

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

Katedra psychosociálních studií

Magisterská práce na téma

**KOMUNIKAČNÍ TABU V RODINĚ**

*The Communication taboo in family*

2006

**Klára Michalíková**

Magisterská práce na katedře psychosociálních studií

u PhDr. Jaroslavy Rampouchpové na téma

„Komunikační tabu v rodině“

Jméno: Klára Michalíková

Studium: denní, řádné

Ročník: VI.

Akademický rok: 2005/2006

Studijní obor: Husitská teologie v kombinaci s Psychosociálními studii

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu.

*Michala Nová*

Ráda bych vyjádřila poděkování vedoucí práce, paní PhDr. Jaroslavě Rampouchové, která mě po celou dobu skvěle vedla a udělila mi cenné rady.

Jsem velmi vděčná paní MUDr. Šťastné a paní Kuchařové z Poradny pro mezilidské vztahy a paní MUDr. Kunertové ze střediska Guadia. Poskytly mi materiály, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Také bych se neobešla bez vstřícné spolupráce všech pracovníků studijního oddělení.

Děkuji své rodině, všem svým přátelům a svým bližním.

**Moto:**

*“ Cti oce svého a matku svou, abys byl dlouho živ na zemi,  
kterou ti dává Hospodin.”*

Exodus (20, 12)

# Obsah

<b>1. Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>2. Teoretická východiska</b> .....	<b>10</b>
2. 1 Vymezení pojmu tabu.....	10
2. 1. 1 Jak tabu pracuje.....	14
2. 1. 2 Funkce a druhy tabu.....	16
2. 1. 3 Porušení tabu.....	18
2. 1. 4 Tabu jako tajemství.....	21
2. 1. 5 Soukromí a přirozené utajování. Jeho obsah.....	22
2. 1. 6 Význam emocí ve vztahu k tabu.....	27
2. 1. 7 Temná tajemství.....	29
2. 9 Shrnutí kapitoly.....	32
2. 2 Tabu a jeho vliv na hranice mezi lidmi ve vztahu ke komunikaci.....	34
2. 3 Strach a jeho vztah k tabu.....	38
2. 4 Jméno – pojmenování a komunikační tabu.....	42
2. 5 Shrnutí.....	48
2. 6 Rodina jako systém.....	49
2. 6. 1 Systémový přístup.....	50
2. 6. 2 Vývoj rodiny v historickém a politickém kontextu.....	53
2. 6. 3 Sociálně-etické dilema.....	56
2. 6. 4 Zátěž a stres v rodině.....	57
2. 6. 5 Obranné reakce.....	61
2. 6. 6 Zdravá nazdravá rodina.....	66
2. 6. 7 Mechanické fungování tabu v rodině.....	69
2. 6. 8 Rodinné konstelace a jejich vliv na situaci v rodině.....	71
2. 7 Shrnutí.....	74
<b>3. Příklady z terapeutické praxe</b> .....	<b>75</b>
3.1 Zkoumané rodiny.....	77
3. 1. 1 Rodina Červená.....	77
3. 1. 2 Rodina Růžová.....	79
3. 1. 3 Rodina Bílá.....	80
3. 1. 4 Rodina Modrá.....	81
3. 1. 5 Rodina Zelená.....	82
3. 1. 6 Rodina Žlutých.....	83
3. 2 Prvky nezdravé rodiny.....	86
3. 2. 1 Původ rodin a s jakým problémem do poradny přišli.....	86
3. 2. 2 Struktura moci.....	86
3. 2. 3 Prožívání a vnější chování.....	88
3. 2. 4 Komunikační dovednosti a výměna informací.....	89
3. 2. 5 Řešení problému a konfliktu.....	89
3. 2. 6 Intenzita stresu v rodině.....	90
3. 2. 7 Temná tajemství v rodině.....	92
3.3 Komunikační tabu v jednotlivých rodinách.....	96
3. 3. 1 Rodina Červená.....	96
3. 3. 2 Rodina Růžová.....	97
3. 3. 3 Rodina Bílá.....	99
3. 3. 4 Rodina Modrá.....	100
3. 3. 5 Rodina Zelená.....	101
3. 3. 6 Rodina Žlutých.....	102

3. 4 Shrnutí.....	106
3. 5 Význam terapie při odkrývání a vyrovnávání se s tabu v rodinné komunikaci.....	107
3. 6 Genogram jako jedna z metod odhalování tabuizovaných témat .....	110
3. 7 Shrnutí.....	114
<b>4. Závěr .....</b>	<b>115</b>
Summary .....	116
Seznam literatury .....	117
Příloha č. 1. ....	120
Příloha č.2 .....	121
Příloha č. 3 .....	123

# 1. Úvod.

Důvodem vypracování této práce bylo setkání se s pocitem: Něco je špatně, ale nevím co to je. Tento pocit silně narušuje kvalitu života. Pochopení zákonitostí, kterým jsme podřízeni, nám dává jedinečnou možnost jak, alespoň částečně, poodhalit roušku smyslu života. Poznání sama sebe a možnost okusit opravdu svobodné volby. To jsou podle mého hodnoty nejcennější, ale také nejzávažnější, co se týče jejich dopadu na člověka. Honzák v souvislosti s úzkostí hovoří o zákonech bludného kruhu. „Někteří odborníci dokonce hovoří o spirále, na jejímž konci člověk sám sebe zaškrcuje.“<sup>1</sup>

Jsem přesvědčena, že každý z nás se potýká se svými temnými tajemstvími a rodinnými tabu, která mu znepríjemňují život. Častokrát se sami sebe ptáme: Proč se to všechno děje? K čemu to všechno je?

Cílem mé práce je definování jevu *tabu v rodinné komunikaci*. Jak tento jev vzniká, které další jevy jej doprovázejí a jak se vzájemně ovlivňují. Vrcholem práce pak jsou konkrétní komunikační tabu zjištěná v daných zkoumaných rodinách.

Tato práce vznikala na *teoreticko-empirických východiscích*. Četba odborné a populárně-vědecké literatury, studium kazuistik, zkoumání výtvorů jednotlivých členů jednotlivých rodin a dalších doplňujících materiálů (např. soudní zprávy, vyjádření jiných poradenských pracovišť, korespondence klientů s poradnou a vypracované „domácími úkoly“ klientů), pozorování videonahrávky s terapeutickým sezením, konzultace s terapeutem.

Svou práci jsem strukturovala do dvou základních částí. V první části pracuji s pojmem tabu na základě teoretických podkladů, ve druhé se opírám o konkrétní případy z poradenské a terapeutické praxe ze dvou terapeutických center. Každá z nich se dále skládá ze dvou vlastních velkých kapitol. Ty jsou členěny dalšími podkapitolami.

---

<sup>1</sup> Honzák, R. 1995, s. 42.



V části *teoretické* jsem se zaměřila především na **vymezení pojmu tabu** z několika různých hledisek. Snažila jsem se zachytit co možná nejvíce pohledů na fenomén tabu. Jak tabu vzniká, jaké jsou jeho funkce a druhy. Co to znamená porušit jej. Dále jsem zachytila **tabu ve vztahu k jiným komunikačním činitelům** nebo faktorům, které komunikaci ovlivňují. Jde zejména o osobní hranice jednotlivých účastníků komunikace, působení strachu na vznik tabu a komunikaci a problematiku pojmenovávání.

V druhé polovině teoretické části jsem se věnovala **rodině**, systémovému přístupu k ní. Zaměřila jsem se na to, jak a jak je rodina ovlivněna historickým, politickým a sociálním kontextem. Zvláštní kapitolu jsem věnovala zvýšené zátěži a stresu v rodině jako kritickému faktoru při vzniku rodinných komunikačních tabu. Na toto jsem navázala výčtem dalších obranných mechanismů. Na závěr jsem vymezila pojem **zdravé a nezdravé, funkční a dysfunkční rodiny**. Věnovala jsem se také vnitřním mechanismům komunikace a struktuře moci v rodině, rodinným konstelacím.

V části *praktické* jsem popsala **šest rodin**. Zkoumala jsem u nich určující faktory, kterými jsem se zabývala v části teoretické. Zejména vliv stresu, prvky obranných mechanismů a znaky nezdravé komunikace. Cílem praktické části bylo **zachycení nejrůznějších podob tabu v těchto zkoumaných rodinách**. Dotkla jsem se také terapie, jejího významu při práci s rodinnými komunikačními tabu. Nakonec jsem popsala jednu z metod odhalování poměrů vztahů v rodině, tzv. **genogram**.

## 2. Teoretická východiska

### 2. 1 Vymezení pojmu tabu

Mnoho lidí má tabu spojeno se sociálním zákazem, zejména v přírodních společnostech. Z náboženského hlediska jde o něco „posvátného“, „vyňatého ze všedního užívání“ nebo něco zcela „zapovězeného.“<sup>2</sup> Je však docela jisté, že tabu je něco prastarého.

Jeho protipólem je „*noa*“, obyčejné, všeobecně přípustné.

Slovo tabu (*tapu*) pochází z Polynésie a znamená „zvlášť označené“, „zdůrazněné“, „výjimečné“. Tabu označuje *mimořádný stav* osoby nebo věci“.

„Pojem uvedený ve zprávě J. Cooka ve vědecké literatuře znamená prakticky tolik jako „zakázaný“, „zapovězený“, „vyhýbat se.“ Cílem tabu je „uznání moci určité osoby nebo věci.“<sup>3</sup>

Je také zajímavé, že hebrejský ekvivalent polynéskeho slova tabu je „*kádoš*“, což znamená **svatý**.

Řecké „*άγος*“ (*hagos*) označuje nejen **svatost**, ale také **hřích**, rouhání a zlořád.<sup>4</sup>

Obdobně latinské slovo „*sacer*“ znamená posvěcený, svatý. Substantivum „*sacrum*“ v sobě zahrnuje obětní předmět, **posvátný úkon** nebo bohoslužbu. Zároveň také božstvu propadlé, kleté, **prokleté**. Proti tomu, kdo přestoupí zákon byla užívána klauzule „*Sacer esto!*“, budiž proklet.<sup>5</sup> To by podporovalo myšlenku Wilhelma Wundta o původním sloučení svatého, nebezpečného a nečistého.

<sup>2</sup> Slovník cizích slov. 1982. s. 713.

<sup>3</sup> Lexikon náboženství. 1994, s. 544.

<sup>4</sup> Novořecký slovník. 2002, s. 10.

<sup>5</sup> Latinsko český slovník. 1970, s. 376.

*Wilhelm Wundt*<sup>6</sup> je přesvědčen, že tabu původně znamenalo **nedotknutelné**, démonické. Zdůrazňovalo významný znak společný dvěma protilehlým pojmům. „Tento trvalý doprovod znaku dokazuje, že se *oblasti posvátného a nečistého původně shodovaly* a teprve později došlo k oddělení.“<sup>7</sup>

*Freud* upřednostňuje myšlenku, že se tabu týkalo určitých **rozporuplných vztahů**, odkud se rozšířilo na jiné analogické vztahy.<sup>8</sup> Ať to bylo, jak chtělo, jisté je, že tabu v sobě spojuje dvě proti sobě stojící. Posvátné a nečisté nebo nebezpečné. Obojí je nedotknutelné a výjimečné.

Tabu je tedy *náboženský, sociální, politický a ekonomický* jev.

Za *sociální tabu* je označována situace, „kdy při překročení tabu má jedinec **konflikt se svým svědomím**.“

*Partnerské tabu* je situace, v níž „**jeden z dvojice něco zásadně odmítá** a při překročení tabu druhým partnerem vzniká **konflikt**.“<sup>9</sup>

John Bradshaw nehovoří přímo o tabu, ale o **tajemstvích**. Pod „utajováním“ se nabízí tři významy:

- a) záměrné zamlčení
- b) to, co není známo
- c) to, co ještě není odhaleno.<sup>10</sup>

Tabu v sobě na jedné straně zahrnuje **posvátné** a **posvěcené** a na té druhé představuje něco **hrozivé, nebezpečné**. Něco, co je **zakázané, nečisté**. Tabu také označuje něco, co není určeno pro kohokoliv, je to něco **tajemného**. Existence tabu je tedy běžnou součástí našich životů. Každý z nás se již setkal s něčím, co pro něj bylo posvátné nebo nebezpečné. O zákazech ani nemluvě.

---

<sup>6</sup> *Wilhelm Max W. Wundt* (1832 – 1920) německý psycholog a filosof. Otec experimentální psychologie, založil první psychologickou laboratoř na světě. Zabýval se psychofyzikou, psychofyzologií a psychologií národů. Současník *Freuda*. Často spolu polemizovali.

<sup>7</sup> *Freud*, S. 1997, s. 64.

<sup>8</sup> *Freud*, S. 1997, s. 64.

<sup>9</sup> *Psychologický slovník*. 2000, s. 596.

<sup>10</sup> *Bradshaw*, J. 1995, s. 24.

Tabu, jeho forma, jako jeden z normativních prvků bylo, je a bude v lidské společnosti vždy. Obsahy tabu se ovšem mění, vyvíjejí. Tak jako se vyvíjí lidská společnost. Myslím, že ideálním příkladem může být postoj k různým menšinovým skupinám jako jsou homosexuálové, lidé s mentálním či psychickým postižením. V současné době se lidstvo snaží ošetřit vědecká bádání v oblasti klonování nebo kybernetiky.

*Klonování* se definuje jako „přenos jádra jedné buňky do jiné buňky, zárodečné“.<sup>11</sup> Ke klonování jsou určeny pouze buňky zárodečné, nikoli somatické. „Klonování směřuje proti zákonům přirozeného výběru a docházelo by tak postupně k degeneraci populace“.<sup>12</sup>

Etickým problémem je neustálé rozlišování mezi „mohu“ a „smím“. Najít hranici, za kterou již člověk v zájmu vědy a pokroku nepůjde, protože si umí spočítat negativní i pozitivní důsledky svého jednání, bádání a experimentování.<sup>13</sup> Celá oblast lékařské etiky se snaží být v tomto směru zajištěna.

Totéž platí o *kybernetice*. Kybernetika je původní termín *N. Weinera*; vědní obor „zabývající se obecnými principy řízení a přenosem informací ve strojích a živých organismech“.<sup>14</sup>

Náboženská a společenská tabu jsou stálicemi. Není to tedy něco, co žije mimo nás vlastním životem či co je dokonce mrtvo. Žije s námi, vedle nás, ať už si ho uvědomujeme nebo ne.

Tabu jako součást lidské společnosti spadá to toho, čemu se říká kolektivní nevědomí. To zde vnímám tak, jak jej definoval C. G. Jung. Jako „část psýché, již lze od osobního nevědomí negativně odlišit tím, že za svou existenci nevděčí osobní zkušenosti a není proto osobním ziskem.“<sup>15</sup> Možná, že jsme tabu jako

---

<sup>11</sup> Kořenek, J. 2001, s. 88.

<sup>12</sup> Kořenek, J. 2001, s. 89.

<sup>13</sup> Kořenek, J. 2001, s. 89.

<sup>14</sup> Slovník cizích slov. 1981, s. 394.

<sup>15</sup> Jung, C.G. 1999, s. 147.

jeden z archetypů opravdu zdělili do své lidské výbavy po svých předcích z mýtických dob.

Vraťme se však nyní zpět. „Tabu je spojeno s představou zdrženlivosti, posvátným ostychem. Zákazům tabu jakékoli omezení chybí a jejich původ neznáme; *ač se nám zdají nepochopitelné, jsou samozřejmé těm, kdo jsou jim podrobni*. Všeobecně se předpokládá, že tabu je starší než bohové a že sahá do dob před veškerým náboženstvím.“<sup>16</sup>

Tabu se může týkat čehokoli. Osoby či jakékoli části těla. Místa, doby, jednání atd.

Příklad z praxe:

*Pan Žlutý se přiznal do velmi movité rodiny. Dověděl se o tom až po svatbě. Jeho paní mu na radu rodičů zatajila existenci dvou chat a svého vlastního bytu. „Aby si ji nevzal pro peníze.“ Každý pátek se celá rodina (pan Žlutý, paní Žlutá a její rodiče) vypravili na jednu z chat a tam většinou pracovali. Pana Žlutého to po čase přestalo bavit, byl to přeci jen stereotyp, a chtěl víkendy trávit jinak než prací na chatě manželčiny rodičů. Nejenže jeho žena tento pocit nesdílela, ale dokonce ho vůbec nechápala. Odmítala jezdit jinam a neviděla ráda, když si manžel našel jiný program. Velmi jí záleželo na tom, aby na chatu jezdil a pracoval tam. Často se kvůli tomu přeli. Toto vzájemné nepochopení vyvrcholilo výbuchem agrese a pan Žlutý svou choť na chatě jednoho dne velmi surově zbil.*

Paní Žluté nepřipadalo nijak divné, že od dětství jezdí víkend co víkend se svými rodiči na chatu. Nic jiného nepoznala. Nikdy jí nepřišlo na mysl dělat o víkendu něco jiného a nechápala svého manžela, že by rád zkusil dělat něco jiného. Ten zase nemohl pochopit, jak je to vůbec možné, že se každý víkend musí jezdit

---

<sup>16</sup> Freud, S. 1997, s. 29.

na chatu. Paní Žlutá se do tohoto víkendového chataření už narodila, převzala jej od svých rodičů. To koresponduje s výše citovaným. Chování, které se řídí tabu, je přirozené těm, kdo se jím řídí, na rozdíl od nově příchozích to těchto zaběhlých způsobů.

## 2. 1. 1 Jak tabu pracuje

Freud ve své knize *Totem a tabu* srovnával tabu s myšlením neurotika. Zjistil, že obojí pracuje na velmi podobném principu. Mechanismus tabu je vskutku rafinovaně vymyšlen, a ten, kdo je mu podřízen, je v trvalém konfliktu. „Tabu je prastarý zákaz vnucený *zvenčí* (autoritou) a obrací se *proti nejsilnějším lidským chtíčům*. Touha přestoupit tabu trvá v nevědomí; lidé, kteří jsou poslušni tabu, mají ke všemu, na čem tabu ulpívá, *ambivalentní postoj*.“<sup>17</sup>

Člověk si tabu tedy neurčuje sám, je mu dáno *zvenčí*. Z vyšších míst. Někdo nebo něco k čemu vzhlíží, věří, na čem je jakýmkoli způsobem závislý, k čemu se vztahuje. Někdo, kdo je pro něj vzorem, koho miluje nebo obdivuje. Pro to všechno jsou zákazy, příkazy a doporučení odtud vycházející určující a závazné. A to, jak vysoko autoritu stavíme, má vliv na sílu a neprůstřelnost zákazu.

Myslím si, že touto autoritou může být i *svědomí*. Svědomí hodnotí z morálního hlediska naše vlastní činy, motivy a city. Je chápáno jako součást lidské přirozenosti. To by znamenalo, že do určité míry je člověk schopen si tabu vytvořit sám.

Na jedné straně je tabu, *zákaz vydaný autoritou* a na straně druhé tu je to, *co je zakazováno*, to po čem toužíme. Zákaz chceme porušit, protože nám znemožňuje dostat se k tomu, co nám přináší uspokojení; také proto, že je nám něco jednoduše odepíráno a prostě proto, že jsme zvědaví. A jaký tedy můžeme

---

<sup>17</sup> Freud, S. 1997, s. 41.

mít vztah k tomu, kdo nám zakazuje to, co chceme? A jaký můžeme mít vztah k tomu, co sice chceme, ale co nám uznávaná autorita zakazuje? A jak se potom cítíme?

V okamžiku:

- a) kdy přestoupíme zákaz a uspokojíme své potřeby nebo touhy,
- b) kdy uposlechneme zákaz, ale stále myslíme na zakazované jednání nebo věc,

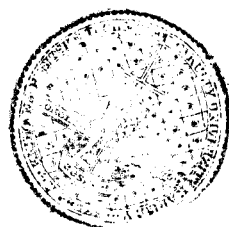
se objevují pocity viny, strachu, odsouzení a nenávisti; zároveň touhy a zvědavosti, pokušení a spousta dalších.

Pocit viny, pramení z toho, že chceme přestoupit zákaz vydaný autoritou. Zároveň jsme zvědaví a toužíme po tom, co je nám zakazováno; ale máme strach z trestu, z odsouzení. Pro toto všechno autoritu, sebe i zakazované, nenávidíme, ale zároveň obdivujeme a chceme.

Autorita nás sice chrání, dává nám něco, co si sami nejsme schopni obstarat. Jistotu, bezpečí. Materiální nebo duchovní zázemí. Nastavuje nám zrcadlo, je zkušenější. Pomáhá nám orientovat se v životě. Ale tím, že nám něco zakazuje, nás omezuje a to se nám nelíbí.

Snažila jsem se popsat, jak se cítíme, když jsme podřízeni tabu. Velmi důležité je, že vůči jedné osobě zakoušíme **silně ambivalentní pocity**. Abychom tyto protichůdné pocity mohli vstřebat, neboť oboje nejsme schopni prožívat zároveň, musíme je oddělit. Oddělit od sebe *strach* a *úctu*. Z toho, co považujeme za nebezpečné, máme strach, k posvátnému cítíme úctu. Sice se jej také trochu bojíme, ale doufáme, že nás před nebezpečným ochrání. Tak svůj vnitřní konflikt promítáme do vnějšího okolí, odkud přišel.

*Freud* si takto vysvětluje vznik dvou protikladných jevů: úzkost před strašidly a démony a uctívání předků. Ze ztráty bližního cítíme vědomou bolest a zároveň uspokojení z jeho smrti. Své nepřátelství a strach promítáme



do démonů a pocit viny konejšíme uctíváním mrtvých.<sup>18</sup>

V okamžiku, kdy je nám bráněno naplňovat své touhy právě tím jedním způsobem, docela přirozeně hledáme způsob jiný. Potřebujeme legální cestu k uspokojení naší potřeby. Například lehká forma *voyeurismu*.<sup>19</sup>

Legalizací této potřeby by bylo, že by se dotyčný nechal zaměstnat jako fotograf nebo reportér bulvárního tisku. Tato cesta však nabízí řešení pouze do doby, dokud nebudou tito tzv. paparazzi právně postihnutelní. Tento proces se nazývá *sublimací*.

Člověk převádí své pudové potřeby nebo alespoň část jejich energie do společensky a kulturně přijatelných hodnot. Jde o jakousi humanizaci.<sup>20</sup> Tabu funguje na podobné bázi. Freud k tomu říká toto: „Aby unikla uzavření, v němž se nalézá, pudová touha se ustavičně přesunuje a hledá náhradu za zakázané, náhradní objekty a úkony. Proto také *zákaz putuje a rozšiřuje se na nové cíle zakázaného hnutí*.“<sup>21</sup> Kruh se uzavírá a zvětšuje. Je čím dál tím více obtížnější zpracovávat vnitřní konflikt, neboť ubývá substituentů.

## 2. 1. 2 Funkce a druhy tabu

V Encyklopedii Britannica<sup>22</sup> je uvedeno základní rozdělení tabu, které je chápáno jako berná mince. Platí, že jsou tři druhy tabu. Přirozené, nepřímé a to, které je mezi nimi.

1. **Přirozené, přímé** tabu vychází z tajuplné síly *mana* (magická síla) a je vztaheno k určité osobě nebo věci. Toto tabu má zajistit **ochranu**:

a) *význačných osob* nebo předmětů (náčelníci, kněží..)

---

<sup>18</sup> Freud, S. 1997, s. 19.

<sup>19</sup> **Voyeurismus**, dle MKN-10 jedna z poruch sexuálních preference. Sexuálního uspokojení je dosahováno sledováním jiných lidí v intimních situacích (svlékání, nahota atp.), aniž by o tom věděli.

<sup>20</sup> Psychologický slovník. 2000, s. 574

<sup>21</sup> Freud, S. 1997, s. 38.

<sup>22</sup> THOMAS, N. W. *Encyklopedie Britannica*. 1911.



- b) *slabých jedinců* proti mocnému mana kněží a náčelníků (ženy, děti, nenarozené děti, obyčejní lidé..)
- c) před *nebezpečím* z dotyku mrtvol, požíváním jistých jídel atp.
- d) před *narušením důležitých životních aktů*(narození, iniciace, sňatek, pohlavní styk..)
- e) lidských bytostí před hněvem bohů a démonů
- f) *osobního movitého i nemovitého majetku před zloději.*

2. **Přenesené, nepřímé** tabu (rovněž ze síly mana) je buď získané nebo přenesené z kněze, náčelníka nebo někoho jiného.

3. Tabu, které je **uprostřed** mezi těmito oběma.<sup>23</sup>

R. A. Pernerová ve své knize *Tabu v rodinné komunikaci* hovoří o diskriminačních prvcích tabu<sup>24</sup>, které se ukrývají za jeho ochrannou funkci a které z ní logicky vyplývají. Jedná se o:

- a) *ochranu osob prohlášených za vůdčí*
- b) *zákazy přiblížení pro ty, kteří jsou prohlášeni za slabé*
- c) *bránění v nabývání zkušeností se zranitelností a smrtelností*
- d) *bránění v nabývání poznatků o situacích, v nichž vůdčí osoby projevují strach*
- e) snahu o zamezení zvědavosti a protestním akcím
- f) ochranu potomstva před agresí a rovněž *držení všech nástrojů, zejména nástrojů k válčení, jimiž lze získat moc a poté ji bránit.*<sup>25</sup>

Pernerová dodává, že všechny tyto cíle vyhovují mužům. Zkoumat, zda to je či není důsledek nebo příčina tabu, je nad rámec této práce.

<sup>23</sup> Freud, R. A. 1997, s. 29.

<sup>24</sup> PERNEROVÁ, R. A. *Tabu v rodinné komunikaci*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-363-3.

<sup>25</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 65.

*Komunikační tabu* obsahuje to, co znemožňuje, **porušuje nebo pokrývá komunikaci** v rodině. Také **tabu, která těmito komunikačními bloky nebo nezdravými vzorci vznikají**. Přesto si nemyslím, že by tabu vzniklo z čistě zjištěných záměrů uhlídat a získat co největší moc. Funkce tabu jsou tedy **ochranné**, střežící před nebezpečím, ať už reálným nebo umělým.

Upozorňuji, že mohou bránit kohokoliv a cokoliv. Stejně jako je nezdravé pomocí tabu vytvářet pomyslnou zeď z cihel a tak zazdívat někoho zaživa, izolovat jej od okolí, oklešťovat jeho prostor; je stejně ničící strhávat hranice soukromí a expandovat do jeho veškerého prostoru.

George Orwell toto popisuje ve svém románu *1984* a vzpomeňme nedávné reality šou, kdy soutěžící mají minimální možnosti trávit čas o samotě sami se sebou. Také *musejí* sdělovat své myšlenky a názory o ostatních soutěžících, o sobě a své rodině. Proto si myslím, že schopnost vytvořit si a udržet svá vlastní **tajemství** je jednou z těch životně důležitých. S tím se úzce pojí potřeba intimity a soukromí, čemuž se budu věnovat později.

### 2. 1. 3 Porušení tabu

Jestliže je vytvořen zákaz, je automaticky vytvořena půda pro pokusy neposlušnosti. Každý člověk zkouší hranice, které jsou mu dány, aby zjistil jejich pevnost a zda by je nemohl trochu poupravit nebo posunout.

Freud hovoří o magické síle, která se tabu připisuje, jež má tu schopnost, že uvádí lidi v pokušení. Je to něco jako nákaza. „Člověk, který **zákaz přestoupil se stává sám tabu**, poněvadž má nebezpečnou *schopnost svádět ostatní*, aby následovali jeho příkladu. Vzbuzuje závist, proč by se mu mělo dovolovat, co je jiným zakazováno.“<sup>26</sup> **Ten, kdo se stal porušením tabu**

---

<sup>26</sup> Freud, S., 1997, s. 39.

**nečistým se stejně tak mohl stát svatým.** Příliš mnoho svatých však popírá výjimečnost, monopol svatosti.<sup>27</sup>

„V okamžiku porušení tabu – mezi minulostí a budoucností – není ještě rozhodnuto, s kým je konec, kdo musí vyklidit pole: zda narušitel tabu, nebo tabu samo.“<sup>28</sup>

Přestoupení tabu se proto trestá velmi tvrdě, exemplárně; aby bylo všem jasné, že porušování zákazu se nevyplácí. Nejvýstražnějším trestem byla samozřejmě smrt.

Freud poukazuje na možnost, že se dříve způsob a intenzita trestu ponechávali na samotné magické síle tabu. Tabu se mstilo samo. „Trest za přestoupení tabu se původně asi nechával vnitřními samočinně působícímu zařízením“.<sup>29</sup> Tzn. že lidé neměli obavy, že by porušení zákazu zůstalo nepotrestáno. Ten, kdo zákaz porušil obvykle onemocněl nebo se mu stala nějaká nehoda či neštěstí. Už jen to, že se to o něm vědělo, vytvořilo kolem něj nezdravé vakuum. Lidé se jej začali stranit, nechtěli mu pomoci atp. V tomto směru zcela plně důvěřovali magické síle *mana*, která je s tabu spojována.

Teprve později v souvislosti s vývojem společnosti a její organizace se zavedla samostatná trestní soustava.

Zpravidla byl trest doprovázen očištnými ceremoniemi, jejichž nedílnou součástí bylo „zříkání se“ nějaké oblasti osobní svobody na určitý čas.<sup>30</sup> Některé z nich platí i dnes, i když často v upravené formě.

Kolik z nás si myslí, že vdovy a vdovci drží smutek proto, aby nepodlehli nutkání najít si co nejdříve náhradního partnera (kdekoli, i v kruhu blízkých pokrevních příbuzných) a aby tím nerozzlobili ducha zemřelého? To, co bylo ještě v minulém století považováno za nemyslitelné se v dnešní době stalo zvyklostí, která se však dodržuje spíše formálně. Byla by to jistě velmi zajímavá

---

<sup>27</sup> Pernerová, R.A. 2003, s. 126.

<sup>28</sup> Tamtéž.

<sup>29</sup> Freud, S. 1997, s. 30.

<sup>30</sup> Freud, S. 1997, s. 60.

studie porovnat nakolik se držení smutku dodržuje ve městech a na venkově, vzhledem k náboženskému či společenskému životu a jaký by byl důsledek porušení v té které lokalitě a proč.

Další podivuhodností je, že člověk ani tabu porušovat nemusel, aby se jím stal. Stačilo, aby byl, ať už trvale nebo dočasně, „v situaci způsobilé podněcovat chtíče u ostatních, vyvolávat v nich ambivalentní konflikt.“<sup>31</sup>

Dostáváme se k dalšímu paradoxu, že ten, kdo požívá více práv a výsad je pro ostatní více nebezpečný svou záviděníhodnou pozicí, je proto také více omezován.

Velmi se mi líbí myšlenka, že člověk je rozumný a moudrý, na rozdíl od lidí. A opravdu, lidé upřímně obdivují schopné jedince a stejně upřímně z nich mají strach, neboť neví jestli dotyčný díky své schopnosti nezíská moc a oni nemají ponětí, jak s tou mocí naloží. Zda ji nezneužije proti nim.

Často kolem něj vytvoří vakuum, prostor, do kterého je omezený přístup, neboť strach obvykle zvítězí. Mnohdy si ho kolem sebe vytvoří dotyčný sám. Odtud také pochází onen kruh prostředníků. Vzniká společenství lidí, jejichž komunikace vede vertikálně po pyramidě. Nekomunikují mezi sebou vzájemně, je zde kontrola nad přenosem informací; a to znamená kontrola nad mocí. Více informací znamená větší moc a naopak. Toto každý podvědomě cítí a je lidské povaze přirozené být zvědavý. Zjišťovat co a jak, orientovat se. Orientace je životně důležitá ať už jde o horský průsmyk nebo o rodinné záležitosti. Není-li komunikace přímá, dostávají se ke slovu mocenské hry a manipulace.<sup>32</sup> Jaký to má vliv na psychiku jedince, jeho zdraví a vztahy v rodině se dozvíme posléze.

---

<sup>31</sup> Freud, S. 1997, s. 40.

<sup>32</sup> Perneroá, R. A. 2003, s. 141.

## 2. 1. 4 Tabu jako tajemství

Již jsem se zmínila, že John Bradshaw rozumí tabu spíše jako tajemství. Z jeho knihy *Rodinná tajemství*<sup>33</sup> jsem si také vypůjčila rozdělení na **konstruktivní** a **destruktivní** tajemství, podle jejich vlivu na chod rodiny.

Pod slovem *konstruktivní* se skrývá tvořivost. Konstruktivní tajemství jsou ta, která posilují naši individualitu a správné hranice; pevné, ale pružné. Umožňují otevřenou komunikaci, zvládání složitých problémů. Posilují intimitu, důvěru a svobodné rozhodování. Jedním z nejkřiklavějších rozdílů mezi konstruktivními a destruktivními tajemstvími je ten, že ta konstruktivní podporují rozvoj fantazie. Vytvářejí prostor pro humor a hry.

Příklad:

*Celá rodina, kromě jednoho jediného člena, který slaví jubileum, se potajmu domluví na uspořádání velké narozeninové oslavy. Díky vzájemné spolupráci připraví svému příbuznému radostné překvapení.*

*Destruktivní* tajemství tedy naopak od těch konstruktivních vytvářejí hranice strnulé, nejasné. Pošlapávají základní práva – jedním z nich je samotné právo na soukromí. Tato temná tajemství pokládají tabu a vytvářejí mýty, mystifikují. A jak říká Bradshaw: „Jsou smutná – způsobují napětí, izolaci, ztrátu spontaneity. Ničí kreativitu.“<sup>34</sup>

Příklad:

*V rodině dojde k úmrtí babičky. Nejmladšímu dítěti se o její smrti nic neřekne, aby z toho nemělo špatné sny. Zkrátka je na to příliš malé. Toto dítě cítí, že se něco děje. Cítí se vyřazeno z všeobecného prožívání smutku. Nemůže jít na pohřeb. Přijde o možnost se se svojí babičkou rozloučit, oplakat ztrátu*

<sup>33</sup> BRADSHAW, J. *Rodinná tajemství*. Praha: Pragma, 1995. ISBN 80-7205-140-7.

<sup>34</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 79.

v rodinném kruhu, který by mu za daných okolností poskytl pro vyrovnání se s její smrtí dostatečné zázemí.

Tajemství kromě své **ochranitelské** funkce dávají dotyčným **moc nad těmi**, kdo do nich nejsou zasvěceni.

Není to tak docela nelogické. Když ten, koho se snažím chránit, bude schopen se z nebezpečím vyrovnat sám, nebude mě již potřebovat. To znamená několik pro mě nebezpečných věcí:

- a) *nebudu potřebný* – což je základní lidská potřeba<sup>35</sup>
- b) může se bránit proti mým mocenským či jiným výpadům
- c) jestliže se umí bránit, umí odhadnout sílu protivníka,  
*může poznat, že nejsem tak silný a napadnout mě.*

Spoustu rodinných tabu vzniká právě ze *strachu*, že ostatní členové poznají, že nejsem tak dokonalá. Také proto, že nemám dostatek sebedůvěry a nevěřím, že by mě milovali takovou, jaká opravdu jsem.

S tabu souvisí obrana soukromí. Bradshaw hovoří o soukromí a přirozeném studu vedle studu patologického a tajemstvích temných.<sup>36</sup>

## 2. 1. 5 Soukromí a přirozené utajování. Jeho obsah.

*Stud* je vnímán jako specificky lidská vlastnost, která člověka ochraňuje před nežádoucím zásahem do jeho nitra, oblasti, kterou považuje za posvátnou. „Stud jako zdrženlivost je vrozený signál, který nám říká, že jsme odhalováni

---

<sup>35</sup> Podle hierarchie potřeb A. Maslowa se potřeba „být potřebný“ řadí mezi tzv. vyšší, psychogenní potřeby. Dalšími jsou potřeba bezpečí a jistoty, lásky a sounáležitosti, ocenění a uznání, seberealizace. Uspokojování těchto potřeb, na rozdíl od nižších, fyziologických; není vrozené. Jsou výsledkem učení. Mohou být tedy málo rozvinuté nebo dokonce chybět.

<sup>36</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 24 a násl.

v okamžiku, kdy na to nejsme připraveni“.<sup>37</sup> Je jakousi základní zdí. Bradshaw používá přirovnání německého filosofa Maxe Schelera, který přirovnává stud „ke kořenům stromu, které musí zůstat pod zemí proto, aby strom mohly vyživovat.“<sup>38</sup>

Soukromí je tedy jedním ze základních kamenů našeho zdraví, neboť upevňuje naše vědomí sama sebe. Stačí abychom si vyjmenovali to, co pod svými křídly ochraňuje:

- a) věci, které jsou spojeny s *lidským životním cyklem*  
(jídlo, vylučování, sexualitu, reprodukci, narození, utrpení, smrt..)
- b) vznik *individuality*
- c) rozvoj *duše*
- d) *posvátnost a svatost v lidském životě*<sup>39</sup>  
(pro každého to může znamenat něco jiného, třeba i bez náboženského přízvuku, jedná se o mystérium).

Srovnáme-li tyto body s tím, co ochraňují přirozená tabu, zjistíme, že se do jisté míry překrývají nebo dokonce shodují.

Přivádí mě to na myšlenku, že některá tabu vznikla k ochraně a zajištění dodržování soukromí. Postupem času se však může stát, že důležité či přínosné zákazy zkosnatí a dodržují se jen „silou zvyku“, ačkoliv už dávno nejsou aktuální a stanou se pravým opakem toho, čím měli být.

Stanou se tím, před čím samy měly chránit a paradoxně soukromí začnou porušovat, ačkoliv jej na počátku velmi účinně pomáhaly střežit.

„Když v rodině padnou hranice soukromí, její členové se buď uchýlí k nebezpečné izolaci, nebo nacházejí obranu v temných tajemstvích majících

---

<sup>37</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 29.

<sup>38</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 30.

<sup>39</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 30.

kořeny v patologickém studiu.“<sup>40</sup> Další důležitá věc, kterou si musíme uvědomit je, že o svém **soukromí si rozhodujeme sami**, kdežto k tajnůstkářství jsme přinuceni tím, že nemáme možnost si své soukromí libovolně užívat, bylo narušeno *zvenčí*.

Bradshaw rámcově rozepisuje *přirozené oblasti utajování*:

- posvátný čin (modlitba, morálka...)
- narození
- smrt a umírání
- intenzivní utrpení a bolest
- tělesné funkce (jídlo, vyměšování..)
- hodnota vlastního já (dobré jméno, tvář,tělo)
- úspěch/prohra
- hmotný majetek (domov, peníze, jmění..)
- nehmotný majetek (představy, názory, pocity, hodnoty, sebehodnocení..)
- intimita (přátelství, přátelství, láska/partner..)
- sexualita<sup>41</sup>

Pokud někdo bude napadat naše pojetí krásy, měřítko úspěšnosti nebo se nám bude snažit namluvit, že ta bolest, kterou zažíváme určitě nabude tak strašná; dotýká se našich nejcitlivějších prožitků. Zpochybňuje naše vnímání a sebepojetí. Pokud mu uvěříme, **ztratíme kontaktu sami se sebou**.

Budeme se posuzovat podle měřítek druhých, měřítek *zvenčí*. Začneme potírat vlastní osobitost. Budeme vynakládat neuvěřitelné množství energie<sup>42</sup> na toto zastírání. Pokud nám chybí i ten poslední kousek místa a čas pro naše soukromí, vytváříme tabu a patologická tajemství.

„Tajnůstkářství je *nutnost* nechávat si něco pro sebe, zatímco

---

<sup>40</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 30.

<sup>41</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 33.

<sup>42</sup> Cleese J., Skynner, R. 1999, s. 34 a násl.



soukromí je *svobodná volba* nechávat si něco pro sebe“.<sup>43</sup> Nutnost nebo svobodná volba jasně určují charakter jednotlivého tajemství.

„...udržování části naší osobnosti mimo naše vědomí je velice aktivní proces. Obvykle začíná jako úmyslné skrývání nějakého pocitu před vlastní rodinou, teprve později se ztratí z dohledu i nám samým; nicméně stále existuje a hrozí, že se kdykoliv objeví znovu.“<sup>44</sup> A to všechno opět děláme ze strachu, studu nebo nevědomosti, jak si udržet „to svoje.“

### 2. 1. 5. 1 Porušení přirozeného studu

A co se tedy stane, je-li porušen náš přirozený, zdravý stud? Jsme nuceni přijmout jiný stud, patologický stud, který náš přirozený stud postrádá. *Přirozený stud* je emocionální reakcí na provinění, porušení normy nebo pravidla.<sup>45</sup>

*Patologický stud* naopak nepřipouští jakékoli meze, nepřipouštíme si je; nebo může způsobit chorobný strach, že jsme druhými neustále pozorováni. Nemáme tedy kolem sebe hranice, které jsou přirozeným studem vytvořené:

- a) **expandujeme**, pokoušíme se **být něčím víc než lidskou bytostí**
- b) jsme v **defenzívě**. Patří sem ti, kteří se chovají jakoby **byli méně než lidskou bytostí**.

Ve skupině a) se nacházejí zástupy těch, kteří „nikdy neudělali chybu“, „nepotřebovali pomoc“, nepocitují „žádné z těch nepopulárních pocitů“ jako je žárlivost, závist a postrádají špetku sobectví. „Všechno vědí a znají“.

A z těchto pohnutek mají samozřejmě právo radit, diktovat a posuzovat ostatní, ty nedokonalejší.

Pod skupinou b) se skrývají ti, kteří jdou na ruku výše zmiňovaným.

<sup>43</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 32.

<sup>44</sup> Cleese J., Skynner, R. 1999, s. 37.

<sup>45</sup> Psychologický slovník. 2000, s. 571.

Jsme **nehodní**, aby si nás někdo všímal, aby nás někdo miloval. Nic si nezasloužíme. Dovolujeme ostatním, aby na nás páchali násilí (protože si stejně nic jiného nezasloužíme), nebo toto násilí ze stejného důvodu pácháme sami na sobě. Jsme totálně špatní a nedokonalí, opovrhujeme sami sebou a chceme být někým jiným.

*Patologický stud* tedy znamená, že se stydíme za nějakou svoji část. Nutí nás nasazovat masku.

„Patologický stud, ať už počestný nebo nemravný, je základem pro mnohá temná tajemství. Patologický stud nás nutí, abychom doslova ztratili svoji tvář a pak se tuto tvář pokoušeli znovu zachránit. Abychom si svoji tvář uchránili, uzavřeme se do skrytu a izolace. Snažíme se najít způsoby, jak sami sebe kontrolovat. Střežíme sami sebe ze strachu, že bychom mohli jednou být chyceni nestřeženi. Žijeme tak, že se snažíme zamaskovat svoji bolest. Toto vše vyžaduje obrovský arzenál tajemství. Máme tajemství, abychom skryli jiná tajemství, lžeme, abychom zakryli jiné lži.“<sup>46</sup>

Svoji přirozenost popíráme (vědomě či nevědomě), protože chceme o sobě vytvořit nějakou iluzi. Tuto falešnou představu vytváříme jak pro své okolí, tak sami pro sebe. Chceme se jevit jiní, než ve skutečnosti jsme.

Tímto jednáním však spotřebováváme velké množství energie, musíme se neustále hlídat a kontrolovat, aby se neprojevovalo naše skutečné já.

Další nepříjemností je, že si o nás lidé vytvoří nesprávný obraz. Budou reagovat tak, jak nám to v podstatě nevyhovuje. Výsledkem bývá oboustranná nespokojenost.

---

<sup>46</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 52.

## 2. 1. 6 Význam emocí ve vztahu k tabu

*Emoce* vyjadřují vztah člověka k sobě samému i k okolnímu světu. Jsou to subjektivní prožitky, bezprostřední ukazatelé způsobu, jakým člověk tuto skutečnost přijímá. Jejich prožívání a zpracování u nás samých i našeho okolí je nezbytnou součástí komunikace.

„City vznikají spontánně, nelze je zásadním způsobem ovlivnit. Lze je pouze potlačovat a duševní obsahy, které nejsou subjektivně přijatelné, vytěšňovat“.<sup>47</sup>

Mezi základní vlastnosti a funkce emocí patří:

- a) orientační funkce, mj. *empatie*
- b) *psychická regulace* (získání příjemných prožitků a eliminace nepříjemných)
- c) poskytují *zpětnou vazbu*, hodnotí
- d) mají úzkou vazbu na fyziologické procesy organismu.<sup>48</sup>

S emocemi souvisí pojem *emoční inteligence* (EQ). Tento pojem vznikl v 70. letech 20. století v humanistické psychologii. Jedná se o míru „radostného prožívání života“ a míru, „se kterou jedinec zvládá každodenní problémy“.

Posuzovanými vlastnostmi EQ jsou citová vyzrálost, správné posouzení a uplatnění svých citů, schopnost *empatie*. Emoční inteligence je úzce spjata s inteligencí kognitivní.<sup>49</sup>

**Všechny pocity jsou důležité.** Udržují rovnováhu, nebo nerovnováhu. Je velice potřebné jim rozumět, vědět co znamenají, když se objeví. Je důležité je mít po ruce v okamžiku, kdy se jimi potřebujeme vyjádřit.

Prožívání emocí nás aktivizuje. Uvědomujeme si, že se něco děje,

<sup>47</sup> Vágnerová, M. 2001, s. 46.

<sup>48</sup> Vágnerová, M. 2001, s. 44 a násl.

<sup>49</sup> Psychologický slovník. 2000, s. 234.

v pozitivním nebo negativním smyslu. Zpracování emocí nám pomáhá vyrovnat se skutečností, zaujmout postoj. Tímto také zabraňujeme afektivnímu jednání, které je sice krátkodobé, zato energeticky náročné a často destruktivní.

Takto je např. nezbytné prožívání hněvu. Díky hněvu se vymezujeme vůči svému okolí nebo vůči sami sobě. Stejně tak závist, která je uvědomovaná a zpracovaná, nás motivuje k nějaké činnosti. Třeba k lepším osobním výkonům. Vše je samozřejmě otázkou míry jejich intenzity.

Pokud umíme danou emoci prožít, uvědomit si a zpracovat ji, nestává se nebezpečnou. Máme k dispozici celou škálu jiných pocitů, které nám pomáhají ty negativní vyrovnat tak, aby nedocházelo k matení či porušování komunikace.

„Když je vytěsníme (emoce), nejsou. Nejsme s nimi v kontaktu a nikdy se s nimi nenaučíme zacházet. Když potom propuknou, jsou destruktivní a neovladatelné. Ale pokud jsme je nevytěsnili, uvědomujeme si je a rozumně s nimi vycházíme, můžeme je do jisté míry ovládat.“<sup>50</sup>

Vedleším účinkem potlačování některých pocitů je, že nepůsobíme důvěryhodně. Chybí nám autentičnost. Jsme příliš hodní, milí či veselí, než aby to byla pravda. Ostatní nám přestanou důvěřovat a to se odrazí v jejich vztahu k nám.

Možná právě proto mají lidé odedávna raději rebely než světce. Jsou nám bližší. Dokonalé jedince nechápeme, obdivujeme je, ale zároveň nenávidíme, neboť svými kvalitami poukazují na naše nedostatky. Cítíme se méněcenní.

„Kdo se naučil nedávat najevo svoje pocity, možná je dokonce ani nevnímat, tomu scházejí nejen všechny duševní formy, jako je vcítění a soucit; scházejí mu i duševní formy, které souvisejí s vědomím, a částečně také tělesné reakce – počínaje jazykovým vyjádřením.“<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Cleese, J., Skynner, R. 1999, s. 34.

<sup>51</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 95.

## 2. 1. 7 Temná tajemství

Od Johna Bradshawa uvedu z drobnými úpravami výčet<sup>52</sup> temných (destruktivních) tajemství. Jejich oblasti tabu. Je velmi zajímavé a podnětné si je přečíst a zamyslet se nad ním. Mnohdy si lidé vzájemně zasahují do soukromí, aniž si to uvědomují. Samozřejmě nejvíce členům vlastní rodiny.

*Temná tajemství zahrnují:*

To, co se vztahuje k **posvátným činům**: cokoli, co je označeno za *hříšné. Pokrytectví, licoměrnost, využívání náboženského pozlátka pro sex, peníze či moc. Náboženský fanatismus, náboženské sekty a duchovní zneužití.*

Vše související s **narozením**:

*Těhotná nevěsta, adopce, podvodné rodičovství, pěstounská péče, osiření, nemanželský původ, neznámí sourozenci, neplodnost, dítě ze zkumavky, etnický stud a rasový stud<sup>53</sup>.*

Vše související se **smrtí**:

*Sebevražda, násilná smrt, vražda (nebo najatý vrah), zmrzačení, nezvěstnost, koncentrační tábory, etnické čistky, umučení k smrti, odosobněná smrt v nemocnici, proces umírání, smrtelné onemocnění.*

Cokoliv týkající se **utrpení**:

*Duševní onemocnění, emocionální onemocnění, invalidita, chronická bolest, uzavření do ústavu pro duševně choré, retardace, návštěvy psychiatra, genetické onemocnění, alkoholismus, toxikomanie, léková a další závislost, venerické choroby, zneužívání, sebemrzačení, Münchhausenův syndrom v zastoupení<sup>54</sup>, únos.*

---

<sup>52</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 53-58.

<sup>53</sup> Etnický a rasový stud znamená popírání či jiné problematického přijímání svého etnického či rasového původu.

<sup>54</sup> **Münchhausen syndrom by proxy** (syndrom barona Prášila). Nejčastěji jím trpí rodiče, kteří ustavičným vyšetřováním a léčením poškozují své děti. Motivem může být touha pobývat v nemocničním prostředí, snaha o pozornost lékařů a personálu, uniknout ze zaběhaného a nudného života.

**Vše související s tělesnými pochody:**

*Anorexie, bulimie, záchvaty žravosti, obezita; obsese týkající se obezity/hubenosti; pocit studu, týkající se vylučování; sexuální perverze, týkající se vylučování.*

**Vše vztahující se k pojetí vlastního já:**

*Poruchy sebepojetí (např. sebetrestání, sebeopovržení, sebeobviňování atd.), perfekcionismus, zvýšená kritičnost, tendence poučovat, rasová nadřazenost.*

**Cokoli související s prožíváním vlastního tělesného schématu:**

*Krása/ošklivost, pihy, mateřská znaménka; tělesné vady, deformace, rozměry pohlavních orgánů, neohrabanost, přílišná tloušťka/hubenost, fanatické cvičení, tělesné zneužívání, uhození do tváře a bití.*

**Vše týkající se úspěchu nebo selhání:**

*Posedlost penězi, posedlost prací, chudoba, nezaměstnanost, vyhození z práce, pracovní sestup, neochota pracovat, žití na úkor rodičů, žití na úkor manželky, ztráta (zpronevěra) rodinných/manželových či manželčinych peněz, „špatná“ sociální třída, přistěhovalecký pocit studu, ztráta renomé.*

**Vše týkající se hmotného majetku:**

*Podvody, drobné krádeže v obchodních domech, zpronevěra, krádež obchodního tajemství, krádež, loupež, dealerství s drogami, uvěznění, mafie/kriminální přátelské svazky, úřednická kriminalita, daňový únik.*

**Cokoliv související s nehmotným majetkem:**

*Vytěsnění emocí, obrany ega – automatické a nevědomé, utajené negativní myšlenky a zášť; krádež cizích myšlenek, intelektuálního majetku, plagiátorství; pocit studu nad neschopností dosáhnout vlastních snů nebo žít podle vlastních ideálů, porušení vlastních morálních hodnot.*

Cokoli týkající se **důvěrných vztahů:**

*Manželské rozpory (chronické hádky), vícenásobné manželství<sup>55</sup>, bigamie, zrada (nevěry), homosexuál v manželském svazku s heterosexuálním partnerem, proradnost přátel, nesourodé mezigenerační pouto s dětmi, strach z opuštění, strach z pohlcení, fobický strach ze závazků, zneužití manželského partnera, bití, sledování, vražda manželského partnera.*

Vše související se **sexuální otázkou:**

*Sexuální preference, veškeré sexuální odchylky; tajemství týkající se sexuálních úloh: ženy-strach, muži-zlost; sexuální posedlost, prostituce, sexuální obtěžování, satanské kultury se sexuální perverzí, incest, obtěžování, znásilnění, znásilnění vlastního partnera, sexuální dysfunkce, porucha touhy.<sup>56</sup>*

---

<sup>55</sup> Bradshaw zde míní více manželství za život z důvodu smrti manžela/manželů nebo rozpadu manželství.

<sup>56</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 53-58.

## 2. 9 Shrnutí kapitoly

Shrňme si, co všechno může být za pojmy *tabu*, *tajemství*, *utajování*, *ukrývání*, *schovávání*.

Spadá sem to, co je **zakázáno**, co je **neobyčejné**, **posvátné**. Vše **výjimečné**, co není určeno pro každého. Také to, co má zůstat **skryto**, co ještě nebylo odhaleno a **o čem nevíme**.

Naše tajemství, která jsme si dobrovolně vytvořili a ta tajemství, ke kterým jsme byli donuceni okolnostmi (konstruktivní a destruktivní (temná)).

Vytváření tajemství může být stejně vědomé jako nevědomé, spíše je však nevědomé. Totéž platí pro jejich dodržování. Z toho plyne, že jsme zvyklí pohybovat se ve schématech tabu. Vytváříme je. Neustále oscilujeme mezi jejich dodržováním a snahou je porušovat.

Tabu jako „instituce“ ochrany a zároveň získávání a udržování moci je v lidské společnosti od nepaměti.

Jungova myšlenka o kolektivním nevědomí podporuje moji domněnku, že tabu žije vlastním životem. Ovlivňuje nás, aniž bychom si to uvědomovali. Jung a mnoho dalších představitelů psychodynamického směru je přesvědčen, že nevědomí je psychický systém. „Má tedy možná všechno, co má i vědomí, totiž percepce, apercpci, paměť, fantazii, vůli, afekt, cit, uvažování, úsudek atd. To všechno v podprahové formě“.<sup>57</sup>

Nevědomí je tedy „všechno co vím, na co však momentálně nemyslím; všechno, čeho jsem si byl kdy vědom, nyní je však zapomenuto; všechno, co je vnímáno mými smysly, ale mým vědomím nepovšimnuto; všechno, co bezděčně a bez pozornosti, to znamená nevědomě činím; všechno budoucí, co se ve mě připravuje a teprve později se dostane do vědomí...Všechno tyto obsahy tak říkajíc více či méně uvědomitelné nebo alespoň *kdysi vědomé byli a v příštím*

---

<sup>57</sup> Jung, C. G. 1997, s. 22.



*okamžiku mohou být vědomé znovu“.*<sup>58</sup>

Vzhledem k tomu, že tabu může fungovat jak ve vědomí, tak v nevědomí, je docela pravděpodobné, že některé z těchto obsahů vlastní také.

Ráda bych to ukázala na přenosech tajemství z generace na generaci.

Chci ještě podotknout, že se nesnažím tabu nijak personifikovat, ale ukázat, že to není prázdný pojem.

---

<sup>58</sup> Jung, C. G. 1997, s. 38.

## 2. 2 Tabu a jeho vliv na hranice mezi lidmi ve vztahu ke komunikaci

Když jsem mluvila o konstruktivních a destruktivních tajemstvích, použila jsem spojení otevřená a uzavřená komunikace. Totéž by se dalo říci o hranicích.

Ty **zavřené**, nepustí nic dovnitř ani ven, nebo jen minimálně. Uzavřené hranice jsou kontrolované, samozřejmě *zvenčí*, někým jiným, nejsme to my sami. „Nikdo nemá vědět, že něco jde dělat i jinak, nikdo nemá mít možnost srovnání, všichni mají trpět nejistotou a strachem“, a to vůči tomu co je venku, „jen držitele moci mají považovat za zachránce.“<sup>59</sup> **Otevřené** hranice naproti tomu berou i dávají.

Na počátku 20. století vznikl tzv. *psychosomatický model*, který uznal přirozenou provázanost a jednotu těla a psychické stránky.<sup>60</sup> Když onemocní duše, projeví se to také na těle a naopak. Tento směr nabízí pohled na tělo pomocí zákonitostí, jež známe z psychologie a psychiatrie. Na duševní pochody aplikoval procesy, které probíhají v těle.

Když se zmiňuji o hranicích duševních, ráda bych uvedla příklad, kterak fungují hranice v našem těle. Mám na mysli *permeabilitu* – míru propustnosti.

Permeabilita je vlastností membrán, obaly buněk. Ty mají za úkol udržovat její celistvost, propouštějí *jen některé* látky. Některé látky propouštějí ven, jiné zas pouze dovnitř. Permeabilita se může *měnit*. Za některých chorobných stavů se zvyšuje a do buněk proniká nadměrné množství určitých látek a vody, což buňku může poškodit. Nebo naopak v případě cévní stěny se permeabilita zvyšuje záměrně, aby z cév do infikované tkáně pronikly aktuálně potřebné látky a bílé krvinky. Jde tedy spíše o *semipermeabilitu* – polopropustnost.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 62.

<sup>60</sup> Psychologický slovník. 2000, s. 323.

<sup>61</sup> Praktický slovník medicíny. 1998, s. 353.

Stejně tak by to mělo být i s našimi hranicemi, potažmo s rodinnými tajemstvími. Hranice by měly být polopropustné, variabilní podle potřeby. Již výše jsem se zmínila o tom, že informace znamenají moc, orientaci a životaschopnost. Informace získáváme pozorováním a „komunikací“. Polopropustné hranice tvoří ochranu před izolací (umožňují nám „dýchat“) a zároveň odkrytostí, zranitelností, nahotou (umožňují nám chránit se).

Způsob, jakým jsme si hranice vytvořili nebo vytváříme, obvykle přebíráme od své matky nebo osoby, která ji nahrazuje. Velmi záleží na *přiměřené* stimulaci ze strany matky. Skynner používá již zavedený termín „dost dobrá“ matka.<sup>62</sup> „Umí se starat sama o sebe. Je si vědoma svých vlastních potřeb a pokud je spokojená, je i šťastná. Předá své dítě jiným lidem, když potřebuje přestávku, a umí si říct o lásku o podporu.“<sup>63</sup> V okamžiku, kdy je nějaká matka dokonalá – přijde ihned, jakmile ji dítě potřebuje a dá mu okamžitě co chce, způsobí, že dítě bude mít nejasné, mlhavé hranice. Dítě se nenaučí chápat co je ještě ono samo a co už je jeho matka. A stejně tak matka, která je z nějakého důvodu deprivovaná, nebude schopna zajistit dítěti dostatečný pocit bezpečí na to, aby se odvážilo samo prozkoumávat okolí a získávat informace a hranice.<sup>64</sup>

Toto je zřejmě nejaktuálnější v období kojeneckého věku (7. měsíc), kdy dítě začíná vnímat svoji samostatnost, respektive uvědomovat si, že matka není jeho součástí.<sup>65</sup> „Co není má matka, co jsem já?“ Počíná se *vymezovat* vůči okolí a záleží na reakcích a podnětech okolí a především matky. Obojí přichází *zvenčí*. Upřesňování hranic, „kreslení osobní mapy“ zároveň posiluje jedince, jeho individualitu. Poskytuje mu to, čemu se říká soukromí.

---

<sup>62</sup> Cleese, J., Skynner, R. 1999, s. 120.

<sup>63</sup> Cleese, J., Skynner, R. 1999, s. 154.

<sup>64</sup> Cleese, J., Skynner, R. 1999, s. 90 a násl

<sup>65</sup> Vágnerová, M. 2000, s. 43 a násl.

Bradshaw uvádí jeden skutečný příběh:

*Rodina Brontëova měla šest dětí, které se narodily vždy rok po sobě. Mezi nimi Charlotte a Emily, autorky románů Jana Eyrová a Na větrné hůrce. Jejich matka zemřela krátce po narození toho nejmladšího. Po smrti matky vše v domě jako by po dalších třicet let ustrnulo na jednom místě – nic se nezměnilo. Děti vyrůstaly téměř v totální izolaci. Nebylo jim dovoleno sprátnelit se či hrát si s ostatními dětmi. Kdykoli se některé z dětí pokusilo domov opustit, začalo trpět různými symptomy a zanedlouho se vrátilo domů. Všechny zemřely dříve, než jim bylo čtyřicet let. Dvě nejmladší sestry v okamžiku, kdy poprvé opustily domov, dostaly smrtelnou nemoc a zemřely krátce po sobě. Děti Branwell, Emily a Anne zemřely devět měsíců po sobě. Pouze Charlotte byla schopna opustit na krátké období svůj domov. Když jí bylo třicet osm, vdala se, ale o devět měsíců později zemřela – hned poté, co zemřela její chůva z dětství.<sup>66</sup>*

V rodině Brontëových se po smrti jejich matky nic nezměnilo. Děti neměly možnost se s touto ztrátou vyrovnat. Děti se navíc nemohly stýkat s nikým jiným kromě sourozenců, otce a chůvy. Jejich hranice byly příliš pevné a strnulé a proto bylo velmi problematické, dokonce snad nemožné, původní rodinu opustit a založit rodinu vlastní. S úmrtím v rodině se i nadále Brontëovi vyrovnávali ještě větším semknutím nebo vlastní smrtí. Pozoruhodná je pravidelnost a periodicitu jejich úmrtí.

Schopnost adekvátně *reagovat na změny*, posunovat a upravovat hranice podle potřeby je jedna ze základních předpokladů zdraví. To obzvláště platí pro rodinu, systémem procházející neustálou změnou a nejrůznějšími situacemi. Polopropustnost hranic to umožňuje.

Na téměř hrůzostrašném příběhu rodiny Brontëových jasně vidíme, že strnulé ani mlhavé hranice toto nedovedou. Komu by se snad zdál tento příběh

---

<sup>66</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 69.

neuvěřitelný, příliš jasný, než aby byl pravdivý, povězme si opět něco o rodině Žlutých, o níž jsem hovořila na začátku.

Příklad z praxe:

*Pan Žlutý již jako malé dítě postrádal soukromí. S rodiči, svojí sestrou, jejím manželem a jejich dvěma dětmi bydlel v bytě 2 + 1. Oženil se. Ale jak jsem naznačila, ani v manželství příliš soukromí nenašel, neboť tchán a tchyně na pozvání jeho manželky zasahovali do jejich života. (zařizování bytu, stěhování, volný čas, atp.). Naproti tomu jeho paní byla od dětství fixována na starší sestru a matku. Její sestra sice u rodičů nebydlela, ale byla na nich závislá duševně. Paní Žlutá se o všem, zejména po sňatku o manželství, radila s rodiči.*

## 2. 3 Strach a jeho vztah k tabu

Již několikrát jsem se zmínila o strachu, o tom jakou roli hraje v mechanismu tabu, v jeho udržování a jeho nezdravém působení na komunikaci. Řekněme si tedy o něm něco více.

Pernerová interpretuje strach jako **varovnou reakci na nějaký znepokojivý vjem**. Strach je jeden z obranných prostředků, a proto je *potřebný*. V pohádce Jana Wericha *O Františku Nebojsovi* je krásně vylíčeno co se může stát, když strach není přítomen. Avšak stejně jako u všeho, je podstatná přiměřená míra strachu a nakládání s ním.

„Strach nám říká, že dosud nemáme k dispozici vhodné chování, kterým je možné problém vyřešit.“<sup>67</sup>

Honzák je přesvědčen, že strach je základní výbavou každého živého organismu.<sup>68</sup> Platí to člověka i živočichy. Někteří botanici jsou dokonce přesvědčeni o tom, že rostliny dokážou zakoušet něco jako je strach. Provedli pokus, při kterém zjistili, že pokud opakovaně člověk cigaretou propálí listy rostliny, rostlina se při přiblížení téhož člověka začne chvět. Jistě také všichni v sobě chováme poučku, že teprve potom, co jsme schopni se postarat o rostliny a posléze o domácí zvíře, jsme zralí a připravení pro vztah.

„Podobně jako bolest, smutek, lítost, agresivita, je úzkost nezbytná jako signál hrozícího nebezpečí, nekontrolované změny či nežádoucího stavu. Spolu s ostatními nemilými pocity a prožitky je podnětem k jednání, které ve svých důsledcích **nastoluje ztracenou rovnováhu**, aktivuje nás k řadě různých činností a v krajních případech doslova ochraňuje náš život.“<sup>69</sup>

Jsou to všechna přirozená příkrčení, náhlá zbystření sluchu či zraku; schoulení se do sebe (klubíčka) – zmenšení se, abychom nebyli vidět, slyšet; chránění životně důležitých orgánů.

---

<sup>67</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 13.

<sup>68</sup> Honzák, R. 1995, s. 10.

<sup>69</sup> Honzák, R. 1995, s. 10.

Mezi strachem a úzkostí je však jistý rozdíl. **Strach** má předmět, víme, čeho se bojíme. Příčina **úzkosti** se nenachází v oblasti reálného a konkrétního světa, ale v oblasti myšlenkové, v realitě psychické.<sup>70</sup> Nevíme, čeho se bojíme, často to *neumíme pojmenovat*. Nevíme jak proti tomu bojovat, jaký máme zaujmout postoj. To je další důkaz toho, že informace nám pomáhají řešit problémy, a že ten kdo nám brání v jejich získání nás ohrožuje, byť by to dělal z důvodu nás ochraňovat.

Tělesné a psychické napětí, které při strachu zažíváme, je vlastně soubor opatření, která nás mobilizují, k *útok*u nebo *útěku*. K tomu potřebujeme své energetické zdroje. Všechny ostatní funkce kromě zrychleného tepu a dechu (důsledek aktivizace způsobené vyplavením adrenalinu), jsou utlumeny, proto nám např. vyschne v krku. Současně však dochází ke zúžení vnímání některých rozumových schopností, soustředěnosti, zkreslené vyhodnocení situace atp.<sup>71</sup>

Vágnerová dodává: „Pokud je člověk zatížen větším množstvím negativních podnětů a z toho vyplývajících zkušeností, přestává tento specifický informační systém dobře fungovat a jedince spíše zatěžuje, protože očekává nebezpečí i tam, kde žádné není.“<sup>72</sup> Dochází tak ke vzniku úzkostnosti a fobií.

Co je však podstatné: se strachem se dá pracovat, je silně ovlivněn učení, podmiňováním. Je také ovlivněn genetickými dispozicemi.<sup>73</sup>

Pernerová hovoří o archaických výrazových formách, které máme k dispozici z naší genetické výbavy. Jsou to funkce mozkového kmene, což je nejstarší část našeho mozku. V té nejmladší části, šedé kůře mozkové, je uložena naše schopnost řeči, myslet se zřetelem na budoucnost, odhadovat důsledky našeho jednání. V krizových situacích, podle Pernerové, je však myšlení šedé kůry mozkové překryto jednáním mozkového kmene.<sup>74</sup> Co to znamená? Můžeme se *naučit* regulovat reakce mozkového kmene a zapojit do svého

---

<sup>70</sup> Honzák, R. 1995, s. 10.

<sup>71</sup> Honzák, R. 1995, s. 11 a násl.

<sup>72</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 401.

<sup>73</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 402.

<sup>74</sup> Pernerová. 2003, s. 11.

repertoáru i alternativy šedé kůry mozkové.

Příklad z beletrie:

*„Nesmím se bát. Strach zabijí myšlení. Strach je malá smrt přinášející naprosté vyhlazení. Budu svému strachu čelit. Dovolím mu, aby prošel kolem mě a skrze mě. Až projde a zmizí, otočím se a podívám se, kudy. Tam, kam strach odešel, nic nezůstane. Zůstanu pouze já.“<sup>75</sup>*

Můžeme se jednoduše naučit zvládat svůj strach. Využít jeho varovného hlasu, ale nenechat jej, aby nás překřičel, paralyzoval.

Velmi záleží na situacích, ve kterých se se strachem setkáváme poprvé, zda jej překonáme. Zda jsme v nich zcela sami, zda máme někoho, kdo je nám oporou, nebo někoho kdo se nám směje.<sup>76</sup> Mnohdy ze stejného strachu, kterým právě trpíme my.

Bradshaw popisuje vlastní zážitek strachu, kdy jako malý chlapec vstoupil do skauta. Tato „iniciace“ byla doprovázena několika rituály, v nichž starší chlapci z legrace šikanovali nově příchozí členy. Bradshaw utekl. Velmi se za sebe styděl, že jako správný muž nevydržel šikánování. Také pocítil rozčarování nad skautským oddílem, který byl pro něj nositelem morálních hodnot. Postupem času, ale zjistil, že nenávidí násilí. Takto zjistil hranice svého já, své vlastní limity. „Jak plynuly roky, začal jsem cítit úctu k té části svého já, která odmítla být tu noc v roce 1945 šikanována. To, co počalo jako tajemství plného studu, se později stalo kořenem toho, co nyní nazývám svým *přirozeným studem* – základním strážcem své lidskosti.“<sup>77</sup>

Téma strachu je veliké, nemůžu se však věnovat tolik, kolik bych chtěla. Touto exkurzí jsem chtěla spíše poukázat na důležitou roli strachu v našem životě. Na důležitou roli, jakou strach zastává při vzniku tabu. Řekli

<sup>75</sup> HERBERT, F. *Duna*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1988. ISBN 80-205-0001-4.

<sup>76</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 399 a násl.

<sup>77</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 25.



jsme si, že základní funkcí tabu nebo udržování tajemství, je **obrana a ochrana, před tím čeho se bojíme**. *Je jedno čeho nebo koho, se bojíme. Je jedno koho a před čím chráníme; je jedno proč.*

## 2. 4 Jméno – pojmenování a komunikační tabu

Tabu postihuje oblast *nedotknutelného* a *výjimečného*. Toto nedotknutelné se může vztahovat jak k *posvátnému*, tak k *nebezpečnému*, *prokletému*. **Tabu je nedotknutelné především slovním pojmenováním.** Tabu je přece to, o čem se *nemluví*.

Moci věci pojmenovat, nazývat je pravým jménem je schopnost, která nám začíná komunikaci. Umožňuje nám komunikačního partnera. Bez partnera vedeme monolog. Pojmenování je úvodem komunikace, jako oslovení.

Pernerová píše: „Jen s tím, co má jméno, lze komunikovat. To s čím se komunikovat nemá, nesmí mít ani jméno.“<sup>78</sup>

Odedávna platilo, že znát něčí jméno znamená, mít nad ním moc.<sup>79</sup> Je to velmi cenná *informace*. V Bibli se praví, že Hospodin Bůh přivedl před člověka veškerou „polní zvěř a nebeské ptactvo“ (Gn 11,26), aby je člověk *pojmenoval*. Na dalším místě Bůh člověka pověřil, aby *panoval* „nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem“ (Gn 2, 19-20).<sup>80</sup> Kdo dá něčemu jméno, má nad tím do jisté míry moc.

Totéž platí pro přijímání do různých společenství. Inicie v kmenových společnostech, křest, skautská přezdívka nebo kód tajného agenta.

První jméno dostáváme od svých rodičů, a ti také mají nad námi ohromnou moc svojí výchovou. Když už jsem zmínila Bibli a Starý zákon, pozastavme se u hebrejského pojmenování Boha.

Židé Boží jméno nevyslovují, je příliš svaté. Opisují jej pomocí tzv. tetragramu<sup>81</sup> a pro Boží jméno používají obecnější pojem. Třetí přikázání desatera hovoří: „*Nezneužiješ jména Hospodinova, svého Boha.* (Nevezmeš

<sup>78</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 60.

<sup>79</sup> Teologický slovník. 1996, s. 124.

<sup>80</sup> Bible, Český ekumenický překlad. 1999.

<sup>81</sup> *Tetragram* je písemné vyjádření Božího jména. Vyskytne-li se v textu, čte se však zcela jinak. Místo konkrétního Božího jména se vyslovuje obecnější název pro Boha. Je tomu tak proto, že Boží jméno je příliš svaté.

nadarmo.) *Hospodin nenechá bez trestu toho, kdo by jeho jména zneužíval.*<sup>82</sup>

Žijeme v době, kdy se muslimský svět bouří proti otiskování karikatur jejich proroka Mohameda v evropských novinách. Před pár lety proběhla v české veřejnosti vášnivá diskuze o vydání českého překladu Hitlerovy knihy *Mein Kampf*. Není to snad volání po zachování hranic? Aby oblast za nimi ležící nebyla zneužita nebo použita?

V okamžiku, kdy myšlené vyslovíme či nějak jinak vyjádříme, dotyčná osoba, věc nebo jev ztrácí svoji moc nad právě odhaleným tajemstvím. Ztrácí část svých ochranných hradeb. Často máme tak trochu výčitky svědomí, když si o někom myslíme něco špatného. Ještě horší pocit máme, když někoho pomlouváme v jeho nepřítomnosti.

Slova mají opravdu moc, záleží tom, co a s jakým úmyslem vyslovujeme.

Nádherným příkladem je Andersenova pohádka *Císařovy nové šaty*. Císař, jeho dvůr i poddaní byli ochotni přistoupit na hru o nádherných šatech, jenom proto, že měli *strach*, že by se tím prozradila jejich údajná hloupost nebo to, že zastávají úřad, který jim nepřísluší. A bylo to dítě, které beze strachu, co si o něm ostatní pomyslí, poukázalo na skutečnost, že císař je nahý. *Děti a blázni říkají pravdu*, tvrdí lidová moudrost. Viktor Dyk toho použil ve svém *Krysařovi*, kde Krysař odvede do propasti všechny obyvatele města, kromě dítěte a místního blázna, kteří jakoby měli vytvořit základ nové, zdravější společnosti.

O tomtéž hovoří Bradshaw. Používá výraz *mysl začátečníka*, která neví nic, je otevřená, není poskvrněná obrannými systémy (viz výše), společensky platnými danostmi a světonázory. Techniku, jak se alespoň na mysl začátečníka naladit, pojmenoval po slavném televizním detektivovi Colombovi, jehož ztvárnil Peter Falk, jako „kolombování“ (columboing). Colombo se soustředí na detaily, jeho vnímání není selektivní.<sup>83</sup>

---

<sup>82</sup> Ex (20, 7).

<sup>83</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 113 a násl.

Rodiče nám tedy dávají více než jméno, rodiče nás učí mluvit, dávají nám základní slovní zásobu a podle její kvality a kvantity jsme schopni se vyjadřovat, dokud si ji nějak nedoplníme nebo neobměníme (studium, zájmy, jiné referenční skupiny).

Naše *slovní zásoba* nám umožňuje bránit se a napadat, poukazovat, pojmenovávat, získávat informace. Je tedy nezbytnou výbavou našich komunikačních schopností.

Existuje také určitý vztah mezi tím, jakou máme slovní zásobu a tím, co vyjadřujeme. Jistě znáte spoustu lidí, kteří jsou vzdělaní a mají přehled, ale nedovedou mluvit o obyčejných věcech obyčejným jazykem. Mnoho těch obyčejných lidí jim nerozumí. Stejně tak lidé, kteří naopak používají v řeči tzv. berličky („jako“, „vlastně“, „prostě“ atd.). To o něčem vypovídá. To, jak komunikujeme a čím komunikujeme, ovlivňuje to, nakolik srozumitelně jsme schopni informaci předat a nakolik jsme schopni informaci nám předávané porozumět. A všichni víme, co se děje, když někomu nerozumíme, nebo on nerozumí nám. Schopnost verbálně komunikovat je jedním z obecných předpokladů emancipace a je podmínkou vzniku diferencovanějších sociálních kontaktů.<sup>84</sup>

Příklad:

Nejčastěji tabuizovaná témata pocházejí z oblasti sexuality. „Mluvit o sexuálních záležitostech nám připadá tak obtížné proto (kromě jiného), že pro toto téma neexistuje slušná a přitom obecná slovní zásoba. Je tu jen úřední jazyk, medicínská latina, dětské povídání, romantické sladké řeči nebo víceméně sexistické, fekální výrazy.“<sup>85</sup> Jakoby v této oblasti nebylo „normálního“ výraziva.

---

<sup>84</sup> Vagnerová, M. 2000, s. 92.

<sup>85</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 101.

Někdy se opravdu stává, a není to tak zřídka, že nemáme slova, která by alespoň přibližně umožnila sdělení. Přicházejí na řadu prostředky jako je pláč, smích, řev, kopance – pohyby, gesta, neartikulované zvuky. Jsou mnohdy přesnější, neboť nejsou zatíženy matoucími konotacemi jako slova. Proto hudba, umění, sport, tanec, vnímání přírodních krás, náboženské cítění atd. mají neocenitelné místo v lidském životě, a jsou častokrát pomocníky terapie (arteterapie, muzikoterapie, ergoterapie, hipoterapie a spousta dalších.).

Není tedy na škodu mít po ruce i jiné vyjadřovací prostředky než slova. Pokud se však zabýváme komunikací v rodině, **pojmenování problému**, **tabu** je známkou komunikace, tedy možnosti řešení problému. Krajní mezí je stav, kdy nejsme schopni na některé věci slovně poukázat. Víme, že nesmíme vyslovit: „Chci s tebou o něčem mluvit, ale nevím jak!“

Pernerová uvádí důsledky této hradby vybudované mlčením:

a) **Nejsme informováni a nemůžeme se informovat.**

Vznikají rozdílná očekávání, sdělení nejsou korigována.

To podporuje růst fantazií, mýtů a předsudků.

Ztrácíme orientaci, zkresluje se nám realita.

b) Vzniká pocit „**neviditelných protivníků**.“ Ten sebou přináší

permanentní stres – musíme být stále na pozoru před tím

„co se neříká.“ S tím souvisí to, co jsem již zmiňovala:

nepředstavitelný výdej energie na vlastní kontrolu a pozornost.

c) Zmocňuje se nás domněnka, že **jsme také součástí problému.**

Je to logické – jinak bychom o tom přece mohli říci druhým.

d) Nemáme možnost zaujímat „vlastní“ pozice a docházet

k „vlastním“ rozhodnutím. Nemůžeme-li se vyjadřovat, získáme

pocit, že nás nikdo nebere vážně. Je **poškozena naše sebeúcta.**

e) Nejsme na pravdu připraveni a v okamžiku jejího vyjevení,

jsme obyčejně v šoku.<sup>86</sup>

Uvedla jsem, co může nastat v okamžiku, kdy nemůžeme nebo nejsme schopni řeč použít jako komunikační prostředek. Jaké jsou důsledky na psychiku jedince, když se v rodině mlčí.

Mohli jsme se tak přesvědčit, že *slova mají tyto funkce*:

- *sdělná* (informovat, předat zprávu, označit, popsat)
- *faktická* (mluvčí jimi realizuje kontakt, udržuje vztah apod.)
- *konverzační* (kdy na obsahu řeči tolik nezáleží)
- *performativní* (mluvčí chce něco vykonat, někoho ovlivnit, přesvědčit)<sup>87</sup>

Vybíral se ve své knize *Lži, pravdy a polopravdy v lidské komunikaci*<sup>88</sup> zamýšlí nad tím, že lež a utajování samotné je jedním z obranných mechanismů, jsou štítem. Obsah pojmu „lež“ nápadně koresponduje s etymologií slova „problém“, latinské *problema*. Je to něco, co člověk před sebou drží něco staví, aby se tím ubránil, nebo to, co se druhému předhazuje, aby se toho chopil.<sup>89</sup> Aby se chopil něčeho méně podstatného, aby neodkryl to podstatné.

Podobně bychom mohli pokračovat a rámcově vymezit, co pro hranice a komunikaci znamená v souvislosti s tabu **dotyk**. Dotyk se součástí neverbální komunikace a v oblasti rodinných tabu, nejen komunikačních, hraje významnou úlohu. Fyzický kontakt je s námi po celý život. Ovlivňuje nás od počátku zplazení. Je důležitou součástí mezilidských vztahů, nejen rodinných.

Dotyk několikanásobně umocňuje to, co jsem řekla o slovech a pojmenování. Je veliký rozdíl mezi tím, když někoho napadneme slovně a tím, když někomu opravdu dáme ránu pěstí. Když místo stokrát opakovaného „mám

<sup>86</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 105, 106.

<sup>87</sup> Vybíral, Z. 2003, s. 22.

<sup>88</sup> VYBÍRAL, Z. *Lži, pravdy a polopravdy v lidské komunikaci*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-812-0.

<sup>89</sup> Vybíral, Z. 2003, s. 13.

tě rád“ někoho skutečně obejmeme. Je to tak nějak osobnější.

Domnívám se, že je to způsobeno tím, že slova narážejí na naše hranice, které nejsou viditelné a hmatatelné, kdežto naše tělo viditelné a hmatatelné je. Rány na něm jsou očividné a my okamžitě zjistíme, co nás zraňuje nebo léčí. Ty jakoby „abstraktní“ hranice jsou ale porušovány stejně intenzivně, a trvá mnohem déle, než si uvědomíme, že je někdo narušuje a jak. Mezitím se ony trhliny rozrůstají a jejich zacelování je v jakémkoli ohledu obtížnější.

Chtěla jsem poukázat na skutečnost, že jsme ohraničení nejen fyzicky, ale také psychicky. *Pojmenování*, stejně jako *dotykání*, míří na konkrétní oblasti. Jsou jasným komunikačním prvkem a proto společně hrají důležitou úlohu v rodinných komunikačních tabu. A to v pozitivním i negativním smyslu.

Velmi se mi líbí, že Pernerová k této problematice zmiňuje slova Goethova Fausta. Oblíbenou postavou psychologů a terapeutů v každé době téměř v jakékoli problematice:

*„Kdo troufá si zvat věci pravým jménem?*

*Těch nemnoho, co něco poznali*

*a, loupě dost, svou víru, v dálku zřící,*

*svůj cit, své srdce luze rozdali,*

*vždy přišlo na kříž nebo na hranici.“<sup>90</sup>*

---

<sup>90</sup> Překlad Otokara Fishera.

## 2. 5 Shrnutí

V této obsáhlé kapitole jsem se snažila popsat, zdroje tabu v souvislosti s komunikací v rodině. Co se skrývá pod pojmem *tabu v rodinné komunikaci* a v jakém smyslu tento výraz budu nadále používat.

Tabu tedy vzniklo jako **zákaz, chránící určitou oblast lidského života** před jejím znesvěcením či jiným poškozením; zároveň jako posílení moci těch, kteří na tuto oblast dohlíželi.

Podoby a trvání tabu jsou závislé na poměrech společnosti. Existuje prostor přirozeného tabu. To vnímám jako **soukromí**, osobní hranice každého jedince, který si každý *přirozeně* vytváří a chrání. V okamžiku jeho porušení nebo neschopnosti jeho uhájení, dochází k porušení jedince. *Tabu v rodinné komunikaci* nemá jasný předmět. Jde o soubory komunikačních vzorců a návyků, které zamezují přístup k informacím nebo nedovolují informace získávat.

V následující kapitole se zaměřím na rodinu a jak ji může poškozená komunikace narušit.



## 2. 6 Rodina jako systém

Slovo *familia* pochází z římského práva. V té době vládl „pater familias“ nad manželkou a potomstvem, nad všemi služebníky, otroky a zvířaty; nad jejich životem i smrtí.<sup>91</sup> V 16.-18. století tentýž pojem představoval víceméně dům, domácnost nebo hospodářství. Součástí rodiny byli tedy i pacholci, děvečky a podruzi.

V *tradiční* společnosti byli všichni „ti, kteří se stravují pod jednou střešou“ považováni za členy rodiny a podrobeni pravomoci hospodáře a hospodyně, jako výchovné autoritě. V moderní, industriální společnosti byly zřetelně odlišeny rodinné vztahy od vztahů zaměstnanec – zaměstnavatel.<sup>92</sup> V současné době již toto nutně neplatí, je mnoho rodinných podniků a firem s několika generační tradicí, stejně tak jako fungují právě opačné modely z dob tradiční společnosti.

„Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často (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 psychologické a emocionální vazby*, může být používán pojem **rodina**, i když jde např. o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd.“<sup>93</sup>

„Rodina jako sociální systém spočívá na oddělení obou pohlaví. Její funkcí je strukturovat vztahy mezi muži a ženami a organizovat jejich sociální světy, v nichž se pohybují; pečuje o to, aby plození, ochrana a výchova potomstva odehrávaly podle určitých pravidel a aby mezi generacemi byla zachována *sociální kontinuita*.“<sup>94</sup>

Rodina zde, stejně jako tabu, ošetřuje důležité životní akty. Sociální

<sup>91</sup> PerneroVá, R. A. 2003, s. 18.

<sup>92</sup> Horský, J, Seligová, M. 1997, s. 21.

<sup>93</sup> Sobotková, I. 2001, s. 22.

<sup>94</sup> PerneroVá, R. A 2003, s. 20.

kontinuitou se rozumí nekritické předávání hodnot, představ o morálce a mravního kodexu převládající kultury z jedné generace na druhou, aniž by to bylo přímo řečeno.<sup>95</sup>

Rodina je tedy druh společenství, jehož členové si *vzájemně* předávají hodnoty a uspokojují své potřeby. Totéž platí pro členy odcházející i nově příchozí.

Hauck říká: „Manželství je obchodní záležitost. Společnost dvou lidí, kteří se jmenují Pan Paní ten a ta, s. r. o. Potřebuje licenci od státu, potvrzení o způsobilosti, nějaký kapitál a místo, kde společnost bude sídlit (domov).“<sup>96</sup>

Myslím, že toto platí i pro rodinu jako společnost zajišťující podmínky pro život.

Rodina je tedy jakousi základní životní jednotkou. Vzhledem k dalšímu směřování práce je potřebné vyjasnit pojmy primární a sekundární rodiny.

*Primární* rodina je rodina původní, ze které pocházíme. Tedy naši rodiče, sourozenci, popř. prarodiče. Rodina *sekundární* představuje rodinu, kterou založíme se svým partnerem. Zahrnuje manžela a děti.

## 2. 6. 1 Systémový přístup

*Teorie systémů* tvrdí, že žádný jev neexistuje sám o sobě. Každý je součástí širšího či nadřazeného systému a naopak je sám širším nebo nadřazeným systémem pro celky menší. „Systémový přístup tedy nepřináší žádné faktologické objevy, umožňuje nám však jedinečným způsobem utřídit informace a pohlédnout na jednotlivé jevy ve smysluplné souvstažnosti.“<sup>97</sup> Toto tvrzení je v souladu s psychosomatickým přístupem k člověku, o kterém jsme se

---

<sup>95</sup> Tamtéž.

<sup>96</sup> Hauck, P. 1998, s. 17.

<sup>97</sup> Honzák, R. 1995, s. 38.

zmínili již výše v příspěvku o hranicích. Honzák dále uvádí pohled na člověka v systémovém přístupu, jakousi hierarchii systémů a podsystémů:

Tabulka č. 1. Člověk v systémovém pojetí

BIOSFÉRA
LIDSTVO
SPOLEČNOST - NÁROD
KULTURA - SUBKULTURA
SPOLEČENSTVÍ
RODINA
DYÁDA
JEDINEC <sup>98</sup>

Tato teorie, lidově řečeno: *všechno souvisí se vším*; zakotvila ve všech vědních oborech. Od matematiky po filosofii přes fyziku a etnologii. Do značné míry způsobila propojování a spolupráci různých odvětví, která spolu zdánlivě nesouvisejí; ta se zabývají jevy, jenž spolu také zdánlivě nesouvisejí.

Na počátku 70. let se počínala rodit věda o globálním chování přírodních systémů, věda o *chaosu*, která sleduje souvislosti mezi různými druhy nepravidelností. Tato úzká provázanost je velmi hezky obsažena v pojmu „motýlí efekt“, který popisuje citlivost počasí. Je to jen jedna z popsanych zákonitostí. „Motýlí efekt vyjadřuje to, že pokud dnes zvíří motýl vzduch v Pekingu, příští měsíc to může změnit systém bouří v New Yorku.“<sup>99</sup>

Této vědě jde především o to, postihovat jevy a problémy s nimi spojené s veškerým kontextem, který se nabízí, který je dostupný. Měli bychom také přihlížet k tomu, že existuje určitá oblast, o které nevíme.

Gleick uzavírá: „Je dobře známo, že ve vědě, *stejně jako v životě*,

<sup>98</sup> Jeho zkušenost, chování a prožívání.

<sup>99</sup> Gleick, J. 1996, s. 14.

může v řetězu událostí nastat *kritický bod*, jenž umocní drobné změny. Ovšem teorie chaosu nám říká, že takovéto body jsou všude.“<sup>100</sup>

Systemový přístup k rodině, jeho posun k *cirkulární kauzalitě* (Murray Bowen), nahradil dosavadní mechanicko – lineární způsob vědeckého myšlení, který jednosměrně zkoumal příčinu a důsledek.<sup>101</sup>

Gleick ve své knize vypráví o M. Lorenzovi, který jako první popsal motýlí efekt, když se zabýval předpovídáním počasí. Několikrát při tom použil spojení *citlivá závislost na výchozích podmínkách*. Dovolím si malou analogii. Jedinec je velmi citlivý na podmínkách, ze kterých vychází. Není to tedy jen jeho rodina (genetické informace, ale i vzorce chování, které zdědí), souvisí s tím i minulost jeho rodiny a celkový minulý, stávající i budoucí kontext a očekávání. Samozřejmě, že záleží na celkové podstatě toho kterého jedince a způsob, jakým na dané skutečnosti reaguje.

Pernerová říká: „Za rodinnými tabu se skrývají stejná tabu celospolečenská.“<sup>102</sup> Je přínosné uvědomovat si uspořádání a trendy společnosti minulé, kterou byli formováni naši předkové. Ti přece do jisté míry zformovali nás, stejně jako nás formují konsensy společnosti, v níž žijeme. Vrátím se tedy k tomu, o čem jsem se zmínila na začátku, že se tabu proměňuje spolu s lidskou kulturou a společností.

Podle Honzáka je rodina podsystémem společenství, kultury, národa a lidstva jako takového. Vůči rodině jsou tyto něco jako vyšší instance, které ji ovlivňují. Vytvářejí prostor, ve kterém se rodina projevuje. „Každá společnost předepisuje svým členům jistý étos týkající se zakládání a vedení rodiny. Lidé si ho nemusí uvědomovat, ale řídí se jím.“<sup>103</sup>

---

<sup>100</sup> Gleick, J. 1996, s. 28.

<sup>101</sup> Sobotková, I. 2001, s. 18.

<sup>102</sup> Pernerová, R. A 2003, s. 97.

<sup>103</sup> Matoušek, O. 1997, s. 37.

Atmosféra a hodnoty společnosti se tak odrážejí i v rodině a to buď pozitivně (jsou v rodině přítomné alespoň částečně) nebo negativně (jejich nepřítomnost v rodině vyjadřuje určitý názor na společnost); samozřejmě je spousta mezistupňů mezi těmito dvěma krajními možnostmi.

## 2. 6. 2 Vývoj rodiny v historickém a politickém kontextu

Jistě nás napadne celé spektrum politických systémů od monarchie přes demokracii až po tyranii nebo teokracii. Všechny tyto způsoby rozdělení moci a odpovědnosti jsou aplikovatelné na rodinu. Politické systémy opravdu diktují společnosti a rodině základní hodnoty, ideály a žádoucí vzorce chování.

Pernerová popisuje situaci v nacistickém Německu. „Obraz rodiny v nacistické ideologii spočívá ve striktním dualismu hrdinského muže nasazeného ve válce a oddaného službě vůdci a vlasti, a roditelky budoucích hrdinů a matek hrdinů. Rození a výchova dětí měly být oslavovány jako úchvatný zážitek plný pocitů štěstí bez ohledu na reálné zkušenosti s průběhem porodu, s předporodními a poporodními depresemi, a především s reakcemi konkrétního otce.“<sup>104</sup>

Dále uvádí několik popisků fotografií ženy v novinách: „...a voják na frontě se na ni může spolehnout.“, „Práce v závodě není vždy samý med, a manžel je doma možná nevrlý a přepracovaný. Ale ona dokáže být veselá a mít vždy porozumění.“, nebo „...označil matku za nositelku pochodně života v nouzi našich dnů a vyznal, že jsou dvě formy krajního nasazení: služba vojáka a služba matky.“<sup>105</sup>

Obdobně jako ve Třetí říši hlásali Američané v 70. letech americký sen nebo Rusové ve stejnou dobu budovatelskou propagandu. Nutno poznamenat, že to bylo období tzv. studené války, skrytého boje mezi těmito

---

<sup>104</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 28.

<sup>105</sup> Tamtéž.

dvěma mocnostmi. Životní styl a hodnoty byly jednou ze zbraní vedle vědy, kultury a sportu. V knize *Sociology: The Core*<sup>106</sup> se autoři zmiňují o tzv. „Kodak family“. Je to typický obrázek šťastné americké rodiny, jak otvírají vánoční dárky v útulném domově, který si sami vytvořili. Zároveň však uvádějí, že pouze taková rodina je pouze 1 z pěti. „...a married couple, breadwinner husband and homemaker wife, raising children.“

Připojuji citaci z knihy *Zdravé manželství a zdravá rodina*<sup>108</sup>, kterou jsem si zapůjčila v domnění, že zde naleznu přehledně uspořádané znaky zdravé rodiny. „Sovětský zákon se dívá na potrat jako na protistátní a protispolečenský čin. Žena v Sovětském svazu má plné právo a možnost mít a vychovávat děti.“<sup>109</sup>

Vzpomeňme ještě mariánský kult v katolické církvi, který obdobně sugeroval ženám, že jediným úkolem žen je rození dětí – a to nejlépe synů.<sup>110</sup>

A vůbec extrémním příkladem jsou zákony populační politiky v současné Číně. Postihuje nynější situaci, jež vyrostla na tradičních hodnotách po staletí předávaných. Mám na mysli zvyk, že dcera po provdání odchází do domu svého manžela a stará se o jeho rodiče. Její rodiče jsou tak ve stáří v případě jediného dítěte, dcery, odkázáni sami na sebe. Proto jsou dcery nepopulárními potomky. Tím, že jsou žádanější chlapci, dochází k potratům holčiček. Mezi oběma pohlavími tak nastal ohromný početní nepoměr. Mužů je několikrát více než žen, což jistě působí jako stresující faktor.

S tímto vším jsou spojená tabu ohledně neprovdaných žen, bezdětných manželství nebo nemanželských dětí.

---

<sup>106</sup> HUGHES, M., KROEHLER, C. J., VANDER ZANDEN, J. W. *Sociology: The Core*. The McGraw-Hill College, 1999. ISBN 0-07-031144-7.

<sup>107</sup> Hughes, M., Kroehler, C. J., Vander Zanden, J. W. 1999, s. 321.

<sup>108</sup> ZALKIND, L. A. *Zdravé manželství a zdravá rodina*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1954.

<sup>109</sup> Zalkind, L. A. 1954, s. 24.

<sup>110</sup> Perneroová, R. A. 2003, s. 28.

To nás přivádí k prohlédnutí pojmů **tradiční** a **moderní** společnost.

*Tradiční* společnost se vymezuje z pohledu společnosti *moderní*, industriální (18. - 19. století). „Tradiční“ tedy přirozeně stojí v opozici proti modernímu. Hodnoty této společnosti se tradovaly, byly *neměnné*. Někteří sociologové však usuzují, že moc v této společnosti byla založena na taktě *tradované* úctě k pánovi.<sup>111</sup> Pán v této společnosti má mnoho společných znaků s autoritou, kterou jsme popsali výše.

Přechod tradiční, stavovské společnosti v moderní, občanskou se udál na politickém pozadí od konce 17. století. Bylo to období politických revolucí v Anglii, Francii, posléze v Rusku a dalších zemích Evropy.<sup>112</sup>

Jedním z největších rozdílů mezi tradiční a moderní společností, rodinou je v uspořádání rodiny. V rodině tradiční společnosti panovala hierarchie. Na prvním místě byl vždy otec, poté matka. Děti následovaly podle stáří a pohlaví. Ve společnosti moderní přišel čas ideálu rovnocennosti a partnerství, který se vyvíjí a vytváří i dnes.<sup>113</sup>

„Modely rovnoprávného partnerského soužití vystavují tuto patriarchální organizaci rodiny otázkám, poněvadž očividně už není jasné, kdo je v tomto „systému“ pánem a kdo poddaným. To se týká zejména homosexuálních partnerství.“<sup>114</sup>

Dnešní společnost by mohla nést označení **postmoderní**, postindustriální, neboť průmyslová výroba již dávno neudává běh života. Jsou to obvykle banky, úřady a jiné služby. Z tohoto hlediska je dnešní společnost nazývána spotřebitelskou, konzumní. „Konzumní“ se také výstižně odráží v přístupu ke vztahům, manželství. Vysoké procento rozvodovosti a několika manželství za život, obchody s dětmi. Přibývá párů, které nemohou mít děti

<sup>111</sup> Horský, J., Seligová, M. 1997, s. 142.

<sup>112</sup> Horský, J., Seligová, M. 1997, s. 15.

<sup>113</sup> Matoušek, O. 1997, s. 41.

<sup>114</sup> Perneroová, R. A. 2003, s. 20.

vůbec nebo které nemohou mít děti bez odborného pomoci lékařů. Schopnost mít děti bude zanedlouho vysoce ceněnou komoditou.

Většina rodin v jakékoli době se snaží působit navenek spořádaně, podle dobového ideálu, z *několika možných* důvodů: je to způsob ochrany vnitřního života rodiny. Může se tak snažit zakrývat alkoholismus či násilí v rodině, stejně jako více než dobrou finanční situaci a předcházet tak závistivým řečem, zlodějům nebo perzekuci ze strany státu či většinové společnosti.

Je proto důležité v jaké sociální a politické situaci vyrůstali a žili naši rodiče a jejich rodiče. Pomáhá nám to pochopit jejich současné jednání a vyrovnat se s ním.

Paní učitelka na gymnáziu nám vyprávěla o svém otci, který byl za druhé světové války vězněn v koncentračním táboře. Vychovával ji sám bez matky. Kdykoliv si na něco stěžovala nebo se snažila o vylepšení či řešení problému, její otec autoritativně prohlásil, že nikdo, kdo nebyl vězněn v koncentračním táboře a nepřežil jej, nemá důvod si stěžovat nebo právo prosazovat svůj názor.

### 2. 6. 3 Sociálně-etické dilema

Před sociální, etické dilema<sup>115</sup> jsou postaveni obvykle ti, co se snaží tabu prolomit. Jedinec je postaven mezi volbu: hájit své zájmy, svá práva nebo zachovat klidný chod rodiny, společnosti a nevyvolat skandál.

*Udat nebo neudat otce za sexuální zneužívání?*

Sexuální zneužívání je trestný a společností odsuzovaný čin. Jeho oznámení je tedy v pořádku. Jenže tím zároveň uvrhneme celou rodinu do hanby, což je také často společností odsuzovaný čin. V případě odsouzení hlavního živitele, je jeho nepřítomností v době výkonu trestu výrazně ztenčen rodinný rozpočet. Uvalíme na rodinu existenciální nejistotu?

---

<sup>115</sup> Perneroová, R. A. 2003, s. 114.



Když se dítě rozhodne nejít studovat práva, nepokračovat v rodinné tradici, zarmoutí otce i matku. Může dojít i k rodinné roztržce. Když se dítě pro práva rozhodne, toto všechno se nestane. Když nepůjde na malířství, nerozvine svůj talent a ztratí možnost realizovat se. Navíc se vystavuje riziku, že bude dělat práci, kterou dělat nechce. Bude ji dělat dobře? Bude žít život, který nechce. Nakolik bude tento život kvalitní?

Toto všechno jsou velmi těžká a stresující rozhodnutí a souvisejí s tím, co jsme si už říkali o hranicích.

Současnou společnost jsem prohlásila za postmoderní, konzumní. Příznějme si však, že žijeme v době, kdy se každým dnem uskutečňují převratné objevy a naplňují se vize, které byly v minulých stoletích prohlašovány přinejmenším za směšné a bláhové. Je to doba pokroku, rychlých změn, nejistot fyzických (náhlá a zhoubná onemocnění), emocionálních (rozvod), existenciálních (ztráta zaměstnání, bezdomovectví) a ještě mnohých dalších (teroristické útoky). Žijeme v době pokroku, se kterým se pojí neustálé přijímání a zvládání změn. Jsme vystaveni velkému *stresu*. To jak jej zvládáme nebo nezvládáme je jedním z určujících faktorů zdravě nebo nezdravě fungující společnosti, rodiny a jedince.

## 2. 6. 4 Zátěž a stres v rodině

Stres je z psychologického hlediska definován jako **stav nadměrného zatížení a ohrožení**. Nemusí však vždy mít jen negativní význam. Přiměřená zátěž člověka aktivizuje a stimuluje jej k hledání řešení situace, čímž se rozvíjí a posiluje své kompetence a sebedůvěru.<sup>116</sup>

---

<sup>116</sup> Psychologický slovník. 2000, s. 568.

Mezi charakteristické znaky patří neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a nezvládnutelnost situace.<sup>117</sup>

Stres je doprovázen typickými *fyziologickými* a *psychickými* reakcemi. Dochází k aktivaci nervových buněk sympatiku, které připravují člověka k akci (boj, útěk). Nastává zrychlení srdečního tepu a dýchání, zvýšení krevního tlaku, rozšíření cév ve svalech. Vyvolává pocení, snižuje vylučování slin. Aktivuje energetické zdroje a získává energii z cukru a bílkovin atd. Změna psychiky se dostavuje v podobě útlumu současného chování a zvýšení pozornosti a dráždivosti. „Mění se *emoční prožívání*, *kognitivní funkce* – zpracovávání informací. Dostavují se obranné reakce.“<sup>118</sup>

---

<sup>117</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 50.

<sup>118</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 50.

Američtí vědci Holmes a Rahe<sup>119</sup> vypracovali přehled zátěžových životních událostí podle toho, jakou míru stresu představují.

Tabulka č. 2. Hodnota stresu životních událostí

<i>ŽIVOTNÍ UDÁLOST</i>	<i>HODNOTA STRESU</i>
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Odloučení manželů	65
Pobyt ve vězení	63
Smrt blízkého člena rodiny	63
Zrenění nebo nemoc	53
Sňatek	50
Propuštění z práce	47
Usmíření manželů	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdraví u člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Příchod nového člena rodiny	39
Zevedení v nové práci	39
Změna finančních poměrů	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna způsobu práce	36
Změna frekvence manželských hádek	35
Hypotéka vyšší než půlroční plat	31
Uzavření hypotéky nebo	30

<sup>119</sup> Tabulka je převzata s menšími úpravami ze stupnice sociálního přizpůsobení, viz Thomas H. Holmes a Richard H. Rahe, *Journal of Psychosomatic research*, sv. 11 (Pergamon Press, 1967) Cleese, Skynner. 1999, s. 65

<i>ŽIVOTNÍ UDÁLOST</i>	<i>HODNOTA STRESU</i>
půjčky	
Jiná funkce v zaměstnání	29
Odchod syna nebo dcery z domova	29
Potíže s rodiči manžela	29
Vynikající osobní výkon	28
Žena začíná nebo přestává pracovat	26
Začátek nebo konec školy	26
Změna životních podmínek	25
Změna osobních zvyků	24
Problémy se šéfem	23
Změna pracovní doby	20
Přestěhování	20
Změna školy	20
Změna ve volném čase	19
Změna v církevních aktivitách	19
Změna ve společenských aktivitách	18
Hypotéka menší než půlroční plat	17
Změna spánkových návyků	16
Změna frekvence rodinných sešlostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Menší přestupky zákona	11

Pokud součet bodů za poslední rok překročí **250** bodů, ocitá se organismus člověka na pomezí vlastních rezerv. Způsoby, jakými se vyrovnáváme se stresem, změnami se nazývají *obranné reakce*. Již jsem se zmínila o dvou z nich.

## 2. 6. 5 Obranné reakce

Každý jedinec, potažmo rodina, má vlastní *hranici, která určuje jeho odolnost vůči stresu*. V souvislosti s tímto si uvedme obranné reakce, které nejsou plně uvědomované, jak je uvádí Vágnerová ve své *Psychopatologii pro pomáhající profese*.<sup>120</sup> Jedná se o:

### 2. 6. 5. 1 Popření

Vzpomeňme si na příběh rodiny Brontëových. Pernerová hovoří v oblasti tabu o čtyřech typech popírání.

Jde o popírání faktů, popírání vědomosti o nich, popírání odpovědnosti a popírání následků. „Cílem terapeutických snah je učinit popírání přítrž, zastavit je a přimět všechny členy rodiny k tomu, aby akceptovali realitu přečinu, k němuž došlo.“<sup>121</sup>

### 2. 6. 5. 2 Potlačení a vytěsnění

Obsahy těchto mechanismů mohou být od vědomí odděleny ze dvou důvodů:

- a) jde o *původně vědomý obsah*, který se však pro svou neslučitelnou povahu stal vytěsněním podprahový;
- b) sekundární subjekt je v procesu, který *ještě nenašel vstup do vědomí*, protože tam neexistují možnosti jeho apercepce; vědomí vázané na „já“ jej v důsledku pochopení nemůže přijmout.<sup>122</sup>

Nejsme připraveni, naše vědomí a vnímání, na to, abychom si dotyčný obsah uvědomili. C. G. Jung popsal vytěsněné a odmítnuté části nás samých jako **stíny**. Jung o stínu praví: „...je to však *živá část* osobnosti a chce proto v nějaké podobě spolu ní žít. Nelze jej *popřít* nebo rozumováním přeměnit v neškodnou věc. Tento problém je nepoměrně obtížný neboť nejen, že vyžaduje celého člověka,

<sup>120</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 59.

<sup>121</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 113.

<sup>122</sup> Jung, C. G. 1997, s. 26.

ale připomíná mu současně i jeho bezmocnost a neschopnost.<sup>123</sup>

Jediné, co tedy můžeme se svým stínem užitečného podniknout je, integrovat jej. Přijmout jej jako součást naší osobnosti. Protože teprve v tomto okamžiku budeme cele sami sebou.

### **2. 6. 5. 3 Fantazie a pseudologia phantasia (bájevá lhavost)**

Příkladem může sloužit literární postava barona Prášila.

### **2. 6. 5. 4 Sublimace (přeměna)**

Sublimace jsem se snažila popsat na příkladu s voyeurismem.

### **2. 6. 5. 5 Regrese**

Regrese je únik na vývojově nižší úroveň chování. Přináší momentální úlevu, neboť vede ke snížení samostatnosti a odpovědnosti, vyjadřuje větší potřebu závislosti. Řešení problému obvykle spadne do kompetence okolí. Z dlouhodobého hlediska však může regrese navodit značně patologické důsledky v oblasti sociálního chování a v dalším rozvoji osobnosti.<sup>124</sup>

### **2. 6. 5. 6 Identifikace**

Pomáhá upevňovat vlastní hodnoty a postoje ztotožněním s někým, koho lze obdivovat. Identifikace nemusí vždy vést k pozitivním výsledkům, záleží na hodnotách a postojích osobnosti či skupiny, s nimiž se dotyčný identifikuje. Silná identifikace stejně jako dlouhotrvající regrese vede k zakrňování osobnosti.

### **2. 6. 5. 7 Substituce**

O substituci jsem se také již zmínila. Jde o *náhradu* nedosažitelného cíle, způsobu uspokojení potřeby, jiným, jež se jeví jako dostupné. Zmírňuje pocit zklamání.

### **2. 6. 5. 8 Projekce**

Promítá veškeré pocity, názory a zkušenosti, které jsou nám nepříjemné nebo

---

<sup>123</sup> Jung, C. G. 1997, s. 118.

<sup>124</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 59.

z nějakého jiného důvodu nežádoucí, do jednání jiných lidí. Projekce nám pomáhá řešit existenci protichůdných, ambivalentních pocitů, tím, že jedny z nich promítneme do svého okolí. Vzpomeňme, co říkal Freud o vzniku strašidel, démonů a uctívání mrtvých.

Projekce je jedním z nejčastějších řešení tabuizované situace. Patří sem obviňování druhých z vlastních chyb nebo naopak přijímání role obětního beránka. Takovému řešení vnitřnímu konfliktu jsme uvykli již od dětství.

Podobně jako identifikaci, regresi v období nemoci a tak dále. Cleese a Skynner uvádějí, že již jako malé děti promítáme negativní emoce do okolí, neboť v raném dětském věku nejsme schopni se vyrovnat s jejich ambivalentní povahou. Dětství je doba pohádek a pohádky nám v projekci pomáhají. V nich je vše jasné. Dobré a zlé. Jakoby neexistovali přepracované matky a běžně chybující otcové. Jsou zde dobré víly a zlé čarodějnice, hodní dědečkové, princové a strašliví obři.

„Existuje domněnka, že v tomto raném stádiu života, kdy „zapojení“ mozku není ještě zdaleka ukončeno, jsou emoce, které malé dítě prožívá, mimořádně silné, protože ještě *nejsou propojeny pamětí*, nejsou integrovány a *vzájemně se nevyrovnávají*.“<sup>125</sup> Dítě si jakoby nedovede zapamatovat, že jej matka vždy nakrmí, ale že ne vždy přiběhne po prvním plačtivém výkřiku. V okamžiku hladu se matka transformuje do čarodějnice a vzápětí se s lahví v ruce promění v dobrou vílu. Proto jsou **pohádky důležité**. Dítě si tak může osahat a osvojit některé emoce jako strach a vztek. „Všechny své nezvladatelné emoce promítnou (děti) do ježibab a obrů, a když jim je rodiče nebo jiní oblíbení dospělí ty pohádky čtou, děti nabudou jistoty, že si dospělí s takovými pocity dovedou poradit.“<sup>126</sup>; respektive, že tyto pocity jsou normální a že nejsou nebezpečné, není je třeba tudíž vytěšňovat. V každé pohádce je také nějaká zápletka, problém, který musí hlavní hrdina překonat nebo vyřešit. Přípravuje

---

<sup>125</sup> Cleese, J; Skynner, R. 1999, s. 98.

<sup>126</sup> Cleese, J; Skynner, R. 1999, s. 101.

děti na to, že v životě jsou problémy a že se řeší.

Nebezpečí pohádkových příběhů tkví v tom, že na nich může dítě ustrnout (regrese) a přenést si je do dospělosti. Vedou ke vznikům několika mýtů; např. že manželstvím se lidé stanou automaticky šťastnějšími, nebo že na světě existuje jen jeden člověk, který je nám předurčen<sup>127</sup>; a mohou přerůst v syndromy. Nejznámější je asi *Popelčín syndrom*, touha obyčejných dívek po sňatku s urozeným, bohatým a krásným mládcem či jen čekání na prince, který je zachrání před macechou nebo drakem a odveze si ji do svého zámku. Tyto mýty mohou být později zastoupeny ve všelijakých romantických filmech.

### **2. 6. 5. 9 Resignace**

Je obvyklou reakcí na dlouhodobou zátěžovou situaci. Doprovodnými znaky jsou bezmocnost, apatie a pasivita.

Všechny obranné mechanismy jsou součástí procesu přijímání změn. Popření, agrese, apatie, smíření. Ne všechny obranné mechanismy však vyřeší situaci, některé ji pouze „jakoby“ vyřeší, nejsou to efektivní způsoby. Vágnerová uvádí rozlišení podle Andrewse (1993)<sup>128</sup> na zralé a nezralé obranné reakce.

Mezi *zralé* náleží např. sublimace, humor, předjímání do budoucnosti. Projekce, izolace, popření, racionalizace nebo somatizace naopak patří k těm *nezralým*.

Ty má také na mysli Bradshaw, když říká: „Naše obranné mechanismy nám umožňují přežít, ale cenou, kterou za to platíme, je zúžené vědomí.“<sup>129</sup> Mění naši pozornost a vnímání, což napomáhá udržovat tabu a temná tajemství. Je to také jeden z důkazů, že prolomit tabu je nesmírně náročné na energii a čas. Vyžaduje značnou dávku citlivosti a opatrnosti a člověk, který chce toto učinit, nezřídka kdy potřebuje odbornou radu terapeuta, nebo alespoň pomocnou ruku přátel či blízkých.

---

<sup>127</sup> Hauck, P. 1998, s. 25.

<sup>128</sup> Vágnerová, M. 2004, s. 58.

<sup>129</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 105.



## 2. 6. 5. 10 Mýty

Udržování a vytváření mýtů náleží k obranným mechanismům také. *Rodinné mýty* „jsou skrytá přesvědčení, které mají velice konkrétní důsledky pro jednání všech členů rodiny. Tato přesvědčení nemusejí být nutně lživá, ale jejich pravdivost může být něčím podmíněna, nebo může platit jen v určitém časovém období, neboť napomáhají lepšímu fungování rodiny. Mají stabilizační a normativní funkci.“<sup>130</sup>

Paul Hauck ve své knize manželské mýty popisuje nejrůznější motivy ke sňatku. Ty se potom odrážejí v charakteru manželství. Obvykle jsou opředeny představami kolem lásky, zřejmě je to proto, že jakýkoli sňatek uzavíraný z nějakého jiného důvodu než lásky, je považován za zistný a nemorální. To platilo zejména v době romantismu v 19. století. Existují také modely tzv. sňatků z rozumu, které ošetřují zachování a množení movitého i nemovitého majetku, zajištění spokojeného a klidného života. Tyto modely však nejsou rozšířené ve většinové společnosti. Jsou to mýty typu: „Jestli mě miluješ, tak víš (uděláš), co chci.“ nebo „Ti, kdo se mají rádi, se nehádají.“. Hauck zdůrazňuje, že ve zdravém, obohacujícím vztahu je první *respekt*, pak láska.<sup>131</sup> Slovy Járy Cimrmana: „Na blízkého člověka neplivneš! Plivneš-li, nedoplivneš, a doplivneš-li, netrefíš se, a trefíš-li se, pak jedině do sebe.“

Co to tedy **láska** je? „Láska je to, co cítíte k někomu, kdo uspokojuje, uspokojoval a bude uspokojovat vaše potřeby a nejniternější přání. Lidi milujeme proto, že nám dělají dobře, jelikož jsme pro ně důležití. Staré rozlišení na milence a kamarády je zcestné. Jestliže vás někdo odmítá, velmi pravděpodobně ho zavrhnete také. Tedy lidi máte rádi pouze proto, co očekáváte, že udělají, dělají a udělali pro vás. Nejprve se vám zalíbí jejich činy a teprve později se zamilujete do konkrétních lidí, protože jednají způsobem, který vás uspokojuje. Nikdy nemilujete někoho jenom proto, kým

---

<sup>130</sup> Sobotková, I. 2001, s. 46.

<sup>131</sup> Hauck, P. 1998, s. 26.

je.“<sup>132</sup>

Neznamená to však nutně, že se „toto“ obchodního spojení bude postrádat nádech romantiky a něžné chvílky klidu. To jsou přece také potřeby.

## 2. 6. 6 Zdravá a nezdravá rodina

Řekla jsem, že jedním ze způsobů, jak nahlížet na zdraví a funkčnost rodiny spočívá v její schopnosti vyrovnávání (neboť jde o neustálý proces) se změnami, efektivním posunováním a upravováním hranic a ve zdravé otevřené komunikaci.

Sobotková uvádí přehledné rozdělení **zdravé – nezdravé, funkční – dysfunkční** rodiny. Třemi základními ukazateli jsou:

- a) **přístupy k řešení problémů**
- b) **rozhodování**
- c) **řešení konfliktů.**

Jednoduše řečeno, přístup rodiny k řešení a zvládnání změn a konfliktů.<sup>133</sup>

Rodinu lze charakterizovat podle těchto prvků:

### 2. 6. 6. 1 *Struktura moci*

Normální rodiny mají jasné mocenské struktury. Skynner uvádí, že výzkum v nejzdravějších rodinách ukázal, že moc je v nich rozdělena mezi otce a matku. A možná překvapivě jsou zdravější rodiny, ve kterých je dominantní otec a nikoli matka.<sup>134</sup>

Je to způsobené tím, že stejně jako dítě potřebuje dostávat *vymezení hranic od matky*, aby se od ní mohlo odpoutat; potřebuje také matka, aby otec určil hranice. Dodá to matce sílu, může lépe umožnit dítěti, aby se odpoutalo,

---

<sup>132</sup> Hauck, P. 1998, s. 10.

<sup>133</sup> Soborková, I. 2001, s. 46.

<sup>134</sup> Cleese, J; Skynner, R. 1999, s. 200.

aby myslela také sama na sebe. Aby byla „dost dobrá matka“. V batolivém věku dítěte by měl otec (nebo jiná osoba) zvládnout tyto úkoly: vyžádat si zpět matku, svou ženu; nakreslit pevnější hranice; pomoci dítěti zjistit, že jeho matka není všemocná – tím mu poskytnout přesnější zpětnou vazbu, než jakou dostává od milující matky.<sup>135</sup> Upravuje hranice jak dítěte, tak matky; a tím zakresluje sám sebe do rodinné mapy.

Ve zdravé rodině nedochází ke vzniku *mezigeneračních koalic*. „Lidé ve všech rodinách, které jsou na nezdravé cestě mají tendence na sobě lpět.“<sup>136</sup>

### **2. 6. 6. 2 City**

O důležitosti emocí a jejich prožívání jsme již hovořili. Jde o možnost adekvátně projevit své pocity.

### **2. 6. 6. 3 Komunikační dovednosti a výměna informací**

Obvykle jsou ukazujícími faktoty jasnost a přímota sdělení, soulad verbální a neverbální komunikace. Zde se musíme zastavit u *dvojných vazeb*.

Je to sdělování dvou protikladných informací. Docela pochopitelně dochází ke zmatku a nepochopení. Ne vždy se jedná o vědomé chování. Zdvojené podněty známe od malička: otevřít – zavřít, přitáhnout – uvolnit. „Jde vlastně o přirozený živý rytmus – následují-li však střídavé pokyny příliš rychle po sobě, dostávají se stále znovu do rozporu, *jejich smysl se neujasní* a už vůbec se nestihnou prodiskutovat v rozhovoru.“<sup>137</sup>

Dvojně vazby jsou jedním z příčin a následků nejasných a mlhavých hranic. V tomto případě si obvykle určitým chováním říkáme o chování právě opačné. Např. dítě, které si neumí říct o lásku a pozornost, způsobuje problémy, aby se mu alespoň dostalo pozornosti negativní.

---

<sup>135</sup> Cleese, J.; Skynner, R. 1999, s. 204.

<sup>136</sup> Cleese, J.; Skynner, R. 1999, s. 158.

<sup>137</sup> Perneroá, R. A. 2003, s. 92.

#### 2. 6. 6. 4 Řešení problému a konfliktu

V nezdravé rodině se nachází více obranných mechanismů (viz.výše). Rodina zdravá nepopírá neshody, její členové se nebojí pohádat.

Co se týče rodinných mýtů, platí, že čím je lepší duševní zdraví rodiny, tím jsou mýty méně vzdálené od reality a nejsou tolik rigidní.<sup>138</sup>

R. Bretschneider zdůraznil generační rozdíl v zacházení s konflikty: V současné době se podle něho (Bretschneider) za charakteristické rysy morálky považuje „poctivost a autentičnost“ a „vyhýbání se konfliktům je odmítáno jako zbabělé potlačování a falšování pravdy“. Naproti tomu starší generace je méně přístupná konfliktům, protože si jich užila dost ve „veřejné sféře“.<sup>139</sup>

#### 2. 6. 6. 5 Ostatní

V tomto posledním bodě je posuzována *míra* podpory, pečování, respektu, porozumění, ocenění a intimity.

Ve zdravé rodině je vyvážena blízkost a autonomie, schopnost adaptace, zvládnání změn a ztrát, schopnost kooperace, jasná komunikace a vysoká úroveň humoru a radosti. Věrnost se nevyskytuje jako obecný morální princip, ale jako vědomá osobní volba, jako postoj k druhým, k sociálnímu okolí.<sup>140</sup>

Pomůže nám také Bradshaowo rozlišení konstruktivních a destruktivních tajemství a to, s jakými jevy se pojí. **Humor** a hry jsou jedním z nejjasnějších ukazatelů poměrů v rodině a ve vztazích vůbec a v naší kultuře jsou považovány za žádoucí.

Humor je popisován jako radostný citový stav vyvolaný komickou myšlenkou, nápadem, situací. Ironie a sarkasmus narozdíl od humoru zesměšňují a vědomě zraňují, jsou tedy spíše přítomny v nezdravě fungujících rodinách.<sup>141</sup> Tím, že je humor pozitivním činitelem, že je tvůrčí, je také cenným pomocníkem

---

<sup>138</sup> Sobotková, I. 2001, s. 46.

<sup>139</sup> Perneroá, R. A. 2003, s. 33.

<sup>140</sup> Sobotková, I. 2001, S. 70.

<sup>141</sup> Psychologický slovník 2000, s. 198.

psychologie a psychoterapie. V tomto ohledu je průkopníkem Franklova škola, jehož logoterapie se zaměřila na existenciální hledání smyslu života, tady a teď. Humor lidi sblíží, posiluje vztahy a dodává radosné vyhlídky. Spolu s úsměvem, smíchem je sourodý s hravou kreativitou.

„Významný francouzský myslitel a teolog G. Besiere dokonce zastává tezi, že bez humoru nemůže existovat láska. Humor a schopnost milovat se navzájem podmiňují, neboť v jejich základu spočívá *schopnost překračovat svůj malý svět i své do sebe zahleděné narcistické já. Smích strhává masky, vede myslit jinak, jinak jednat.*“<sup>142</sup>

Jestliže tedy lidé v konečném důsledku uzavírají manželství a zakládají rodiny z důvodů uspokojování svých potřeb a předávání hodnot, musí mezi jednotlivými členy fungovat přiměřená *komunikace*, aby byly přeneseny žádoucí a správné informace, aby byla zachována kontinuita.

## **2. 6. 7 Mechanické fungování tabu v rodině**

Zmínila jsem Bowenovu teorie o cirkulární kauzalitě, o *multigeneračním přenosu rodinných vzorců*. Jednoduše řečeno: **rodinné vzorce chování se zcela přirozeně opakují v generaci následující.**

Teorie Ruperta Shaldrakea hovoří o *formativní kauzalitě*. Tato teorie podporuje myšlenku kolektivního nevědomí, obsahy kolektivního nevědomí dědíme, aniž o tom víme.

Sheldrake dospěl k názoru, „že když **nově naučené modely chování v dané rodině dosáhnou jistého prahu**, je takové chování předáváno dál všem potomkům té dané rodiny. **Následující generace bude takové chování znát,**

---

<sup>142</sup> MICHAL, V.: Humor je víc než humor. *Psychologie dnes*. Portál, Praha 2005, roč. 11, č. 4, s. 4. ISSN 1212-9607.

aniž by procházela procesem učení, kterým prošla generace předchozí.”<sup>143</sup>

Opět uvedu jeden z těch pozoruhodně ukázkových příkladů Johna. Bradshawa:

*"Okolo 14. února se Robertovi udělala vyrážka na krku. Trvala deset dní, a pak se zase ztratila. Pro její vypuknutí neexistovalo žádné lékařské vysvětlení. Když bylo Robertovi osmnáct let, zemřel mu otec. Těsně před tím, než zemřel, řekl Robertovi šokující tajemství: Robertova babička z matčiny strany i jeho matka spáchaly sebevraždu. Jeho babička si podřezala hrdlo a jeho matka se oběsila. Babička zemřela na den svatého Valentýna. Jeho matka zemřela 16. února ve svých dvaceti šesti letech – šest let po Robertově narození. Robertova matka o sebevraždě své matky věděla a zabila se jen pár dní po výročí její smrti. V tomto případě je generační vzorec zcela jasný. Nějakým způsobem už Roberto „věděl“ o sebevraždě své babičky a matky. Ale až do přiznání jeho otce na smrtelné posteli mu o tom nikdo neřekl. Tak jak to tedy věděl?"<sup>144</sup>*

Zpravidla si lidé vybírají za své partnery jedince, kteří jsou jim podobní, pocházejí z stejného prostředí nebo mají souhlasný názor na život a záležitosti s ním spjaté. Mají podobnou komunikaci, proto si rozumí.

Skyenner hovoří o stejné **slepé skvrně**. Onou slepou skvrnou může být cokoli např. přesvědčení, že žárlivost je „špatná“ nebo kladení důrazu na společenské postavení. Oba partneri pocházejí z podobných rodin nebo jeden druhému zapadají do partnerského vzorce, který obvykle přejímáme z rodiny a který dodržovali oba naši rodiče. Velmi důležitý je jejich postoj k vytěsněným věcem. Od rodičů totiž přejímáme slovník, gesta a komunikační vzorce – zkrátka základní veškerou výrazovou paletu. A nejlépe si porozumíme s tím, kdo ji má podobnou.<sup>145</sup>

---

<sup>143</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 108.

<sup>144</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 91.

<sup>145</sup> Cleese, J; Skynner, R. 1999, s. 13 a násl.

Tak paradoxně dochází k tomu, že „že náš partner je přesně člověk, se kterým můžeme nejvíce vyrůst...ale zároveň právě s ním můžeme nejvíce uvíznout.“<sup>146</sup> Proto tak nesmírně záleží na vzájemném postoji ke svým slepým skvrnám.

Základním pravidlem tabu je **neptat se na pravidla**. V rodinách s opravdu hluboce zaběhanými tabu se otázky nekladou, to především platí pro děti. Kdokoli poukazuje na zaběhnutý vzorec v rodině a snaží se jej změnit, je ostatními členy obvykle umlčen (ti se cítí být ohroženi). Jeho názor bývá systematicky znevažován. Výsledkem má být podkopání sebedůvěry a vyvolání nedůvěry k vlastním pozorovacím schopnostem a vjemům. Vyptávání zpravidla přestane alespoň na čas a ostatní členové rodiny se cítí zase bezpečně.<sup>147</sup>

Proto také dochází k *demonstraci tajemství*, vnější nebo vnitřní. Je to ta pověstná nevědomá skulinka, kterou si najde člen rodiny, jenž se snaží na problém poukázat, ale je umlčen. Roberto tedy jasně demonstroval svojí vyrážkou na krku, stejně jako Brontěovy děti.

## 2. 6. 8 Rodinné konstelace a jejich vliv na situaci v rodině

O rodinných konstelacích se jako první začal zmiňovat rakouský psychiatr Alfred Adler.

*Rodinné konstelace* jsou různé modely základní, nukleární rodiny (matka, otec jejich dětí). Věk, pohlaví a pořadí narození velmi silně ovlivňuje daného jedince. Jeho vztahy k ostatním členům rodiny a k sobě samému; životní postoje a vlastnosti.

**Prvorozené** dítě je modelováno očekáváním svých rodičů, prarodičů atp. jako naděje rodiny na přežití. Zachovává kontinuitu. Tyto děti mají zcela výjimečný vztah ke svému otci, více než děti ostatní. „Prvorozené dítě většinou

---

<sup>146</sup> Cleese, J.; Skynner, R. 1999, s. 40.

<sup>147</sup> Cleese, J.; Skynner, R. 1999, s. 63.

přebírá jakékoli nevyřešené emocionální břemeno, které v sobě otec nese, a cokoli, s čím se otec otevřeně nevypořádal.”<sup>148</sup>

**Druhozené** děti se cítí zodpovědné za emocionální potřeby celé rodiny. Jsou speciálně citlivé na nevyřešené záležitosti matky, jako děti prvorozené na ty otcovy. Mají dar poukazovat na věci skryté.

Děti narozené jako **třetí** jsou velmi vnímavé na kvalitu manželského vztahu. V podstatě se často cítí být zodpovědné za všechny „dyaditické vztahy” v rodině.

Děti **čtvrté** v pořadí přebírají rodinnou potřebu harmonie. „Jsou nejnáchylnější k zapletení se do sítí tajemství, která jsou sdílena celou rodinou, a mají smysl pro loajalitu v rámci udržování tajemství, kterého si je vědoma celá rodina.”<sup>149</sup> Pokud se narodí pouze tři děti, tyto rysy přebírá dítě třetí.

Po čtvrtém dítěti se celý cyklus opakuje, takže **páté** dítě má rysy shodné s prvorozeným atd. **Smícháním rodin** se calá věc komplikuje. Dvě prvorozené děti budou spolu soutěžit o vedoucí postavení. Obvykle si děti své pole působnosti ponechají, ale je velmi těžké tvrdit cokoli s určitostí. „Každá původní rodina bude mít přirozený sklon si formovat různá spojení a udržovat si tajemství před rodinou, se kterou se smísila.”<sup>150</sup>

Pokud se do rodiny narodí **dvojčata**, to z nich, které přeci jen na svět přišlo jako první, bude nést znaky prvorozeného. Pokud nastane mezi sourozenci větší věkový odstup, role zůstanou zachovány s tím, že dítě narozené jako poslední může opět vykazovat znaky prvorozeného. Pokud **dítě zemře**, pořadí narození zůstává pro ty, kdo jsou naživu stále stejné. Co se týče **jedináčka**, může přebírat role všech pořadí narození. Velmi záleží na rodinném klimatu.<sup>151</sup>

Je však třeba mít stále na mysli, že kromě rodinných konstelací existuje *mnohem více faktorů* ovlivňující rodinný systém. Mám na mysli

---

<sup>148</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 94.

<sup>149</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 95.

<sup>150</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 96.

<sup>151</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 92 a násled.



politické, hospodářské, společenské a emocionální prostředí. Více se o tom zmíním při popisu, jak vyhotovit genogram.

## 2. 7 Shrnutí

**Rodina** je tedy společenství lidí, **systém**, v němž se vytváří vlastní zákonitosti a pravidla.

Pro klidné zachování rodiny je žádoucí, aby se tento vzorec co nejméně měnil. Proto se také lidé vybírají podle **podobných vzorců**. Stejně jako všechno i životnost temných tajemství a tabu je omezený, proto čas od času vyplynou na povrch a jsou-li zašlápnuty zpět (jakoby neexistovaly), najdou si jiné cesty.

V tento okamžik, stejně jako otec určujícím způsobem zasahuje do vztahu matka – dítě, musí do této situace *zasáhnout někdo zvenčí*. Pokud to není rovnou terapeut, tak osoba, která není na rodinu napojena přímo, třeba rodinný přítel nebo vzdálenější příbuzný.

V rodinách se dějí někdy opravdu hrozné věci, některé z nich by nemusely vyrůst do tak ohromných rozměrů, kdyby bylo dovoleno o nich otevřeně mluvit a svobodně mlčet. V praktické části se zaměřím na hledání a určování prvků nezdravé komunikace a tabu v jednotlivých zkoumaných rodinách.

### 3. Příklady z terapeutické praxe

V teoretické části jsem se snažila co nejvíce přiblížit pojem *tabu*. Nejprve obecně a poté *tabu v rodinné komunikaci*.

V části následující, praktické, bych ráda doplnila předcházející část o ukázky jednotlivých obranných mechanismů v jejich nezdravé podobě na autentických podkladech. Pokusím se odkrýt některá tabu v 6 sledovaných rodinách a jejich vliv na fungování rodiny.

Podklady pro empiricko-praktickou část jsem získávala v *Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy*, která sídlí v ulici Victora Huga na Praze 5.

V poradně mi vyšli vstříc. Byl mi poskytnut dostatečný prostor a téměř neomezené časové možnosti pro mou práci. Po dobu tří měsíců jsem v tamní bohaté kartotéce zpracovávala záznamy z jednotlivých sezení s klienty. Zaměřila jsem se na rodiny nebo páry, které docházely do poradny delší dobu, pokud možno společně. Důležitým faktorem bylo také podrobné zpracování jejich případu, abych měla co nejvíce informací o členech rodiny a rodinném zákulisí.

Záznamy z jednotlivých sezení, *kazuistiky*, jsou pořizovány samotnými terapeuty, případně stážisty. Jelikož to jsou záznamy psané, mohla jsem se k nim vracet, dohledávat podrobnosti a jednotlivě je porovnávat. Mnoho z nich bylo doplněno zprávami z jiných institucí, různými terapeutickými cvičeními, vlastním vyjádřením klientů či jejich výtvary. Podklady byly pestřejší a práce nebyla tolik jednotvárná. Také jsem si mohla vytvořit komplexnější pohled na situaci v rodinách.

Velmi cenným materiálem byly videonahrávky poskytnuté centrem pro zdraví, terapeutickým a vzdělávacím střediskem *Gaudia*. Na těchto kazetách je natočeno několik setkání rodiny. Je to opět materiál, se kterým se dá pracovat zpětně. Mohla jsem tedy plně využít funkcí videa. U této rodiny jsem se spíše

zaměřila na smyslovou stránku věci, neverbální komunikaci, postoje, gesta atp. Mohla jsem sledovat bezprostřední reakce klientů i zásahy terapeutů.

Pracovala jsem z již ukončenými případy. K jejich zpracovávání jsem si vytvořila tzv. záznamový arch, do kterého jsem zapisovala *sledované položky* u jednotlivých členů rodiny.<sup>152</sup>

Jde o informace získané *pozorováním, rozborem záznamů a videonahrávek, analýzou výtvorů klientů a rozhovory s terapeuty*. Jakkoli bude mé popisování situací zkoumaných rodin faktické, může se zdát, že je toto popisování emocionálně zabarveno. Vše možným způsobem jsem se snažila zdržet hodnocení a souzení chování jednotlivých členů, i když některým přirozeně lidským reakcím se mi asi nepodařilo vyhnout.

---

<sup>152</sup> Viz. Příloha č. 1.

### 3.1 Zkoumané rodiny

Rodiny, které jsem zkoumala, nyní stručně popíši. U každé jednotlivé rodiny uvedu její základní rysy, rodinné konstelace, významné události života a problém, se kterým do poradny přišli. Popíši také mechanismy poškozující komunikaci v té které rodině. Vráťím se také k vymezení **funkční a dysfunkční** rodiny, jak jej použila Sobotková.<sup>153</sup> To bych ráda dokreslila konkrétními ukázkami ze zkoumaných rodin.

#### 3. 1. 1 Rodina Červená

Manželé Červení přišli do poradny z důvodu rozpadu svého manželství. Paní Červená si našla nového partnera a očekávala od poradny „*rychlé a definitivní řešení*.“ Pan Červený nejprve chtěl, aby se jeho žena vrátila. Postupem času však změnil zakázku a očekával od poradny, že mu pomůže s tím, aby jejich dvě děti byly svěřeny do jeho péče.

Manželé Červení se seznámili na VŠ a po roce známosti se vzali.

Z manželství mají dvě děti. Dceru (10,5) a syna (8). Bydleli v menším městě nedaleko od Prahy, než se paní Červená odstěhovala i s dětmi do Prahy. Nyní bydlí i s dětmi společně se svými dvěma bratry (celkem má tři bratry).

Paní Červená (32) pochází z úplné rodiny. Sama říká, že byla v dětství fixována na otce, který se však spíše věnoval jejím bratrům. Po jeho smrti, autoritativní roli převzal prostřední bratr, kterého měl otec nejraději. Nejstarší bratr je velmi uzavřený. Nejmladší bratr byl v mládí závislý na drogách. Na bratry je velmi vázaná. Její matka (65) stále žije. Vyrůstala v Praze. Prvního milence si našla po druhém porodu, byl to manžel sestřence. Do roka byl jejich vztah ukončen. Nyní udržuje vztah s ženatým mužem, který svou rodinu nechce opustit. Paní Červená by ale svým novým partnerem „chtěla žít na plno.“

---

<sup>153</sup> Sobotková, I. 2001, s. 46.

Dotyčný žije v Praze.

Pan Červený (34) pochází z úplné rodiny, má mladší sestru. Podle jeho slov uměli u nich v rodině překonávat problémy. Má dominantní matku. Paní Červená o svoji tchyni prohlásila, že se ztotožnila s rolí oběti, že její muž udělal totéž. Svou tchyni dlouho vnímala jako dokonalou, náročnou a skvělou hospodyni. Nemohla se jí vyrovnat, ale už si to nevyčítá. Pan Červený do poradny vstupoval s pocitem, že je vše problém a vina jeho ženy.

Jejich děti se v nové škole v Praze adaptovaly velmi rychle. Našly si nové kamarády a zájmy. Chtějí zůstat spolu a chtějí, aby se k sobě rodiče vrátili. Představa, že by se měly mezi rodiči rozhodovat, je pro ně stresující.

Vztahy v rodině pomohla odkrýt *výtvarná projektivní diagnostická metoda*. Obě děti měly namalovat obrázky svých rodin. Tímto diagnostickým procesem se dají zjistit poměry v rodině. Dcera se namalovala jako partnerka svého otce, matku dívčího vzhledu nakreslila opodál. Sama jsem si myslela, že je to naopak, nebýt popisku na zadní straně obrázku. Syn se namaloval mezi otce a sestru, která je veliká a bez hlavy. Matka na obrázku není.<sup>154</sup>

V rodině Červených probíhá komunikace mezi manžely výhradně skrze děti. Podle paní Červené se její muž dopustil manipulace, když svým dětem kladl otázky typu: „*Co budeš dnes říkat v poradně?*“ Zkusme si to představit:

Otec položí dceři tuto otázku. Dcera nechce otce zranit, rozzlobit, možná ho chce potěšit a odpoví něco, co nějakým způsobem očerňuje její matku. Má výčitky, že mluvila o matce špatně, zároveň kdyby se v poradně vyslovila jinak, bude otci lhát. To jsou přesně ty ambivalentní pocity doprovázející tabu.

V těchto situacích jsou namísto zkušenosti a citlivost terapeuta. To, nakolik je schopen vytvořit atmosféru důvěry tak, aby klient věděl, že zde může vyjevit své opravdové pocity a názory.

---

<sup>154</sup> Viz. Příloha č. 2.

### 3. 1. 2 Rodina Růžová

Paní Růžová si přišla do poradny vyjasnit vlastní myšlenky a vztah ke svému muži a svému příteli. Chtěla, aby poradnu navštěvoval i její muž, aby viděl její snahu zachránit manželství. Její manžel na konzultaci odmítl přijít.

Paní Růžová (30) pochází z neúplné rodiny. Po dlouhodobých rozporech se její stejně dominantní rodiče v jejích 15 letech rozvedli. Vyrůstala v bytě, se dvěma sestrami (starší o 8 a 10 let), které vnímala jako vlastní. Vždy odsuzovala rozvod a zařekla se, že u ní k tomu nikdy nedojde kvůli někomu třetímu. Tím, že se rozvedla, připravila pro své dcery to, co si musela projít jako malá. Je ze sebe zklamaná. Její tchyně jí kdysi mezi řečí řekla, že s rozvedeným člověkem by si ani ruku nepodala. Velmi často jim zasahovala do manželství.

S manželem se znají od MŠ, po pětileté známosti se vzali. Nyní jsou spolu 10 let. Manželství začalo být problémové po jejím nástupu do nové práce v bance. Tam také potkala svého přítele, po půl roce známosti odešla od manžela. Nyní žije v Praze.

Pan Růžový (30) let pochází z úplné rodiny. Nyní žije mimo Prahu v bytě po rodičích své ženy, kde dříve bydlela celá rodina.

Přítel paní Růžové je bezdětný, 2x rozvedený. Znají se od SŠ. Má velmi dobrý vztah k jejím dcerám. Chce postavit dům a mít s ní dítě.

Paní Růžová měla v manželství pocit, „že se dusí“, ale zato měli s manželem jasně dané kompetence. Její nový přítel jí poskytoval dostatek prostoru, který v manželství postrádala. Nyní je ho však více, než si představovala. Má pocit, že jí tlačí do příliš velké odpovědnosti a samostatnosti. Má strach z budoucnosti. Má pocit, že jednala příliš rychle, že to sama nezvládne.

Tyto dvě rodiny jsem uvedla hned na začátku a po sobě, záměrně. Při pozornějším zkoumání jsou si v něčem podobné.

Pan Červený vstupoval do terapie přesvědčen, že za všechno může jeho žena.

„Miloval jsem jí, věřil jí. Zradila mě.“ Několikrát použil větu: „To je tvůj problém.“, nebo „Proč mi lžeš?“ Vyhrožoval sebevraždou a do poradny zasílal dopisy, ve kterých informoval o nečestném jednání své ženy.

Pan Růžový zaujal podobný postoj, jen méně vyhrocený. Z jeho paní mu „bylo na zvracení“. Uchyloval se k ultimatu.

Paní Červená i paní Růžová mají společnou jednu věc: snahu všem vyhovět. Největší strach mají z toho, že by někoho mohly zklamat. Jejich vlastní potřeby jdou stranou a v konečném důsledku nemohou uspokojit nikoho. Proto není tak obtížné na ně přesunout, pokud ne veškerou vinu, tak alespoň její značnou část.

Obě vdané ženy se v manželství cítily nespokojené a našly si jiného partnera. Přesto trpěly pocity viny a zklamání, že rozpad manželství je zejména jejich vina. Manželé tedy neměli potíže označit je za viníky celé situace. „Stejně jako se v pověsti o Nibelunzích Siegfrid vykoupe v krvi zabitého draka a stane se tak nezranitelným, koupou se mnozí rodinní příslušníci z psychologického hlediska v „krvi“ členů rodiny...vlastně je to jakási psychická imunizace.“<sup>155</sup> Svalení viny na jiného člena rodiny obvykle posílí pocit nezranitelnosti a vlastní čistoty. Na podobném principu funguje role *obětního beránka*.

### 3. 1. 3 Rodina Bílá

Manželé Bílí přišli z Riapsu poté, co se paní Bílá pokusila spáchat sebevraždu. Chtěla se s manželem rozejít a ten jí oznámil, že již 17 let udržuje známost s jejich společnou kamarádkou, taktéž vdanou. Pan Bílý s ní má dvě děti. Její manžel o tom ví. Manželé Bílí se však nechtějí rozvádět. Přišli se poradit co dál. Zda uzavřít nějakou domluvu nebo pomoci paní Bílá, aby rozchod unesla.

Manželé Bílí se vzali po tříleté známosti, jejich manželství trvá 23 let.

---

<sup>155</sup> Perneroová, R. A. 2003, s. 58.



Mají spolu pět dětí. Čtyři syny (22, 21, 12 a 4 ) a jednu dceru (18). O dětech pana Bílá s jeho přítelkyní jsem nezjistila více, jen to, že nevědí, že je jejich otec.

Pan Bílý (47) let, pochází z úplné rodiny, má dvě mladší sestry. Vystudoval knihovnictví, pracuje jako novinář. V mládí měl vnitřní konflikt, zda být knězem nebo zda milovat ženy. Píše o tom autobiografický román. Nemluví o svých pocitech a potřebách. Pan Bílý nemá problém sexuálně žít se svou ženou. Důrazně si však přeje, aby se o tom nedověděla jeho milenka. Pan Bílý měl v terapii největší problém s vyjádřením svých potřeb, vymezením sám sebe. Problémy jsou pro něj „*inspirací a náplní života*“. Bojí se o ně přijít.

Paní Bílá (44) pochází z úplné rodiny. Její matka však trpěla schizofrenií, byla dána do ústavní péče, když bylo paní Bílé 8 let. Před rokem zemřela. Paní Bílá je po operaci páteře v plném invalidním důchodu. O svých pocitech a potřebách taktéž nemluví.

Jeden ze synů přítelkyně pana Bílého během terapie onemocněl schizofrenií.

Přítelkyně pana Bílého se chtěla s ním mít děti poté, co se dověděla, že je jeho žena těhotná. Tak se stalo dvakrát.

### **3. 1. 4 Rodina Modrá**

Poradnu na doporučení psychiatra navštívil pan Modrý. Užíval antidepresiva. Měl pocit, že už mu život nemá co nabídnout. Jeho žena odešla do podnájmu před dvěma měsíci, nechala pouze vzkaz. Totéž udělala již před 1,5 rokem, ale vrátila se. Vůbec poprvé takto utekla, když byly jejich synovi tři roky. I se synem tehdy odešla k rodiči.

Manželé se poznali v tanečních. Vzali se po osmileté známosti. Manželství trvá 26 let. Pro paní Modrou to byla první známost. Mají syna (23), který již má vlastní rodinu a žije vlastním životem.

Pan Modrý (50) pochází z úplně bezproblémové rodiny s dominantním otcem, má o 7 let mladší sestru. Celá rodina bydlela v bytě 1+1, rodina byla stále pohromadě. Vystudoval VŠE. Nesnáší dobře samotu. Nemá pocit, že by existovalo téma, o kterém by se se svou paní nemohl bavit.

Paní Modrá (49), taktéž VŠE, pochází z úplné rodiny. Je jedináček, narodila se své matce ve 40 letech. Byla opečovávané dítě, měla krásné dětství. Otec byl hlavou rodiny, matka „*krkem*.“ Pan Modrý poznamenal, že otec jako vysokoškolský pedagog, neměl příliš času se věnovat rodině. Jeho žena mu odpověděla, že si její matka dokázala najít vlastní zábavu.

Paní Modrá se během terapie k manželovi opět nastěhovala, ale po 14 dnech odešla natrvalo. Podle svých slov se ke svému definitivnímu odchodu odhodlávala 10 let. V manželství se cítila svázaná, neměla pocit, že by měla chvíli pro sebe. Často „*utíkala*“ i do jiné místnosti, aby měla pocit, že je sama se sebou. Oba dva manželé se shodli, že nemají pocit, „*že by existovalo téma, o kterém by se nemohli spolu bavit*.“

Při individuální terapii paní Modrá objevila několik věcí: nesdíluje svému muži své pocity, „*protože by to měl vědět sám*.“ Také se vyslovila, že svou potřebu svěřovat se manželovi potlačila poté, co toho „*několikrát zneužil*.“ O citovém prožívání řekla: „*Neumím s tím zacházet, proto to potlačuji, dělám před sebou, že to není, raději jdu dělat něco konkrétního*.“

### **3. 1. 5 Rodina Zelená**

Manželé Zelení již před pěti lety uvažovali o terapii, ale nechtěli do toho zatahovat děti, které byly ještě malé. Syn je o tři roky starší než dcera. V záznamech nebylo možno dohledat přesný věk dětí. Podle vzhledu tipuji věk na 18 (syn) a 15 (dcera) let.

Manželství Zelených nebylo též ideální. Oba dva si nyní přejí, aby si jejich děti problémy z rodiny a z jejich manželství „*nenesly dál*.“ Pan Zelený chce zlepšit soužití, které popisuje jako „*jednu velkou křeč*.“

Paní Zelená již několik měsíců navštěvuje psychoterapii, dcera se to dovídá na sezení.

V rodině Zelených docházelo k chronickým hádkám mezi rodiči a hádkám mezi dospívající dcerou a matkou. Tyto konflikty se obvykle snažil vyřešit syn, ačkoliv se jej přímo nedotýkaly. Všichni členové rodiny se však na rodinném sezení shodli (včetně syna), že jim vadí, když někdo třetí z rodiny zasahuje do konfliktu.

Na druhou stranu: celá rodina projevila dostatečnou otevřenost, aby si uvědomila, že mají vzájemně problémy. Syn na ně mohl poukázat a zasahovat do nich. Shoda ohledně nezasahování je dobrá, pokud se z ní nestane železné pravidlo: *nezasahovat* v žádném případě. To by rozpoutalo vznik tabu, naučit se problémy nevnímat.

### 3. 1. 6 Rodina Žlutých

Manželé Žlutí přešli z pražské poradny do párové terapie. Problémem byly agresivní afekty pana Žlutého vůči rodině jeho ženy.

Manželé Žlutí se seznámili na inzerát, po roce se vzali. Jejich manželství trvá 11 let.

Manželství již od počátku provázeli vážné sexuální problémy:

První partnerka pana Žlutého trpěla *vaginismem*.<sup>156</sup> Vyčítala mu nespokojenost v sexu. Paní Žlutá do manželství vstupovala bez sexuálních zkušeností, před svatbou sex neprovozovali. Pan Žlutý v manželství o sex nejevil a nejeví zájem. Styk mají tak jedenkrát za ½ roku. Pan Žlutý obtížně

---

<sup>156</sup> **Vaginismus:** mimovolní bolestivé stahy a křeče vaginálních svalů, které znemožňují soulož nebo ji činí značně bolestivou.

dosahuje orgasmu, což se jeho žena dověděla až na konzultaci v poradně. Paní Žlutá má o sex větší zájem, prožívá jej dobře. Nemá však ráda orální sex a neonanuje. Masturbaci zakázala i svému manželovi: Když nemá potřebu souložit, nemá přece žádné sexuální potřeby. Její postoj je způsobem římskokatolickou výchovou. Všechny tyto problémy vedl k potížím s otěhotněním. Posléze adoptovali chlapečka (4).

Pan Žlutý (43) pochází z úplné rodiny. Vyrůstal v 2+1 se svými rodiči, sestrou jejím manželem a jejich dvěma dětmi. Má úplné středoškolské odborné vzdělání, obtížně však shání práci. Matka byla dominantní, otec netrpělivý. Jeho mladší sestra byla společenštvější, ve škole úspěšnější, milovanější. On zdaleka nedosáhl představ svého otce, na učilišti byl šikanovaný.

Paní Žlutá (41), pochází z úplné rodiny. Má starší, svobodnou sestru. Její rodina je majetná: každá dcera má svůj byt a rodina vlastní dvě chaty. Paní Žlutá je fixována na svoji starší sestru, která ale o ni moc nejeví zájem. Je také velmi vázaná na svoje rodiče, zejména dominantní matku. Oba rodiče jsou silně ctižádostiví. Její sestra je na rodičích závislá psychicky.

Oba manželé jsou velmi spjatí se svými původními rodinami. Jejich problémy byly diagnostikovány jako chronická krize manželství s vlivem původních rodin. Jejich rodiny se vzájemně nestýkají, panuje mezi nimi nevraživost.

V rodině Žlutých docházelo k neustálému zasahování ze strany rodičů paní Žluté do manželství, jež paní Žlutá vyžadovala. To posléze vyvrcholilo v agresivní záchvaty pana Žlutého vůči manželce i jejím rodičům.

Oba manželé Žlutí, ve fázi rozvodu obviňovali jeden druhého z přílišné závislosti na svém adoptovaném synovi. Oba z manželů měli silně dominantní matky, které nerespektovaly chování partnera svého dítěte.

Manželé Žlutí spolu vůbec nekomunikují, pouze v poradně. Omezené přístupy k informacím a utajování nastalo již před 11 lety. Seznámili se na inzerát, paní Žlutá svému choti na radu svých rodičů zatajila velké vlastnictví,

aby si ji nevzal pro peníze. Pan Žlutý si již několik let spoří na vlastní knížku bez vědomí manželky, aby tak měl alespoň relativní nezávislost (finanční).

Teprve v poradně se paní Žlutá, silně katolicky věřící žena, dovídá o tom, že její muž není pokřtěný, ačkoliv se brali v kostele.

## 3. 2 Prvky nezdravé rodiny

Máme zde 6 rodin, tj. dvanáct zakládajících členů. Srovnáme je podle několika kritérií:

- a) problém, se kterým do poradny přišli
- b) původ rodin
- c) struktura moci v rodině
- d) prožívání a vnější chování
- e) komunikační dovednosti a výměna informací
- f) řešení problému a konfliktu
- g) intenzita stresu v rodině
- h) **temná tajemství v rodině**

### 3. 2. 1 Původ rodin a s jakým problémem do poradny přišli

V pěti případech se problém vztahoval k *rozvodu nebo rozchodu manželů*. Z toho třikrát zde hrál roli nový partner jednoho z manželů. Z těchto dvanácti lidí, pouze jedna žena prošla obdobím rozvodu svých rodičů a matka té druhé byla v raném dětství hospitalizována v ústavu pro duševně nemocné. Ostatní pocházejí z *úplných* rodin.

### 3. 2. 2 Struktura moci

Už jsem se zmínila, že v těch zdravějších rodinách je **moc rozdělena přiměřeně rovnoměrně otce a matku**. Také jsem uvedla Skynnerův názor, podpořený výzkumem, že v případě nerovnováhy, je méně škodlivá dominance otce. Co to vypovídá o rodinách, které jsem zkoumala:

Tabulka č. 3. Struktura moci u primárních rodin manželů

<i>Manželé</i>	<i>Dominantní matka</i>	<i>Dominantní otec</i>	<i>Rodiče stejně dominantní</i>	<i>Nepodařilo se zjistit</i>
Bílí		♂		♀
Červení	♀	♂		
Růžoví	♀	♂		
Modří		♂	♂	
Zelení				♂ ♀
Žlutí	♂ ♀			

V příslušné kolonce *dominance* je vždy panáček nebo panenka, podle toho, který z manželů měl/a dominantní matku nebo otce, či jinou variantu:

- muž ♂
- žena ♀

Dominantní matky měli vesměs muži (3 ze 4), o kterých byly dostupné informace. Dva z nich se oženili se ženou, která měla dominantního otce. Pouze v jednom případě (manželé Modří) měli oba klienti dominantní otce. Tento případ je také jediný ze zkoumaných, který skončil dohodou k vzájemné spokojenosti.

Vyvstávají tyto otázky? Škodí dominance matky v rodině více synům než dcerám? A pokud se tito v dospělosti ožení, mají větší problémy s partnerkou, která vyrůstala v rodině s dominantním otcem? Je pak jejich manželství poznamenáno odlišným očekáváním od mužské a ženské role v manželství? Potřebovali bychom mnohem více podkladů a více podrobností, abychom alespoň z části dovedli na tyto otázky odpovědět.

Sem také patří jisté udržení hranic mezi rodiči a dětmi, mezigenerační odstup. Nezdravé, silné mezigenerační vazby se destruktivně podepisují na vztahu mladých manželů a také notně ztěžují proces individuace dítěte. Jeho odpoutání se od původní rodiny a založení rodiny vlastní.

V 6 rodinách se tyto **silné mezigenerační vazby** objevily:

Pan *Červený* byl silně fixován na matku, stejně jako jeho žena na svého otce. Mezi panem *Červeným* a jeho dcerou byla úzká vazba. Paní *Žlutá* byla velmi připoutána ke svojí původní rodině. Zejména k matce a sestře.

### 3. 2. 3 Prožívání a vnější chování

Paní *Zelená* hovořila ke svému muži takto: „*Pochopení vede k odpuštění*“. Porozumění pocitům docela přirozeně vede k pochopení jednání a to zavdává méně příčin k vztahovačnosti a netolerantnosti. Rodina *Zelených* projevila shodu i v této záležitosti.

V dalších třech rodinách zcela chyběl prostor pro hovor a naslouchání pocitům jednotlivých členů. To se vztahuje i na potřeby. Bylo to „*o čem se nemluví*“. Ve všech případech byla v individuálních terapiích použita technika, jak dosáhnout kontaktu sám ze sebou. Základní věc, o které jsem hovořila výše, **že je potřebné porozumět pocitům vlastním a vědět, co vyjadřují.**

V každé rodině se objevil alespoň jeden člen, který hovořil o silném pocitu *nejistoty*. S tímto se velmi úzce pojí téma *důvěry*.

**Důvěra** je jedním z nosných pilířů zdravé rodiny, je jejím pojivem a silným spoluhráčem při zvládnání změn. „Důvěru si totiž nelze pořídit předem ani do zásoby. Mluvíme také o tom, že v prvním roce života vzniká základ důvěry, a to za předpokladu, že „dostatečně dobrá matka“ nebo jiná referenční osoba slouží jako spolehlivá „základna“ pro uspokojování potřeb v jednotlivých fázích vývoje dítěte. Důvěra *vzniká z toho, co minulo*, ze zkušenosti, nikoliv z budoucího. Pohled do budoucnosti slouží přáním, plánům, očekáváním, požadavkům. Důvěra v budoucnost naproti tomu vyjadřuje buď sebedůvěru, nebo naivitu.“<sup>157</sup> Z toho jednoznačně vyplývá, že matka, která nemá ze svých dětských dob „dostatečně dobré zkušenosti“, bude mít mnohem větší problém

---

<sup>157</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 31



tento pocit důvěry vzbudit ve svém dítěti. To také výrazně ovlivňuje základní postoj ke světu a přístup ke konfliktu. Člověk oplývající jistou dávkou důvěry je mnohem více přístupný řešení problému, je ochoten jej hledat. Uvědomuje si, že je třeba dosáhnout změny a že řešení lze nalézt.

### 3. 2. 4 Komunikační dovednosti a výměna informací

Ve všech rodinách byla snižená schopnost komunikace až nekomunikace a narušená výměna informací. Dochází tak ke zmatečnosti, k pocitům zklamání, zrady a nedorozumění.

### 3. 2. 5 Řešení problému a konfliktu

V tomto bodě se shodují všechny rodiny. Ne v tom, že konflikt nebo problém mají, ale způsobem jakým jej popírají, jak se k němu staví. Je zde pestré spektrum **nezdravých obranných mechanismů**.

Nejvíce bylo zastoupeno *popírání*. V každé rodině se našel minimálně jeden člen, který byl přesvědčen, že jeho se rodinný problém netýká.

Paní Červená se uchýlila k *regresi*. Odstěhovala se i s dětmi od manžela a začala žít se svými bratry, kteří se o ni starají. Řekla, že jí vyhovuje „*nezodpovědná role dítěte*“ a že má občas chuť si „*zariskovat*“. Její terapeut toto shrnul do věty: „*Vyhovuje jí role infantilní dámy v nesnázích.*“

Paní Červená, Růžová a Modrá své problémy neřešily přímo. *Utekly*. Ať už k jinému partnerovi, rodičům nebo do vlastního podnájmu.

Paní Žlutá používala skrytou *agresi* (např. vyhození věcí z okna), kdežto její manžel užil agrese přímé (bití, fackování atd.).

Velmi častým jevem je *slovní napadání, obviňování, výčitky, zastrasování, vydírání* – citové i pomocí manipulace, nejčastěji dětí. Objevil se

i pokus o *sebevraždu*, *vyhrožování sebevraždou* a *ultimatum*.

### 3. 2. 6 Intenzita stresu v rodině

Do následující tabulky jsem k jednotlivým rodinám přidělila hodnoty stresu podle Holmesa a Rahea, abychom si mohli alespoň zběžně představit míru napětí v těchto rodinách. Udělala jsem několik drobných úprav:

- a) jelikož se 3 manželské páry rozpadly z důvodu nového partnera jednoho z manželů, počítala jsem nového partnera jako nového člena rodiny, včetně jeho dětí (pan Bílý). Stejně tak adoptované dítě manželů Žlutých.
- b) pokus o sebevraždu (paní Bílá), deprese pana Modrého a Červeného, agresivní útoky pana Žlutého jsem započítala jako nemoc nebo zranění.
- c) pokud se číselná hodnota v rámečku opakuje, znamená to, že k dané události došlo několikrát do roka.
- d) poslední události v tabulce označené jako „ostatní“ v sobě zahrnují běžný stres, který během roku normálně zažíváme. Např. Vánoce, dovolená, konec a začátek školního roku.

Většina rodin přesahuje horní stresovou hranici 250 bodů. Musíme si však uvědomit, že se nejedná o jedince, nýbrž o rodiny. Přesto však tyto vysoké hodnoty vypovídají o napjaté situaci. Řekla jsem, že schopnost jak se vyrovnávat se stresem, je jedním z určujících faktorů zdravé a nezdravé rodiny.

Tabulka č. 4 . Hodnoty stresu v jednotlivých rodinách

<i>rodina</i>	ČERVENÁ	BÍLÁ	RŮŽOVÁ	MODRÁ	ZELENÁ	ŽLUTÁ
<sup>158</sup>						
Rozvod	73	-	73	-	-	73
Odloučení manželů	-	65	-	65+65	-	-
Smrt člena rodiny	-	63	-	-	-	-
Zranění, nemoc	53	53	-	53	53	53
Propuštění z práce	-	-	-	-	-	47
Usmíření manželů	-	45	-	45+45	-	45
Sexuální potíže	-	-	-	-	-	39
Nový člen rodiny (partner)	39	39 + 39	39	-	-	39
Nová práce	39	-	39	-	-	39
Změna manžel. hádek	-	-	-	-	35	-
Potíže s rodiči manžela	-	-	29	-	29	29
Změna osobních zvyků	24	24	24	24	-	24
Přestěhování	20	-	20	20	-	20
Ostatní	40 + 20	40	40 + 20	40	40	40
<b>Součet bodů</b>	<b>308</b>	<b>368</b>	<b>284</b>	<b>357</b>	<b>157</b>	<b>448</b>

<sup>158</sup> Životní událost a hodnota stresu.

**Ve všech rodinách byla již v okamžicích největšího náporu stresu atmosféra nedůvěry a podezřívání.**

Paní Červená měla pocit, že jí manžel něco neustále vyčítá. „*Vše dělala špatně.*“ Pan Červený začal ke své ženě pociťovat nedůvěru, když měla problémy opustit svého prvního milence, ačkoliv mu tvrdila, že vztah okamžitě ukončí. Paní Růžová se v těchto pocitech s paní Červenou opět shoduje. Připadala si jako hospodyně, o všem rozhodoval její muž. Cítila se „*dušená.*“ Totéž cítila i paní Zelená, která žije s neustálým pocitem, „*že má pořád něco na talíři.*“ I věci dávno minulé a vyřešené.

Pan Bílý nepovažoval svoji ženu za partnerku. Byla zde asymetrie ve vzdělání a zájmech. Jeho paní svému muži vyčítá, že utíkal od problémů a neřešil je.

Pan Modrý v minulosti na svoji ženu žárlil a omezoval ji. Paní Modrá z jeho strany pociťovala manipulaci. Kromě toho „*zradil*“ její důvěru.

Paní Žlutá od počátku manželství podezřívala svého muže, že mu jde jen o peníze a majetek. Pan Žlutý své ženě vyčítá, že se jej nikdy nezastala před svými rodiči. Vadí mu její sexuální puritánství a to, že mu „*lhala*“ ohledně svého majetkového postavení.

Když do těchto stávajících podmínek plných pocitů nedůvěry, podezřívání a pocitů zrady vstoupí závažná změna či konflikt, je velmi těžké naladit se na otevřenou a neútočnou komunikaci. Problémy se neřeší, naopak se prohlubují a komunikace vázne a ustává.

### **3. 2. 7 Temná tajemství v rodině**

Bradshaw rozdělil temná tajemství podle míry patologie.<sup>159</sup>

#### **a) první stupeň – zničující (letální)**

Zde je vždy nutná konfrontace a odkrytí. Jsou porušena práva

---

<sup>159</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 281 a násl.

ostatních na život, svobodu a vlastní důstojnost a osobní vlastnictví. Většinou je porušen zákon. Patří sem veškerá nezákonná činnost, sexuální kriminální činy, emocionální a duchovní zneužití a sebevražda.

#### b) druhý stupeň – nebezpečná (demoralizující)

Zde je také nutná konfrontace a odkrytí. Tato tajemství narušují osobnost jedince. Jejich následkem narušen život dané osoby i ostatních. Mohou vést k činnosti porušující zákon. Patří sem zejména závislosti. Drogová závislost, poruchy stravovacích návyků, nejrůznější posedlosti, problematika kolem narození a otázky týkající se identity.

#### c) třetí stupeň – škodlivé

Nutnost konfrontace a odkrytí je závislá na rodinném procesu a společenském, kulturním, etnickém a náboženském kontextu. Tato tajemství narušují svobodu jednoho nebo více lidí. *Narušují hranice*. Týkají se **vědomé nebo nevědomé neupřímnosti**. Poškozují dobré jméno ostatních. **Blokují rodinnou vzájemnost. Vytvářejí nedůvěru. Uzavírají možnost komunikace**. Jedná se především o vzájemně se proplétajících rodinné vazby, manželská tajemství, záležitosti týkající utrpení, různé typy nesnášenlivosti a fobie.

#### d) čtvrtý stupeň - bolestné

Potřeba konfrontace a odkrytí záleží na osobním procesu a sociálním, kulturním, etnickém a náboženském kontextu. V těchto případech je poškozeno především „já“. **Střežení těchto tajemství odčerpává energii a přirozenost**. Zahrnují hlavně patologický stud (pocity strachu, viny, úzkosti či deprese) a tzv. kontextuální či kulturní stud (pocity týkající se vzhledu, socioekonomického statutu, úrovně vzdělání, společenského znemožnění a různé osobní krize).

Ve zkoumaných rodinách se nejčastěji vyskytují **tajemství tajemství třetího a čtvrtého stupně**. Vždy je jich více. Pouze v rodině Žlutých se objevily problémy vyššího stupně. Ne všechna tajemství jsou úzkostlivě střežena, některá

jsou známá celé rodině. Způsobují však stejné potíže, někdy jen menší intenzity. U každé rodiny uvedu výčet oblastí, která ať už jsou, byly utajované nebo ne, narušily manželské či rodinné vztahy. Do závorky za událostí uvedu číslo, které vyjadřuje intenzitu patologie tajemství.

V rodině **Bílých** se staly tyto události:

- paní Bílá se pokusila o *sebevraždu* (2-3)
- *trojúhelník* mezi paní Bílou, panem Bílým a jeho přítelkyní (3)
- *trojúhelník* mezi panem Bílým, jeho přítelkyní a jejím mužem (3)
- *trojúhelník* mezi panem Bílým, jeho přítelkyní a jejich dětmi, které bydlí společně se svojí matkou (3)
- *duševní choroba* (schizofrenie) matky paní Bílé a jednoho z dětí přítelkyně pana Bílého (3)
- *tělesná invalidita* paní Bílé (3)
- *sexuální a citová nevěra* (3)

V rodině **Červených** došlo k tomuto:

- *svazky mezi různými generacemi*, silný vztah mezi dcerou a otcem(3)
- *sexuální a citová nevěra* (3)
- *pocit viny* u paní Červené (4)
- *deprese* u pana Červeného (3)

V rodině **Růžových** nastaly tyto situace:

- *sexuální a citová nevěra* (3)
- *pocit viny* u paní Růžové (4)

V rodině **Modrých** nastalo toto:

- *utajená zloba* (3)
- *deprese* pana Modrého (4)
- *opakující se útěky* paní Modré (3)

V rodině **Zelených** došlo k tomuto:

- *chronické hádky* mezi manžely (3)
- *vměšování* syna do záležitostí rodičů (3)
- *dcera jako jediná* nevěděla, že její matka navštěvuje psychoterapii(3)

V rodině **Žluté** došlo k těmto událostem:

- *agrese* pana Žlutého, bití (1)
- *adopce* (2)
- *potřeba ochraňovat rodiče*, pan Žlutý a i paní Žlutá (3)
- *svazky mezi generacemi*, paní Žlutá byla silně fixovaná na svoje rodiče, zejména matku (3)
- *utajená zloba* pana Žlutého (3)
- *nezaměstnanost, socioekonomický status* (4)

Nyní máme o každé z rodin základní informace a dovedeme si představit, jak to v rodině funguje. Všechny tyto faktory (a – h) narušují komunikaci v rodině a ovlivňují komunikační tabu.

### 3.3 Komunikační tabu v jednotlivých rodinách

Podívejme se nyní na každou rodinu zvlášť. Co je v ní tabuizované. Může to být cokoliv: nějaký pocit, určité chování, činnost. Čeho je tam přespříliš a co tam není vůbec. Zastavme se nad motivy jednání jednotlivých členů rodiny.

#### 3. 3. 1 Rodina Červená

Manželé Červení přišli do poradny společně. Paní Červená chtěla „*rychlé a definitivní řešení*.“ Pan Červený si nejprve přál, aby se jeho paní vrátila. Poté měla poradny zajistit, aby byly jejich dvě děti svěřeny do jeho péče. Terapeut však poznamenal, že pan Červený přišel proto, aby „*našel a potrestal viníka*.“ Podle pana Červeného je rozvod a vše kolem vina jeho ženy. On jí miloval a věřil jí. „*Jde jí jen o peníze*.“, „*Lítá za chlapama*.“ a „*Děti by prodala za chlapy*.“ Zradila jej. Zato on byl vždy „*morální*“ a „*poctivý*.“ Cítí se být „*tvůrcem*“ rodiny. Pan Červený odmítá jakýkoli podíl viny na rozpadu manželství.

Paní Červená se snaží vyhovět všem stranám. Pocit odpovědnosti a viny, kterého se zbavil její manžel, převzala na sebe. Pan Červený měl tuto pozici usnadněnou tím, že jeho paní měla již v minulosti během manželství známost a nedokázala ji přes všechny sliby dostatečně brzy ukončit. Před ní si skutečně mohl připadat jako morální a poctivý. Zvláště, když se rozvádějí a jeho žena má opět rok starou známost s jiným ženatým mužem. Pan Červený proto mohl pozici „*zrazeného muže*“ tak snadno přimout. Je však velmi těžké se jí vzdát a připustit, že by on sám mohl v minulosti položit základy manželčiny nevěry, ačkoliv měla paní Červená v manželství neustálý pocit, že dělá něco špatně. Že jí manžel něco neustále vyčítá. V tomto případě se **tabu** projevilo **jako vina a její popírání**.



„Snad nejnezdavější způsob komunikace je ten, kdy se vždy a hned hledá viník a definuje se jeho selhání.“<sup>160</sup>

### 3. 3. 2 Rodina Růžová

Rodiče paní Růžové se rozvedli v jejích 15 letech. *Zařekla se*, že se nikdy nerozvede kvůli někomu třetímu. Její tchyně kdysi pronesla, že rozvedenému člověku by ani ruku nepodala. Paní Růžová do poradny přišla, aby si ujasnila vztah ke svému muži a ke svému milenci, kvůli kterému *se chystá rozvést*. Je ze sebe zklamaná. Zklame své dcery – připraví jim stejně strašný osud, jaký měla ona sama. Zklame svého muže a jeho rodinu. Do třetice se bojí zklamat svého nového partnera, který se chystá postavit dům. Mimoto má výborný vztah k jejím dcerám a chce s ní mít další dítě.

Co to znamená *zařící se*? „Nikdy to neudělám.“ „To nikdy nedopustím.“ Je to nějaká dohoda se sebou samým. Obvykle přísaháme sami sobě, něčemu, proč si sami sebe vážíme. Tento **zákaz** si vytváříme my sami. My sami jsme při jeho porušení těmi nejpřísnějšími soudci. Je tedy přirozené, že se paní Růžová během rozvodu i po něm potýkala s těžkými výčitkami a pocity viny. Tím, že se zařeknu, že něco nikdy neudělám, činím sama sobě nároky, které třeba nebudu moci v budoucnosti splnit. Je to určitý výraz nezralosti. Nikdo přece nedohlédne do všech konců. A takto budeme sami sebe zbytečně trápit.

Paní Růžová se ocitla v mnoha tlacích z několika stran. Její rodiče se rozvedli. Ona se zařekla, že toto nikdy neudělá.

Tchyně paní Červené prohlásila, že by rozvedenému ani ruku nepodala. Proč? Jistě věděla, že její snacha pochází z rozvedení rodiny a jaký má na rozvod názor. Je to stejně absolutistická proklamace názoru jako ono

---

<sup>160</sup> Perneroová, R. A. 2003, s. 57.

zařeknutí se. Tchyň mohla chtít vyjádřit soucit se svou snachou, že rozvod je opravdu strašná věc, zvláště pro děti. V tom případě to však bylo vyjádření dost nešťastné. Spíše šlo o skrytou formu agrese nebo manipulace, uvázání snachy do manželství. Víme, že pan Růžový byl na své dominantní matce závislý. Jeho matka mu také hodně zasahovala do manželství. Chtěla tak pojistit manželství svého syna a v případě rozvodu ve své snadě vzbudit pocity viny a studu?

Pan Růžový ke své manželce cítí odpor, „*je mu z ní na zvracení.*“ V těchto postojích a pocitech se manželé Růžoví podobají manželům Červeným, proto již nebudu rozepisovat pocit viny a popírání. Nakolik je však názor pana Růžového ovlivněn postojem jeho vlastní matky?

Paní Růžová si našla nového partnera. Jak vnímá, že je tento muž 2x rozvedený, ačkoliv bezdětný a jeho rozvody nezpůsobily újmu jeho dětem? Bohužel toto nebylo možno dohledat. Jeho předchozí ženy byly spíše na kariéru. Teď se těší, že bude mít s paní novou rodinu a domov. Rodina nového partnera paní Růžové již berou brzkou svatbu za hotovou věc.

Paní Růžová zažívá ambivaletní pocity. Vrátit se k manželovi? Zažívala by jistě pohrdání od svého manžela i jeho matky. Zklamala by svého partnera. Začít nový život? Takto své dcery vystaví tomu hroznému rozvodu. A pohrdání ze strany manžela a tchyne se tak jako tak nevyhne. Má se zabývat tím, co by si přála ona nebo má se zachovávat odpovědně vzhledem ke svým dcerám, manželovi? Proto paní Růžová do poradny přišla: *vyjasnit si myšlenky.*

V tomto případě je vidět vznik *tabu* (rozvod rodičů paní Růžové a její zařeknutí se), jeho *působení* (pocity viny paní Růžové, popírání sebe sama v manželství) a jeho *porušení* (rozvod manželů Růžových). Bylo by zajímavé zjistit, zda tabu zaniklo úplně. Je však více pravděpodobné, že se nějakým způsobem projevilo i v životě dcer paní Růžové.

**Tabu** v rodině Růžových bylo **určitý způsob chování, jednání: rozvod**, jako něco nepřípustného.

### 3. 3. 3 Rodina Bílá

Pan Bílý má se svou ženou pět dětí. Udržuje již však 17 let vztah s jinou vdanou ženou, se kterou má děti dvě. Paní Bílá i manžel přítelkyně pana Bílého to vědí. Paní Bílá se to dověděla v okamžiku, kdy se se svým mužem chtěla dát rozvést. Její reakcí na tuto skutečnost byl pokus o sebevraždu. Ani jeden z manželů Bílých se nechce rozvádět.

Pan Bílý již od mládí řeší vnitřní konflikt: zda být knězem nebo zda milovat ženy. Cítí se být zodpovědný za obě své rodiny a „*nechce o své problémy přijít.*“

Matka paní Bílé trpěla schizofrenií. Když bylo paní Bílé 8 let, její matku umístili do ústavní péče. V době docházení do poradny se schizofrenie projevila u jednoho ze synů přítelkyně pana Bílého. Nevím, zda to bylo jedno z dětí pana Bílého. Paní Bílá přítelkyni svého muže navštívila, aby jí nabídla pomoc. Ta ale „*nepřijala její dobrou vůli.*“ Myslela, že si to tak její manžel přeje. Paní Bílá cítí, „*že tím nastolila nový status.*“ Panu Bílému se to však nelíbilo, protože tím zasáhla do soukromí jeho přítelkyně. Pan Bílý si myslí, že jeho žena „*jakoby zůstala v době, kdy její matku hospitalizovali v ústavu.*“

Ani jeden z manželů Bílých není schopen mluvit o svých pocitech a potřebách. Chtějí umět řešit své problémy bez emocí. Vyjádření terapeuta: „*Oba trpí poruchou sebehodnocení. Zvětšují se.*“

Pan Bílý je silně citově angažovaný v obou dvou rodinách. Se svojí paní se stýká spíše na rodičovské úrovni, na té partnerské však se svojí přítelkyní, ale nejsou zde ujasněné limity. Pan Bílý se vyhýbá se konfliktům. Chybí mu **vymezení vlastních kompetencí, hranic**. Totéž platí pro jeho paní, která nabídla pomoc ženě, která jí v podstatě vzala manžela a manželský život. Přítelkyně pana Bílého odmítá přijmout pomoc od manželky svého milence, ale dvakrát za sebou s ním na svoji žádost přišla do jiného stavu poté, co se dověděla, že je jeho manželka těhotná. Pan Bílý návštěvu své ženy jeho přítelkyně odsoudil jako zásah do soukromí. Nepřipadalo mu však přinejmenším

zvláštní otevřít zlatou kartu, kterou měl společnou s manželkou, aby měli s milenkou hezkou dovolenou.

Oba manželé Bílí se tak zajímají o věci, které se jich přímo netýkají. Nebo naopak věci, za které nesou jistou zodpovědnost jednoduše neřeší. Došlo zde k nekontrolovatelnému prolínání životů. Pan Bílý neumí žít svůj dvojitý život čistě a tak vznikly **mlhavé hranice**. Mísí rodičovskou roli se svojí manželskou s partnerskou rolí své milenky. První tabu v rodině Bílých je **vymezování**. S tím souvisí **vyhýbání se konfliktu**.

Druhou tajemnou oblastí je duševní onemocnění, schizofrenie, jež zasáhla do obou „rodin“ pana Bílého. Matka paní Bílé zemřela toho roku, kdy manželé Bílí docházeli na konzultace. Matka paní Bílé trpěla schizofrenií. Schizofrenie je nemoc, která velmi poznamenává vnější chování osobnosti, její vnímání reality. Matka paní Bílé byla nemocná, velmi vážně podle všeho, již v době raného dětství své dcery. Nepodařilo se zjistit nic určitého. Jak paní Bílá vnímala svou matku, její onemocnění a svoje dětství, jistě chorobou a nepřítomností matky poznamenané. Paní Bílá proto mohla mít i svoje vlastní důvody, proč navštívit někoho, jehož dítě onemocnělo touto nemocí. Tyto důvody mohly být mnohem hlubší než jen touha se zavděčit manželovi či vyhovět jemu domnělému přání. Paní Bílá mohla jen vytušit příležitost, jak se vyrovnat se svými vlastními pocity z dětství. V tomto případě je **tabu** jako **tajemství kolem vážné duševní nemoci**.

### 3. 3. 4 Rodina Modrá

Manželé Modří se shodují v tom, že neznají téma, o kterém by se spolu nemohli bavit. Přesto paní Modrá manželství několikrát opustila, aniž by svému choti vysvětlila proč. K poslednímu odchodu se podle svých slov odhodlávala 10 let.

O citovém prožívání říká paní Modrá toto: „*Neumím s tím zacházet, proto to potlačuji. Dělam před sebou, že to není a raději jdu dělat něco konkrétního.*“ Svěmu manželovi svoje pocity nesděluje: „*Měl by to vědět sám.*“ Toto je jeden z nejčastějších klamů a mýtů. Věříme, že když nás někdo opravdu miluje, měl by vědět sám od sebe, co chceme, co cítíme, co potřebujeme, aniž bychom mu cokoli říkali nebo naznačovali. Pernerová hovoří o *magii přání*.<sup>161</sup> Paní Modrá se manželovi nesvěřuje také z toho důvodu, že ji již několikrát „*zradil*“ její důvěru.

A pan Modrý si toto uvědomuje. „*Před rokem a půl nebral tak důrazně.*“ Nevěřil, že věci, o nichž hovoří, jsou „*vážně její zájem.*“ Zde je zamotaný kruh. Strach sdělovat své pocity a potřeby. Když už se paní Modrá odhodlala k tomuto kroku, její muž jí nenaslouchal, nebral ji vážně. Je potom docela přirozené, že se paní Modrá zablokovala a nechtěla pak poslouchat ani svého muže. Ten chce sice řešit své problémy sám, ale „*má potřebu se sdílet.*“ To jeho ženě vadilo.

Manželé modří si sami vytvořili **tabu** ohledně **sdělování**. Nesdělovali si nic.

### 3. 3. 5 Rodina Zelená

Manželé Zelení před pěti lety odmítli rodinnou terapii, neboť měli pocit, že „*jsou na to jejich děti malé.*“ Nyní se oba manželé shodují v tom, že je třeba jejich problémy (časté manželské hádky) vyřešit, „*aby si to jejich děti nenesly dál.*“ Na terapii dochází celá rodina, paní Zelená navštěvuje terapeuta individuálně.

Zamysleme se, proč před lety odmítli terapii? Jistě to nebylo pouze věkem jejich dětí. Mohla to být výmluva. Na terapii přece mohli docházet jen manželé Zelení. Je také docela možné, že ještě nebyli připraveni o problémech hovořit, že vlastně jejich potíže nejsou tolik závažné. A jelikož se potíže týkaly

---

<sup>161</sup> Pernerová, R. A. 2003, s. 21.

především manželské dvojice lze považovat výmluvu na děti za alibismus. Jednalo by se o **tabu popírání problému**.

Nyní na terapii docházejí všichni členové rodiny Zelených. Shodují se hned v několika věcech. Otec společné soužití rodiny vnímá jako „jednu velkou křeč.“ Matka má pocit, že „ona je ta špatná.“ Syn se často staví do role diplomata, který chce řešit konflikty jiných. Mezi rodiči a matkou a dcerou. V tomto bodě se shodují, že je lepší, aby si to ti dva, kterých se spor týká, vyřešili mezi sebou. Je však velmi pozitivní, že všichni členové rodiny Zelených vědí, že mají problém. Chtějí zjistit, v čem přesně vězí. Když se jich jeden z terpaetů zeptal, jak by poznali, že došlo k nějaké pozitivní změně, opět se shodli: Poznají to na „*zábavě, společně stráveném čase*.“ Víme, že humor, hry, užití si společně stráveného času i krátkým příjemným povídáním, je jedna známek zdravé rodiny.

### 3. 3. 6 Rodina Žlutých

Manželé Žlutí navštěvovali poradnu 5 let. Střídavě se účastnili párové, individuální a skupinové terapie. Několikrát přišli i se svým synem. V této rodině bylo tabu uvaleno hned na několik oblastí.

Terapeut jejich potíže v manželství diagnostikoval jako *chronické soužití způsobené vlivy původních rodin*. Paní Žlutá po celou dobu veškeré záležitosti týkající se manželství konzultovala hlavně se svými rodiči, nikoli se svým mužem. Na počátku terapie je viděla jako bezchybné, poslední tři roky terapie je již schopna částečné kritiky. Přesto s nimi stále vytvářela koalice proti svému manželovi. To jejímu manželovi samozřejmě vadilo. Jedna z nejtěžších výčitek vůči jeho ženě byla, že se ho nikdy před svými rodiči nezastala.

Pan Žlutý o své rodině moc nemluvil, řeč obvykle stočil k babičkám. Na svoji rodinu si však nenechá sáhnout. Možná to bylo z důvodu, že si v manželství se svou ženou pod dohledem jejích rodičů připadal cize, že neměl

nic vlastního. Nedotknutelnost jeho rodiny, ačkoliv měl vůči své rodině ambivalentní pocity, bylo něco, co bylo jenom jeho. Nikdo mu na to nemohl sáhnout.

Paní Žlutá řekla, že tchyně vyhrožovala její rodině. Dokonce jí údajně v telefonu sprostě vynadala, že má paní Žlutá svoji matku „*neustále u prdele*.“

Když pan Žlutý poprvé svoji ženu zbil, nepožádala o rozvod. Chtěla se dohodnout. Jednou z podmínek byla změna zaměstnání, a *aby pan Žlutý přerušil kontakt se svojí rodinou*. To je velmi silný požadavek, na který by paní Žlutá, podle všeho, nikdy nepřistoupila.

Manželé Žlutí se svými původními rodinami zacházeli jako by byly **posvátné**. Původní rodiny se staly **nedotknutelné**.

Pan i paní Žlutá pocházeli z odlišných rodin. Další překážkou v jejich vztahu byla vzájemná nekomunikace. Spoustu bariér se začala bourat na konzultacích. Tak se například paní Žlutá dozvěděla o tom, že její muž není pokřtěný. Což ji velmi udivilo, neboť se brali v kostele a ona je praktikující (aktivní) věřící. Pan Žlutý tzv. mlží. Terapeut říká: "*Neustále musí něco dovysvětlovávat*." V tomto případě by tato nekomunikace mohla vyvěrat ze vzájemné nedůvěry. Pan Žlutý pravděpodobně neměl zájem, aby jeho názory byly ihned jeho ženou tlumočeny jejím rodičům. Také zřejmě nevěřil autenticitě názorům své ženy, které byly ve většině případů prodlouženou mocí jeho tchyně a tchána. Toto tabu můžeme klasifikovat jako **strach z komunikace**, otevření se. Nedůvěra.

Další silně **tabuizovanou oblastí** v manželství pana a paní Žlutých byl **sex**. První partnerka pana Žlutého trpěla *vaginismem*. Tato zkušenost jej ovlivnila natolik, že měl v manželství s paní Žlutou problém dosáhnout orgasmu. Masturbaci mu jeho žena *zakázala*. Jeho žena sex prožívala dobře, ačkoliv se negativně stavěla k orálnímu sexu a masturbaci obecně. Před svým mužem nezískala žádné sexuální zkušenosti. Styk měli jednou za půl roku. Panu Žlutému velmi vadil purotánský přístup jeho paní k sexu. „*Je to jako dívat se*

na betonovou stavbu.“

Během terapie si po čase byli schopni vzájemně říct co jim vyhovuje a co ne. Závěr terapeuta: „*Manželé Žlutí jsou v sexualitě nevzdělaní, nevyzrálí a nejistí. Nemají představu co je a co není normální.*“ Terapeut doporučil navštívit sexuologa, případně psychiatra.

Se sexuálními problémy se pojily problémy s otěhotněním. Nakonec se rozhodli pro *adopci* chlapečka (4). Do poradny se svým synem přišli několikrát v průběhu celé doby terapie. Na synovi byla zjevná velká péče rodičů, bohatá slovní zásoba atd. V jednom z terapeutických cvičení měl vyslovit svá tři přání: květinu na zahradě, miminko a barevnou mašinu na klíček. Postupem času, jak se atmosféra nejistoty v rodině Žlutých vyostřovala, se na synovi podepsaly vlivy adopce. Oba rodiče do výchovy svého syna promítali boj o svá mateřská (ženská) a otcovská (mužská) práva. Trpěl úzkostí, aby nebyl sám, aby mu rodiče neodešli. Později se u něj dostavily *hysterické záchvaty*. Adoptované dítě je obzvláště citlivé na pocity nejistoty a nedůvěry, které v rodině Žlutých vládli.

Paní Žlutá se několik měsíců před rozvodem se svým mužem dohodla, že požádají o *adopci* dalšího dítěte.

S *adopcí* se obvykle pojí mnohá **tajemství**. Od vlastního původu, důvodu odložení dítěte až k důvodům jeho osvojení. Mnohé potíže může doprovázet adaptace dítěte v nové rodině.

Pokud se rodina, do které je adoptováno dítě, nějakým způsobem rozpadne (v manželů Žlutých rozvodem) může na to dítě reagovat několika způsoby. U syna manželů Žlutých se projevilo toto: nejistota, nejasná pravidla, neurotické příznaky adoptového dítěte, zhoršení prospěchu a chování ve škole, dlouhodobá nemoc (zánět středního ucha), braní peněz, podezření zda nebere drogy.

V rodině Žlutých se také tabuizoval **majetek**, což od počátku znamenalo vztah manželů Žlutých velkou dávkou nedůvěry.



Paní Žlutá na radu svých rodičů, Y, „*aby si ji pan Žlutý nevza pro peníze*“, již na první schůzce zatajila, že má vlastní byt a že její rodiče vlastní dvě chaty. Pan Žlutý uspořil nějaké peníze a s přispěním svého tchána zakoupil auto. Nemohl jej však řídit, neboť se mu v minulosti staly dvě lehké autonehody. Pokud jeli na chatu k rodičům paní Žluté, řídil, ale těsně před vjezdem se za volantem prohodil se svou ženou. Velmi mu vadilo, že nemá peníze pro sebe. Připadal si jako „*nutná pokladnička*.“ Proto si také začal spořit na *vlastní knížku*, aniž by o tom jeho žena věděla.

Pan Žlutý se také na nátlak své ženy, potažmo jejích rodičů, přihlásil na VŠ. Studia zvládal po jeden rok. Cítil, „*že zase něco nezvládl*.“ Sám také v terapii přiznal, že podobný pocit zažíval u svého otce.

Řekla jsem, že se pan Žlutý v manželství a ve společnosti rodiny své ženy cítil cizí. Nabourával jim již zaběhnuté stereotypy, nechtěl se přizpůsobit. Připadalo mu divné jezdit každý víkend na tutéž chatu a dělat tytéž práce. Jeho žena naopak bojkotovala veškeré jeho snahy o společnou změnu programu.

Všechno toto, co se odehrávalo nebo naopak neodehrálo mezi manžely Žlutými vedlo k tomu, že mezi nimi nevytvořila partnerská **intimita**.

Vágnerová uvádí základní znaky intimity (podle Sternberga, 1987, a Říčana 1989)<sup>162</sup>:

- sdílení přítomnosti (vzájemná **tělesná i duševní blízkost**)
- **potřeba otevřenosti** (přání dát se poznat a poznat partnera)
- vzájemná **důvěra a respekt**
- **výlučnost** (něco co je pouze záležitostí toho páru)
- sdílení budoucnosti (**společné cíle**)

Manželé Žlutí nenaplnují ani jeden z těchto bodů. Takovéto silné porušení intimity vede jednoznačně k rozpadu vztahu. Je uzavřena jakákoli možnost konstruktivní komunikace. Navíc, toto vše je velmi smutné a zničující.

---

<sup>162</sup> Vágnerová, M. 2000, s. 326.

### **3. 4 Shrnutí**

V šesti rodinách, které jsem zkoumala jsem objevila tabu v těchto podobách:

- tabu jako **vina a její popírání**
- tabu **určitého způsobu jednání**, konkrétně rozvod
- tabu **vymezování hranic, popírání konfliktu**
- tabu **kolem duševní nemoci** (schizofrenie)
- tabu **popírání problému**
- tabu jako **oblast nedotknutelného** (vlastní rodina)
- **sexuální tabu**
- tabu spojené **tajemství kolem adopce**
- tabuizovaný **majetek**
- tabu, která **narušují intimitu**.

### **3. 5 Význam terapie při odkrývání a vyrovnávání se s tabu v rodinné komunikaci**

Všechny rodiny absolvovaly terapii. Terapie je označení pro *cílené, systematické působení*. Terapie, obzvláště společná terapie ať už dyády (manželské nebo sourozenecké) či všech členů rodiny je velmi cenná, a to hned v několika bodech.

Terapie individuální, jak jsme viděli, pomohla hned několika klientům k navázání kontaktu se sebou samotným. V čem spočívá síla terapie? Jak může pomoci v problematice komunikačního tabu? Zde jsou zásadní funkce terapeutické činnosti tak, jak jsem je byla schopna vytyčit pomocí získaného materiálu. Jsou vypracovány na základě reakcí a zpětné vazby klientů a na poznámkách a postupech terapeutů v jednotlivých případech.

Klient má často jedinečnou příležitost udělat si na daný problém čas a v klidu se jím zabývat, mluvit o něm, aniž by byl přerušován či jinak omezován. Může své **názory bez ostychu vyslovit**. Je na ně dotazován a je terapeutem podporován vyslovit je. Klient si díky tomu může ucelit a **vyjasnit postoje**, často tušené, avšak nestvrzené.

Má prostor, někdo (terapeut) jej vyslechne. Zde je efektivní metoda *aktivního naslouchání*. Klient dostává zpětnou vazbu.

V terapii párové či rodinné platí totéž. Terapeut figuruje jako nestranný posluchač a prostředník, který nesoudí a nehodnotí. Jeho **nezaujatý pohled** může poukázat na některé vazby a procesy v rodinném systému.

Pro klienty je velmi ulehčující zjištění, že jeho pocity a reakce jsou na místě, *normální*.

Terapie je úzce provázána s *poradenskou činností*. Může klienta odkázat na jiné odborné služby např. psychiatrie, sexuologie, právní poradenství, dětský psycholog či cokoliv jiného.

Terapeut také zpravidla umožní klientovi vhléd do daného problému pomocí literatury či dílčích terapeutických metod (např. arteterapie nebo meditace).

Abychom však nepropadali pocitu, že terapie je všemocná a spásonosná. Má obrovskou moc a lidé v nouzi mají tendenci chytat se každého stébla, které jim umožňuje problém bezbolestně a okamžitě vyřešit. Je celkem běžné, že v okamžiku, kdy uděláme jeden úspěšný krok dopředu, si myslíme, že jsme na konci cesty. Generalizujeme. Brahsaw se správně zmiňuje o různých knihách, procedurách, které jsou tak báječné, protože všechno udělají za nás, bezbolestně, aniž bychom se museli namáhat. „Nalezením temných rodinných tajemství nevyлéčíte veškeré své problémy, nestanete se úspěšnými, šťastnými a svobodnými. Zcela jistě tím nezískáte lepší golfový švih.“<sup>163</sup> O změnu musí usilovat nejen terapeut, ale především *klient* sám.

Když jsem zpracovávala informace, zaměřila jsem se také na to, který člen rodiny přišel do poradny, co od ní očekával a jak k terapii přistupoval, jak vnímal osobu terapeuta. Paradoxně to byli ve většině *submisivní* členové, kteří se odhodlali na problém poukázat a kteří chtěli jej řešit. Potvrdilo se i to, že terapeut je třetí nestrannou osobou, před kterou si klient může v klidu uspořádat myšlenky, pomoci najít alternativní řešení.

Ve dvou případech rodiny řešení nechtěli hledat, chtěli jej dostat. Problém se jich přece netýkal. Jeden manžel (pan Červený) byl přesvědčen o tom, že poradna se má postarat o to, aby byli děti svěřené do jeho péče a doslova donášel na svoji manželku to, co všechno zase porušila. Chtěl najít viníka a terapeut měl být tím, kdo ukáže prstem a odsoudí jeho ženu za všechny křivdy, které mu způsobila.

Očekávala jsem přesně to, co výše zmiňovaný pán. Zapomněla jsem na to, že práce na uvědomování si sama sebe, tento boj sám se sebou, je **neustálý proces**. A jelikož my sami jsme jediní, kteří se opravdu známe, ačkoli o tom

---

<sup>163</sup> Bradshaw. J. 1995, s. 128.

nevíme, může být někdy přímo fatální, řídit se radami druhých.

Účelem terapie je, aby si dotyčný dovedl pomoci sám. Vytvořit bezpečné prostředí, ve kterém se velice citlivě může klient zabývat svým problémem, zároveň je zde přítomen někdo, komu může důvěřovat a kdo v případě nutnosti odborně zasáhne a celou situaci ošetří a zajistí. My jsme totiž opravdu jediní, kdo nám může pomoci. **My sami jsme také jediní, kdo jsme schopni nejlépe odhadnout kdy a za jakých okolností bourat tabu a sdělovat tajemství.**

Rozkrývání a interpretování či snaha o přerušování tabu je věc delikátní. Musí se postupovat velmi opatrně. Mnoho „zaručených“ vzpomínek se vyjevilo jako nařknutí a to, co způsobily se horko těžko vysvětlovalo a hojilo léta. Nikdo z nás si asi ani nemůže uvědomit, do jakých hrůz se můžeme zaplést, když se pustíme do pátrání. Mám na mysli tzv. *syndrom falešné paměti*. Stav, při němž jiná osoba vědomě nebo nevědomě vsugeruje někomu situaci, která se nestala; nebo situaci, kdy emoční a traumatizující zážitek není v paměti dostatečně upevněn a vzpomínka na něj je zpětně upravena novými informacemi. Může hrát závažnou roli např. u vzpomínek sexuálního zneužívání.<sup>164</sup>

Stejně riziko však podstupujeme v případě opačném. Nezapomínejme, že dané vzorce, tajemství a tabu se s příchodem další generace násobí a jsou o to temnější. Napadá mě myšlenka, že přesně takto vznikají prokletí. Na druhé straně, *je vždy správné prozradit své tajemství?* „Stejně jako sám život, ani problémy našich rodin nemohou být naprosto a úplně vyřešeny. Musí být přijato jako mystérium, které má být žito.“<sup>165</sup> Vždyť tabu samo vzniklo jako ochrana pro zachování života. Velmi se mi líbí tato parafráze lidového rčení: *tabu je dobrý sluha, ale zlý pán*. Totéž podle mého platí pro tajemství. Tato práce měla nějakým způsobem dopomoci k tomu, abychom my sami byli těmi pány.

---

<sup>164</sup> Psychologický slovník. 2000, s. 581.

<sup>165</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 332.

### 3. 6 Genogram jako jedna z metod odhalování tabuizovaných témat

Na závěr se chci zmínit o tzv. *genogramu*, neboli rodinném stromu. Ten si může vytvořit kdokoli, kdo má zájem o svoji rodinu, její původ. Charakter vlastní rodiny. Je to opravdové dobrodružství. Může posílit jak identitu vlastní, tak rodinnou. Tuto techniku uvádím proto, že při ní není třeba výrazné odborné asistence. Dokonce se může zapojit i více členů rodiny, nemusí to být jen záležitost jednoho člověka. Odborná rada je nutná v případě, že dotyčný objeví při pátrání něco opravdu temného, něco, s čím má potíže se vyrovnat nebo by rád zamezil svým mylným konstrukcím a jednoduše se potřebuje zeptat: „Co to znamená?“ a nechce se dopustit křivých obvinění.

Sestavováním genogramu se zabývá mnoho psychologů, terapeutů a dalších odborníků i laiků. Já jsem se o něm zevrubněji dozvěděla až z knihy Johna Bradshawa *Rodinná tajemství*<sup>166</sup>, ze které budu také převážně čerpat.

Genogram je jakási **rodinná mapka**, obvykle tří generací. Záznamy o třech generacích jsou již dostatečně bohaté, aby mohly odhalit jisté zákonitosti a upřímně řečeno, málokdy se povede získat informace o generacích straších. Genogram nám ukazuje podhoubí rodinných vztahů. „Okamžitě mi bylo jasné, že se můj život *do té doby* týkal spíše mé rodinné historie, s jejími nevědomými vlivy, než mě samého.“<sup>167</sup> Člověku velmi rychle dojde, že není tolik svobodný, jak si vždy myslel a že jeho rozhodnutí nejsou mnohdy nic jiného, než jediné možné východisko.

Na počátku je dobré vypracovat svůj krátký životopis i se svými hlavními problémy, vzorce chování, charakterové rysy a vlastní temná tajemství nebo věci, která jsou tabu. Poté obvykle přichází fáze získávání stejných informací o dalších členech rodiny. Prarodičů, rodičů, sourozenců a dalších bližších příbuzných nebo rodinných přátel. Po vypracování celého genogramu

---

<sup>166</sup> BRADSHAW, J.: *Rodinná tajemství*, Pragma, Praha 1995. ISBN 80-7205-140-7.

<sup>167</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 132.

nastává fáze hledání a nalézání pomocí srovnávání. Např. jsme-li druhorozené dítě, můžeme sledovat, jaké problémy a životní osudy měli či mají jiní druhorození v naší rodině. Zda se objeví nějaká podobná témata, data atp.

Můžeme vysledovat, zda se v rodinách, které tvoří náš třígenerační genogram, vyskytují nějaké podobné jevy, způsob chování. Např. nemanželské dítě, přerušení komunikace s příbuznými nebo nemoc. Můžeme přijít na to, že jsme jednoduše jen *zopakovali vzorec*, který se v naší rodině vyskytuje po několik generací.

Genogram má víceméně ustálenou symboliku a způsob, jakým se zakresluje.

U každého člena rodiny se zaznamenává:

- celé jméno
- datum a **okolnosti narození**
- nejvyšší dosažené vzdělání
- datum a **příčina smrti**
- vážné tělesné a emocionální **problémy**
- co nejvíce určujících informací ( svatby, rozvody, zaměstnání, koníčky, **osobní zvláštnosti**, tělesná kondice, zdraví...)
- veškeré **povahy vztahů** (přerušení kontaktu, silné citové vazby, časté konflikty, citové trojúhelníky...)
- emocionální atmosféra v době narození ústřední postavy (patří sem politické, hospodářské, společenské či jiné události a konvence).

Nezjištěné či již nezjistitelné informace se obvykle označují otazníkem. Je dobré vědět, že o něčem nevíme a to zaznamenat také. Velmi důležité jsou osoby, o kterých se vůbec *nemluví*. Jakékoli výsadní postavení nebo extrémny jsou hodny povšimnutí. Osoby „svatých“, černých ovcí či podivínů zpravidla nesou něco více než jen černobílé označení. „Většinou jsou těmi, kdo vidí, nakolik se jejich rodina stala dysfunkční, a stáhnou se

do ústraní.“<sup>168</sup>, v případě světců trpělivě snáší tuto situaci, což posléze vede k jejich glorifikaci.

V období výročí mají ožehavé problémy tendenci vyplynout na povrch. Různá rčení, historiky, mýty a vtipy jednotlivých členů, jejich typické chování a zásady.

Při tomto sestavování je dobré mít již zmíněnou mysl začátečníka. Vyskytuje se sklon k ochraňování vlastních rodičů. „Až budete psát, neodchylujte se od faktů, které jsou založeny na sensorických vjemech. Nepišťe: Můj tatínek byl šťastný.; pišťe: Na tatínkově tváři jsem viděla široký úsměv, díval se na mě a mluvil uklidňujícím hlasem.“<sup>169</sup> Velmi zajímavé je také zjištění, že se chováme právě opačně než naši rodiče, proč?

Už jsem psala o tom, že dítě a matka se vzájemně zrcadlí. Po docela dlouhou dobu jsou jedinými, kdo si vzájemně dávají zpětnou vazbu. Dítě se velmi rychle naučí všimnout si toho, co uspokojuje matku, otce nebo případně jinou výchovnou autoritu a nevšimnout si toho, co jim působí zklamání – v tom je míra schopností přežít. Tím se ale také naučíme udržovat tabu, naučíme se nevidět, neslyšet, což nás obvykle dostihne v pozdějším věku.

Neocenitelné jsou rozhovory se sourozenci, kteří s námi žili ve stejné atmosféře, byli povětšinou vychováni stejnými principy, avšak mohli spoustu věcí vnímat a také vnímali z jiného úhlu pohledu. Též vzpomínky širšího příbuzenstva, tetiček, sestřenic a rodinných přátel mohou odhalit něco skrytého.

Bradshaw i Pernerová vybízejí k sepsání několika bodů, představ:

O čem bychom nikdy nemohli s rodinou hovořit a proč?

Co bychom nikdy nechtěli, aby se o nás příbuzní dozvěděli?

Jak by jednotliví z nich reagovali?

Jak by vypadal úplný protiklad otce, než jaké jsme ho popsali

---

<sup>168</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 167.

<sup>169</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 183.



v genogramu?

Co by ostatní museli udělat, abyste přesto mohli mluvit o oblasti tabu?<sup>170</sup>

To, co jsem zde o genogramu uvedla je pouze velice hrubý náskok. Jeho amatérské sestavování spíše napáchá více škody než užítku, proto je dobré mít po ruce, alespoň jeden exemplář kvalitní literatury, nebo jej sestavovat s někým dalším, abychom „neulítli“ tak snadno. Také je vhodné postupovat přiměřeným tempem, ponechat si otevřenou mysl. Genogram je jedna z věcí, která nám může nabídnout zajímavé podněty k přemýšlení. Prvním náznakem, že se objevilo něco podstatného je to, že se ošíváme, jakoby nechceme o tom nic vědět. Polije nás horko, studený pot či zakusíme jiné nepříjemné pocity.

Já sama jsem nemohla jinak a pokusila se genogram sestavit. Některé věci potřebují skutečně dozrát a já mám strach se na několik z nich, většinou těch klíčových, zeptat. Již teď je však patrné, že ačkoliv mí rodiče pocházejí ze značně rozličných rodin (sociálně, názorově i jinak), objevují se v jejich rodinách shodné jevy. Tyto jevy paradoxně jakoby nemohli přicházet v úvahu v chování mém a mého bratra. Jsem velmi zvědavá, co se přihodí mým dětem. S nadsázkou musím říct, že téměř trnu hrůzou, že by se mé děti museli vypořádávat se stejnými nebo podobnými situacemi jako mí rodiče.

Každopádně na svých rekcích zjišťuji potvrzují to, co tvrdí Bradshaw. „Když se nacházíme v emocionálním poli své rodiny, většinou se chováme jako bychom byli *bez volby*.“<sup>171</sup> Toto emocionální pole ztotožňuje se skupinovým myšlením, což nám opět evokuje Jungovo kolektivní nevědomí. Uvědomila jsem si, že některé věci, o nichž jsem si myslela, že kdybych je byla neučinila, šla bych proti svému přesvědčení, nejsou vůbec moje vlastní rozhodnutí. Jen snaha dostat toho, čeho se ode mě očekává, anebo ještě hůře toho, co si myslím, že se

---

<sup>170</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 316 a násl., Pernerová, R. A. 2000, s. 161.

<sup>171</sup> Bradshaw, J. 1995, s. 152.

ode mě očekává. Na ukázkou v Příloze č. 3 uvádím podobu genogramu tak, jak jej použil a sestavil ve své knize Bradshaw.

### **3. 7 Shrnutí**

V praktické části jsem podrobně popsala *šest rodin*. Uvedla jsem **prvky nezdravé komunikace** a také **tabu**, která se v jednotlivých rodinách vyskytla. Také jsem se letmo zmínila o působení terapie. Na konec jsem popsala **genogram**, jednu z metod, která pomáhá odhalovat rodinná tajemství a tabu. Může pomoci pochopit rodinu, z níž pocházíme a tak také pochopit sama sebe.

## 4. Závěr

V úvodu této práce jsem se zmínila o kvalitě života. Vycházím z předpokladu, že život je zde od toho, aby byl žit a prožit a to pokud možno, co nejkvalitněji. K tomu náleží pochopení, kdo jsme, co cítíme, co potřebujeme. Co potřebují a cítí naši blízcí. Je zřejmé, že rodina nás ovlivňuje v nejcitlivějším období našeho života, kdy jsme zranitelní a bez zkušeností. My obdobně v roli rodičů ovlivňujeme životní postoje našich dětí.

Na počátku této práce jsem popsala tabu z několika různých hledisek. Došla jsem k tomu, že tabu je stálou, avšak měnící se součástí lidské společnosti. Velmi důležité je rozlišení tabu a přirozeného udržování tajemství - soukromí. Nadále jsem s pojmem *tabu* pracovala jako s nástrojem, který negativně ovlivňuje komunikaci v rodině. Tabu může komunikaci úplně přerušit.

Zabývala jsem se také dalšími faktory, které tabu doprovázejí, umocňují nebo mu takříkajíc prošlapávají cestičku. Jsou to zejména porušované či nejasné hranice, strach, stres, rodinné konstelace a různé typy obranných mechanismů.

V empiricko-praktické části jsem pomocí různých metod a pramenů zkoumala šest rodin. V každé rodině se mi podařilo určit a nalézt několik podob tabu. V některých rodinách se vyskytly jisté podobnosti, které vedly ke vzniku podobných tabu.

V závěru práce jsem popsala genogram. Jednu z metod jak poznat svou rodinnou historii, potažmo jak poznat sám sebe. Genogram je také metoda odhalující tabuizovaná témata v rodině.

Jednou věcí je popsat cestu jak a co dělat; jak by to mělo vypadat, aby to bylo správné a přijatelné pro všechny zúčastněné. Druhou věcí je se touto cestou vydat. Ty drobné činy, krůčky k sebepoznání jsou obrovské a už jen odhodlání k nim považuji za hrdinství.

## Summary

In the preface of this work I talking about quality of our life. Work on the assumption life should be lived as good as possible. We cant' do this whithout understanding who we are? What we are feeling? What we need? What our neighbour need? What they are feeling? It's obvious, our family formed us in the most sensitive period of our life. We are without experiences, vulnerable. We will formed our children in the same way.

I show the taboo from the many views and positions. Taboo is unremitting and still changing component of our lifes. The separation taboo from natural keeping secrets – privacy is very important. I used *taboo* as an affect negatively instrument in family communication. Taboo can interrupt the family communication.

There are another phenomenons accompanying the taboo. In particular broken or not clear bounds, fear, stress, family constellations and many types of defence mechanism.

I examined six family by some methods in the second, empirical and practical part. I found nad named several forms of taboo in each family. There are some similarities which caused resembliig taboos.

In the end of this work I described a genogram. Genogram is one of the methods how to see family history. How to know oneself. It is uncovers the taboo themes in the family too.

One thing is describiing the going well way. The another thing is going this right way. These little steps to oneselfknowing are very monumental. These way going poeple I see really heroes.

## **Seznam literatury**

- BRADSHAW, J. *Rodinná tajemství*, Pragma, Praha 1995. ISBN 80-7205-140-7.
- Bible*, Český ekumenický překlad. Česká biblická společnost, Praha 1996. ISBN 85-85810-11-5.
- CLEESE, J., SKYNNER, R. *Rodina a jak v ní zůstat naživu*, Portál, Praha 1999. ISBN 80-7178-281-5.
- FREUD, S. *Totem a tabu*, Psychoanalytické nakladatelství, Praha 1997. ISBN 80-86123-01-4.
- GLEICK, J. *Chaos*, Ando Publishing, Brno 1996. ISBN 80-86047-04-0.
- HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*, Portál, Praha 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HAUCK, P. *Manželské mýty*, Nakladatelství Slovart, Bratislava 1998. ISBN 80-7209-063-1.
- HERBERT, F. *Duna*, Nakladatelství Svoboda, Praha 1988. ISBN 80-205-0001-4.
- HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*, Maxdorf, Praha 1995. ISBN 80-85800-05-5.
- HORSKÝ, J., SELIGOVÁ, M. *Rodina našich předků*, Nakladatelství Lidové Noviny, Praha 1997. ISBN 80-7106-195-6.
- HUGHES, M., KROEHLER C., J., VANDER ZANDEN, J. W. *Sociology: The Core*, McGraw-Hill College, 1999. ISBN 0-07-031144-7.
- JUNG, C. G. *Archetypy a nevědomí (Výbor z díla II.)*, Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno 1999. ISBN 80-85880-16-41.
- KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1981.
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Výklady ke Starému zákonu*, Česká biblická společnost, Praha 1991. ISBN 80-7071-408-0.
- KÖNIG, F., WALDENFELS, H. *Lexikon náboženství*, Vicotia Publishing a. s., Praha 1994. ISBN 80-85605-51-1.

- KOŘENEK, J. *Lékařská etika*, Polygrafické středisko VUP, Olomouc 2001. ISBN 80-244-0324-2.
- KOHOUTEK, R. *Metoda pozorování a hodnocení žáka*, Akademické nakladatelství CERM, Brno 1997. ISBN 80-7204-047-2.
- MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, SLON, Praha 1997. ISBN 80-85850-24-9.
- MICHAL, V. Humor je víc než humor, *Psychologie dnes*. Portál, Praha 2005, roč. 11, s. 4. ISSN 1212-9607.
- NEDĚLKA, T. *Novořecký slovník*, Πραγα, Praha 2002. ISBN 80-238-8584-7.
- PAVLINCOVÁ, H. a kol. *Slovník judaismus, křesťanství, islám*, Mladá fronta, Praha 1994. ISBN 80-204-0440-6.
- PEASE, A. *Řeč těla*, Portál, Praha 2001. ISBN 80-7178-582-2.
- PERNEROVÁ, R. A. *Tabu v rodinné komunikaci*, Portál, Praha 2000. ISBN 80-7178-363-3.
- PLAŇAVA, I. *Spolu a každý sám: v manželství a rodině*, Nakladatelství Lidové noviny, Praha 1998. ISBN 80-7106-292-8.
- PLZÁK, M. *Manželské judo*, Avicennum, Praha 1970. ISBN nevedeno.
- RAHNER, K., VORGLIMLER, H. *Teologický slovník*, Zvon, Praha 1996. ISBN 80-7113-212-8.
- SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*, Portál, Praha 2001. ISBN 80-7178-559-8.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*, Portál, Praha 2002. ISBN 80-7178-616-0.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Portál, Praha 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Portál, Praha 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*, Nakladatelství Karolinum, Praha 2001. ISBN 80-246-0015-3.
- VOKURKA, M., HUGO, J. *Praktický slovník medicíny*, Maxdorf, Praha 1998.

ISBN 80-85800-06-3.

VYBÍRAL, Z. *Lži, pravdy a pravda v lidské komunikaci*, Portál, Praha 2003.

ISBN 80-7178-812-0.

ZALKIND, L. A. *Zdravé manželství a zdravá rodina*, Státní zdravotnické nakladatelství, Praha 1954. ISBN neuvedeno.

## Příloha č. 1.

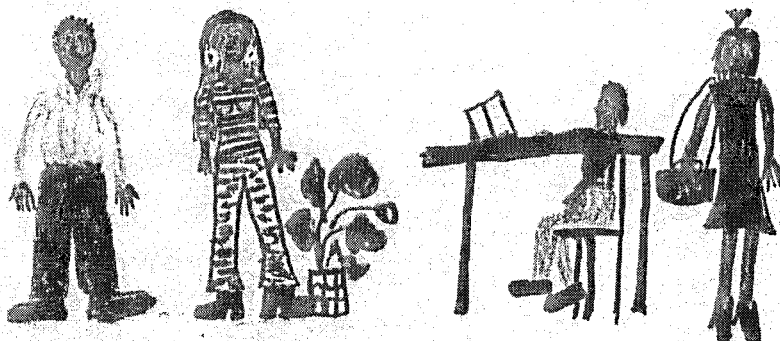
### Záznamový arch

Tabulka č. 5. Záznamový arch

<i>Sledovaný jev</i>	<i>Pozorování, zjištění</i>	<i>Poznámky</i>
<b>Iniciátor návštěvy, zakázka</b>		
<b>Rodinná anamnéza primární rodiny manželů</b>	Žena	
	Muž	
<b>Rodinná anamnéza sekundární rodiny a její vývoj</b>	Žena	
	Muž	
<b>Vztahy mezi členy rodiny</b>	Primární rodina	
	Sekundární rodina	
	Primární a sekundární rodiny	
<b>Submisivita x dominance jednotlivých členů</b>		
<b>Struktura rodinné moci</b>		
<b>Komunikace v rodině</b>		
<b>Vzájemné hodnocení členů rodiny</b>	Pozitiva	
	Negativa	
<b>Míra adaptability, schopnost řešení problému, reakce</b>		
<b>Typy obranných mechanismů</b>		
<b>Strach</b>	Z čeho	
	Jak se projevuje	
<b>Mimorodinné vlivy</b>		
<b>Vztah k duchovním a hmotným statkům</b>		
<b>Terapie</b>	Přístup klienta k terapii	
	Metody terapeuta	

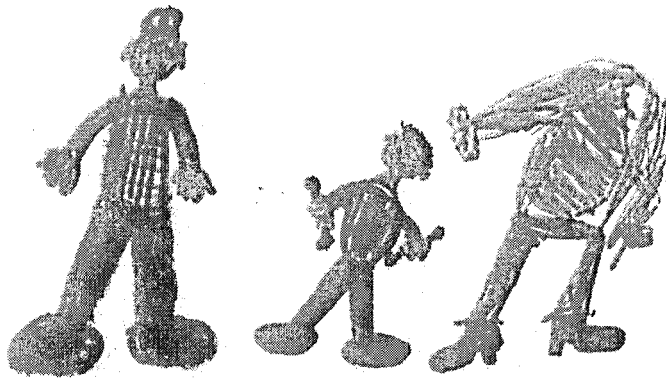


*V mās doma*



Obrázek č. 1.

Takto vidí svou rodinu dcera (10, 5) manželů Červených. Všimněte si, že sebe namalovala vedle otce s viditelnými sekundárními pohlavními znaky. Svou postavu také propracovala mnohem více, s většími detaily než ostatní, zejména matky. Nevíme však v jakém pořadí byly postavy na obrázku kresleny.



Obrázek č. 2.

Takto vidí svou rodinu její bratr (8). Největší z celé skupiny je jeho sestra, která nemá hlavu. Je však patrné, že jí hlavu původně namaloval. Tu však posléze překreslil velikými rameny. Matka na obrázku není.

### Příloha č. 3

### Ukázka genogramu

