnuje kapitola 2.2.2. V tomto období se ženy smiřují se společenskou izolací, jež příchod dítěte přináší. Nelze opomenout také to, že teprve nedávno žena úspěšně dokončila svůj přechod z dětského světa do světa dospělých a nyní je nucena se vrátit zase zpět. Toto může být provázeno pocity ponížení, méněcennosti, dokonce i závisti vůči manželovi, který se ve světě dospělých může nadále pohybovat. Naopak muž si musí zvyknout na to, že jeho partnerka prošla radikální změnou nebo také na to, že už není v jejím životě jediným středem zájmu.

Za obecně krizové období se považuje doba, kdy dítě nastupuje školní docházku a výchova se tím rozmělní mezi rodinu a instituci. Nejen, že sítě samo přináší nové názory tzv. „zvenku“, ale pro rodiče je to také první zkušenost s tím, že se jejich dítě postupně vzdaluje a uvědomují si, že jednoho dne se oddělí úplně (Haley, 2003).

Ve střední části životního cyklu prochází manželství **obdobím zralosti** (není-li brán v úvahu dnešní trend rozvodovosti a zakládání rodin nových, či plození potomků ve vyšším věku, což by bylo nad rámec této práce). V tomto období již manželé dosáhli určité životní úrovně, získali přiměřený společenský status, mohou začít těžit z výsledků dlouhodobého snažení. Žena se zapojila zpět do života dospělých a s tím, jak děti dospívají, získává stále více

prostoru pro seberealizaci. Pozornost se odvrací od dětí zpět k manželskému vztahu a sobě samému, což s sebou ale může přinášet mnoho těžkostí. Člověk prochází jistou sebereflexí, zhodnocuje svůj život, srovnává vysněné s dosaženým. Problematické je to tehdy, kdy se dosažené radikálně liší od vysněného a člověk pociťuje jistou frustraci. S tím, jak děti dospívají a vzdalují se od rodičů, nastává kritické období manželského vztahu (Haley, 2003).

**Odchod dětí** z domova je spojen s pocity ztráty a osamělosti a je potřeba vyplnit životní čas a prostor něčím úplně novým. Také manželský vztah v tomto období prochází radikální změnou, kdy se pozornost definitivně obrátila od dětí zpět do dyády ty – já. Krize rodiny, v tomto případě spíše krize manželství nastává tehdy, když se manželé celá léta soustředili pouze na děti a najednou zjistí, že si po jejich odchodu z domu již nemají co říci a co sdílet. Také již v úvodu této kapitoly zmíněný faktor separace adolescenta od rodiny může způsobit velké obtíže, pokud je separace z jakéhokoli důvodu neúspěšná. V tomto období přicházejí do rodiny vnoučata, k nimž je potřeba vytvořit nový vztah a nastavit mezi dospělými nová pravidla týkající se rozsahu kompetencí vůči nim (Haley, 2003).

Dalším obdobím v životě člověka je odchod do důchodu a **stáří**. Nastalá prázdnota po odchodu z práce a mnoho volného času je jedna věc, ale uvědomění si vlastní neužitečnosti je věc druhá, spojená s poklesem sebehodnocení. Pro člověka může být velmi obtížné vyrovnat se také se sexuálním nezájmem ze strany opačného pohlaví a přijmout, že tuto etapu života již má za sebou. K tomu nastanou problémy fyzické, tělo již neslouží tak dokonale jako dřív nebo přijde smrt životního partnera a z poklidného stáří se stává čas krize. I přes všechny tyto biopsychosociální problémy je mnoho lidí, kteří si stáří dokáží naplno užít a sami jej hodnotí jako životní vrchol, kdy dosáhli vnitřního pochopení, smíření a moudrosti. Ale jako ve všem funguje jev „příčina – následek“, takže aby bylo stáří naplněné, musí mu předcházet naplněný život (Výrost & Slaměník, 1998).

Ericksonovo pojetí životního cyklu je jedním z mnoha, jež se objevují napříč literaturou. Ačkoli rámcově se názory na jednotlivé fáze většinou příliš nemění, lze najít rozdíly u každého autora. Těžištěm této práce však není zabývat se do hloubky životním cyklem rodiny, proto je zde uveden pouze tento jeden příklad. Další lze také najít například v Knize o rodině Virginie Satirové (2006) nebo v Aplikované sociální psychologii Jozefa Výrosta a Ivana Slaměníka (1998).

## 1.5 „Zdravá“ a „nezdravá“ rodina

Popsat zdravou (nebo také funkční) rodinu bylo ještě donedávna velmi obtížné. Jak se shodují Sobotková (2012) i Výrost (1998), výzkumy, a z nich plynoucí teorie, se často zaměřovaly pouze na patologie a dysfunkce v rodinách. V současné době výrazně pociťujeme nedostatek komplexních znalostí o zdravých rodinách, přitom jejich význam pro společnost je podstatný. V souvislosti se zdravím rodiny se také objevují termíny funkční či normální rodina. V této práci jsou tyto termíny považovány za synonyma „zdravé rodiny“ a jsou nahlíženy z pohledu psychického zdraví jedinců. Jakékoli fyzické onemocnění v rodině nemá vliv na charakteristiku zdravé nebo nezdravé rodiny.

Velmi obecně vymezuje zdravou rodinu tradiční medicínsko-psychiatrický přístup. Rodina je zdravá, neobjevují-li se u žádného jejího člena symptomy či psychopatologie (Sobotková, 2012).

Aby však bylo možné různým patologiím a symptomům v rodině předcházet, je potřeba definovat zdravou rodinu mnohem podrobněji a hlouběji.

Stejně jako systém je víc, než součet jeho částí, jak je uvedeno výše, tak i zdraví rodiny je víc, než součet psychických stavů jednotlivých členů. Zdravá rodina se posuzuje nejen podle psychického nastavení jejích jedinců, ale také v kontextu vztahů jak uvnitř, tak i vně rodiny, a to ve všech fázích životního cyklu.

**Zdravá rodina** svým nastavením *„umožňuje samostatnost, osobní zodpovědnost, nezávislost myšlení a hodnocení, ale zároveň poskytuje pocit emoční blízkosti, sounáležitosti a vzájemnosti.“* (Výrost & Slaměník, 1998, str. 310). Dle Výrosta (1998, str. 310) jsou *„nejdůležitějšími faktory rodinné harmonie, funkčnosti a stability tvořivost, jasně vymezené role a schopnost jednotlivců zastupovat se v nich, jasně vymezená vedoucí role a podpora její autority ze strany ostatních, jasnost komunikace, způsob vyjadřování konfliktů a účinnost interakce při jejich řešení.“* Aby vše uvnitř rodiny správně fungovalo, je nutné nalézt rovnováhu mezi soudržností a autonomií. Rodina musí být adaptabilní, ale zároveň stabilní. Musí být schopna kreativně řešit situace, stavět se flexibilně ke změnám a podle měnící se situace měnit strukturu, role či pravidla. I přesto však musí zůstat jednotnou a všem svým členům zajistit pocit stabilního zázemí.



Zdravou rodinu lze také definovat podle toho, **jak se liší od nezdravé**. Funkční rodina má na rozdíl od nefunkční dobře nastavené generační hranice, vyvážený poměr mezi blízkostí a odstupem, je schopna se flexibilně měnit v průběhu životního cyklu a má funkční strategie pro řešení problémů (Simon & Stierlin, 1995).

Aby rodina fungovala, je potřebné, aby byl soulad ve **čtyřech hlavních oblastech** – „*osobní, manželské, rodičovské a socioekonomické*“ (Sobotková, 2012). Členové by měli být spokojeni se svou pozicí a rolí, již v rodině zastávají. Ve vztahu s partnerem by měl panovat soulad a sexuální spokojenost. Rodiče by měli pociťovat naplnění z plnění rodičovských povinností a důležitou roli hraje také ekonomická úroveň rodiny a její sociální začlenění.

Ve výzkumu zdraví rodiny je velmi přínosná práce Jiřího Dunovského. Často se citují a používají jeho „škály funkčnosti rodiny“, jakožto užitečný ukazatel rodinného fungování. Využívají se mj. při diagnostice v rodinné terapii. Každá **zdravá rodina** má podle něj své **hlavní rysy** (Dunovský & kolektiv, 1999):

- vysoký stupeň soudržnosti a spolupráce
- emočně pozitivní vztahy
- otevřená, upřímná a srozumitelná komunikace
- vzájemný respekt
- proměnlivá dělba rolí
- dynamika vztahů, schopnost měnit role i postoje v průběhu vývoje
- schopnost překonávat problémy a obtížné životní situace
- opora rodiny v širším sociálním zázemí

Zdraví a funkčnost rodiny závisí na několika **faktorech**. Dle Výrosta (Výrost & Slaměník, 1998) jsou jimi tyto:

- *osobnostně podmíněné* (negativní situace může být způsobena osobnostními rysy, jako jsou nedůtklivost, výbušnost, vztahovačnost a podobně)
- *biologicky podmíněné* (negativní situace plyne z genetického nastavení, psychofyzilogické poruchy, temperamentu nebo psychosociální zralosti)

- *sociálně podmíněné* (negativní situaci ovlivňují faktory, které plynou z procesu socializace obecně, ty, které vyplývají z původní rodiny a ty, které vyplývají z aktuální životní situace)
- *aktuální vlivy* (negativní situaci může způsobit finanční či majetková situace, nezaměstnanost, apod.)

Subjektivně se členům ve **zdravé rodině** žije dobře. Mají pocit, že žijí s lidmi, kterým mohou důvěřovat a společenství rodiny jim přináší radost a povzbuzení. Jsou zde pozorovatelné vnější projevy jako časté doteky a projevování citů. O citech se také svobodně mluví, všichni jsou k sobě upřímní, svobodně se projevuje i nesouhlas. Členové vůči sobě chovají úctu a respektují plnohodnotné postavení každého z nich. Pokud zde panuje ticho, jde o pokojné ticho, je-li tam hluk, jde o hluk smysluplné aktivity. Zdravá rodina umí dělat plány, ale zároveň se pohotově přizpůsobovat náhlým změnám. Rodič ve zdravé rodině je povzbudivý vedoucí a jeho chování je v souladu s tím, co říká (např. „Děti, nebijte se, já vás také nebiju“). Zdravá rodina je schopná řešit problémy konstruktivně (Satirová, 2006).

V **narušené rodině** bývá atmosféra zdvořilá a všichni uvnitř se zjevně nudí. Nebo může být vše ve víru a zmatku, anebo může být atmosféra dokonce zlověstná. Členové často vykazují psychosomatické obtíže. Setrvání s ostatními členy bývá jen z povinnosti, je zde patrné odosobnění vztahů, je zde patrných jen málo projevů přátelství či radosti. Ve vzájemných interakcích si členové rodiny nehledí do očí, častý je uštěpačný humor a sarkasmus. Komunikace se děje především prostřednictvím rozkazů. Na rozdíl od zdravé rodiny, která přijímá problémy a konstruktivně je řeší, narušená rodina vynakládá veškerou energii do beznadějně snahy problémům zabránit. Těm se však zabránit nedá (Satirová, 2006).

## 2. KOMUNIKACE V RODINĚ

„Nelze nekomunikovat.“

– P.Watzlawick

V první části byla stanovena rodina jako rámec, z něhož tato práce vychází. Rodina byla definována, byly popsány její vývojové fáze a vysvětlen význam systémového pohledu. Podstatné bylo vysvětlení rozdílu mezi zdravou a nezdravou rodinou. Pro přiblížení k hlavnímu tématu práce – tabu v rodinné komunikaci – je nutné se obecněji zabývat komunikací samotnou a poté komunikací v rodině.

### 2.1 Komunikace obecně

„Komunikace je nejdůležitějším faktorem, určujícím, jaké vztahy si člověk vybuduje a co se komu ve světě přihodí.“ (Satirová, 2006, str. 52)

Sociologický slovník (Jandourek, 2007) říká, že komunikace je „proces předávání informací“ (str. 126). Je to „sociální operace sestávající z informace, sdělení a pochopení“ (tamtéž). Jde o přenos mezi lidmi, systémy nebo subsystemy. Vždy jde o přenos mezi sdělovatelem a adresátem, i když si mluvíme jen sami pro sebe (komunikuje „já se svým druhým já“). S přenosem informací je spojen také přenos emocionálního významu. Bez něj není možno plně pochopit sdělení. Komunikace je základní jednotkou jakékoli sociální interakce. Je verbální i neverbální. Zahrnuje nejen řeč, ale i mimiku (výraz v obličeji), proxemiku (vzdálenost mezi komunikujícími) či haptiku (míru doteků). Děje se v určitém prostředí, za určitých okolností a v určitém kontextu. Jednotkou komunikace je „sdělení“, série takovýchto sdělení je pak „interakcí“ (Plaňava, 2005, Watzlawick, Jackson, & Bavelas, 2010).

Podle B. W. Wahlstromové (in Plaňava, 2005) je komunikace:

- a) *efektivní sebe – vyjadřování*
- b) *výměna sdělení psaním, mluvením, obrazy*
- c) *sdílení informací nebo poskytování zábavy*
- d) *transfer od jedné osoby ke druhé*

- e) *výměna významů mezi jedinci při použití společného systému symbolů*
- f) *proces, jímž jedna osoba předává sdělení jiné osobě prostřednictvím nějakého kanálu a s určitým efektem*

Tradiční pojetí Watzlawicka (Watzlawick, Jackson, & Bavelas, 2010, str. 17) vidí komunikaci jako „*vztah mezi jednotlivými elementy většího systému*“. Přestože ji nelze navenek vidět, můžeme analyzovat její pozorovatelné manifestace. Lidská komunikace je pak „*médiem*“ těchto manifestací, které se dělí na tři části – **syntax, sémantiku a pragmatiku**. Pod syntax spadají problémy kolem předávání zpráv – kódy, kanály či ruchy. Sémantika vysvětluje význam použitých symbolů. Během každé interakce používají zúčastněné strany společný soubor symbolů, kterému oba rozumějí a předem se na něm nějakým způsobem dohodli = „*sémantická dohoda*“. Dále komunikaci ovlivňuje její pragmatika. Pragmatika je založena na „*pozorovatelných manifestacích lidských vztahů*“ (str. 19). Komunikace není jen řeč, ale i chování. Pragmatický aspekt tedy zahrnuje i neverbální projevy komunikace či techniky ovlivňování nebo přesvědčování.

### **2.1.1 Funkce komunikace**

Každá komunikace má svou funkci a díky ní získává svůj smysl. Vybíral (2009) uvádí **pět jejích hlavních funkcí:**

- informovat (předat zprávu, oznámit, prohlásit, ale ne instruovat)
- instruovat (předat pokyn, zasvětit do problému, navést či přikázat)
- přesvědčit (získat někoho na svou stranu, manipulovat)
- vyjednat, domluvit (dospět k dohodám a řešením)
- pobavit

### 2.1.2 **Motivace ke komunikaci, komunikační motivy**

Motivace je vlastně další, skrytou funkcí komunikace. Ke komunikaci jsme motivováni neustále. Každá komunikace má nějaký záměr. Co nás však motivuje, abychom komunikovali? Plaňava (2005) i Vybíral (2009) se shodují v tom, že motivováni ke komunikaci jsme tehdy, chceme-li:

- navázat vztah, kontakt
- ovlivnit adresáta žádoucím směrem, abychom ho mohli kontrolovat či ovládat
- získat informaci, kterou nemáme a porozumět významům
- komunikovat pro radost či pobavení
- na komunikaci s protějškem zvýšit pocit vlastní hodnoty
- mluvit, ale přesto nic nesdělít (povídat si sám pro sebe,...)

U Vybírala (2009) navíc ještě nalézáme motivy, které Plaňava (2005) nezmiňuje. Jedná se o motiv **adaptační** (komunikaci používáme k manifestaci našeho statusu či role) a **existenciální** (komunikace, jenž uspokojuje náš smysl života – např. rozhovory s Bohem).

### 2.1.3 **Komunikační styly**

Komunikujeme-li, máme nějaký cíl, kterého chceme dosáhnout. Aby se nám to povedlo, je nutné užít adekvátní styl podle kontextu situace.

Rozdělení komunikačních stylů můžeme najít u H. Robbinse (in Šuleř, 2002). Odlišuje **čtyři druhy osobnosti**, které užívají konkrétní komunikační styl. Analytická osobnost bude využívat pasivní, tichou komunikaci, nejprve myslí, pak jedná. Řídící osobnost bude komunikovat aktivně a nezávisle a nebude příliš projevovat city. Přátelská osobnost je velmi citlivá a během komunikace uplatňuje vysokou míru empatie a expresivní osobnost komunikuje rovněž citlivě, ale má sklony k zobecňování.

Odlišně toto vnímá Plaňava (2005). Komunikačním stylem „*spojujeme účel, způsob i okolnosti mezilidského komunikování.*“ (Plaňava, 2005, str. 47). Veškerá lidská komunikace se nedá zcela rozdělit do určitých komunikačních stylů, avšak tabulka 1 alespoň stručně nastiňuje **základních pět stylů**, jak je Plaňava definuje.

<b>Styl</b>	<b>Popis</b>
<b>konvenční</b>	- pozdravy, seznamování, ustálené fráze, bonton - není podstatná pravdivost sdělení
<b>konverzační</b>	- výměna informací, názorů, sebeprosazení, sounáležitost - povídání, diskuze, společenské aktivity
<b>operativní</b>	- uspokojování běžných potřeb, zvládání životního prostoru - na úřadech, v obchodech, práci, u lékaře,...
<b>Vyjednávací</b>	- vyřešit problém při rozdílných názorech či zájmech - v soukromí (rodinné vyjednávání) i ve veřejném prostoru (smlouvání v obchodě, soudní vyjednávání,...)
<b>osobní</b>	- uspokojování základních životních potřeb, ochrana a reprodukce života - intimita, sex, hádky, bytostné rozmluvy

Tabulka 1 – pět základních stylů komunikace podle Plaňavy (2005)

#### **2.1.4 Zdravá komunikace**

V kapitole 2.5 jsou užity pojmy „zdravá“ a „funkční“ rodina jako synonyma. Stejně tak tomu bude i v této kapitole, která se bude zabývat **zdravou komunikací**. I zde je na pojem nahlíženo psychologicky, zdravá komunikace v tomto případě nijak nesouvisí s případnou fyzickou nemocí. Taktéž se dá použít pojem „kvalitní“. Komunikace utváří naše vztahy i naši vlastní osobnost, je proto důležité starat se o její kvalitu. Dlouhodobá nezdravá komunikace na nás zanechává následky v podobě různých psychosomatických obtíží. To, jakým způsobem komunikaci zkvalitňujeme, nazývá Plaňava (2005) komunikačně-relačním axiomem.

Pokud ale užíváme pojem „kvalitní“ komunikace, je nutno podotknout jeden důležitý fakt. Kvalitní komunikace nemusí vždy sledovat dobré a ctnostné cíle. Skvěle a kvalitně můžeme komunikovat, i když si tím zprostředkujeme zlé věci. Dobrým příkladem jsou například praktiky tzv. „šmejdů“ (manipulativních prodejců), apod. (Plaňava, 2005).

Komunikace je zdravá, splňuje-li tyto **charakteristiky** (Vybíral, 2009):

- Reakce je bezprostřední
  - *Zdravá komunikace neodkládá reakci na později, reaguje ihned nebo s jen malou odmlkou. Dlouhé odezvy v komunikaci může protějšek vnímat jako trestání, a celkově se tím narušuje plynulost a kontext situace.*
- Obsahuje kognitivní přizpůsobování
  - *Pro zdravou komunikaci je nutné se neustále přizpůsobovat. Přizpůsobujeme názory, užívané symboly i neverbální projevy. Na komunikaci se podílí vždy dvě nebo i více stran, není proto možné nereagovat na ostatní a tzv. „si jet stále tu svou.“*
- Zajímá se o druhého
  - *Projevením svého zájmu nejen dáváme najevo potřebu získat sdělení pro sebe, ale zároveň tak podporujeme pocit vlastní ceny našeho komunikačního partnera. Avšak i tento zájem je nutno projevovat vždy adekvátně. Projevem takového zájmu je například oční kontakt.*
- Je reciproční
  - *Ve zdravé komunikaci by měl mít každý ze zúčastněných možnost vyjádřit se přibližně stejnou měrou. Takováto možnost nemusí být nutně využita, podstatná je však její existence.*
- Její součástí je humor
  - *Prostřednictvím humoru navodíme atmosféru, udržujeme pozornost svých komunikačních protějšků, přispíváme k lepšímu zapamatování sdělení. I humor musí být užíván v přiměřené míře, inteligentně a vhodně k situaci.*
- Neobsahuje tzv. "tři ne"
  - *Zdravá komunikace neklade příliš mnoho požadavků, nezahrnuje druhého přílišnou kritikou a opakovaně nerozebírá předešlé zklamání.*
- Podporuje vývoj a flexibilitu

- *Zdravá komunikace je otevřená a má možnost vždy pokračovat. Podporuje osobnostní vývoj zúčastněných a nijak jej neomezuje.*
- Interakce jsou konzistentní
  - *Nynější interakce i chování komunikátora je v souladu s těmi předešlými.*
- Je uvolněná
  - *Každá komunikace by měla dospět ke katarzi – uvolnění. Přerušit komunikaci uprostřed dramatické hádky nikdy nemůže být znakem zdravé komunikace.*

### **2.1.5 Zdravě komunikující jedinec**

Původcem každé komunikace je člověk. To, jaké jsou jeho osobnostní rysy, se bytostně projevuje také ve funkčnosti a kvalitě jeho komunikace. Každý člověk má své vlastní komunikační dovednosti. Některé dovednosti jsou zdravé komunikaci na závalu, jiné jí prospívají. Není pravidlem, že pokud má člověk osobnostní rysy, které jsou zdravé komunikaci na závalu, nemůže nikdy zdravě komunikovat. Může. Jen je potřeba tyto aspekty své osobnosti reflektovat a adekvátně s nimi pracovat (Plaňava, 2005).

Zdravě komunikující jedinec pozitivně vnímá sám sebe, komunikuje s ohledem na situaci, není rivalizující, umí najít kompromis, a pokud ustoupí, neobviňuje svůj protějšek. Hodnocení si utváří až poté, co si vyslechne celé sdělení, je přístupný změnám, nikoho v komunikaci nediskvalifikuje a umí komunikaci řídit, avšak dle situace se i podřídí. Konflikty neutralizuje nebo tvořivě využívá, sám sebe přiměřeně odhaluje, z komunikace neodbíhá a témata nezamlouvá (Vybíral, 2009).

### **2.1.6 Narušená komunikace**

Je-li komunikace nezdravá, je **narušená**. Každou komunikaci provázejí větší či menší komplikace či se vyskytují různé komunikační patologie. Vzhledem k tomu, že komunikace je bytostně propojená s osobností komunikátorů, také patologie v jejich komunikaci budou



s nimi spojené. Objevuje-li se psychopatie v osobnosti komunikátora, bude i jeho komunikace patologická. Avšak i zdravý jedinec může nezdravě komunikovat.

Tato práce se dysfunkcemi v komunikaci podrobně nezabývá. Pro hlubší prostudování vyhledejte například knihu Pragmatika lidské komunikace Paula Watzlawicka (Watzlawick, Jackson, & Bavelas, 2010), který toto podrobně rozebírá.

## **2.2 Komunikace v rodinném systému**

*„Každá rodina má svůj jazyk. Stejným slovům národního jazyka však přiřazuje různé významy, více nebo méně posunuté, spojené s historií rodiny a s jejími zážitky. Slova rodinného slovníku mají svou jedinečnou historii, člověk odjinud se s nimi setkával za jiných okolností.“* (Trapková & Chvála, 2009, str. 58).

Komunikace v každé rodině je tedy naprosto specifická. Stejné tvrzení může být v jedné rodině přijímáno s úsměvem a narážkou na vtipný kontext z minulosti a ve druhé rodině způsobit konflikt. Vše, o čem se v rodině komunikuje, se staví na společné historii a znalosti kontextu.

Všechny činnosti, jež přenášejí informace mezi členy rodiny, jsou tzv. „akce“ (Rieger & Vyhnálková, 1999). Akce mohou být **cirkulární**, vztahové, opakující se zkušenosti anebo mohou být **kontextuální**, pod něž patří neuvědomované souvislosti a jejich zhodnocování.

Posledním typem akcí v rodině jsou akce **lineární** neboli interakce.

### **2.2.1 Interakce a rodinné vzorce**

Jednotkou každé komunikace je „sdělení“, série takovýchto sdělení je pak „**interakcí**“. Veškerá komunikace v rodině se odehrává prostřednictvím těchto interakcí. Interakce jsou „*způsoby komunikace členů rodiny a to, jak se k sobě navzájem členové rodiny vztahují.*“ (Sobotková, 2012, str. 44). Tyto způsoby chování a komunikace jsme si osvojili během procesu socializace a jsou verbální i neverbální. Interakce v rodinách jsou mnohdy jasně definované a strukturované a podložené různými úmluvami (Sobotková, 2012; Watzlawick, Jackson, & Bavelas, 2010; Langmeier, 2000).

Vzhledem k tomu, že v dlouhodobých vztazích existuje nejen potřeba, ale i nutnost opakovat sledy chování, vytváří se tak postupně **sledy akcí a reakcí**, které nazýváme **vzorce**. Jsou to komunikační stereotypy rodiny, „*ustálené sekvence chování*“ (Matoušek, 2003, str. 79). Komunikační vzorec je pak vlastně „*proces reprezentující opakování nebo zdvojování událostí*“. (Watzlawick, Jackson, & Bavelas, 2010, str. 103).

Vzorce jsou návyky, které jsou specifické pro každou rodinu. Chování všech jednotlivců i subsystémů v rodině se děje podle vzorců. Všechny tyto vzorce se dějí systémově a spojují všechny členy rodiny. Potřeba účasti v interakci a vzorcích však není u všech členů stejná. Lze je nalézt jak ve zdravých, tak v nezdravých rodinách, někdy usnadňují a někdy naopak brání procesu komunikace. Výrazným rysem je jejich **rytmičnost**. Rytmus interakce může být pravidelný i nepravidelný a synchronizace tohoto rytmu je nutná pro celkový rodinný soulad. Příhodné je přirovnání k symfonickému orchestru – každý hraje svou vlastní melodii, a pokud všechny zapadnou do celkového rytmu, orchestr hraje (Vybíral, 2009; Carr, 2006; Matoušek, 2003, Rieger & Vyhnálková, 1999).

Vzorce se vytvářejí prostřednictvím pokusů a omylů. Začínají se utvářet již v dětství a vyvíjejí se postupně. Již v raném věku, když se dítě učí tzv. napodobováním, učí se také vzorcům (a to jak těm funkčním, tak i poruchovým), které se neustálým opakováním zpevňují (Langmeier, 2000; Sobotková, 2012; Matoušek, 2003).

Podle Gregory Batesona prostřednictvím vzorců (patterns) nejen že komunikujeme, ale i přemýšlíme. Rozděluje vzorce, resp. interakce na **symetrické** a **komplementární** podle toho, zda jsou založené na rovnosti nebo rozdílnosti. Interakce symetrická je postavena na principu rovnosti, kdy chování subjektu „A“ vyvolá podobnou či stejnou reakci u subjektu „B“; obě komunikující strany zrcadlově odrážejí své chování. Naopak komplementární interakce založená na rozdílnosti se děje tehdy, když chování subjektu „A“ vyvolá opačnou nebo doplňkovou reakci u „B“ (Vybíral, 2009; Matoušek, 2003).

Jaro Křivohlavý (1986, str. 243) mluví o **dyadických principech interakcí** v rodině. Rodina je celek, ve kterém existuje mnoho dyadických interakcí. V počátcích celé rodiny zde

byla dyáda muž – žena, kteří později přivedli na svět potomky, mezi nimiž také fungují dyadické vztahy. K těmto se přidávají dyády prarodičů ze strany obou manželů, aj.<sup>1</sup>

Lidé v rodinách mj. užívají univerzálních modelů komunikace – vzorců – ke **zvládnutí stresu**. Aby se vyhnuli odmítnutí či nepříjemnostem a konfliktů ve své rodině, volí určité způsoby nebo modely reakcí. Podle V. Satirové (2006, stránky 80-95) existují **čtyři obranné postoje**, jež lidé zauímají pro boj proti hrozbě – smířlivec (placater), vinič (blamer), počítač (computer) a rušič (distracter).<sup>2</sup>

Všechny jsou ale pro komunikaci nefunkční a plynou z vnitřního pocitu nízkého sebehodnocení a sebeúcty. Neustálým zaujímáním těchto postojů se nikdy nedobereme k dlouhodobé spokojenosti.

Jediným „správným“ vzorcem pro zvládnutí stresu a konfliktů v rodině je podle Satirové (2006) postoj tzv. **kongruence**. Člověk jednající kongruentně vyzařuje klid a vyrovnanost, všechny části jeho sdělení jsou v souladu. Neexistuje rozpor mezi verbálními a neverbálními projevy v komunikaci a vzájemné vztahy jsou laděny pozitivně. Kongruentní reakce je vnitřně komplexní, tělo, myšlenky i city jsou v souladu. Zaujímat kongruentní postoj neznamena nikdy se neomlouvat (nebýt smířlivec) nebo nikdy nikoho nekritizovat (nebýt vinič), atd. Všechny tyto praktiky se v kongruenci užívají, avšak jinými způsoby a vědomě. Kongruentní člověk se omlouvá za skutek a ne za sebe, kritizuje skutek a ne druhého člověka, při intelektuálních přednáškách užívá citu a svobodně mění témata komunikace po vzájemné dohodě s protějškem.

**Smyslem** komunikace v rodině je **sdělení** a **sdílení**. Sdělování informací a sdílení a formování přiměřené rytmičnosti. Když je řeč o sdělování informací, je tím myšlena aktivní výměna informací, která má význam pro všechny v rodině. Každé **sdělení** má (Rieger & Vyháňková, 1999):

---

<sup>1</sup> Schéma dyadických rodinných interakcí uvedeno v příloze č. 1

<sup>2</sup> Charakteristiky jednotlivých přístupů rozvedeny v příloze č. 2

- cíle
- obsah
- jazyk
- formu

*Cíle* mohou být srozumitelné i nesrozumitelné. Obsahují motivaci i záměr sdělovatele. Obsahem se zde myslí témata všemožné rozmanitá, zjevná i skrytá (tabuizovaná), přičemž pro úspěšnou rodinnou komunikaci je nutný soulad obsahu s kontextem (s časem, prostorem, osobností, rolí či náladou).

*Obsah* může být digitální (komunikace založená na logickém uvažování, takto v rodině komunikují především dospělí) nebo analogový (komunikace založená na fantazii, metaforách a intuici, což ke komunikaci používají převážně děti).

*Jazyk* je pro každou rodinu specifický, jak jsme uvedli na začátku této kapitoly. Pro komunikaci v rodině je podstatný jak verbální, tak i neverbální projev. Účinek správného přenosu informace je závislý na velikosti v rozdílech jednotlivých struktur aktérů. To znamená, že k účinné komunikaci nedojde, pokud na dítě mluvíme „dospěláckou terminologií“, apod.

*Forma* je způsob, jakým je sdělení sdělováno. V tomto aspektu rodinné komunikace je nutný soulad verbálních i neverbálních projevů (viz dvojná vazba v kapitole 2.1.5).

**Sdílení** naproti tomu znamená to, jak je sdělení prožíváno, jaké emoce vzbuzuje, týká se všech zúčastněných. Sdílení je podmíněno vztahem (vzájemným naladěním), ochotou naslouchat (umět přijímat sdělování) a schopností vyjadřovat emoce. Sdílení a s ním spojené svěřování napomáhá vzájemnému sblížení.

## **2.2.2 Transakční prostředí v rodině, rodinná pravidla, role, funkce a moc**

V každé rodině je vše v neustávajícím procesu, vše se vyvíjí a hýbe. Na druhou stranu je zde ale nutnost nějakého pevného bodu, díky kterému jsou členové schopni se

v rodině orientovat a fungovat. Neustálý pohyb a změnu znázorňuje **dynamika** rodiny. Pevný řád a organizaci nalézáme v její **struktuře**. Dynamika a struktura společně tvoří tzv. „**transakční prostředí rodiny**“ (Rieger & Vyhnálková, 1999).

Struktura rodiny zahrnuje role a funkce (viz níže, str. 33), jež zastávají jednotliví členové. Zatímco do dynamiky rodiny spadají cíle, ke kterým rodinný vývoj směřuje, zvládnutí změn, sdělování a předávání informací (Rieger & Vyhnálková, 1999).

Všechny akce v rodině se dějí uvnitř tzv. **operačního pole**. Součástí operačního pole jsou i pravidla, která se nastavují postupně opakováním úspěšných zkušeností. Pokud člověk zhodnotí konkrétní akci jako úspěšnou, vytvoří z ní **pravidlo**. Pravidlo je jakýsi předpis či očekávání toho, co se za kterých okolností má dělat a co ne. Pravidla v operačním poli usnadňují vzájemné porozumění a celé operační pole citlivě reaguje na momentální stav, emoční naladění či osobnostní charakteristiky. Pravidla v rodině jsou (Rieger & Vyhnálková, 1999):

- *Obsahová* – neměnná, „svatá“ témata, co se smí a co ne, stanovují témata, která se budou tabuizovat
- *Výkonová* – jak se obsahová pravidla prezentují chováním, což se může zdát obtížné, zvláště tehdy, nesouhlasíme-li s pravidlem jako takovým
- *Charismatická* – specifická pro každou rodinu

Ačkoli si všichni v rodině myslí, že je každý s pravidly obeznámen a dobře je zná, nemusí tomu tak vždy být (Satirová, 2006). Některá pravidla jsou zjevná a zřetelně definovaná, existují však i pravidla skrytá, ta, která omezují osobní projev jednotlivců v rodině. Pravidla, která stanovují, jak, k čemu a komu se může konkrétní člen rodiny vyjádřit, jakým způsobem, pokud vůbec, může projevit nesouhlas a zda se může zeptat na něco, čemu nerozumí. „*Rodina, jejíž pravidla dovolují svobodně se ke všemu vyjádřit, ať už je to bolestné, radostné nebo hříšné, má nejlepší šanci stát se zdravou rodinou.*“ (Satirová, 2006, str. 120)

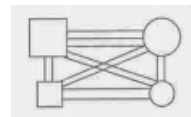
Pevně daná pravidla jsou často živnou půdou pro různá tabu, čemuž se dále věnuje kapitola 3.4.

Všichni členové jsou **aktéři** v transakčním rodinném poli. Z opakovaných akcí mezi aktéry se vytváří vztahy, které jsou velmi diferencované – každý člen rodiny má s každým jiným a specifický vztah. Všichni členové rodiny mezi sebou jednají na základě svých hodnot a postojů, které se nemusí vždy shodovat. Důležitá je zde přizpůsobivost a schopnost kompromisu. Rodiče by měli hodnoty a postoje předávat dětem citlivě s ohledem k jejich věku a zralosti. Důležité však také je, aby byli rodiče otevření i hodnotám, které se od těch jejich liší. Dávají tak dětem najevo respekt k jejich individualitě. Je nutno se také vyvarovat situací, kdy se dítě zcela ztotožní s postoji rodičů a ztratí tím svou autonomii.

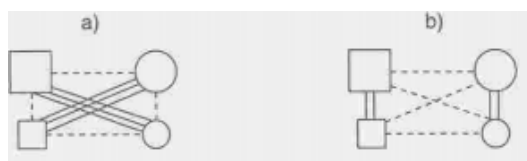
Každý v rodině má nějakou roli (Rieger & Vyhnálková, 1999). Tyto **role** se mohou cíleně či situačně proplétat, ale často tímto proplétáním vznikají nedorozumění. Zatímco role jsou v rodině předurčeny, funkce jsou získány a jsou proměnlivé. **Funkce** člena rodiny znamená rozsah a oblast jeho činnosti. Funkce mohou být dlouhodobé i krátkodobé. Problémy nastávají, není-li funkce v souladu s rolí, jenž jedinec v rodině zastává (je-li na dítě kladen požadavek starat se o sourozence namísto rodičů, apod.)

Uvnitř těchto nastavených konstelací se vytvářejí různé **aliance** a **koalice**. Rieger a Vyhnálková (1999) staví alianci a koalici do protikladů. **Aliance** v rámci systému je spolčení dvou (nebo více členů) pro jeden společný cíl. Naproti tomu ke **koalici** dochází tehdy, spojí-li se dva (nebo více) a postaví-li se proti třetímu. Výrost a Slaměník (1998) nerozlišují mezi těmito pojmy, mluví pouze o koalicích, jak je dříve popsali Glick a Kessler. Ti rozlišují **šest typů koalic** (Výrost & Slaměník, 1998, str. 317).

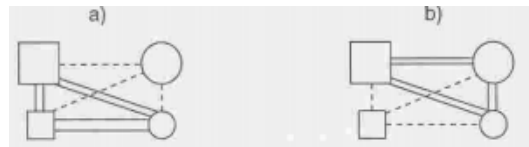
➤ funkční koalice



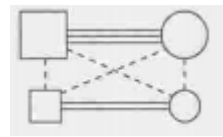
➤ schizmatická koalice



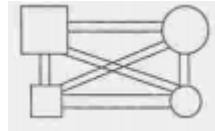
- zkosená koalice



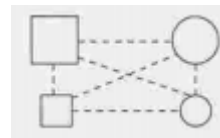
- generační trhlna



- pseudodemokratická koalice



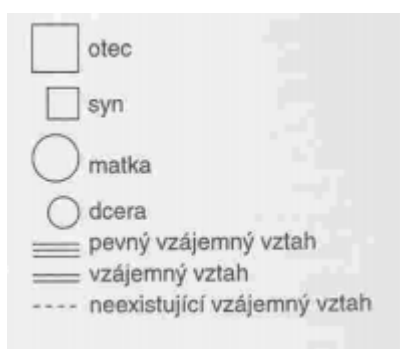
- uvolněná koalice



Dle legendy<sup>3</sup> je zde vysvětlena alespoň první z nich – funkční koalice. Rodiče mezi sebou mají pevný vzájemný vztah a každý z nich se vztahuje ke každému z dětí. V sourozeneckém subsystému je mezi bratrem a sestrou také vzájemný vztah, vazba mezi rodiči je však ze všech vazeb nejsilnější. Logicky tedy soudíme, že poslední uvedená tzv. uvolněná koalice, kde se nevyskytují žádné vzájemné vztahy, funkční nebude.

Koalice se mohou vytvářet také pro to, aby pomohly řešení vzniklého konfliktu. V takových situacích často dochází k **triangulaci**<sup>4</sup>. Triangulace vzniká „rozšířením konfliktního vztahu dvojice o třetí osobu“ (Simon & Stierlin, 1995, str. 221). Dva členové rodiny mají mezi sebou konflikt a každý z nich usiluje o získání třetího člena na svou stranu. Ten se pak stává

<sup>3</sup> Legenda pro výše uvedená schémata koalic (Výrost & Slaměník, 1998, str. 317)



<sup>4</sup> Triangulaci je v tomto případě nahlížena systemicky, z pohledu celého rodinného systému, čímž se charakteristika liší od té, jež se používá v psychoanalýze, která se soustředí na jednotlivce.

„obětním beránkem“ nebo je na něj řešení problému delegováno (Simon & Stierlin, 1995; Rieger & Vyhnálková, 1999).

S rodinnými pravidly úzce souvisí také rozprostření moci uvnitř rodiny. **Moc** je „úroveň kontroly a rozhodování v rámci organizace života rodiny (...) a míra vlivu každého obyvatele.“ (Rieger & Vyhnálková, 1999, str. 58). Uplatnění moci je determinováno rolí a funkcí, ne vždy je ale role v souladu s osobností jedince, což může způsobovat nemalé problémy. Každý člen rodiny by měl mít své vlastní teritorium a nad ním i patřičnou moc. Rodiny se různí podle toho, jaké způsoby používají k uplatňování moci a jak je v rodině ostatními členy přijímána. V některých rodinách je mocenské působení striktní a nedotknutelné, v jiných je možno o moci debatovat. (Rieger & Vyhnálková, 1999). Nejen pravidla, ale i moc často souvisí s rodinnými tabu (což bude blíže vysvětleno později).

### **2.2.3 Rodinné rituály a mýty**

Rituály jsou stejně jako jazyk a komunikace pro každou rodinu specifické. **Rituál** je „ustálený průběh některých činností“ (Sobotková, 2012, str. 49). Je to „komunikační akt, který se vykonává stále stejně, přičemž tato neměnnost je součástí jeho smyslu.“ (Gjuričová & Kubička, 2009). Mohou mít nespočet nejrůznějších podob, od malých drobných každodenních rituálů (polibek na rozloučenou), přes pravidelné oslavy dnů, které jsou pro rodinu významné. Rituály posilují rodinnou historii a tradici, pocit kontinuity života. Chrání, pomáhají a stabilizují vše, co se v rodině děje. Již v dětství si zažíváme mnohé rituály, které si později přenášíme do vlastního dospělého života. Tato potřeba rituály udržovat v nás zůstává, a pokud nám není umožněno je vykonávat, pociťujeme frustraci a strach. Hrají významnou roli při formování rodinné identity a při přechodech z jednoho období životního cyklu do dalšího. V průběhu vývoje celé rodiny se i její rituály neustále mění, některé mizí a vytvářejí se nové (Sobotková, 2012; Gjuričová & Kubička, 2009).

Některé tragické či velmi problematické události v rodině nebývají ritualizovány, což na jednu stranu může být přínosné a na druhou škodlivé. Některé rodiny se s tragédií, která je postihla, vypořádávají jejím postupným upozaďováním. Některým rodinám by ale naopak prospělo, kdyby si tyto obtížné situace ritualizovaly, jelikož to může přispět ke zdravému přijetí a vyrovnání se se situací.



V dnešní době pozorujeme postupné upozaďování rodinných rituálů, které ustupují pouhým životním milníkům. Dříve hojně užívané přechodové nebo iniciační rituály se dnes často odbývají jen jakýmsi úředním úkonem. Například dospělosti mladý člověk dnes dosáhne pouhým dovršením určitého věku, což bylo dříve provázeno mnoha jinými podmínkami a rituály (Gjuričová & Kubička, 2009).

Rituály vycházejí z hodnot a tradice, odkazují na minulé zkušenosti. Citují nějaký významný příběh – **mýtus** – který se touto ritualizací udržuje při životě v povědomí členů rodiny. Takovéto vyprávění o minulosti ovlivňuje i přítomnost, jednání i soužití. Mýty jsou často skryté a mohou mít pozitivní či negativní důsledky.

Mýty jsou „*příběhy, které jsou vyprávěny stále stejně bez ohledu na faktickou pravdivost.*“ (Gjuričová & Kubička, 2009, str. 71). Tyto příběhy či přesvědčení jsou považovány za absolutně pravdivé, což má jednu podstatnou funkci – stabilizaci rodiny. Členům rodiny jsou prostřednictvím mýtů předávány vzory pro jednání v určitých situacích, také se jimi vysvětlují různé problémy. Rozpoznáním mýtů dokážeme rozkrýt vztahy a problémy uvnitř rodiny. Objevují se v každé rodině a primárně by měly umožňovat všeobecný souhlas a soulad a dávat vzor pro činnost a také zachovat současný stav, což ale ne vždy prakticky funguje. Zvláště ne tehdy, jsou-li mýty zkonstatělé a nereagují na změny vývoj v celé rodině (Sobotková, 2012; Plaňava, 1998).

Jedním z rysů zdravé rodiny, je také vztah mezi mýty a realitou. Čím zdravější je rodina, tím blíže pravdě a realitě jsou její mýty (Sobotková, 2012).

Rodinný mýtus vzniká z příběhu, který je často extrémní a schematizovaný. V tomto příběhu jsou popsány vztahy, osudy a chování a na jeho základě je pak ukazováno, co je správné a co špatné, nezřídka jsou v něm definovány prototypy mužské a ženské role. Mýtus určuje rodině normalitu, obrací členy rodiny k určitým hodnotám (Plaňava, 1998).

Mýtus sám o sobě není ani žádoucí, ani škodlivý. Některé mýty slouží k zakrývání nepříjemných pravd. Jsou to „*nahromaděné lži a vytáčky, překrucování a polopravdy, které všechny slouží k tomu, aby zakryly nepříjemnou pravdu.*“ (Pernerová, 2000). Prospěšnost či naopak škodlivost mýtu se určuje teprve vsazením tohoto příběhu do kontextu. To znamená,

že stejný příběh může v jedné rodině přispívat k soudržnosti a prosperitě a ve druhé být příčinou velkých problémů. Pokud jsou důsledky působení mýtu pozitivní, plní tento mýtus funkci *hestetickou*. Pokud negativní, jde o funkci *dyshestetickou* (Plaňava, 1998).

Přesto, že v každé rodině jsou její mýty specifické, popisuje Plaňava (1998) několik nejčastěji se objevujících rodinných mýtů. Jejich výčet i charakteristiky jsou uvedeny v příloze č. 3.

„Rituály i mýty rodinám „dávají“ i „berou“ – dávají stabilitu, nepochybnost, smysl a pevnost života, na druhé straně však berou (omezují) svobodu (Gjuričová & Kubička, 2009, str. 72).

### 3. TABU

*„Komunikace nekomunikací.“*

Doposud bylo vysvětleno, jak se v rodině komunikuje. Velkou část celého rodinného soužití však ovlivňuje to, jak se nekomunikuje. Přesněji řečeno, o čem se nekomunikuje. Tabu, to, o čem se nemluví, je zajímavý fenomén života člověka a života v rodině obzvlášť.

*„U nás v rodině žádná taková tabu nemáme, u nás se mluví otevřeně o všem,“* byla jedna z prvních reakcí rodiny, když jsem jim oznámila, co hodlám u nich zkoumat. To je ale jen jeden z dalších rodinných mýtů. Jak příhodně říká Bradshaw (1995), každá rodina má svá tabu.

Co je vlastně tabu?

#### **3.1 Definice tabu**

Samotné slovo „tabu“ bylo převzato z polynézkých jazyků a do Evropy přivezeno prostřednictvím cestovatelských zápisků Jamese Cooka již v 18. století. Domorodci na ostrovech Tonga, Tahiti a Havaji přikládali pojmu tabu velký význam. Když se něco nemá říkat nebo dělat, je to tabu. Tabu jsou věci, které podléhají zákazu. Tento termín byl používán pro vše, co je neobvyklé, co je v opozici k tomu, co je běžné. Takovéto označení bylo pak velmi rychle rozšířeno do mnoha jazyků, což je pádným důkazem toho, že fenomén tabu sám o sobě existoval ve všech kulturách napříč světem, přestože pro něj v mnohých z nich dosud neměli žádné pojmenování (Kraft, 2006).

Z etymologického hlediska slovo tabu pochází z původního „tapu“, což lze přeložit jako „mocné znamení“. Lze jej také chápat jako „posvátný, nedotknutelný, ale i zakázaný“ (Kraft, 2006).

Existuje několik definic tabu (Hartl & Hartlová, 2009; Klimeš, 1985; Freud, 2015), prakticky všechny se shodují v tom, že tabu je to, co je posvátné, nedotknutelné a/nebo zakázané. Freud (2015) zdůrazňuje dvojznačnost tohoto pojmu. Na jedné straně posvátný a posvěcený, na druhé straně hrozivý, nebezpečný a zakázaný. Je synonymem pro

starořímské *sacer*, opakem je pak označení *noa*, což znamená to, co je všeobecně přípustné nebo obyčejné.

Tabu je pro člověka „*imperativ vyhnutí, při jehož překročení hrozí vyobcování z kolektivu*“ (Kraft, 2006, str. 8). Je to představa o tom, že se má člověk něčeho zdržet, a to se projevuje různými zákazy a omezeními (Freud, 2015).

Zakázané, posvátné, nedotknutelné, ale především vždy aktuální. Pokud je nějaké tabu odkryto, přestane být v platnosti nebo ztratí svou funkci, zanikne. Nikdy se ale společnost (tedy i rodina) neocitne prostá všech tabu. Na místo zaniklých se vytváří nová, znovu aktuální. To, co je tabu dnes, nemusí být tabu zítra. S neustálou aktualizací je spojena další vlastnost – pohyb. Tabuizovaná témata se neustále mění a přesouvají, reagují na změny ve společenství a naopak prolomení tabu může změny ve společenství odstartovat. Podstatný je také fakt, že tabu má svůj smysl jedině tehdy, je-li zasazeno do kontextu. „*Každá skupina (rodina), každé místo a každá doba mají vlastní, často velmi odlišná tabu.*“ (Kraft, 2006, str. 10). Je-li něco tabuizováno (např. dotek) na jednom místě v konkrétním mezilidském uskupení, plní to svůj smysl právě jen „*teď a tady a za těchto okolností*“. Tabuizované oblasti se mění v průběhu životního cyklu rodiny. Rodina má jiná tabu v době, kdy jsou děti malé a naprosto odlišná později, když jsou děti již dospělé.

Tabu je velmi komplexní fenomén, který je však také velmi obtížně uchopitelný. Týká se jak jednotlivců, tak skupin, jsou vědomá i nevědomá, obsahy a tabuizovaná témata se nedají nijak globálně definovat a pro každé společenství jsou diametrálně rozdílná. Jsou veřejně manifestovaná i skrytá.

**Vědomá** tabu jsou ta, o kterých se obecně ví. Člověk je s nimi seznámen a vědomě se jim vyhýbá. Vědomá tabu jsou rodinná témata, o kterých všichni členové rodiny ví, že zažehávají konflikty či způsobují problémy, a proto se jim vyhýbají. Jsou jasně definovaná, pevně daná a podložená různými úmluvami. Naproti tomu ale stojí tabu **nevědomá**. O těchto tabu neexistuje možnost diskutovat. Vznikají například vytěsněním nepříjemných zážitků. Po traumatizující zkušenosti je něco vytěsněno a prohlášeno za tabu. Takto se nám podaří zbavit se nepříjemných vzpomínek, ona tabuizovaná věc se však i nadále projevuje ve snech i každodenním životě. Kdykoli se později někdo k této tabuizované oblasti přiblíží, vzbudí to v nositeli tohoto tabu vztek nebo jinou podobnou reakci. Dotyčný často ani neví, proč zažívá

takovou emoci, protože přístup ke zdůvodnění je uvnitř něj zablokován. Nevědomá tabu si můžeme také nést jako zátěž z naší prvotní rodiny. Jako děti jsme byli nuceni určitá tabu dodržovat a jelikož jsme je neodkryli, žijí v nás dál a přenášíme je do rodiny vlastní. Nevědomá tabu jsou však vidět zvenčí. Nezaopatřený pozorovatel je schopen tyto mechanismy rozkrýt.

Tabuizovaná témata kolem sebe vždy šíří určitý pocit napětí. Lidé velmi často toto napětí kompenzují vtipem. Vtipy ve vztahu k tabu nám pomáhají překonávat strach a zkusíme, co si můžeme dovolit a jak daleko můžeme zajít. Ne nadarmo se proto říká: „O takových věcech se přece nežertuje!“ Ale ano, děje se to (Kraft, 2006).

### **3.2 Funkce tabu**

Ač se to na první pohled nemusí zdát, tabu plní ve společnosti významnou funkci. Ze sociologického hlediska slouží tabu ke zmenšování sociálních konfliktů (Kraft, 2006). Tabu se uvalí na to, s čím jsou obvykle potíže, a tím se docílí bezkonfliktní stav. Podle Hondricha (in Kraft, 2006) je utajování životně důležité. Pokud by se všechna konfliktní témata odкрыla, celé společnosti by zanikly, protože by nebyly schopny těmto konfliktům čelit.

Obecně tabu slouží tomu, aby se člověk přizpůsobil společenství, ve kterém žije. Pomocí tabu se tak utváří **kolektivní identita**. Jestliže má každá společnost svá vlastní tabu, jedinec je s nimi srozuměn a ztotožňuje se podle nich s okolím a odlišuje se od „cizích“ společenství. V rámci společenství si však jedinec vytváří také svá vlastní osobní tabu, kterými se diferencuje od ostatních členů a vytváří si tak **individuální identitu** (Kraft, 2006; Bradshaw, 1995).

Další významnou funkcí tabu je ochrana. Držíme věci v tajnosti, abychom sami sebe chránili (Bradshaw, 1995).

Kraft (2006) rozděluje tabu na tabu *skutková*, *dotyková* a *počítková*. Skutková tabu zakazují provozování určitých činností, a to buď trvale nebo po určitou dobu na určitém místě. Dotyková tabu jsou zákazy doteku v určitou dobu na určitém místě a za určitých okolností (např. doteky v manželské ložnici jsou povoleny, ale před dětmi zakázány).

Počítková tabu jsou ta tabu, která jsou spojená se smysly (např. co se smí jíst a co ne, osobní zápach jako tabu ve společnosti, apod.).

### **3.3 Zákaz nebo tajemství?**

Tabu lze vnímat ze dvou různých pohledů.

Na jedné straně je to **zákaz** daný společenstvím, ve kterém žijeme, který jsme si však již „zvnitřnili“. Takový zákaz není navenek vymáhán, člověk jej nosí v sobě a vše, co se tabuizované oblasti týká, má spojeno s pocity hnusu a odporu. Takto se pak člověk potýká s trvalým pocitem ambivalence – na jednu stranu touží po zakázaném, na druhou stranu je ale tou stejnou zakázanou věcí zhnusen. V takovém případě je zákaz vědomý, ale touha po zakázaném nevědomá (Freud, 2015).

Na druhé straně je tu však naše přirozená touha po utajování (Bradshaw, 1995). Je to naše přirozená potřeba soukromí. Každý člověk potřebuje mít svá **tajemství**. „Čím více je přirozená potřeba soukromí respektována, tím méně máme potřebu tabuizovat.“ (Bradshaw, 1995, str. 28). Z tohoto pohledu je vytváření tabu naprosto přirozeným jevem. Skrýt můžeme naprosto cokoli, co uznáme za vhodné, je to jen naše svobodná volba. Přirozená potřeba soukromí plyne z životního cyklu, je nezbytná k vytvoření individuality, má ochrannou funkci a podporuje rozvoj duše a tvořivost.

Ale i taková tajemství mohou být *konstruktivní* nebo *destruktivní* (Bradshaw, 1995). Tabulka 2 níže ukazuje rozdíly mezi konstruktivním a destruktivním utajováním<sup>5</sup>:

---

<sup>5</sup> příklad konstruktivního a destruktivního tajemství viz kapitola 3.5 Oblasti utajování

<b>Konstruktivní</b>	<b>Destruktivní</b>
Funkční, ochraňuje přirozené soukromí	Zneužití moci
Tvořivost, identita a individualita jedince	Ničí individualitu jedince
Ctí generační hranice	Porušují generační hranice (koalice, aliance, obětní beránek)
Respektují tok komunikace	Znemožňují komunikaci

*Tabulka 2 – konstruktivní a destruktivní tabu podle Bradshawa (1995)*

### **3.4 Tabu v rodině**

Jak už bylo řečeno, každá rodina má svá tajemství (Bradshaw, 1995). Tato tajemství mohou mít kořeny již v předešlých generacích a členové rodiny si je postupně předávají, přičemž si už často nejsou ani vědomi jejich původního významu. Některá přetrvávají, některá mizí. K těmto dlouhodobým se pak ještě přidávají nová, aktuální tabu, která si vytváří manželský pár zakládající novou rodinu a podle nichž se rodina později řídí.

Tabu se v rodině předávají prostřednictvím mýtů, příběhů, ale i rituálů a pravidel. Jsou součástí každodenního života rodiny a projevují se ve všech oblastech vzájemné komunikace. Přílišná otevřenost činí rodinu zranitelnou, narušuje osobní prostor a soukromí a naopak úplná uzavřenost rodinu odcizuje a rozděluje (Guerrero & Afifi, 1995; 1998). Rodinná tabu zasahují do rodinné struktury, hierarchie, ovlivňují emoční vztahy mezi členy rodiny. Mohou způsobit mnoho problémů tehdy, nejsou-li dostatečně vysvětleny důvody pro jejich nekomunikaci. Nerozumí-li člověk důvodům pro tabuizování konkrétní věci, vytvoří si kolem ní dohady a chybné interpretace, což vždy vede ke konfliktu v interakci s ostatními členy rodiny.

Míra vyhýbání se tématům a tabuizování se genderově významně neliší (Guerrero & Afifi, 1995; 1998). Neexistují velké rozdíly v komunikaci u mužů a žen. Obecně ale lze říci, že se muži vyhýbají komunikaci o vztazích a negativních zážitcích o něco častěji než ženy.

Tabu v rodinách se mohou udržovat také v rámci generací. Existují manželská i sourozenecká tabu.

O **vlivu** rodinných tabu na fungování rodiny mluví Bradshaw (1995). Podle něj tabu:

- řídí to, jak rodina věci vnímá, způsobují zmatení a mystifikace – *stanovením tabuizovaných témat a s nimi spojených mýtů se odvrací pozornost od realistického nahlížení současného stavu, ve kterém se rodina nachází*
- způsobují úzkost – *a to jak u člena rodiny, který je strážcem tabu, ale i u ostatních tehdy, když se některý k tabuizované oblasti přiblíží*
- drží rodinu pohromadě násilím
- izolují toho, kdo je držitelem tabu
- znemožňují rodině vyřešit minulost, způsobují strnulost rodinných pravidel a rolí – *jestliže je o něčem zakázáno mluvit, není možné dojít k vyřešení dané věci. Výslednou strnulostí pak rodina není schopna zdravě čelit změnám a vyrovnávat se s nimi*
- ničí důvěru a spolehlivost, rozdělují rodinu – *udržování tajemství je často spojeno se lhaním a intrikami*
- udržují dysfunkční rodinný stav – *některá tabu jsou udržována v rámci rodinných koalic, není pak možno se z nezdravých koalic vymanit*
- omezují rozsah myšlení a představivost – *a tím omezují rozvoj individuality a kreativity jedince*

**Důvody** pro utajování a nekomunikaci určitých témat mohou být různé. Výzkum (Guerrero & Afifi, 1995; 1998) uvádí 4 základní důvody rodinného utajování:

1. *sebeochrana*
2. *ochrana vztahu*
3. *neschopnost partnera relevantně reagovat,*
4. *společenská nepřijatelnost*



Existuje-li kolem dané oblasti riziko, že člověk sklídí kritiku nebo sám sebe poníží, raději se komunikaci tématu vyhne a vytvoří z ní tabu. Taktéž učiní, pokud je komunikací daného tématu ohrožena stabilita a harmonie rodinného vztahu a soužití. Má-li člověk pocit, že jiný člen rodiny nemá k tématu co relevantního říci, také raději volí utajování. A konečně, je-li téma obecně pojímáno jako citlivé, také jej řadíme mezi tabuizovaná.

Je-li rodinné tabu **porušeno** (Kraft, 2006; Pernerová, 2000; Freud, 2015), může to způsobit velmi konfliktní situaci a je možné, že rodina tento konflikt nebude schopna vyřešit a rozpadne se. Proto jsou rodinná tabu velmi úzkostlivě chráněná a spojená se strachem. Důsledkem porušení tabu také může být vyobcování z kolektivu – vyloučení z rodiny, přičemž nemusí jít nutně o vykázní z domova, ale mnohdy stačí negativní reakce rodinného příslušníka (jeho odvrácení se od nás, tzv. tichá domácnost, apod.). Porušitel tabu musí být vykázn, aby nedával špatný příklad ostatním a mechanismus tabu se tak udržel neporušený. Takovéto sociální vyloučení může být pro jedince existenční a fatální.

Porušením tabu se však může rodině naopak i pomoci. Odkrytím tabuizovaného tématu se umožní vývoj a nový růst. Vědomým odhalením tabu je rodina připravena na konflikty a bude jim čelit a kreativně se s nimi vypořádávat. Abychom mohli tabu překročit, musíme ho prvně rozeznat. Je-li problém pojmenován, může být přehodnocen a následně navěky vyřešen.

Člověk se s touhou porušovat daná rodinná tabu setkává v průběhu svého vlastního vývoje. Jak roste a vyvíjí se, hledá sám sebe a rozhoduje se, která rodinná tabu chce dodržovat a která ne. Také se snaží porozumět okolnostem svého života. Proto se opakovaně snaží některá tabu porušovat a tímto postupně získává svobodu, nalézá samostatnost a zodpovědnost sám za sebe a může se od rodiny odpoutat. Toto se děje nejčastěji v pubertě a mladé dospělosti, není tedy divu, že právě toto období je často plné rodinných konfliktů.

Pokud se některý člen rodiny určité tabuizované oblasti dotkne nebo na ni narazí, nejčastěji se setká se slovní negativní reakcí. Uslyší věty typu (Pernerová, 2000):

*„Dej mi s tím už pokoj!“*

*„Už o tom nechci nic slyšet!“*

*„Co to povídáš za hlouposti? Kdo ti to napovídal?“*

*„Na to jsi ještě moc malý.“*

Případně také může být konverzace tzv. „zametena pod koberec“, téma konverzace bez vysvětlení změněno a pozornost odvedena pryč od tématu. V jiném případě je narážka na tabuizovanou oblast úplně ignorována.

Pro udržení tabu se často využívá mechanismus „popírání“ (Pernerová, 2000). Popírají se fakta, vědomosti o nich, odpovědnost i následky. Popřením nežádoucího má být dosaženo rovnováhy.

*„Tabu v rodinách představují hranice k ochraně rodiny jako celku nebo jednotlivce. Vytvářejí hierarchický systém zasvěcených, kteří rozhodují, a těch, kdo jsou z rozhodování vyloučeni.“* (Pernerová, 2000, str. 15). Takto rodinná tabu úzce souvisí s rozdělením **moci** v rodině.

Tabu vedou k získání moci a naopak – moc se dá použít k nastavení tabu (Kraft, 2006). Člen rodiny, který si neví rady, se obrací k autoritě (např. dítě k rodiči) s žádostí o pomoc. Té se mu dostane tehdy, je-li tzv. „poslušný“ a oblastem, která držitel moci stanovil za tabuizované, se bude vyhýbat.

Moc a tabu jsou spojeny s rodinnou hierarchií (Pernerová, 2000). Člen rodiny, který v hierarchickém rozložení stojí výš než ostatní, má nad těmi pod ním moc. Kontroluje je, ale i podporuje. Toto své mocenské postavení však může velmi snadno zneužít, což má za následek jen jednostrannou komunikaci směrem shora dolů. Držitel moci blokuje zpětnou vazbu zespoda, a tím se snaží o předcházení vzpoury. Směrem shora blokuje informace a stává se tak strážcem mnohých tabu. Držitel moci si vždy snaží své výsadní postavení uhájít a udržet. Pokusí-li se níže postavení členové rodiny o odpor, může být moc ohrožena, proto se držitel moci bude snažit druhého v řeči omezit či úplně umlčet.

Hierarchicky výše postavený člen rodiny má také moc vytvořit určitou hranici a její překročení stanoví za tabu. Vytvoří hranici, aby ostatní neviděli, že se to dá dělat i jinak a nemají srovnání. Držitel moci je pak jediný, který si se vším poradí, ostatní se na něj plně spoléhají a musejí setrvat v nevědomosti. Držitel moci má ve svých rukou všechny vztahy v systému.

Osoba, která má největší moc, budí strach u ostatních. Pokud se nechce některý člen rodiny znelíbit, raději se nevyptává a zaujme postoj, který Pernerová nazývá „*identifikace s agresorem*“ (2000, str. 71). Abychom se vyhnuli velkému mocenskému rozdílu a eliminovali pocit podřízenosti, podílíme se na moci silnějšího a splyneme s ním (v praxi to znamená, že se podřídíme, přijmeme jeho názory a souhlasíme s vyhnutím se tabu).

Pro udržení moci člověk zaujímá určité strategie. Pernerová (2000) mluví o těchto:

- *strategie „nepřibližuj se ke mně“*
- *strategie „nemluv na mě“*
- *strategie „nedotýkej se mě“*
- *strategie „mysli si, že jsem dokonalý“*

Práce s rodinnými tabu, jejich odkrývání a metody očišťování rodiny od destruktivních tabu je samostatný terapeutický směr. Je nad rámec této práce se těmito procesy zabývat, ale naskytá se zde prostor pro pozdější hlubší rozpracování.

### **3.5 Oblasti utajování**

Popsat nejčastější oblasti utajování je velmi složité. Každá rodina má svá vlastní a naprosto specifická tabu a je velmi obtížné je generalizovat. Nicméně i zde je možno nejčastěji tabuizované oblasti alespoň částečně nastínit.

Bradshaw (1995, str. 33) uvádí přirozené oblasti rodinného utajování. Mezi tyto oblasti patří:

- posvátný čin
- narození
- smrt a umírání
- utrpení a bolest
- tělesné funkce (jídlo, vyměšování)
- hodnota vlastního já
- úspěch a prohra

- hmotný a nehmotný majetek
- intimita
- sexualita

Tabu týkající se těchto přirozených oblastí lidského života jsou konstruktivní. Snadno se z nich ale mohou stát tajemství destruktivní. Příkladem přirozeného tabu je smrt, pokud však člověk odmítá komunikovat například o sebevraždě člena rodiny, stává se tajemstvím destruktivním a negativně ovlivňuje fungování rodiny (Bradshaw, 1995).

Kromě těchto témat se podle výzkumu Guerrerové a Afího (1995, 1998) tabuizují oblasti spojené se vztahy, s negativními životními zkušenostmi a se sexem.

Tabuizují se osoby, stavy, místa i předměty (Freud, 2015). V rodinách můžeme často vidat místa, která jsou výsostně určená jednomu členovi rodiny (tatínkova pracovna, mamčin koutek, synův pokoj – na jehož vchodu je často cedulka s nápisem zákaz vstupu a podobně). Takové chování Pernerová (2000) nazývá „*vnitřní emigraci*“. V rodinách jsou osoby, o kterých „se nemluví“, ale také se často nemluví o znacích spojených s dospíváním (menstruace nebo vnější znaky dospívání).

V relevantní literatuře prakticky neexistuje jeden globální seznam nejčastěji tabuizovaných témat, proto byla tato témata pro účely výzkumu v následující praktické části vybrána od několika autorů (konkrétní postup při výběru viz kapitola 4.1). Z dostupné literatury (Bradshaw, 1995; Pernerová, 2000; Guerrero, Afí, 1995, 1998; Veldová, 2007) bylo vybráno těchto pět oblastí:

- *projevování citů a doteky*
- *negativní zážitky*
- *sex*
- *fyzické tresty*
- *smrt*

Tabuizují se city a doteky. Důvodem pro to může být souvislost doteků s hranicemi. Jestliže někomu dovolím, aby se mě dotýkal, stavím své vlastní hranice vůči němu do

nebezpečné situace, kdy mohou být tyto mé osobní hranice narušeny a je možné, že nad nimi ztratím kontrolu (Pernerová, 2000). Z výzkumu (Veldová, 2007) vyplývá, že mužská část populace/rodiny obecně projevuje city a doteky méně než část ženská.

Negativní životní zkušenosti jedinec v rámci rodiny často tabuizuje, aby se vyhnul reakcím jiných členů rodiny. S negativními zážitky mohou být spojeny pocity selhání, proto o nich člověk nemluví, aby nemusel své selhání navenek přiznat. Také se stává, že když člověka potká nějaký negativní zážitek, okolí mu toto vysvětluje a dopodrobna skutečnost rozebírá. To není pro toho, koho se to týká, vždy příjemné. Zvláště pokud on sám se rozhodl věc tzv. „hodit za hlavu“. Z výzkumu (Guerrero & Afifi, 1995; 1998) plyne, že nejčastěji tabuizují negativní zážitky adolescenti a mladí dospělí ve vztahu k rodičům. Zatímco před rodiči jsou tyto zážitky tabu, s ostatními příbuznými o nich dotyční otevřeně hovoří.

Sex a všechno, co se sexu týká, je asi nejčastěji se objevující rodinné tabu (Bradshaw, 1995). Sex je spojen s pocity studu, bez nichž by se sexualita degradovala na pouhou techniku, metodu a stereotypní opakování. Stud jako takový je pak úzce spojen s tabu. Za co se stydíme, o tom nemluvíme. V rodině je sex nejčastěji tabuizován mezi členy rodiny opačného pohlaví (Guerrero & Afifi, 1995; 1998). Sexuální tabu mezi rodiči a dětmi jsou nejvýraznější v období adolescence (Veldová, 2007).

Tabuizace fyzického trestání souvisí s ochranou. Rodiny, které při výchově užívají fyzické tresty, často trestanému vštěpují, že „*si za to může sám*“ a důsledně vysvětlují, „*za co vlastně dostal*“. Trestaný získá zdánlivý pocit porozumění situaci a ztrácí tím potřebu o trestu hovořit, ať už v rodině nebo mimo ni. Kdyby bylo o fyzickém trestání v rodině komunikováno, způsobilo by to nepříjemné pocity trestajících a ohrozilo jejich výsadní postavení a moc. Mluvení o trestání mimo rodinu by mohlo mít za následek vpád státu a sociální ochrany dovnitř rodiny, čemuž se trestající chce za každou cenu vyhnout.

O smrti se často v rodinách nemluví do té doby, než někdo v rodině zemře. Mnohdy se však v jejím tabuizování pokračuje i poté. Příkladem je konejšení dětí, že „*babička spí*“ a podobně. Předmětem tabu se velmi často stává sebevražda některého člena rodiny nebo smrtelné onemocnění.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4. Zjišťování vědomých rodinných tabu

V teoretické části jsem definovala rodinu jako systém, vymezila jsem si zdravou rodinu, nahlédla na komunikaci, která se v rodině odehrává, na komunikační interakce a vzorce. Přiblížila jsem se k pojmu tabu, vysvětlila jsem, jak tabu vzniká, jak se projevuje a jakou má v rodině funkci. Vyzdvihla jsem důležitý aspekt tabu, tedy, jak tabu souvisí s pocitem moci, a také jsem vyjmenovala nejčastější tabuizované oblasti. To vše jsem brala v potaz při provádění praktické části své práce.

### 4.1 Hlavní otázky a cíle výzkumu

Cílem této práce je zjištění určitých vědomých rodinných tabu u jedné konkrétní rodiny. Z výše uvedeného teoretického základu jsem vybrala několik nejčastěji tabuizovaných oblastí, které jsem v rodině mapovala. Zda se v rodině vyskytují, zda je rodina reflektuje a jak se k nim staví jednotliví členové. Jedná se o orientační výzkum, jehož cílem je deskripce. Zjištěním a popsáním tabu se otevře prostor pro další zkoumání.

Jak uvádím v kapitole 3.4, tabu mohou mít vliv na fungování celé rodiny, odráží se v každodenním životě a často přinášejí mnohé těžkosti. Jsou tedy fenoménem velmi významným. Ve svém výzkumu jsem vycházela z předpokladu, že v každé rodině existují témata, o kterých se nemluví a kterým se členové rodiny vědomě vyhýbají. Oblasti utajování jsou napříč rodinami naprosto specifické, je tedy obtížné tyto oblasti obecně definovat a aplikovat. Mnou vybrané nejčastěji tabuizované oblasti vycházejí z praxe. Rodinná terapeutka Bc. Karin Řeháková mi během konzultace tohoto tématu sdělila nejčastější tabuizované oblasti, se kterými se ve své dlouholeté praxi setkává. Tyto oblasti jsem poté porovnávala s dostupnou literaturou a výzkumy (Bradshaw, 1995; Pernerová, 2000; Guerrero, Afifi) a nakonec jsem vybrala pět témat (viz kapitola 3.5), která jsou tabuizovaná nejčastěji, a ta jsem poté v rodině zkoumala. Výzkumný problém se tedy týkal těchto oblastí:

- projevování citů a doteky
- negativní zážitky
- sex
- fyzické tresty
- smrt

Témata jsem vybírala s ohledem na jejich obecnost. Příliš specifická témata by se nemusela objevit v mé konkrétní zkoumané rodině, volila jsem tedy taková, u nichž předpokládám alespoň minimální pravděpodobnost výskytu.

Hlavní výzkumnou otázku jsem si tedy definovala takto:

*1. Které z těchto pěti oblastí uvedených v kapitole 4.1 (pokud nějaké) se v rodině vědomě tabuizují?*

Po zodpovězení této základní výzkumné otázky se pokusím o zodpovězení vedlejších, doplňujících výzkumných otázek.

*a) Zda a jakým způsobem členové rodiny tato tabu reflektují?*

*b) Objevují se i jiná rodinná vědomá tabu mimo vymezených 5 oblastí?*

Je možné, že se výzkumné otázky v průběhu výzkumu změní a přizpůsobí dané situaci. Toto je pro kvalitativní výzkum charakteristické (Hendl, 2005).

## **4.2 Výzkumná strategie a techniky sběru dat**

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii. Chtěla jsem zkoumat jevy v jejich autentickém prostředí s cílem získat pokud možno co nejkomplexnější obraz o velmi malém počtu lidí. Zajímala jsem se o to, jak členové rodiny reflektují jejich tabu a jak tato vědomá tabu utvářejí jejich rodinnou každodenní realitu. Nebylo cílem výsledky zobecnit na celou populaci, šlo mi o zmapování jednoho konkrétního případu (proto kvalita a ne kvantita).

V psychologickém výzkumu musíme vždy respektovat komplexnost, řád a strukturu zkoumaného vzorku (Miovský, 2006). V mém výzkumu tedy nelze jen posbírat odpovědi. Je nutno tyto odpovědi vnímat v kontextu rodinného systému a jeho struktury.



Těžištěm celého výzkumu byly **polostrukturované rozhovory**. Tuto metodu jsem zvolila proto, že mým záměrem bylo získat subjektivní výpověď informátorů, porozumět situaci v rodině a získat informace o názorech a postojích jednotlivých členů. Sbírala jsem data od všech členů rodiny a analyzovala je s přihlédnutím k celistvosti rodinného systému, k jeho složitosti a vztahům v rodině.

Byl proveden rozhovor s každým členem rodiny zvlášť a vše se kompletně nahrálo na diktafon. Rozhovory probíhaly v domácím prostředí zkoumané rodiny. Domácí prostředí jsem zvolila cíleně pro zajištění klidu a pohodlí účastníků, minimalizaci rušivých elementů a také s přihlédnutím k citlivosti sbíraných údajů. Všechny rozhovory proběhly během jednoho dne a pořadí bylo dobrovolné a zcela na vůli účastníků.

Nahrávky rozhovorů byly přepsány do textové podoby a podrobeny **analýze metodou vytváření trsů** (Miovský, 2006). Výpovědi jednotlivých členů rodiny jsem tematicky roztřídila dle výše uvedených 5 oblastí a dala do kontextu s výpověďmi ostatních členů.

Uvažovala jsem také, zda zkoumané rodině pošlu otázky předem. Je pravda, že poskytnutí otázek ještě před výzkumem by bylo etičtější. Nicméně jsem se nakonec rozhodla to neudělat. Mohla jsem tak získat bezprostřední reakce a nezkrácené a neinterpretované informace. Nehledě na to, že by tento seznam otázek členové rodiny mohli mezi sebou konzultovat a společně se domluvit na odpovědích. Nakonec jsem rodinu předem pouze telefonicky informovala o podrobnostech výzkumu – co hodlám zkoumat (včetně konkrétních oblastí, které mě budou zajímat), jakým způsobem to budu zkoumat a jak dlouho to bude trvat.

Bezprostředně před začátkem výzkumu jsme podepsali informovaný souhlas, kterým zajišťuji anonymitu a mlčenlivost. Všichni členové rodiny byli srozuměni, že mají plné právo kdykoli z výzkumu odstoupit a taktéž odmítnout odpovědět na jakoukoli otázku. Vzhledem k tomu, že dva členové rodiny jsou nezletilí, byly podepsány souhlasy zákonného zástupce s účastí nezletilého ve výzkumu. Všechny tyto dokumenty přidávám do přílohy (viz příloha č. 4 a č. 5)

Předem jsem si připravila jakousi „**kostru**“ rozhovorů. Její součástí byly jak zamýšlený **průběh rozhovorů**, tak i **typy otázek** a konečně i **konkrétní otázky** zaměřené na výzkumné oblasti (podoba „kostry“ viz příloha č. 6).

Na každý rozhovor jsem si rezervovala cca 60 minut, v tomto časovém rozmezí jsem plánovala pozvolně navázat vztah a alespoň minimální důvěru, rozvinout rozhovor a následně poděkovat a rozhovor ukončit (tento časový rozvrh chápu jako jedno z omezení této práce, blíže se k tomuto vyjadřuji v kapitole 5.8).

Rozhovory víceméně probíhaly podle předpřipravené kostry, nicméně individuálně se průběh lehce lišil. Když se objevilo jiné vědomé tabu mimo mnou vymezené oblasti, nechala jsem se vést a rozhovor v průběhu přizpůsobovala. Po skončení jsem krátce promluvila s celou rodinou, poděkovala jim, získala od všech zpětnou vazbu a slovně se ujistila o tom, že jsem nikomu nezpůsobila újmu.

Při plánování svého výzkumu jsem počítala s poměrně velkou časovou náročností. V první fázi jsem hledala rodinu splňující všechna daná kritéria, ve druhé fázi jsem připravovala strukturu rozhovorů, ve třetí fázi proběhly samotné rozhovory a v poslední fázi jsem rozhovory analyzovala.

## **4.3 Vzorek**

### **4.3.1 Způsob výběru vzorku**

Výběr vzorku jsem podřídila cílům výzkumu. Pro svůj výzkum jsem hledala jednu rodinu, která by splňovala daná kritéria.

Prvním kritériem byla funkčnost rodiny. Dle definic v teoretické části práce (viz kapitola 1.5) jsem hledala zdravou (ve smyslu psychologickém) a funkční rodinu. Téma mnou zkoumané je velmi citlivé a mé zkušenosti nedostatečné, proto jsem se vyhnula práci s dysfunkční rodinou, protože taková práce by byla velmi obtížná a měl by ji vést psycholog.

Dalším kritériem byl počet členů v rodině. Ve zkoumané rodině museli být rodiče a jejich potomci. Pro svůj výzkum jsem hledala rodinu s jedním nebo dvěma dětmi (vícečlenná rodina by byla pro můj výzkum příliš časově náročná). Naopak pokud by se výzkum dělal v bezdětné rodině, šlo by spíše o zachycení partnerských, ale už ne rodinných tabu.

Roli pro výběr hráli také věk dětí. Pokud jsou děti příliš malé, nejsou schopny reflektovat komunikační toky v rodině a já bych tak neměla možnost získat potřebné informace. Ideální vzorek pro výzkum byla tedy rodina s jedním nebo dvěma dětmi ve věku 15-20 let. Potomci starší 20 let už by nemuseli bydlet s rodiči ve společné domácnosti a rodinná tabu by nebylo možné zjistit. U dětí mladších 15 let by také z etických důvodů nebylo možné projednávat všechny zamýšlené oblasti zkoumání (např. tematiku sexu a smrti). Takovou rodinu se mi však bohužel nepodařilo najít. Po usilovném hledání jsem však našla rodinu se dvěma dětmi ve věku 9 a 17 let. Ve výzkumu jsem věk mladšího dítěte zohlednila a po dohodě s rodiči jsem s ním některá témata vůbec neprobírala.

Důležitým kritériem byl souhlas všech členů rodiny s účastí ve výzkumu. Již ve fázi hledání rodiny byli potenciální účastníci srozuměni s tématem a cílem zkoumání.

Všechna tato kritéria pro mě byla jistou komplikací při hledání vhodného výzkumného vzorku, ale stanovila jsem je takto především kvůli maximalizaci ochrany respondentů.

Po stanovení výše uvedených kritérií jsem oslovila své okolí a žádala doporučení. Použila jsem tak metodu „*příležitostného výběru, kdy jsou do výzkumu vybráni jedinci, kteří jsou právě po ruce, vzorek je konstituován z těch členů populace, kteří jsou nejdostupnější*“ (Ferjenčík, 2000, str. 116). Takto jsem se nakonec dostala k rodině, která všechna kritéria splňovala, a domluvili jsme se na konání výzkumu. Pro zachování anonymity nebudu v této práci užívat jejich jména a budu je nazývat dle jejich rolí, jež v rodině zastávají.

#### **4.3.2 Základní charakteristiky vzorku**

Zkoumaná nukleární rodina je čtyřčlenná. Členové rodiny jsou matka, otec a dva synové ve věku 9 a 17 let. Přestože je otec cizinec, mluví plynně česky. Všichni členové rodiny jsou v úzkém kontaktu s prarodiči z matčiny strany, kteří bydlí ve vedlejším domě. Naopak prarodiče z otcovy strany žijí v zahraničí a do života rodiny příliš nezasahují.

Rodina žije ve vesnici v Plzeňském kraji. Oba rodiče jsou zaměstnaní. Manželství je funkční a letos manželé oslaví 20 leté výročí svatby. Mladší syn navštěvuje základní školu v rámci povinné školní docházky. Starší syn studuje gymnázium z domova dle individuálního

plánu, kvůli probíhajícímu onkologickému onemocnění. Tento závažný aspekt jsem ve výzkumu také uvážila a při zkoumání tabuizování smrti jsem se nejprve ujistila v tom, že je komunikace tohoto tématu pro účastníky přijatelná. Toto také částečně ovlivnilo směr mého zkoumání a mimo vybrané tabuizované oblasti jsem se v průběhu rozhodla také zkoumat rozdíly a změny v komunikaci a rodinná tabu před a po vypuknutí této nemoci. Významnou informací, kterou jsem se dozvěděla až během rozhovorů, byla skutečnost, že nejen syn, ale i otec prošel před několika lety onkologickým onemocněním.

### **4.3.3 Charakteristika místa sběru dat a charakteristika spolupráce**

Rodina žije v rodinném domě ve vesnici. Součástí domácnosti jsou také dva malí psi. Domácnost je už při prvním pohledu velmi živá, veselá, dynamická a poměrně hlučná. Hluk je v tomto případě známkou tvořivé činnosti, ne hrozbou (Satirová, 2006). Komunikace mezi členy rodiny probíhala nenuceně, pozorovala jsem letmé, ale časté doteky (poplácání ramene, šťouchnutí, apod.). Všichni členové se v interakcích usmívali a součástí interakcí byl humor.

Po příjezdu, uvítání a vzájemném seznámení jsem byla zavedena do jídelny vedlejšího domu, kde žijí prarodiče. Toto místo vybrali sami členové rodiny s odůvodněním, že ve vedlejším domě jsou příhodnější prostory a soukromí. V této jídelně se odehrály tři rozhovory – s matkou, otcem a starším synem. Poslední rozhovor s mladším synem se odehrál v jeho dětském pokojíčku v domě rodičů, a to proto, že tento rozhovor byl s přihlédnutím k věku dítěte naplánován výrazně kratší a je taky pravdou, že se mladšímu synovi do vedlejšího domu nechtělo.

Účastníci výzkumu byli po celou dobu velmi vstřícní, neměli problém se mnou komunikovat a ani jeden z nich nevyužil možnosti odstoupení. Také jsem se nesetkala s odmítnutím některé odpovědi. Naopak jsem byla mnohdy až překvapená, co všechno jsou ochotni mi sdělit. Předem jsem při domlouvání výzkumu byla matkou upozorněna na otcovu obvyklou neochotu komunikovat, zvláště o věcech psychologických. S tímto vědomím jsem k rozhovoru přistupovala a měla na paměti pár rad od rodinné terapeutky, jak je možno vážnoucí komunikaci rozběhnout. Nic z toho jsem však nakonec nepotřebovala.

## 4.4 Etika

Jakýkoli výzkum by měl být pro člověka přínosný (Weiss, 2011). Toto jsem předem při projektování svého výzkumu zaručit nemohla, protože jsem nevěděla, nakolik ke mně budou účastníci výzkumu otevření a zda pro ně komunikace tabuizovaných témat bude mít nějaký osobní přínos. Když už nelze zaručit přínos, je potřeba zaujmout alespoň postoj *nonmaleficence* (tzn. nikoho nepoškodit). S tímto vědomím jsem celý výzkum prováděla.

Již během přípravy výzkumu jsem si uvědomovala citlivost zkoumaného tématu, a protože jsem nechtěla svou neznalostí a nezkušeností způsobit zkoumané rodině potíže, přípravu celého výzkumu jsem konzultovala se zkušenou rodinnou terapeutkou Bc. Karin Řehákovou a dvěma kouči Ivou a Romanem Kyselými. Celý výzkum jsem sestavovala sama, avšak za pomoci a rad odborníků, abych se vyhnula případným problémům plynoucích z mé nezkušenosti. Pokud by však nějaká konfliktní situace přece jen nastala, byla jsem předem domluvená s rodinnou terapeutkou, že ji mohu kdykoli telefonicky kontaktovat a ona by se případně pokusila alespoň na dálku eliminovat vzniklé škody. Kontakt na tuto rodinnou terapeutku jsem dala rodině k dispozici. Rodina již také má svého vlastního psychologa, se kterým pracuje, mohla se tedy obrátit i na něj.

Byl podepsán informovaný souhlas, kterým zajišťuji anonymitu účastníků a mlčenlivost. Účastníci výzkumu byli srozuměni s cíli a způsobem získávání dat. Byli řádně poučeni o možnosti odstoupení od výzkumu a odmítnutí jakékoli odpovědi.

Vzhledem k tomu, že se na výzkumu podíleli nezletilí členové rodiny, byl podepsán souhlas zákonného zástupce s účastí nezletilého ve výzkumu. Také jsem se s rodiči domluvila na tom, že s mladším synem (vzhledem k věku) nebudu některá témata (sex, smrt a fyzické tresty) vůbec probírat.

Se získanými informacemi budu nakládat v souladu s platnými zákony této země.

Pokud bych při rozhovorech narazila na informace, které jsou předmětem ohlašovací povinnosti, zachovala bych se v souladu se zákonem.

Z etických důvodů nepřikládám k práci přikládat doslovné přepisy rozhovorů, využiji jen úryvky a citace, které budu interpretovat.

Každý rozhovor byl prováděn soukromě, získané informace jsem tedy nedelegovala mezi členy rodiny navzájem. Pro zachování tohoto soukromí jednotlivců nebudou v elektronické verzi této práce výsledky výzkumu povoleny ke zveřejnění.

## 5. Výsledky

Z důvodu zachování anonymity a diskrétnosti není tato kapitola povolena ke zveřejnění. Celá kapitola byla extrahována do nezveřejnitelných příloh.

## 6. Závěr

Hlavním tématem bakalářské práce byla tabu v rodinné komunikaci. V teoretické části bylo podstatné vymezit rodinu jako systém vzájemně propojených vztahů a charakterizovat zdravou a nezdravou rodinu z psychologického hlediska. Dále jsem popsala, jak plyne komunikace uvnitř rodinného systému a co všechno má na rodinnou komunikaci vliv. Na konci teoretické části jsem popsala tabu a to, jak tento fenomén funguje. Podstatné bylo osvětlení toho, jak se navenek tabu v rodinách projevují a jaké jsou důvody a nejčastější oblasti utajování.

Praktická část mé bakalářské práce mapovala vědomá tabu v jedné konkrétní rodině. Bylo vybráno pět nejčastěji tabuizovaných oblastí (city a doteky, negativní zážitky, sex, fyzické tresty a smrt) a v rozhovorech zjišťován jejich výskyt v dané rodině. Dalším cílem bylo zjištění, jakým způsobem rodina tato tabu reflektuje a zda se v ní objevují i jiné tabuizované oblasti mimo mnou vybraných pěti.

Je nutno říci, že během tohoto jednorázového výzkumu není možné zjistit, jak se daná tabu promítají do každodenního života rodiny, což by bylo velmi zajímavé. Pro takový cíl by však bylo nutné dlouhodobější sledování, což jsem v rámci bakalářské práce nemohla realizovat.

V úvodu této práce mě zajímalo, proč vlastně rodinná tabu existují, jakou mají funkci, jakými mechanismy se udržují a jaké mohou v rodině způsobovat patologie. Podařilo se mi osvětlit důvody vzniku tabu i jejich funkce a mechanismus udržování tabu (viz kapitola 3). Avšak konkrétní patologie, které se mohou v rodině objevit v souvislosti s tabu, se mi detailněji objasnit (ani teoreticky) nepodařilo. Co mohu jednoznačně potvrdit ze svého výzkumu, je skutečnost, že tabu mohou v rodině vytvářet napjaté situace a nedorozumění. Tato oblast by však zasluhovala mnohem hlubšího prozkoumání.

Celkově hodnotím výzkum pozitivně, velký přínos měla práce nejen pro mě, ale myslím, že nakonec i pro zkoumanou rodinu. Díky takto navrhnutému výzkumu jsem se poprvé v životě setkala s vedením jakéhosi psychologického rozhovoru a zjistila, co takový rozhovor obnáší. Tuto zkušenost určitě využiji v mém dalším studiu. Svým výzkumem jsem mohla být nápomocná i rodině, kterou jsem zkoumala. Myslím si, že i pouhé popovídání o těchto citlivých tématech může v člověku podnítit primární zájem o komunikaci s ostatními členy rodiny a jistou sebereflexi toho, jak situaci kolem tabu člověk sám v sobě vnímá. Pokud by toto mělo vést k otevřenější komunikaci uvnitř zkoumané rodiny, bude můj cíl splněn. Je



ale také pravda, že s následky otevření těchto témat uvnitř rodiny už se bude muset rodina potýkat sama.

## BIBLIOGRAFIE

- BRADSHAW, J. (1995). *Rodinná tajemství*. Praha: Pragma.
- CARR, A. (2006). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- DUNOVSKÝ, J., & kolektiv. (1999). *Sociální Pediatrie*. Praha: Grada.
- FERJENČÍK, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- FREUD, S. (2015). *Totem a tabu*. Bratislava: Európa.
- GJURIČOVÁ, Š., & KUBIČKA, J. (2009). *Rodinná terapie*. Praha: Grada.
- GUERRERO, Laura K. a Walid A. ALFIFI. *Some things are better left unsaid: Topic avoidance in family relationships*. *Communication Quarterly* [online]. 1995, 43(3), 276-296 [cit. 2016-05-23]. ISSN 01463373. Dostupné z:  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ufh&an=9511213346&scoPe=site>
- GUERRERO, Laura K. a Walid A. ALFIFI. *Some things are better left unsaid II: Topic avoidance in friendships*. *Communication Quarterly* [online]. 1998, 46(3), 231-249 [cit. 2016-05-23]. ISSN 01463373. Dostupné z:  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ufh&an=1918505&scope=site>
- HALEY, J. (2003). *Neobvyklá psychoterapie Milтона H. Ericksona*. Praha: Triton.
- HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HENDL, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- JANDOUREK, J. (2007). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- KLIMEŠ, L. (1985). *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- KRAFT, H. (2006). *Tabu*. Praha: Mladá fronta.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (1986). *Já a Ty: O vztazích mezi lidmi*. Praha: Avicenum.
- LANGMEIER, J. (2000). *Dětská psychoterapie*. Praha: Portál.
- MATOUŠEK, O. (2003). *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Slon.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- MURPHY, R. F. (2005). *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Slon.
- PERNEROVÁ, R. A. (2000). *Tabu v rodinné komunikaci*. Praha: Portál.
- PLAŇAVA, I. (1998). *Spolu každý sám*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- PLAŇAVA, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací*. Praha: Grada.
- RIEGER, Z., & VYHNÁLKOVÁ, H. (1999). *Ostrov rodiny*. Hradec Králové: Konfrontace.

- SATIROVÁ, V. (2006). *Kniha o rodině*. Praha: Práh.
- SIMON, F. B., & STIERLIN, H. (1995). *Slovník rodinné terapie*. Hradec Králové: Konfrontace.
- SOBOTKOVÁ, I. (2012). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál.
- ŠULEŘ, O. (2002). *Zvládáte své manažerské role?* Brno: Computer Press.
- TRAPKOVÁ, L., & CHVÁLA, V. (2009). *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál.
- VELDOVÁ, Z. (2007). *Tabu v rodinné komunikaci očima adolescentů*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, katedra psychologie. Vedoucí doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.
- VYBÍRAL, Z. (2009). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.
- VYBÍRAL, Z., & Roubal, J. (. (2010). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál.
- VÝROST, J., & SLAMĚNÍK, I. (1998). *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál.
- WATZLAWICK, P., Jackson, D. D., & Bavelas, J. B. (2010). *Pragmatika lidské komunikace*. Hradec Králové: Konfrontace.
- WEISS, P. (2011). *Etické otázky v psychologii*. Praha: Portál.

## Seznam tabulek

*Tabulka 1 – pět základních stylů komunikace podle Plaňavy (2005)*

*Tabulka 2 – konstruktivní a destruktivní tabu podle Bradshawa (1995)*