

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY

Předávání vzorců chování v rodině
Family behaviour patterns transfer

Diplomová práce

Praha 2009

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Ivana Nováková

Vypracovala:
Simona Žižková Procházková

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Praze 7. července 2009

.....

Děkuji vedoucímu mé magisterské práce PhDr. Ivaně Novákové za odborné vedení, cenné rady a zkušenosti, které mi v průběhu tvorby diplomové práce poskytovala.

Děkuji také všem, kteří mi poskytli intimní informace o sobě, abych mohla vytvořit praktickou část.

Dále děkuji své rodině za podporu a všem ostatním, kteří mi byli při tvorbě mé diplomové práce jakkoli nápomocni.

Děkuji své matce za péči a starostlivost a svému otci za laskavost a trpělivost. Dále děkuji svému manželovi za podporu.

Obsah

Úvod.....	6
Teoretická část.....	8
1. Role rodičů a jejich význam pro fungování osobnosti dítěte.....	8
2. Pohled různých psychologických teorií na utváření jáství	9
2.1 Vývojová psychologie	9
2.1.1 Vývojová období.....	10
2.2 Etika výchovy.....	20
2.3 Vzor rodičů v pojetí pozitivní psychoterapie	25
2.4 Vnitřní dítě a vnitřní rodiče	30
2.5 Scénář rodičů v transakční analýze	34
2.5.1 Transakční analýza v praxi – arteterapie jako technika objevování vnitřních vzorců.....	35
2.6 Analytická psychologie	38
Praktická část.....	39
1. Hypotéza.....	39
2. Metodologie výzkumu.....	39
1. Rozhovory s účastníky výzkumu a jejich analýza a interpretace.....	40
Jan (1981).....	40
Petra (1976).....	47
Lucie (1977).....	52
Lenka (1977).....	60
2. Rozhovory s paní X.....	67
3. Výsledky výzkumu.....	72
Závěr.....	73
Resumé	74
Seznam literatury.....	75

Úvod

„Bylo by možné rodit vychované děti, kdyby byli vychovaní rodiče.“

J. Wolfgang von Goethe)

Tato práce je věnována mému synovi Martinovi.

Touto prací bych chtěla ukázat, jak rozhodující je vzor rodičů pro děti. Naučené vzorce chování, které si neseme ve velké míře po celý život, nám mohou přinést bolest. Rodinné tradice nám však také dávají pevné kořeny, kterých se můžeme na cestě životem přidržet. Ve své bakalářské práci *„Vnitřní dítě jako prostředek k objevování sebe sama“* jsem se zabývala vzorci chování naučenými v dětství a jak s těmito vzorci pracovat. Magisterskou prací jsem se rozhodla na toto téma navázat. V určitém smyslu je rozšířením daného tématu.

Učit děti tomu, jak nejlépe prospívat v dobrodružství života je a navždy bude jedním z nejtěžších úkolů dospělých. Avšak dnešní společnost, i když na důležité změny neustále poukazuje, dělá málo proto, aby povýšila rodičovství na váženou pozici. Současné hodnoty odhazují lidi pryč od jejich rodin a od přípravy nové generace na obydlí naší planety Země. Dospělí se musí řídit vnitřním přesvědčením, aby odolali silnému proudu současných trendů a hodnot. Rozhodnout se a obětovat pro rodičovství je stále více hrdinským činem.¹

West píše o ďábelském sobectví rodičů – tito rodiče se záměrně rozhodnou sledovat osobní ambice a přání, místo aby se věnovali primárním potřebám svých potomků. Za své rozhodnutí necítí žádnou vinu a dokonce své sobecké ambice ospravedlňují. Někteří sobečtí rodiče své děti živí, ale nevezmou je do náruče. Jiní nedokážou poskytnout vhodnou potravu a lékařskou péči. Další nutí své děti, aby nebezpečí překonávaly samy. Avšak West uvádí, že většina sobeckých rodičů neškodí svým dětem záměrně.² *„Místo toho předávají další generaci hříchy svých rodičů a lhostejné společnosti. Přestože mohou cítit, že zanedbávat dítě nebo mu tělesně ubližovat je špatné, tito nešťastní dospělí reprodukuji ničivé vztahy, které oni*

¹ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Praha, Portál, 2002.

² Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Praha, Portál, 2002.

*sami prožili v dětství. Když je společnost nenaučí nic jiného o tom, jak pečovat o sebe a o druhé, vládne lhostejnost. Duch dítěte skomírá.*³

³ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Praha: Portál, 2002, s. 98.

Teoretická část

1. Role rodičů a jejich význam pro fungování osobnosti dítěte

Rodiče mohou na cestě životem zkoušky, které čekají na jejich děti, předvídat a malé hrdiny ochraňovat a povzbuzovat. Vývojoví psychologové jako je Erik Erikson a jiní potvrdili předávání zkušeností a zvyků v rodině.⁴ „Dobro, které (rodiče) denně konají pro své děti, se v budoucnu nikdy neztratí. Dobré zvyky upevněné v dětství obohatí jejich dospělé roky. A pak děti předají tyto dary svým vlastním dětem“⁵

Vývojová psychologie rodičům ukazuje, jaké zkoušky na děti čekají v různých vývojových obdobích a jakým „příšerám“ mohou pomoci dětem se postavit. Ale také, co vše mohlo být zanedbáno během života jedince.

Pozitivní psychoterapie nám dává naději, že ke každé krizi lze přistupovat jako k výzvě něco změnit v rodinném systému a zbavit se tak zatížení předávaném z generace na generaci.

Léčebný přístup nazvaný „vnitřní dítě“ je určen především pro sebereflexi a vyjádření potlačených emocí. Toto pojetí se vrací k vývojovým fázím (do minulosti člověka).

Podle Bradshawa, každá z vývojových fází vyžaduje zcela určitý způsob výchovné péče: „Když pochopíte, jaké jste měl v každé fázi vývoje potřeby, naučíte se poskytovat sám sobě ten správný druh péče. Později až se naučíte svoje vnitřní dítě vést, můžete si najít lidi, kteří se budou o vás starat a dávat vám to, co budete právě potřebovat a co vaše vnitřní dítě potřebuje k růstu.“⁶

⁴ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Praha, Portál, 2002.

⁵ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Praha, Portál, 2002, s. 92.

⁶ BRADSHAW, J. *Návrat domů*, Slovakia, Bratislava, GARDENIA Publishers, 1990, s. 59.

2. Pohled různých psychologických teorií na utváření jáství

2.1 Vývojová psychologie

Období psychosociálního vývoje dle E. Eriksona:

Stadium	Kompetence	Psychosociální krize	Příznivé vyřešení
1. První rok života	Naděje a schopnost být, zdravá závislost na základě symbiotické vazby	Důvěra x nedůvěra	Důvěra a optimismus
2. Druhý rok	Rodí se síla vůle, schopnost cítění, vnímání a konání na základě protizávislosti	Autonomie x pochybnost (stud)	Pocit sebekontroly a dostatečnosti
3. Třetí až pátý rok	Rodí se odhodlanost, schopnost fantazie a pocitování, nezávislost	Iniciativa x vina	Účelnost a zaměření Vlastní aktivita
4. Šestý rok až puberta	Schopnost vědění, učení a spolupráce, nezávislost při spolupráci, kompetence	Pile x méněcennost (pracovitost x inferiorita)	Intelekt, zdatnost, společenská a tělesná zdatnost
5. Adolescence	Rodí se věrnost, schopnost regenerace a sounáležitosti	Identita x zmatek	Celistvá představa o sobě
6. Mladší dospělost	Schopnost regenerace a lásky	Intimita x izolace	Schopnost mít závazky a vytvářet trvalé vztahy
7. Střední dospělost	Schopnost regenerace, produktivity	Generativita (péče) x stagnace	Zájem o rodinu, péče o společnost
8. Pozdní věk	Schopnost regenerace, moudrost	Integrita x zoufalství	Pocit naplnění a uspokojení, smíření se smrtí

Erikson pojal vývoj osobnosti jako psychodynamiku. Každé vývojové období popisuje jako konflikt dvou tendencí – pozitivní a negativní. Další vývoj je tedy závislý na vyřešení příslušného vývojového konfliktu, tj. psychosociální krize.⁷

2.1.1 Vývojová období

Mluvíme-li o vývoji dítěte, je třeba se také zmínit o duševním životě jedince v prenatálním období. Bylo prokázáno, že plod v těle matky vytváří podmíněné reflexy, reaguje na podráždění a je schopen se učit. Říčan ve své knize *Cesta životem* uvádí, že někteří badatelé jsou přesvědčeni, že plod reaguje na matčin hlas a jeho emoční zabarvení. Důležitým zvukem je pro plod matčino srdce. Novorozenec reaguje na tlukot srdce matky uklidněním. Vztah matky ke svému dítěti v době těhotenství je důležitý. Dnes jsou již zcela běžné programy, kde se nastávající matky učí naslouchat svému plodu, jak být v tělesné pohodě a prožívat slastné, uvolněné vzrušení. Patří to k normálnímu mateřství, zmiňuje Říčan, což přispívá k existenci k naději.⁸

Porod je nejtěžší krok v lidském životě. O tom, jaký vliv má porod na duševní život jedince, bylo napsáno nejedno dílo. Dříve se soudilo, že novorozenec toho moc nevnímá a vše zapomene. I když nebylo zcela prokázáno, co dítě při porodu prožívá, víme, že způsob vstupu na tento svět je důležitý. Každopádně je vhodné, co nejšetrnější zacházení s dítětem (jemné a laskavé doteky, ztlumená světla apod.)⁹ Duševními a duchovními aspekty porodu se zabýval např. Stanislav Grof, který působil na poli transpersonální psychologie.

Kojenec – v tomto vývojovém období jsou důležitá ústa. Ústa jsou místem pohody slasti a orgánem prvního objevování světa. Freud o tomto období píše jako o fázi orální. V psychologickém smyslu zahání jídlo a pití smutek a úzkost. Přejídání, alkoholismus v dospělém věku je tedy poruchou receptivity. Jak píše Říčan, podle Eriksona je dlouhé a klidné orální stádium základem citově vyrovnané osobnosti s neotřesitelným pocitem základního bezpečí ve světě. Erikson to zjistil pozorováním Siuoxů. Naproti tomu uvádí

⁷ Srov. VÁGNEROVÁ M. *Vývojová psychologie*, Portál, Praha, 1999 .

⁸ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

⁹ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

Říčan výzkum vědců, kteří zpozorovali, že národy, kde se matky věnovaly svým dětem jen krátkou dobu po narození, byly bojácní, nedůvěřiví, úzkostní a celkově labilní.¹⁰

Jak již bylo uvedeno, děti dnešní společnosti často potlačují své nejnítěrnější pocity, aby byly přijaty a milovány. „*Způsob, jakým je kolébána jejich kolébka, nesouzní s vnitřním rytmem jejich bytosti, něco na jejich vztahu s těmi, kteří o ně pečují, není v pořádku. Všude kolem nás jsou děti, jejichž blaho je zrazováno nedostatkem milující péče, stejně jako psychicky zranění dospělí, kteří ventilují svou bolest tak, že ubližují ostatním nebo sami sobě.*“¹¹ Celá řada studií poukazuje na pozdější chování citově deprivovaných dětí: deprese, apatie, zakřiknutí a smutek, který pramení z odloučení od matky. James Robertson popsal tři fáze u dětí v kojeneckých ústavech (protest po odchodu rodičů – držení se něčeho v dosahu a křik, zoufalství – lhostejnost a nezájem o okolí, odpoutání se – nepoznání matky).¹²

V prvních dnech a měsících života potřebuje dítě druhého člověka, aby mohlo fyzicky a psychicky přežít. První vývojový stupeň je pouto s rodiči, dítě se učí citové pospolitosti s lidmi, která je motivací pro chování a jednání. Potřeba sounáležitosti a lásky je známá všem. Čtyřměsíční dítě se usmívá a pobrukuje, čímž se snaží přivábit matku. Kojenec hledá vizuálně klid matčiny tváře, pokud musí čelit nějaké hroživé situaci či cizí osobě. Dítě má podobné pocity jako matka, žije ve světě sdílených emocí. Schopnost matky porozumět pocitovému stavu dítěte a přenášet toto porozumění zpět na dítě, potvrzuje platnost subjektivních zkušeností dítěte. Dítě si také potvrzuje to, že jeho pocity druzí sdílejí a zajímají se o ně.¹³ „Důvěřující dítě pak do svého repertoáru přidává nové vjemy, pocity, emoce, dovednosti a chování. Jeho vyvíjející se pocit vlastního já se v důsledku toho uspořádává kolem vyjádření a výrazů vlastní individuality – jedinečné věci, která je zcela jasně opatrována takřka „božskými“ bytostmi, které o ně pečují.“¹⁴ A neschopnost tedy poskytovat něhu a péči svým dětem.

Říčan se odvolává na některé psychology, když uvádí, že deprese v dospělosti, chronický smutek, hypochondrie apod. má kořeny v prvním roce života. Nedostatek něhy a péče způsobuje ochuzení citového života, což se v dospělosti ukáže jako zhoršená schopnost navazovat citové vztahy.¹⁵

¹⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

¹¹ GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Dobra, Praha, 2004, s. 87.

¹² Srov. GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Dobra, Praha, 2004.

¹³ Srov. GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Dobra, Praha, 2004.

¹⁴ GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Dobra, Praha, 2004, s. 96.

¹⁵ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

V tomto období se tedy buduje základní důvěra. Každé zklamání, bolest, opuštění je vlastně zklamáním důvěry ve svět, v matku a také vlastní tělo. Upevnění důvěry tkví v tom, že po zklamání přijde opět laskavá náruč matky. Také je to období, v kterém by se měly položit základy odvahy (kterou potřebujeme v dospělosti), spočívající v trpělivém čekání a také v tom „něco“ vydržet.¹⁶

Až skončí toto období, většina dětí si vytvoří směs důvěry a zdravé nedůvěry: „*Jejich důvěra jim umožní, aby jako budoucí dospělí věřili, že milované osoby vyslyší jejich pláč, podpoří jejich vnitřní já, vyléčí jejich bolesti a zůstanou při nich v čase potřeby. Co je důležité, budou důvěřovat sami sobě a budou věřit, že i oni jsou schopni pečovat a být věrni těm, které milují.*“¹⁷

Batole již dokáže myslet v představách. Je pro něj důležitá hra – ta buduje svět fantazie. Slouží mu k tomu, aby se vyrovnávalo s konflikty a těžkými situacemi, které ho potkávají – Říčan uvádí např. hru „na pana doktora“. Fantazie tvoří pozadí našeho jednání a má, dle Říčana regulační úlohu. Důležité je, že si batole hraje samostatně – rozvíjí tím schopnosti jako představitivost, tvůrčí návyky a organizační vlohy.¹⁸ Jak dítě roste a má schopnost vlastního pohybu, je poháněno k samostatnosti, to pomáhá formovat jeho individualitu. Směrem k samostatnosti se objevuje konflikt mezi spojením a osamostatněním. „*Tento spor začíná již v okamžiku našeho narození a prožívání těchto protichůdných požadavků vytváří životní vzorce.*“¹⁹ Vnitřní boj batolete přináší nálady, které přechází rychle jedna v druhou a vyvstává dilema, jak být současně samostatné, a přitom naplněné takovým způsobem, který mu dává matka. (Toto dilema prožíváme i v milostných vztazích). Čím niternější je jeho symbolické zachycení matky, tím lépe dokáže usměrnit svou agresivní energii, která je spjatá s osamostatněním. Znovu je zde důležitý kontakt s matkou (či opatrovníkem). Při projevech hněvu a dvojakého chování může matka vytvořit pozitivní interakci s dítětem tak, že se opětovně snaží navázat oční kontakt s dítětem.²⁰ Matka má dítěti pomoci orientovat se ve vlastních citech – má na ně reagovat mimikou, komentovat projevy emocí, může reagovat porozuměním – jde o to, aby dítě vědělo, že teď cítí právě tohle.²¹ Těmito sblížovacími technikami posiluje u dítěte schopnost regulovat své vlastní emoce. Hanba a stud, který doprovází toto vývojové období, nemusí dítě tak tragicky zasáhnout, protože si dítě vytvoří

¹⁶ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

¹⁷ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002, s. 94.

¹⁸ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

¹⁹ GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Dobra, Praha, 2004, s. 88.

²⁰ Srov. GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Dobra, Praha, 2004.

²¹ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

system vnitřní přizpůsobivosti na emoční negativismus. Dítě je pak schopno být samo a zažívat při tom pohodu a klid.²²

Batolata mají zájem o vyměšování, experimentují s vypuzováním a zadržováním stolice. Z hlediska dětského vývoje vidí Říčan závažný problém v tom, pokud rodiče nutí dítě příliš brzy na nočníček – tedy dříve než je schopno vyměšování řídit svou vlastní vůlí. Poznává-li matka, kdy je čas dítě posadit na nočník a výsledek pak ocenit, získá dítě k této části těla neproblematický vztah, ale získá také pozitivní vztah ke svému nitru, ze kterého produkt vychází. „*To držet – pustit, jehož význam Freud tolik zdůrazňoval v anální zóně, pojal Erikson jako dva ze základních způsobů činnosti člověka ve světě. Jde o něco více než jen o hru. Přání pozorovat vlastní vůli a podle ní držet nebo pustit, až i násilně odstrčit, proniká také (a později především) lidskými vztahy.*“²³ Erikson v této vývojové krizi staví autonomní svévoli proti studu a pochybnostem. Říčan uvádí příklady k pocitu zahanbení – vlastní tělo neposlouchá, dítě zakouší jak je bezbranné a také průhledné pro dospělého. Tyto pocity pak mohou převážet nad sebedůvěrou a spoléháním se na sebe.²⁴ Podle Říčana je řešením krize přijetí řádu. Řád však nesmí brát dítěti uspokojení z vlastní vůle. Mělo by si řád oblíbit a pochopit, že platí i mimo rodinu.²⁵

Předškolák: nápadným rysem tohoto období je živost a odvaha fantazie, nespoutaná racionalitou a kázní. U předškoláka je myšlení egocentrické. Dítě nechápe hledisko druhých, má pocit, že ostatní lidé vidí věci stejně, jedná se o tzv. kognitivní egocentrismus. Dalším rysem duševního života je magičnost a antropomorfní myšlení. Zvířata, věci, stromy aj. cítí, hněvají se, radují – je to velmi blízké mýtu. Avšak, jak píše Říčan, i když dítě myslí egocentricky, nebrání mu to v citové vzájemnosti a soucítění. V tomto období již děti také umí střídat sociální role – jinak se chovají k vrstevníkům, jinak k rodičům.²⁶

Důležitou součástí je pro předškoláka hra, avšak nyní je mnohem vyspělejší. Hra také plní psychoterapeutickou funkci jako u batolat. Důležité jsou v tomto období pohádky. Dítě je v pohádce autorem i postavami zároveň. I pohádka má, podle Říčana, ulevovat od strachů a konfliktu. Dítě si odžívá strach, ale matka je v jeho neustálé blízkosti.²⁷ Kromě toho je pohádka dědictvím historie, je plná archetypů, které jsou důležité pro duševní vývoj člověka.

²² Srov. GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Dobra, Praha, 2004.

²³ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 128.

²⁴ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

²⁵ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

²⁶ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

²⁷ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

Nejpřirozenějším prostředkem předškolákových her je kresba. Kresbou dítě vyjadřuje svá tajná přání. Dětská kresba je také dokumentací poznání světa a jeho rozvíjení: „*Sama potřeba zobrazit, vyvolává nutnost lepšího (hlubšího a vědomějšího) poznání.*“²⁸ Tvoří se první superznaky (rastry) v mozku dítěte. To známe ze zkušenosti – naše mysl utvoří představu postavy v šeru, ač tam není. V raném věku děti kreslí tyto superznaky.²⁹ Kresba je autentická a spontánní. Odborníci hovoří o tzv. „zlatém věku dětské tvorby“.

Předškolák si je už zcela vědom svých povinností, už ví, z čeho má pocit viny a proč má dobré svědomí. Říčan uvádí, že některé děti dokonce trápí až příliš výčitky svědomí a dokonce vyžadují trest, pokud něco „provede“ – tím svou vinu „smaže“. „Příliš citlivé svědomí může podlomit iniciativu... člověk s přecitlivělým svědomím se bojí autorit, protože si do nich promítá svou vnitřní autoritu.“³⁰ Tato autorita je vypěstovaná rodiči. Rodiče považuje dítě za součást sebe sama, to mu slouží jako zdroj jistoty a podpora sebeúcty. Toto ztotožnění s rodiči je obohacením dětské identity, posiluje sebevědomí dítěte.³¹ „*Zároveň mu pomáhá diferencovat žádoucí a nežádoucí vlastnosti a projevy chování, které by si mělo osvojit. Přijetím rodičů, citově blízkých autorit, jako vzorů se volba vhodné alternativy zjednodušuje.*“³²

Iniciativa je zásadním vývojovým krokem (viz. výše Erikson) – je to průbojnost, riskování a dobývání. Vnitřní autorita by měla umět chválit a odpouštět, aby byl konflikt mezi iniciativou a vinou ukončen povzbuzením iniciativy.³³ „*a aby to byla iniciativa vždycky o něco zkušenější a moudřejší, lépe ovládající svou potencionální destruktivnost.*“³⁴

Dalším vývojovým úkolem předškoláka je identifikace s rodiči, proto je v tomto období tak důležitá citová pohoda mezi rodiči a dětmi.³⁵

Za mladší školní věk pokládáme 6-10/11 let dítěte. Narůstají sociální dovednosti – dítě si začíná uvědomovat vztahy mezi věcmi a lidmi, což se projevuje v kooperaci. Vztahovost se projevuje i ve společných pravidlech hry.³⁶ V předškolním věku si sice děti hrály spolu, ale každý tak trochu podle svých pravidel. Také výtvarný projev ztrácí spontaneitu a originalitu,

²⁸ UŽDIL, J. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta*, Portál, Praha, 2002, s. 96.

²⁹ Srov. UŽDIL, J. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta*, Portál, Praha, 2002.

³⁰ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 154.

³¹ Srov. *Vývojová psychologie*, Portál, Praha.

³² VÁGNEROVÁ M. *Vývojová psychologie*, Portál, Praha, s. 116.

³³ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

³⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 155.

³⁵ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

³⁶ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

je to období první krize výtvarného projevu.³⁷ Psychoanalytický náhled definuje toto období jako období latence, tzn. jakési prodlevy, ztišení ve vývoji, která je důležitá pro další rozvoj. Dítě přechází od hry také ke školní práci. Musí odložit uspokojení okamžitých potřeb a usilovat o výkon. Malý školák si začíná osvojovat základní dovednosti a znalosti, které jsou důležité pro společenské uplatnění v budoucnu. Dítě se musí zabývat věcmi, jejichž smysl je vzdálený. Kromě toho je, podle Říčana, pro něj těžké když učitel rozhoduje, co udělalo špatně a co dobře. Musí se tedy naučit překonávat překážky, přijímat prohry a naučit se začínat znovu. Kromě toho se také dozvídá prostřednictvím rodičů, co pro ně znamená práce v zaměstnání, jestli je baví a co jim přináší.³⁸

Prvňáčci vzhlíží k autoritě učitele, jehož slovo je pro ně zákonem. Touží se podobat paní učitelce, proto má být učitelská autorita příkladem spravedlnosti, soustavné práce, dobrým vztahem k vědění, jak píše Říčan. Nejprve učitele bez výhrad přijímá, později se však potřebuje přesvědčit, že tomu tak opravdu je: „což je- mimochodem – hlubší smysl mnohého zlobení a provokací.“³⁹

Jistotu domova potřebuje malý školák skrze praktické činnosti jako je pomoc s učením, ošetření odřenin apod., pro pomazlení si přijde už jen výjimečně. Říčan klade spíše důraz na radost matky. Dítě potřebuje otevřenou komunikaci a upřímnost. „*Otevřenou komunikací se učí vyznat se v tom, co cítí, přijímat své pocity takové, jaké jsou. Učí se, že city je na jedné straně třeba dobře ovládat, na druhé straně však není správné je falšovat, potlačovat, sám sobě něco nalhávat.*“⁴⁰ Doma je také důležitá autorita otce, který oceňuje výkony věcněji, přísněji domlouvá popř. trestá. Na trestání školáků je třeba dát si pozor, zdůrazňuje Říčan, trest se školáka velmi dotýká a pokořuje ho. Lepší je chválit to, co se podařilo. Rodina by měla být tedy místem otevřenosti, upřímnosti a vzájemnosti.⁴¹ Dospělí dětem potvrzují svým chováním platnost určitých norem. Děti mají v normách jasno, vědí, co se po nich chce a v tomto věku pro ně není problém ochotně se řídit tzv. „morálkou hodného dítěte“.⁴²

Děti, které ve škole mají zvláštní školní problémy, potřebují ve svém životě dospělé hrdiny – nejlépe rodiče, kteří je ochrání před školním systémem, jež je drtí. „*I jediný dospělý může představovat celou hranici mezi úspěchem a neúspěchem. Potom jako dospělí si vzpomenou, jak sami v dětství zápasili: „On jako jediný mi věřil. A jeho důvěra a povzbuzení mi změnily*

³⁷ UŽDIL, J. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta*, Portál, Praha, 2002, s. 96.

³⁸ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

³⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 167.

⁴⁰ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, str. 171.

⁴¹ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

⁴² Srov. VÁGNEROVÁ M. *Vývojová psychologie*, Portál, Praha, 1999.

*můj život.*⁴³ Znovu tak dítě dostane do života vzor dospělého hrdiny, který později uplatní na svých dětech.

V tomto věku ještě není velký zájem o sexualitu. Vytváří se izosexuální (stejnopohlavní) skupiny dívek a chlapců. Podle Říčana jsou tyto skupiny důležité mimo jiné jako trénink pro izosexuální společenství v dospělosti.⁴⁴

Pubescence: je obdobím, kdy dětství pomalu končí, ale do dospělosti je ještě daleko. Je to doba velkých proměn – tělesných i duševních. Pubescent už musí zvládat mnohem více věcí a různorodého učiva. Dle Říčana je toho v období od 11 do 15 let velmi mnoho pro dítě i tehdy, když je s touto bytostí zacházeno s tolerancí a ohleduplností.

Pubescenti milují tajemství, jsou přitahováni romantikou, pohrávají si s tajemnými symboly. Probouzí se v nich zájem o umění – hudbu, výtvarné umění apod. Řičan se v tomto směru odvolává na autory, kteří dávají umělecký zájem do souvislosti s erotickým cítěním, neboť „Umění je potravou lásky“⁴⁵ Vždyť je to období prvních lásek. Mladí lidé touží být v blízkosti milovaného, ale tělesné sblížování je pro ně ještě znesvěcením takového citu. I když má kořen v pohlavním pudu není to jen „nedostatečně sama sebe si vědomá sexualita“⁴⁶, jsme na ni připravováni od malička pohádkami a milostnými písněmi, kulturní i náboženskou tradicí – je zakotvená v historickém vývojovém programu. Tato čistá, oddaná láska se, podle Říčana, stává - nebo také nestává trvalou vrstvou milostných vztahů.⁴⁷

Jednou z prvních zkušeností na cestě od dětství k dospělosti je intelektuální abstrakce. Pokud se pubescent otevře, může jít za obecně platným poznáním. Nebezpečí tkví v odložení intelektuální abstrakce, kdyby vedla k nepohodlným výsledkům.

Myšlenka „*vzpoury proti starému ve jménu nového*“⁴⁸ vyhovuje pubescentovu sklonu k negativismu. Má ale již zkušenosti a rozum vidět věci (v rodině i ve světě), kvůli kterým má smysl riskovat konflikt. Učí se tak být rovnocenným partnerem v diskuzi. Rezignace a snadné kompromisy by vedly k životu bez ideálů a konzumnímu stylu.⁴⁹

Adolescence je obdobím budování identity, 15-20 let. Identita se, podle Říčana, utváří už od raného dětství. Adolescence je však vrcholem zápasu o identitu. Je to zápas s druhými i se sebou samým. „*Mít identitu znamená znát odpověď na otázku, kdo jsem, znát sám sebe,*

⁴³ West, G.Kenneth, Dobrodružství psychického vývoje, Portál, Praha, 2002, str. 112.

⁴⁴ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

⁴⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 190.

⁴⁶ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 198.

⁴⁷ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

⁴⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 203.

⁴⁹ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

rozumět svým citům, vědět kam patřím, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života. Znamená to jistotu sebou samým, zodpovědnost za své činy, realistické svědomí, znalost svých možností a mezí. Znamená to být pevně zakotven v tradici a podílet se aktivně na tvorbě budoucnosti, osobní i společenské. Znamená to vědět o své jedinečnosti, znát své nezaměnitelné místo, svou nenahraditelnost – a to všechno nejen intelektem, nýbrž celou svou bytostí. Znamená to mít větší podíl na vlastním životě. (Helus)⁵⁰ Být tedy v souladu s celou svou bytostí, se svým Já – rozum spolupracuje s citem a vůle se spontaneitou. Být si vědom své originality sebe a svého života. O to těžší zápas to je, pokud se jedinci nepodařilo splnit předešlé vývojové úkoly, míní Říčan.⁵¹ Dospívání s sebou přináší vždy pocity osamění. Se schopností abstrakce přichází, podle Bradshawa, prázdnota do hloubi duše. Hypotézy o budoucnosti znamená zakusit pocit „něco chybí“. Dospívající jsou snivci a idealisté. Bývají přirozeně nábožensky založení, často směřují k nějakému kultu, sektě apod. Toto základní schopnost ega nazývá Erikson „věrnost“, jak uvádí Bradshaw.⁵² Identita dospělého je identita přetvořená, tzn. že se spojily naše genetické schopnosti, dovednosti ega (připravené v dřívějších vývojových fázích) a příležitosti, které přichází v podobě kulturně-sociálních rolí. Naše dítě je již zvnitřněné. Jáství uvnitř dítěte musí být odzrcadleno jednak v očích milované bytosti (partner), jednak ve smysluplné profesi převyšující bytí jedince.⁵³

„Rodičovský model někdy vykresluje nepěkný obraz lásky jakožto vztahu naplněného hádkami, neštěstím a opouštěním. Následkem toho se mladí lidé začínají bát a po lásce chytají, jakoby byl zlatý prach, jenž jim rychle propadává mezi prsty. V jiných případech může dospívajícím chybět osobní stálost. V lásce vidí záchranu, jež je třeba získat za každou cenu, a opouštějí své sny a zájmy, aby ji polapili... Když láska ztroskotá v životě kteréhokoliv člena rodiny, způsobí to v domácnosti bouři. Pokud ztroskotá loď dospělého, tak se síla uragánu zdvojnásobí.“⁵⁴

Mladá dospělost. Psychická dospělost je spojena s větší sebejistotou a především schopností přijmout zodpovědnost za své rozhodnutí a činy. Mladá dospělost trvá přibližně do 35let. Člověk již má trvalejší profesní roli, vstupuje často do manželství a stává se rodičem.⁵⁵

⁵⁰ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, s. 232.

⁵¹ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990.

⁵² Srov. BRADSHAW, J. *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990.

⁵³ Srov. BRADSHAW, J. *Návrat domů*, GARDENIA Publisher, Bratislava, 1990.

⁵⁴ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002, s. 122.

⁵⁵ Srov. VÁGNEROVÁ M. *Vývojová psychologie*, Portál, Praha, 1999.

Ženy i muži hledají většinou moudře rovnováhu mezi kariérou, manželstvím, dětmi a vnitřním já. Někteří lidé si vyberou pro svůj život jako ústřední kariéru, potřebují uznání i bohatství. Domů se však vrací prázdní, bez duchovního svazku s partnerem a s pocitem, že jim „něco chybí“. Jiní, kteří si budují kariéru, ve svazku žijí, mají děti.⁵⁶ „*Doma je jejich přítomnost a vliv nepatrný. Jejich manželky se naučí obejít se bez nich a jejich děti hledají vzor ve vnějším světě.*“⁵⁷ Jeden partner se věnuje jen jedné oblasti (např. kariéře) a druhý musí potlačit své potřeby, aby zachránil rodinu. Bez vzájemné domluvy může porušit partner práva svého partnera. Tím zabrání naplnění jeho potřeb a radosti z příležitostí, které život nabízí.⁵⁸ „*Také jsou však ztraceny pocity, které nikdy neměly příležitost se rozvinout – pocity blízkosti s druhými, napojenost na minulé i budoucí generace v rodině, živý vztah s odrůstajícími dětmi a duchovní spojení s manželkou či manželem... Opravdové bohatství nenalezneme daleko od domova, ale uvnitř sebe mezi těmi, které milujeme.*“⁵⁹

Ve **střední dospělosti** má člověk již dostatek zkušeností, a tak chápe každou emoci, protože ji sám prožil: lásku, nenávisť, strach, duševní trápení, bolest, osamělost a sounáležitost. Zná bolest rodičů hladovějících nebo jinak strádajících dětí, touhu po svobodě apod. Lidé se začínají starat o postižené, pracují v různých charitativních či občanských organizacích. Děti si tak berou za vzor vztah rodičů k druhým lidem. Naučí se jiné milovat a pomáhat jim. I když mají kolem jiné vzory, rodiče podněcují jejich počáteční postoj ke světu a k druhým.⁶⁰

Každé vývojové období je hledáním rovnováhy. Člověk se musí naučit zacházet s nepohodlným vnitřním konfliktem, protože právě ten typ krize vede k proměně a rovnováze.⁶¹

Bohužel dnešní konzumní společnost nám ukazuje, že na vše existuje lék, který si můžeme koupit ve výhodném balení. Člověk je poznamenán absencí duchovních a morálních hodnot, rodinných tradic a hodnot manželství a rodičovství.

Avšak stále více lidí pociťuje, že jsou nenaplněni. Touží prožít každou ze životních cest, a aby jejich děti žily vyrovnaný život. Pokud má zůstat manželství a rodina stabilní, musí se

⁵⁶ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002.

⁵⁷ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002. s. 182.

⁵⁸ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002.

⁵⁹ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002. s. 184-185.

⁶⁰ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002.

⁶¹ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002.

partneři shodnout na tom, jakých cest si cení a jak konkrétně si budou pomáhat. Komunikace je to, co v mnohých rodinách chybí a co bylo po generace opomenuto.⁶²

Není náhodou, že se lidé ve středním věku začínají obracet k otázkám po transcenci, životě po smrti a smyslu bytí stejně jako jejich dospívající děti. Cesta hledání, ačkoliv s rodiči nemusí souhlasit, může být pro děti inspirací.⁶³

Moudré **stáří** ví, že: „Svět zralých mužů a žen je světem nedokonalosti a překonávání překážek, nikoli světem dokonalosti a bezpečí.“⁶⁴ „Pokud lidé zůstávají zvolené cestě věrní, mají odvahu být nedokonalí a přispívají světovému společenství, pak dosáhnou toho, co Erik Erikson nazval integritou, posledním požehnáním života.“⁶⁵

Cítí se pohodlně ve světě a jsou věrní své víře. Povzbuzují děti i vnoučata, aby se životu postavily s nadšením a odvahou. Naproti tomu staří lidé, kteří nedospěli k moudrosti, jsou smutní, lpí na tom, co chybí a litují všeho, co promeškali. Staří lidé se musí vyrovnat se smrtí... „**ti, kdo mají integritu a nebojí se smrti, budou mít děti, které se nebudou bát života**.“⁶⁶

Lze tedy říci, že rodičovský vzor a tradice předávané z generace na generaci mají zásadní vliv na to, jak dítě provést vývojovými krizemi.

⁶² Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002.

⁶³ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002.

⁶⁴ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002, s. 204.

⁶⁵ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002, s. 207.

⁶⁶ WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002, s. 211.

2.2 Etika výchovy

Trest a odměna: Dokud vozíme dítě v kočárku, myslíme především na to, aby bylo zdravé, dobře prospívalo. Výchovné cíle jsou z měsíce na měsíc či dokonce z týdne na týden jiné. Používáme výchovné prostředky, které považujeme za vhodné. Podle Matějčka vychováváme dítě zkrátka stále...již od kojeneckého věku se rozhoduje o tom, jak se bude umět vyrovnat se školními nároky, jak se bude umět postavit k práci, jak se uplatní ve společenském životě, jakým bude manželem a matkou.⁶⁷

Často jednáme podle svého temperamentu než podle pedagogického rozumu, konstatuje Matějček. V tu ránu nám sjede nějaký pohlavek z ruky, než si uvědomíme, že jednáme výchovně a použili „trest“, koupíme dítě zmrzlinu, aniž si stačíme uvědomit, že jsme použili „odměny“ jako výchovného prostředku.⁶⁸

Vzájemná výchova – často si rodiče sebevědomě myslí, že výchova je jednostranná záležitost – že jde o vztah jednoho, kdo dává a druhého, kdo přijímá. Ve skutečnosti je výchovný vztah vzájemný, uvádí Matějček. Dítě je svým prostředím nejen ovlivňováno a formováno, ale také do svého prostředí aktivně zasahuje a svým způsobem si je utváří a přetváří. Každý vychovatel je nucen utvářet si určité postoje a přetvářet si je už jen proto, že se stýká s určitým konkrétním dítětem, že musí reagovat na určité osobité projevy dítěte, že nemůže zůstat lhostejný k tomu, jak mu dítě projevuje přízeň či nepřízeň, jak ho má rádo nebo jak se ho bojí. Matějček uvádí příklad z praxe: kdybychom přišli do dětského domova pro předškolní děti a nějaké dítě nám položilo hlavu do klína, určitě bychom ho pohladili a pochovali, tzn. dodali mu kladné citové vztahy. Jestliže by se však jiné dítě v témže okamžiku v druhém koutě začalo vztekat, házet hračkami a třeba bít kamaráda, asi bychom nemohli jinak než dodat mu tzv. negativní citové podněty formou rázného zákroku. Přitom je pravděpodobné, že druhé dítě chtělo to, co první – získat pozornost a přízeň, ale nedovede to jinak projevovat. My však prožijeme v prvním případě pocit něžné náklonnosti, v druhém případě pocit nepříjemného vzrušení a rozhořčení.⁶⁹

Jako trest nás obyčejně napadne pohlavek nebo domácí vězení, které jsme občas dostali od rodičů jako děti. A jako odměna bonbóny nebo nové kolo za dobré vysvědčení. Současně si ale představíme kamaráda, kterému už dávno pohlavek trestem nebyl a jiného, který se

⁶⁷ Srov. MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?*, Portál, Praha, 1994.

⁶⁸ Srov. MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?*, Portál, Praha, 1994.

⁶⁹ Srov. MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?*, Portál, Praha, 1994.

bonbónů namlsal tak, že se nesnažil domácí úkoly psát lépe. Jak píše Matějček, co je trestem pro jednoho, nemusí být trestem pro druhého. Dokonce je někdy trest brán jako vyznamenání, např. parta výtržníků, která má své normy chování, jež jsou v rozporu se společenskými normami.

Co je to tedy trest? Podle Matějčka není trestem to, co si rodiče vymysleli, ale to, co dítě jako trest prožívá. Onen nepříjemný, ponižující, trýznivý, zahanbující pocit, kterému se chceme vyhnout a co nejdříve se ho zbavit. Analogicky je odměna to, co dítě jako odměnu prožívá. Onen příjemný pocit uspokojení, který si chceme udržet a zopakovat.⁷⁰

Školní děti už vědí, co je obětavost, zrada, podvod apod. Jsou schopny čím dál více abstraktního myšlení a obecného hodnocení a pochopí tedy pojem „bližní“. Pochopí, že něco, co chceme pro druhé nebo druhým dělat, co je obecně dobré a co špatné. Vychovatelům se tedy nabízí možnost dítěti „bližního“ přibližovat. Výchova k odpovědnosti se nedá dělat kázáním, tresty a strachem. Vychováváme, jsme-li sami zodpovědní.⁷¹

Vztah, vzor, poučení: Citová a sexuální výchova. Pouhé poučení o sexuálních věcech nestačí. Všechny naše znalosti, vědomosti a technické dovednosti jsou totiž ve službách sil, které jsou uloženy v hlubších vrstvách naší osobnosti. Dají se však do značné míry ovládat, kultivovat a rozvíjet, aby pracovaly k dobrému. K přírodním silám, které nám pomáhají sexualitu ovládat, patří i náš rozum, naše inteligence a ovšem společenská orientace. Říká se jí „prosociální“ (tzn. že jsme k druhým spíše přátelštější než nepřátelští). Nad sexuálním poučením, nad informacemi, je tu ještě něco, co tomu všemu dává smysl, směr a cíl, tj. aby to bylo lidskému jedinci k radosti a uspokojení, k užitku a nikoli ke škodě, bolesti a ponížení. A to je citová výchova – vztah, vzor a poučení.

K citovosti a citlivosti vychováváme nejvíce dítě tehdy, když se sami chováme citlivě a citově, což znamená také bezprostředně a upřímně. To je dobrá základna pro sexuální výchovu, tzn. dobrý příklad či vzor. Dítě zcela přirozeně, bez vnučování a poučování přijímá modely chování lidí, kteří jsou mu nejbližší. Záleží tedy na tom, zdali a jak se tito lidé chovají „mužsky“ či „žensky“, jak se na sebe usmívají či neusmívají, jak spolu mluví, či nemluví, jak se berou za ruku, jak si projevují přízeň a něžnost, jak se líbají a dávají si najevo vzájemnou (či jednostrannou) sexuální přitažlivost.

⁷⁰ Srov. MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?*, Portál, Praha, 1994.

⁷¹ Srov. MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?*, Portál, Praha, 1994.

To vše lze zajisté provádět něžně, taktně, s citem a noblesou. Záleží i na tom, co nejbližší vychovatelé u druhých odsuzují, schvalují, nad čím se pohoršují, i na tom, co v sexuálním zájmu dítěte samotného rádi vidí a co se jim protiví. Je tedy dobře, když si rodiče projevují vzájemnou úctu a odpovědnost jednoho za druhého. Nesmí chybět ani humor, laškování, dovádění – zkrátka odlehčené radosti ze života. Nejvíce vychováváme, když se nijak nestylizujeme, ale chováme se upřímně.

V našem vlastním sexuálním chování je to, k čemu jsme se dopracovali výchovnou prací sami na sobě, svými zkušenostmi, svým odříkáním a trápením, svými úspěchy i zklamáním. Poučení – tj. rovina, na které se podílí např. i škola, knihy, přednášky apod. Je lépe děti taktně poučit, než aby se to netaktně učili od kamarádů na ulici. Bohužel sebelepší poučení nemusí stačit k plnohodnotnému prožitku vlastní sexuality.⁷²

Výchova k odpovědnosti (proti sobectví):

Hospodin řekl Kainovi: „Kde je tvůj bratr Ábel?“ Odvětil: „Nevím. Cožpak jsem strážcem svého bratra?“ Gn 4,9

Co je neodpovědnost:

- sobectví, protože se člověk prosazuje na úkor druhých
- lajdáctví, protože zanedbává povinnost
- bezohlednost, protože kašle na druhé
- lenost, nic neudělá, nedá se mu tedy nic svěřit
- neukázněnost, dělá si sám, co chce

Matějček píše o odpovědnosti jako o třech rovinách vztahování:

- vůči sobě = osobní rovina
- vůči druhému (bližnímu) a druhým = sociální rovina
- vůči autoritě, která nás přesahuje (pro někoho Bůh, někdo to nazývá jinak) = rovina duchovní

Odpovědnost vůči sobě – život mi byl dán bez vlastní zásluhy a neměl bych ho promarnit (žít zdravě apod.) Rozvíjení vloh a nadání, pak mi bude i lépe mezi lidmi. Odpovědnost vůči

⁷² Srov. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Portál, Praha, 1996.

druhým je dána i zákonem (k dětem). Chceme jim být oporou, dbáme na jejich zdraví i duševní pohodu, pomáháme jim v životních krizích a nic za to nechceme.

Podle Matějčka se odpovědnost k druhým nevytváří tam, kde byla výchovně pěstována jen odpovědnost vůči sobě samému. Příkladem může být výchova nemocného či postiženého dítěte., o něž se rodiče přirozeně bojí, slouží mu a vedou je vlastně jen k tomu, aby dbalo jen a jen na své zdraví a na sebe. Dítě je pak nesamostatné, není prostě zvyklé myslet na někoho jiného – takže na své opatrovníky snadno zapomene.

Třetí rovina nejvyšší odpovědnosti se vztahuje vůči tomu, co nás přesahuje, co oněm dvěma předchozím rovinám dává smysl.

Dobrá strategie trestů a odměn pomáhá u dětí vytvářet užitečné návyky, ale zkušenost říká, že pro výchovu k zodpovědnosti to zdaleka nestačí. Co tedy dělat? – „*Posilovat všechno nesobecké v dítěti a vést je tak, aby bralo na vědomí a přijímalo práva a zájmy druhých dětí.*“⁷³

Z vývojového hlediska nemá cenu tříletému dítěti říkat, aby půjčilo hračku druhému. Je lépe vést dítě k tomu, aby něco pro druhé aktivně vytvořilo a pak mu to dalo a bylo tak svědkem radosti toho druhého. I takto malé dítě je schopno pochopit, co je to udělat druhému radost. K sobectví vychováváme i nevědomky...“*ne, abys tu koloběžku někomu půjčoval, ještě by ti jí mohli rozbít.*“, „*tak už jez, nebo ti to sním.*“⁷⁴ Realita ale ukazuje, že jsme hře sobectví vystaveni denně, např. u TV reklamy: „*Nehrajte, nevadí, vyhraje někdo jiný!*“ Tvůrci reklam mohou namítnout, že počítají s tzv. „zdravým sobectvím“ – jenomže podněcují polohu primitivní, závist a chamtivost. Z toho plyne, že při výchově k odpovědnosti musíme sáhnout hluboko do svého svědomí a je-li co napravit, začít především u sebe.⁷⁵

Výchova k oddanosti a spolehlivosti: Linda a Richard Eyrovi píší: „*Nechte děti, aby si uvědomily váš příklad. Rodiče každý den dělají něco pro domov (úklid, nákupy, opravy...) a pro děti, ale mnoho věcí pokládáme za tak samozřejmé, že si je neuvědomujeme. Můžete své počínání nenápadně zdůraznit: „I když mám teď hodně práce, přijdu pro tebe v půl čtvrté, spolehni se.“ Bud'te zodpovědní a spolehliví, protože je to ta nejlepší cesta, jak pěstovat*

⁷³ Srov. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Portál, Praha, 1996.

⁷⁴ Srov. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Portál, Praha, 1996.

⁷⁵ Srov. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Portál, Praha, 1996.

*stejnou kvalitu u vašich dětí. Poděkujte dětem a pochvalte je vždy, když uvidíte, že se zachovaly spolehlivě a oddaně (např. když dokončí nějaký úkol či závazek).*⁷⁶

Rodinné tradice, slogany a úsloví – podle Eyrových pomáhají zejména malým dětem pocítit bezpečí a sounáležitost k rodině (vánoční tradice, vymyšlení rod. sloganu, který neustále připomínáte apod.)⁷⁷

Pracovat a neodmlouvat – je další rada manželů Eyrových. Když se dítěti řekne, že má něco udělat, měli by rodiče trvat na tom, aby je dítě poslechlo. Avšak mírným, respektujícím způsobem, tak se tím bude učit nejen poslušnosti, ale i oddanosti. Nebát se použít i slovo prosím. Pokud něco slíbí, naučte je dodržet tento závazek.

Začít znovu – Když se dětem něco nepodaří, poradit jim: „*Zkus to znovu a udělej to dobře.*“⁷⁸

Respekt a úcta – respektujte a sami respekt očekávejte. Rodiče mají vytvořit takovou atmosféru, ve které se bude dařit vzájemnému respektu a úctě a nezacházet s dětmi, jako by neměla žádná práva – děti si vždy zaslouží vysvětlení. Dovolit dětem dělat chyby, i dospělí je dělají! Eyrovi uvádí, že je třeba změnit přístup typu: Dítě se ptá „*Proč?*“ a my odpovídáme „*Protože jsem to řekl(a)!*“ Rodiče se nemají ostýchat požádat je o radu či pomoc a respektovat jejich názory.⁷⁹

Chvalte, chvalte a ještě jednou chvalte! Je heslo, které se v knize Eyrových objevuje (zvláště je to dobré ve vývojovém stadiu, jenž Erikson označuje „Zručnost proti pocitu méněcennosti: schopnost“) Posilovat zdvořilé a ohleduplné chování tím, že ho oceníte. Všimát si, jak se děti chovají a chválit je před ostatními. Nic se nenaučí dítě tak, jako příkladem dospělých. Rodiče tedy mohou svých chováním a sklony, že si váží práv druhých, pomáhají starším, chovají se ohleduplně k přírodě a starají se o ni, respektují vlastnictví druhých. Důležité ale také je, být zdvořilý sám k sobě!⁸⁰

Agresivita a vzor: I když má každý člověk vrozené dispozice k agresivnímu jednání, nejsou tyto vlohy u všech lidí stejné. Dispozice k agresivnímu chování není hodnoceno jen negativně. Pozitivní formu nazýváme asertivitou, tj. schopnost dosáhnout a zrealizovat velmi žádoucí cíle v mezích sociálních norem. Agresivní jednání a vlohy k takovému jednání je podmíněno historicky a sociokulturní tradicí. Avšak, jak uvádí Vágnerová, sklon

⁷⁶ EYROVI, L. a R, *Jak naučit děti hodnotám*, Portál, Praha, 2000, s. 82.

⁷⁷ Srov. EYROVI, L. a R, *Jak naučit děti hodnotám*, Portál, Praha, 2004.

⁷⁸ Srov. EYROVI, L. a R, *Jak naučit děti hodnotám*, Portál, Praha, 2004.

⁷⁹ Srov. EYROVI, L. a R, *Jak naučit děti hodnotám*, Portál, Praha, 2004.

⁸⁰ Srov. EYROVI, L. a R, *Jak naučit děti hodnotám*, Portál, Praha, 2004.

k agresivnímu jednání není závislý jen na dědičnosti, ale i na vlivu prostředí, rozvíjí se učením a nápodobou. V rodině se tak může agresivní projevy dítěte posilovat tím, že jej nikdo za tyto projevy nepotrestá a navíc dělá to, co vidí u lidí ve svém blízkém okolí.⁸¹

Lze tedy říci, že závisí na rodičích, jak rozvinou vloh y potomka. Jejich chování (jsou pro dítě vzorem) a hodnotový systém do značné míry ovlivňuje budoucí chování dítěte.

2.3 Vzor rodičů v pojetí pozitivní psychoterapie

Rodiče jsou primárními vztahovými osobami, které zprostředkovávají svým výchovným jednáním vzory psychosociálních norem. Často se zaměřují na aktuální schopnosti a tak jiné mohou být zanedbávány. Pokud např. budou až příliš rodiče nabádat své děti ke zdvořilosti, nenaučí se otevřeně a upřímně říkat svůj názor, a naopak. Tzn., že příliš zdůrazňované nebo naopak nedostatečně rozvinuté schopnosti se stávají zdrojem konfliktů, které zrcadlí vzory postojů a chování, jež jsou pro rodinu specifické.⁸²

V pozitivní terapii se nahlíží na konflikt jako na šanci. Rodiče mohou konfrontací se svými dětmi objevovat svá vlastní pojetí a také navázat vztah se svým vlastním dětstvím. Mohou tak objevit dávno zapomenuté oblasti, které byly zasunuty. Konflikty jsou z velké části nahromaděnými „mikrotraumaty“⁸³ „*Zatímco větší duševní příhody vidí každý, mnoho malých podnětů a požadavků doléhajících na dítě, rodiče vůbec nevnímají. Přitom většinou předávají dál to, s čím se sami setkali ve vlastním dětství jako s obsahem výchovných norem.*“⁸⁴

Například se matka může každý den rozčilovat nad nepořádkem v pokoji dítěte. Není to však efektivní způsob výchovy. Podle Peseschkiana by bylo pro dítě (i rodiče) vhodnější, kdyby nebylo jen kritizováno, ale kdyby mu rodiče vysvětlili a předvedli, jak by se mohlo chovat lépe. Podle něj funguje v rodině tzv. **síla vzorů**.⁸⁵

Schopnost milovat souvisí se schopností lidí navazovat vztahy. „Vývoj osobnosti je přitom rozhodujícím způsobem utvářen vzorem rodinných vztahů, v nichž člověk vyrůstá a které se odrážejí v jeho prožívání. Zkušenosti, které dítě získá s osobami, s nimiž je ve vzájemném

⁸¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Portál, s.r.o., Praha 1999.

⁸² Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁸³ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁸⁴ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, s.15.

⁸⁵ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

vztahu a které mu slouží jako vzor, vedou prostřednictvím identifikace s modelem k napodobování žádoucích nebo i k opomenutí nežádoucích způsobů chování. Tyto formující vztahy v rodině se popisují:

- Vztahem rodičů a sourozenců k dítěti, kterých pak v aktuálních přítomných vztazích odpovídá jeho „já“
- Vztahem rodičů mezi sebou, který je „ty“
- Vztahem rodičů k jejich sociálnímu okolí, který je „my“
- Vztahem k náboženství a světovému názoru, který odpovídá „původnímu my“

...

„Ty“ je nejprve zakoušeno ve vztahu matka-dítě později skrze vzájemný vztah rodičů. Vzor rodičů působí na celkové základní ladění vůči partnerství a rodině.⁸⁶

Peseschkian tedy upozorňuje na vzory rodičů, které mají rozhodující vliv na normy věrnosti a čestnosti. Normy společenského a sociálního chování („my“) předávají také svým vzorem, z čehož pak může vznikat otevřenost a tolerance, ale i nenávisť a předsudky. „Původní my“ a tedy vzor rodičů v otázkách světonázoru, náboženství, mravních postojích apod. se formuje již tím, že rodiče mají pro děti v prvních letech života funkce podobné Bohu – jsou všemohoucí, nenapadnutelní v očích dítěte. Představy o rodičích se přenášejí na představy o Bohu. Utišující matka či otec, pak podle Peseschkiana může položit základní obraz o Bohu, jako nespravedlivém (nebo nespravedlivém světě), kde se budoucnost jeví jako beznadějná. Prvotní důvěra či nedůvěra tak ovlivňuje obsahy „původního my“.⁸⁷ K tomu Peseschkian: „Je pochopitelné, že všechny čtyři (výše) uvedené dimenze vzoru zcela rozhodujícím způsobem formují obraz člověka o sobě a pocit jeho vlastní osobní hodnoty.“⁸⁸

Zabývá se tedy především dimenzemi člověka, které jsou utvářeny rodinnými koncepty a vzory („já“, „ty“, „my“, „původní my“). Popisuje konflikty, které se vztahují k těmto jednotlivým oblastem a projevy těchto vnitřních konfliktů. Čtyři oblasti zpracování konfliktu jsou tělo (smysly), fantazie (budoucnost), výkon, kontakt. Tyto oblasti vlastně odpovídají životu člověka, který s nějakou motivací (výkon) míří k cíli (fantazie). Potřebuje k tomu

⁸⁶ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, s. 22-23.

⁸⁷ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁸⁸ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, s. 24.

dobrého koně (tělo, smysly) a pro případ shoení koněm potřebuje pomocníky, kteří mu pomohou vstát (kontakt, vztahy).⁸⁹

Pozitivní terapie odhaluje na problémech dětí a dospělých staré rodinné vzorce, které pozitivně přetváří ve výzvu změnit celý rodinný systém. Např. nutkavé přejídání, hlavně v noci, může souviset s pocitem viny a útekem od konfliktních situací a člověka, jež tyto situace vyvolává. Pozitivně to znamená dopřát si něco dobrého a obnovit tak kladný vztah k sobě a svému tělu. Akceptace sama sebe, jak již bylo uvedeno, záleží na lásce nám projevované a nejdůležitější projevy lásky ve výchově jsou čas, trpělivost a **vzor**. Dalšími zpracováními konfliktu jsou útek do nemoci. Peseschkian uvádí, že nemocný je pak středem pozornosti, nemusí nic dělat.⁹⁰

Dále to může být agrese, netolerantnost apod. Pro děti není snadné jednat podle principu, že i když s něčím nesouhlasím, jsem k tomu tolerantní.⁹¹ Zde se ukazuje vzor jednání rodičů jako poměrně důležitý. Vezměme si příklad řešení konfliktů partnerů a umění dělat kompromisy v manželském soužití.

Velmi křehká je při formování osobnosti sexualita a partnerství. Období puberty provází často prudké a protichůdné city. Při výběru partnera rozhoduje schopnost milovat a čtyři výše popsané dimenze života, které se k tomu vztahují. Vybíráme si partnera podle toho, jak vypadá (tělo), povolání (výkon), rodiny (kontakt), náboženství apod. Poruchou v této oblasti, je podle pozorování Peseschkiana, porucha jáství, vlastní identity, hypochondrie, totalitní myšlení, modlářství aj.⁹²

Všechno souvisí se vším, co je kolem nás: „*Mladý člověk se učí ze vzoru rodičů, kolik důvěry smí investovat, jak rychle musí své city odpoutat od partnera, aby neohrozil stabilitu svého já, jak intenzivně může a musí k druhému přistupovat. Rozhodující vliv na schopnost dospívajícího navázat vztah mají především postoje rodičů ke kontaktu – sexualitě – lásce. Z toho vznikají určité postoje a očekávání týkající se blízkosti – odstupů – intimity.*“⁹³

Od rodičovského vzoru soužití se formují také obsahy vztahu jako věrnost, spravedlnost, pořádek, čistota, trpělivost, spořivost, důvěra a především láska. To jsou postoje k „ty“. Výběr partnera podle národnosti, sociální třídy atd. ukazují na vzor k postojům „my“. A koncepty „původní my“ ukazují na výběr partnera podle náboženských hodnot, určitých tabu a v jakém

⁸⁹ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁹⁰ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁹¹ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁹² Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁹³ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, s. 126.

společenském systému žije. K tomuto tématu je důležité rozlišovat mezi sexem, sexualitou a láskou. Pomoc dospívajícím dětem mohou jen rodiče (nebo jiní dospělí), kteří se s otázkou věrnosti, sexuality a partnerství již vyrovnali.⁹⁴

Podobně může docházet k nedorozumění kolem náboženství. Podle Peseschkiana se člověk musí naučit rozlišovat víru, náboženství a církev. Co se týče víry, má každý člověk schopnost věřit, protože si každý člověk dokáže vybudovat duševní vztah k něčemu nesmírnému, přesahujícímu, transcendentnímu, jakkoliv to nazve. Náboženství zprostředkovávají dětem rodiče, vychovatelé a učitelé. Souvisí s kulturou, dějinami a dobou. Církev je pak instituce, která zprostředkovává obsah náboženství a víry. Často však dochází k nedorozumění mezi formou a obsahem.⁹⁵

Vztah k víře je, dle mého názoru, důležitý. Oprostíme-li se od předsudků ryze karteziánského pohledu na svět, zjistíme, že člověk je bytostí duchovní. Ač je tělo i psychika člověka neustále probádávána, vždy zůstanou dimenze, do kterých věda nepronikla. Pokud si člověk přestane klást otázky do hloubi své duše, začne postrádat něco velice cenného.

Jung se dotýká těchto otázek a mluví o mýtu. Pokud člověk nemá žádný mýtus – představu o smyslu života, nedá si práci nad tím uvažovat a nořit se do nitra. Věří jen tomu, co si přečte v novinách, takový člověk je neurotický a propadá většinou ideologiím a polopravdám.⁹⁶

„Dítě má zprvu absolutní víru. Později se obsahy víry diferencují, dítě věří v náklonnost nebo spravedlnost rodičů. Pomocí rodičovského vzoru se učí navazovat vztah k neznámému a nepoznatelnému a přejímá historicky podmíněné formy náboženské víry nebo světového názoru.“⁹⁷ Poruchou v této oblasti může být pověřivost, bigotnost, bezbožnost, rezignace, strach ze života, kolektivní nenávisť, fanatismus aj.⁹⁸

Schopnost pochybnosti, jistoty a naděje jsou schopnosti, které znovu čerpáme z rodinného prostředí. Zpochybnit víru, umět rozlišovat a poměřovat. Navzájem obsahy poměřovat je důležité k odstupu od životní situace a posouzení reality. Porucha se pak projeví kolísavostí, nerozhodností, netrpělivostí a negativismem. Pochybování je dobré, ale po čase je třeba dojít k jistotě, že naše rozhodnutí jsou správná (tudíž již nevyvolávají pocity viny). Nezdravě rozvinutá jistota pak znamená dogmatismus, pocity viny, nedůvěra, obrana, fixace. Naději můžeme popsat jako schopnost rozvíjet pozitivní vztah k vlastním schopnostem, ke

⁹⁴ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁹⁵ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁹⁶ Srov. FRANZ, M. *Mýtus a psychologie*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

⁹⁷ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, s. 133.

⁹⁸ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999

schopnostem partnera i skupiny.⁹⁹ „V tomto smyslu doufáme, že se zítra, příští rok nebo v neurčitou dobu stane něco, co umožní, aby se nám jednotlivé činy nebo celý náš život jevil smysluplnější. Pozitivní koncept naděje je optimismus, negativní pesimismus.“¹⁰⁰

Neméně důležitý je postoj ke smrti, který se týká tří oblastí vývoje - těla, okolí a času. Většina lidí ví, že zemře, ale má strach především z umírání. Peseschkian si všimá, že lidé mají strach z bolesti (tělo), strach, že o nás budou muset pečovat a budeme zátěží (okolí) a strach z opuštěnosti (okolí, kontakty, čas).¹⁰¹ „Právě proto, že téma smrti a umírání vyplývá v dospělých velkou nejistotu a strach, prožívají děti ztrátu člověka nejen jako něco nepochopitelného, ale také jako ohrožení vlastní osobnosti.“¹⁰²

Ve čtyřech oblastech života tedy dítě podle rodičovského vzoru zakouší vztah k sobě - já, k partnerovi - ty, k jiným lidem - my a k náboženským a světovým otázkám - původní my. Tam, kde rodiče nedokázali zavést řád do těchto čtyř oblastí schopnosti milovat, se začnou projevovat v rodině problémy.¹⁰³

„Ať sedmdesát, nebo sedmnáct, v každém živém srdci je láska k zázraku, nadšený úžas nad hvězdami, nad hvězdnými věcmi i myšlenkami a nad nebojácným setkáváním s událostmi: žije v něm neutišitelná, dětská touha po něčem novém, co přijde dál, po radosti a hře života.“¹⁰⁴

Přínos pozitivní psychoterapie vidím v možnosti léčit příčiny problémů a ne jen důsledky. Rodinné vzorce předávané z generace na generaci, které jsou zatěžující - něco jako „dědičný hřích“, tak mohou být prosvětleny světlem pochopení a lásky.

⁹⁹ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

¹⁰⁰ PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, s. 134.

¹⁰¹ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

¹⁰² PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, str. 136.

¹⁰³ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999.

¹⁰⁴ Srov. PESECHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Portál, s.r.o., Praha, 1999, s. 148.

2.4 Vnitřní dítě a vnitřní rodiče

Vnitřní dítě vyjadřuje naše nejnítěrnější pocity a nejhlubší city a umožňuje nám opravdové setkání s nimi. O vnitřním dítěti mluví již C.G. Jung, A. Miller, ale samotný léčebný přístup zavedl John Bradshaw.

Řada z nás si v sobě nese problémy – bloky – z dětství po celý život, které zůstaly nezpracované a neuzavřené, jako např. rozvod, násilí, smrt někoho blízkého, nemoc. Ovlivňují tak i náš současný život. Ale i ti, kteří zažili hezké dětství, mohou v sobě nést bolest vnitřního dítěte. Většina z nás se od malička učila vyhýbat nepříjemným pocitům, chtěli jsme být totiž milováni a přijati blízkými lidmi. Nebyli jsme si jistí, jestli by nás rodiče dokázali přijmout tak „hrozné“, jak jsme se někdy cítili. Naučili jsme se proto jednat tak, abychom byli bez ohledu na své pocity přijati, a nyní dokola opakujeme stejné chyby a zvyšujeme svou bolest. Toto zanedbané a zraněné dítě minulosti je největším zdrojem lidského utrpení.¹⁰⁵

Carl Rogers popsal, jak děti začínají v útlém věku hrát role, které se líbí ostatním. Potřebují slyšet uznání těch, které milují. A dojde-li k nejhoršímu, brzy tancují jako loutky v rukou milovaných a později podle pokynů společenského očekávání. Jako dospělí mohou pak často zjistit, že nejsou v kontaktu se svými potřebami a touhami. Jsou žiti, spíš než aby sami žili. Nedokážou rozlišovat mezi svými sny a sny, jež pro ně připravili druzí. Naštěstí duch uvnitř nás nikdy neumírá ani nás neopustí. Když je naše chování v přílišném ostrém nesouladu s tím, co náš vnitřní hlas považuje za nejlepší, začínají se vyskytovat symptomy, jako například deprese, nespavost nebo nemoc.¹⁰⁶

Lze tedy říci, že si vytváříme určité vzorce chování. Tyto vzorce pak používáme při jednání s druhými lidmi. Opakovaně tak naše jednání může způsobovat nedorozumění a tím i bolest a utrpení nám i druhým.

Dle Dvořáka základní problém, který při jednání s druhými lidmi máme, spočívá v tom, že se jedná o velmi dynamický proces. Nemáme čas na to, abychom si uvědomovali, co vše se v okolí nebo v nás samých odehrává. Naše jednání připomíná výstup na jeviště a sehrání určité scény. I když se předem připravíme, v okamžiku, kdy k setkání dojde, může být všechno úplně jinak. Náš rozum není tak rychlý, aby dokázal vše sledovat, proto do značné míry jednáme automaticky a podvědomě používáme to, co jsme se za svůj život naučili.

¹⁰⁵ Srov. DVOŘÁK, V. Obejměte své vnitřní dítě, Portál, Praha, 2004.

¹⁰⁶ Srov. WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*, Portál, Praha, 2002.

Zažíváme mobilizaci energie a vzrušení ze setkání, pocitově vstupujeme do určité role a svým chováním přispíváme k tomu, jak celá situace dopadne. Většinu našich reakcí a chování zpracováváme na podvědomé úrovni, na vědomé úrovni se nám vynořují jen ty podněty, které nám umožní kontrolovat situaci. Zkrátka se snažíme pochopit, „v jakém příběhu právě hrajeme“, a adekvátním způsobem reagovat. Vnímáme i své jednání a přizpůsobujeme je tomu, jak se vyvíjí situace. Při našem rozhodování nám pomáhá vnitřní obraz světa, podle něhož se při svém chování orientujeme. Vše, co se kolem nás děje, se snažíme uchopit pomocí příběhů, ve kterých hrajeme my sami i ostatní lidé určité role. Podvědomě si vytváříme řadu možných scénářů, jak mohou věci probíhat. Události ve scénáři se snažíme pochopit tak, aby dávaly smysl. To, co nás potká, pak v rámci svého vnitřního obrazu světa hodnotíme a prožíváme. Neprožíváme tedy skutečnost, ale její výklad, který si sami vytváříme. Žijeme více ve světě svých představ, které si během života vytváříme, a významů, které v duchu „lepíme“ na věci kolem sebe, než ve „skutečném“ světě. A děláme to způsobem naučeným v dětství.¹⁰⁷

K novému „výchovnému vedení“ zraněného vnitřního dítěte je nejprve třeba důležitého kroku a tím je sepsání faktů, které Bradshaw nazývá „debriefing“. Doporučuje sepsat všechny informace o rodině a o svém dětství. Zapsat si informace od svého narození a tématicky je rozdělit podle vývojových fází.¹⁰⁸ Napsat si tedy jakousi rodinnou anamnézu. Cenné jsou i fotografie z dětství. Za velmi vhodnou metodu také považují genogram. Genogram je grafický záznam informací o členech celé rodiny. Doporučuje se zachytit nejméně tři generace. Zaznamenávají se demografická data, emoční a behaviorální rysy členů rodiny, zdraví a nemoci, mimořádné rodinné události. Dále se označuje kvalita vztahů mezi jednotlivými členy rodiny aj. V genogramu se pak může projevit opakování symptomů, funkčních vzorců, konfliktních vzorců, koalicí, vlivy životních změn, traumata apod. Jednak to lze vidět horizontálně - v rámci rodiny a jednak vertikálně – napříč generacemi.¹⁰⁹

Ke komunikaci s vnitřním dítětem používá Bradshaw psaní dopisů. Nejprve píšeme svému vnitřnímu nemluvněti: „*Nemluvnata samozřejmě neumějí číst, ale věřte mi, důležité je napsat dopis...Dopis nemusí být dlouhý, možná jen jeden dva odstavce. Napište svému zázračnému vnitřnímu nemluvněti, že je máte rádi a že jste rádi, že je chlapeček (nebo holčička). Napište mu/jí, že ho/ji chcete a budete se mu/jí věnovat, aby dobře vyrůstal/a a vyvíjel/a se. Ujistěte jej, že víte, co od vás potřebuje, že mu to poskytnete a že budete usilovně pracovat na tom,*

¹⁰⁷ Srov. DVORÁK, V. *Obejměte své vnitřní dítě*, Portál, Praha, 2004.

¹⁰⁸ Srov. BRADSHAW, J. *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, Bratislava, 1990.

¹⁰⁹ Srov. ŘÍČAN, VÁGNEROVÁ A SPOL. *Dětská klinická psychologie*, Avicenum, Praha, 1991.

*abyste je viděli jako zázračnou a jedinečnou osobnost, kterou skutečně je. Až dopis dokončíte, velmi pomalu jej přečtete a všimnete si, co pociťujete.*¹¹⁰ Dále je třeba dopis od vnitřního nemluvněte: „*Napište jej levou rukou, pokud jste leváci, tak pravou. Tato technika se obrací na nedominantní polovinu vašeho mozku a obchází tak polovinu, která víc rozhoduje a má na starosti logické myšlení. Usnadňuje to přiblížení se pocitům vašeho vnitřního dítěte.*“¹¹¹ Postačí pár řádků. Své přání a potřeby formou dopisu (od vnitřního dítěte) vyjádříme také našim rodičům. Začneme tak komunikovat s našim vnitřním rodičem.

Síla slov je neuvěřitelná, člověk potřebuje pozitivní tvrzení. Pokud je nedostal, jde to jen jedním způsobem a to sebezpotvrzením. Bradshaw se odvolává na Pama Levina, který napsal pro každou vývojovou fázi způsob ujišťování. Opakovaná pozitivní tvrzení jsou emoční stravou, opakování může přivodit viscerální změny a dotknou se tak prvotní bolesti.¹¹²

Pozitivní tvrzení lze upevnit v řízené meditaci a imaginaci. Tato technika se užívá za pomoci magnetofonového přístroje, na který se namluví příslušný text. Podle Bradshawa je dobré pracovat s partnerem nebo skupinou. Pracujeme-li s partnerem, musíme mu důvěřovat a mít oba pevné rozhodnutí dotáhnout práci na sobě do konce. Je třeba věnovat druhému pouze čas, nikdo nemusí nikoho léčit.¹¹³

Obdobným způsobem píšeme svému vnitřnímu batoletu apod., postupujeme vývojovou posloupností.

Rodiče a lidé kolem nás učí, jak obstát ve vnějším světě – tzn., jak se máme chovat, jednat, kdy se můžeme smát a kdy se máme tvářit vážně. Na základě toho, co nám říkají a co vidíme ve vnějším světě, si vytváříme představu o vnějším světě a o sobě. Ukládá se v nás jejich přijetí, nesouhlas, nepochopení, uznání apod. – tak se v nás rodí vnitřní rodič (Dvořák jej nazývá protihráčem vnitřního dítěte).

Při svém jednání se nemůžeme vidět. Abychom změnili sebezraňující chování, potřebujeme zpětnou vazbu a reakci druhého. Pro lepší představu, co se děje při jednání s druhými lidmi nabízí Dvořák model housenky podle V. Satir: na papíry A4 napište jednotlivé kroky – 1. VIDÍM (rozčilenou tvář kamaráda), 2. MYSLÍM SI (zlobí se na mě), 3. CÍTÍM (strach, rozčilení, smutek), 4. CÍTÍM KE SVÝM POCITŮM (braň se!), 5. ROZHODUJI SE (tvářím se nepřístupně a nenechám se ponížit) – z papírů tak vznikne

¹¹⁰ Bradshaw J., *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, Bratislava, 1990, str. 89.

¹¹¹ BRADSHAW, J. *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, Bratislava, 1990, s. 90.

¹¹² Srov. BRADSHAW, J. *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, Bratislava, 1990.

¹¹³ Srov. BRADSHAW, J. *Návrat domů*, GARDENIA Publishers, Slovakia, Bratislava, 1990.

jakási housenka. Tyto kroky v nás probíhají nesmírně rychle, je dobré si to zkoušet (lepší náhled získáme prací ve dvojici), a najít v sobě určité tendence, vnést tak světlo vědomí do nevědomí. Je třeba několikrát si projít reakce obou účastníků a vždy začít na začátku housenky. Při vyjádření určité pozice si stoupneme na příslušný papír.

Tento model pomáhá pochopit, jak na chování vnitřního dítěte reaguje náš vnitřní rodič. Pocity, které cítíme, jsou totiž často dětské pocity (radost, smutek, strach, stud apod.) a to, co k nim cítíme, je okamžitá pocitová reakce našeho vnitřního rodiče: „To nemáš cítit!“, „Že se nestydíš!“, „Neboj, nedám tě!“ „**Měl bych**“ je z velké části hlas našeho vnitřního rodiče. Často to znamená: „Nebud' sám sebou! Dělej to jinak! Měl bys být jiný!“ Podle Dvořáka je lépe přijmout reálné pocity svého vnitřního dítěte než žít s falešnou představou o tom, jaké by měly být a tak je skrývat před druhými i před sebou. Krůček za krůčkem si tak můžeme uvědomovat své skutečné (reálné) pocity, přijmout je a poskytnout si oporu. Neustále je třeba mít na paměti, že to chce hodně trpělivosti, neboť tyto vzorce jsou v nás léty upevněná.¹¹⁴ Když nás rodiče naučí zavazovat si tkaničky určitým způsobem, dlouho trvá, než se je naučíme zavazovat novým způsobem. Jakmile se nám rozváže tkanička, automaticky použijeme způsob naučený rodiči, je třeba pozornosti k tomu užívat nový způsob.

V souvislosti s vnitřním rodičem a vzorci chování mluví Dvořák o zakletém vnitřním dítěti. Podstatou zakletí je to, že to co již není má daleko větší váhu než to, co je skutečné: „Navíc zakletí obvykle netvoří ojedinelá událost, ale série událostí, která je pevně propojena s rodinnými vzorci chování, takže vytváří několikvrstvé zakletí.“¹¹⁵ I když se pak člověk snaží prolomit „hráz osudu“ často zjišťuje, že se mu děje znovu a znovu to samé. Nejprve je třeba vidět, kde dělá chybu a postupovat trpělivě. Nikdo nemůže být dokonalý a naše moudré vnitřní dítě to dobře ví. Proto je nutné se smířit se svou nedokonalostí a přijmout svou citlivost, zranitelnost i bláznivost jako nedílnou součást světa.¹¹⁶

¹¹⁴ Srov. DVOŘÁK, V. *Obejměte své vnitřní dítě*, Portál, Praha, 2004.

¹¹⁵ DVOŘÁK, V. *Obejměte své vnitřní dítě*, Portál, Praha, 2004, s. 152.

¹¹⁶ Srov. DVOŘÁK, V. *Obejměte své vnitřní dítě*, Portál, Praha, 2004.

2.5 Scénář rodičů v transakční analýze

Při studiu komunikačního procesu se zmiňuje Podgórecki o „hrách ego“, vychází zde z E. Berneho. Podle něj je člověk bytost, která potřebuje k existenci především souhlas a pozornost jiných. V raném dětství se kontakt koná pomocí hmatu. V pozdější době pak místo hmatu přicházejí rozmanité podoby komunikace, hlavně pomocí jazyka a soustavy neverbálních znaků. Ztráta kontaktu s rodiči si vyžaduje kompenzace. Člověk se učí značnému počtu uvědomělých a neuvědomělých způsobů získávání pozornosti prostředím. Základním způsobem jsou hry. Základem hry je to, aby se partner dostal do kontaktu s druhým, která trvá tak dlouho, až dojde k získání odměny, žádoucí gratifikace. Hry – mezilidské triky (manévry) jsou chováním, které vězí hluboko v neuvědomělých motivačních strukturách. Tyto hry trvají třeba celé roky: životní, manželské, sexuální, společenské, konstruktivní a terapeutické hry. Ve všech těchto hrách je komunikační sestava, která závisí na jedné ze tří struktur, stavů ego: Dospělý, Rodič, Dítě.¹¹⁷ V Dítěti sídlí vnímavost, tvořivost a radost. Dospělý zpracovává informace pro kontakt s okolním světem. Rodič reaguje často automaticky (tak jak by reagovali naši rodiče), čímž šetří energii. Všechny tři aspekty mají svou cenu pro život, ale musí být ve zdravé rovnováze.¹¹⁸

E. Berne nazývá plán, pro který se člověk rozhodne již v raném dětství, a podle kterého pak žije, životním scénářem. Životní scénáře se zakládají na rodičovském programování, které děti vyhledávají z několika důvodů. Rodičovské programování dává životu cíl a strukturu a dítě to dělá právě kvůli rodičům či jiným blízkým lidem. Programování říká, jak a co mají lidé dělat - samostatné učení může být inspirující, není však praktické. Pokud se rodič, podle Berneho, cítí jako „poražený“, předá program poraženého svému dítěti. Ve scénářové analýze se poraženým říká „žáby“ a vítězům „princové“. Musí se pak zjistit, jakým typem vítěze by člověk mohl být. Berne uvádí, že lidé chtějí být často „statečným poraženým“ a ne vítězem. Statečný poražený se totiž může držet stále svého scénáře, zatímco vítěz by musel celý scénář nebo značnou část scénáře zahodit a začít znovu. A to většina lidí nedokáže.¹¹⁹

V raném dětství „sepíší“ rodiče např. scénář o tom jaký svět je. Je mnoho variací, které pak člověk nevědomě naplňuje: „Svět je dobrý a jednoho dne ho udělám ještě lepším“, „Svět

¹¹⁷ Srov. PODGÓRECKI, J. *Jak se lépe dorozumíme*, AMOSIUM SERVIS, Ostrava, 1999.

¹¹⁸ Srov. BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, Svoboda, Praha, 1970.

¹¹⁹ Srov. BERNE, E. *Co řeknete až pozdravíte*, Nakladatelství Lidové noviny, 1997.

je špatný, jednoho dne mne zničí“, „Zabiji se, protože nejsem dobrý, avšak všichni ostatní jsou“ apod. Jde zde tedy o vztah „JÁ“, „TY“. Podle Berneho si lidé nosí své „žaby“ vštípené od rodičů. Mohou však nad nimi zvítězit tak, aby vztahy byly „JÁ+“, „TY+“. Pokud do toho člověk nedoroste v dětství, musí toho dosáhnout v dospělosti. Je však nemožné toho dosáhnout pouhou vůlí. Trvalé změny musí vycházet zevnitř (samo-ozdravné mechanismy), vlivem profesionální terapie nebo vlivem lásky, o které Berne říká, že je přírodní psychoterapií.¹²⁰

2.5.1 Transakční analýza v praxi – arteterapie jako technika objevování vnitřních vzorců

Z koncepce transakční analýzy (rodič-dítě-dospělý) vychází např. arteterapeutka Kamila Ženatá. Zabývá se vizuálně vyjádřenými pocity, představami a psychickými procesy vůbec v symbolu. Jestliže je, podle ní, dítě empaticky přijímáno rodiči, pak dospěje v samostatnou a nezávislou osobnost. Může být tím, kým skutečně je a žít spokojený život. Jak již bylo napsáno, lidské psychice jsou zakotveny nejranější emocionální zážitky s rodiči. Avšak nejde o abstraktní vědění, a proto zážitky nelze uvolnit pomocí slov, nýbrž pomocí prožitků, ale ne skrze korigované prožitky dospělého, ale právě prožitkem strachu z opovržení minulých osob, pocitů rozhořčení, smutku apod. K tomu lze využít výtvarné techniky.¹²¹ *„Tím, co dokážeme sami prohlédnout, neonemocníme. Můžeme to prožít jako rozhořčení, hněv, smutek nebo pocity bezmoci. Onemocnět můžeme tím, co prohlédnout nedokážeme. Jsou to nevědomé vzpomínky na tlaky a perverze, jež se projevovaly v rodičovských způsobech zacházení. Tento postoj rodičů si pamatovat nemůžeme, protože hněv a bolest jsme tehdy museli vytěsnit. Jakmile se tyto pocity objeví, mohou být dány do souvislosti a nastává obrat. Pokud prožijeme deziluzi a následný smutek, který nevede k záhubě, ale k osvobození od nutkavého opakování – k jasnějšímu a vědomému jednání.“¹²²*

Takto se tedy můžeme přibližovat ke své vlastní svobodě. Podle K. Ženaté máme potřebu si neustále vytvářet nové a nové iluze a lži, abychom nemuseli prožít vlastní pravdu. Ale jakmile ji jednou prožijeme, pochopíme, že jsme neustále odmítali něco, k čemu už stejně došlo a to na začátku života, kdy jsme byli bezbranní. Dochází k osvobození „vnitřního

¹²⁰ Srov. BERNE, E. *Co řeknete až pozdravíte*, Nakladatelství Lidové noviny, 1997.

¹²¹ Srov. ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005.

¹²² ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005, s. 73-74.

dítěte“. Přičemž Ženatá nazývá dítětem v nás centrum tvořivosti a kreativity podobně jako Bradshaw aj. Objevit toto dítě v arteterapii znamená uvidět sama sebe, pochopit se, přijmout se, ztruchlit zranění, dát lásku a pozornost sama sobě a získat sebeúctu. Nejde to však samo od sebe, ale trpělivým, pomalým uvědomováním si souvislostí včetně snů, všedního života, svého těla apod. Také vnitřním rozhodnutím, že něco změnit chci a důvěrou, že to změnit lze.¹²³

Jako mnoho odborníků i K. Ženatá upozorňuje na to, že děti vycítí emoční stavy druhých velice dobře. Hádky nebo naopak dusno domova je pak schované u vnitřního dítěte. Tělesné reakce a neverbální projevy jsou právě vyjádřením vnitřního dítěte. V „dítěti“ je také uložena většina komplexů méněcennosti.¹²⁴

Další součástí psychiky člověka je vnitřní rodič, který je vepsán rodiči (autoritami) a jejich výchovou. Víme již, že jsou to všechny informace, které jsme převzali v dětství: soubor hodnocení, kritiky, zásad, pravidel, soudů apod.¹²⁵ (viz. Výše)

„Hlas rodiče ve mně je magnetofonový záznam, který se spouští v opakovaných situacích skoro automaticky. Při výchově svých vlastních dětí opakujeme své rodiče. Je to vnitřní mentor neustále hodnotící, nebádající, povzbuzující, ale i shazující, bránící, trestající, někdy vydírající...“¹²⁶

Dospělý ve mně – je stav ego, který vlastně popisuje život tak, jak ho prožíváme v pohybu dění, situací a událostí. V tomto psychickém stavu vyhodnocujeme věci na základě faktů a argumentů v přítomnosti.

„Dospělý“ empaticky vnímá složku „dítě“ a vytváří si svoje měřítko hodnot oproti nabízenému zakonzervovanému „rodičovskému“ principu. „Dospělý“ poslouchá, neskáče do řeči, je jakoby neutrální, nehodnotící. Často používá slova „možná“, „proč“, „jak“, „kolik“, „pravděpodobně“... Je složkou, která je VNITŘNĚ nezávislá. „Dospělý“ se rozhoduje a za svá rozhodnutí přijímá zodpovědnost. „Dospělý“ umí „dítě“ akceptovat. Dokáže říct: „Jsem takový, jaký jsem. Kdybych dokázal být lepší, určitě bych byl.“¹²⁷

Avšak, jak píše K. Ženatá, oddělit rodiče od dospělého není jednoduché. Dospělý je ten, kdo umí např. užít vědomě své agrese, říká „ne“, když potřebuje ochránit své hranice.

¹²³ Srov. ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005.

¹²⁴ Srov. ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005.

¹²⁵ Srov. ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005.

¹²⁶ ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005, s.79.

¹²⁷ ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005, s. 81.

„Dospělý“ umí „dítě“ uklidnit a posílit svou vnitřní sílu, ačkoliv je vně nepohoda, tím udržuje životní vitalitu a umožňuje „dítěti“ radovat se a být spontánní.¹²⁸

¹²⁸ Srov. ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Portál, s.r.o., Praha 2005.

2.6 Analytická psychologie

Někteří psychologové odhalují tajemství lidské psychiky v mýtech, pohádkách a lidových vyprávění.

Také mýty vyprávějí o dědictví přenášeném z generace na generaci. Poukazují především na psychologické dědictví.¹²⁹ „Předávají nám nevyřešené konflikty dilemata, jimž čelí každá generace, dokud se nenajde rodinný příslušník natolik poctivý a odvážný, že se letitým otázkám postaví poctivě tváří v tvář.“¹³⁰ Mýtus „Děti větru“ vypráví o zbožném a uctívaném duchu větru Ailovi, jeho synu Sisyfovi, který neměl svědomí jako jeho otec a byl potrestán strašným trestem. Tento mýtus je dokladem toho, jak mohou dopadnout děti, které dostaly do vínku talent a inteligenci, ale jejich otcové jim nebyli nablízku, když děti byly připravené vstřebet hodnotový systém a neměly láskyplnou podporu, s níž by si mohly uvědomit svá lidská omezení a nepodlehnout tak v budoucnu pýše. Ailos se nestaral o Sysifa, protože vládl větrům. Sysifos měl plno práce d podváděním pocestných, než aby se odpoutal od Vlajka. Glaukomu pozornost upoutávají až příliš závody a tak syn Bellerofón se nedokáže ovládat, protože ho tomu nikdo nenaučil. Sám Bellerofón si tuto slabinu uvědomí, když zavraždí svého bratra, ale podlehne sebezbožnění a domýšlivosti. V dospělosti se sebekázeň získává velmi těžko. Každý člověk je jedinečný a nezaměnitelný, tím je každý z nás „potomkem bohů“ a bez úcty k hodnotě druhých lidí se vlastní nadání a inteligence obrátí proti svému nositeli.¹³¹

Nevyřešené rodinné konflikty přecházejí na děti. „Každý z nás je (sice) nezaměnitelnou osobností, ale přesto v sobě neseme dědictví rodičů v podobě jejich názorů, postojů a hodnot. Pokud si nejsme vědomi zděděných psychických modelů, budou ovlivňovat způsob, jímž zacházíme se svými dětmi.“¹³²

¹²⁹ Srov. GREEN, L., SHARMAN-BURKE J. *Životní cesta v zrcadle mýtů*, Portál, s.r.o., Praha 2001.

¹³⁰ GREEN, L., SHARMAN-BURKE J. *Životní cesta v zrcadle mýtů*, Portál, s.r.o., Praha 2001. s. 41.

¹³¹ Srov. GREEN, L., SHARMAN-BURKE J. *Životní cesta v zrcadle mýtů*, Portál, s.r.o., Praha 2001.

¹³² GREEN, L., SHARMAN-BURKE J. *Životní cesta v zrcadle mýtů*, Portál, s.r.o., Praha 2001. s. 48.

Praktická část

1. Hypotéza

Vzorce chování jsou předávány z generace na generaci, tzn., že modely chování, které děti převzaly od svých rodičů, pak aplikují na své potomky.

2. Metodologie výzkumu

Za metody výzkumu jsem zvolila šetření za pomoci rozhovoru, genogram, vlastní pozorování, rodinnou anamnézu a rozbor nakresleného obrázku. Genogram je spíše pomocnou metodou, neboť nebylo dostatek informací na jeho řádné sestavení. S každým účastníkem výzkumu jsme jej sestavovali společně. Z rodinné anamnézy jsem vybrala informace důležité pro výzkum. Dále jsem pravidelně navštěvovala rodinu každého z účastníků a prováděla šetření u dalších členů rodiny. Pokud jsem narazila na příliš bolestné a hluboké vrstvy psyché, dále jsem se nepouštěla.

. Při sběru materiálu na bakalářské práci jsem se zúčastnila a mohla být pozorovatelem týdenního workshopu (pro osobnostní rozvoj), který se konal v létě 2005 na zámečku Hluboš nedaleko Příbrami. Skupina, která sem přijela, se scházela každý měsíc na víkendovém semináři zaměřeném na rodinné vztahy. Po ukončení jsem uskutečnila mimo jiné rozhovor, který se týkal včetně hlavního tématu – vnitřní dítě – také rodinných vzorců. Nyní jsem navázala na rozhovor s odstupem času. Tyto dva rozhovory jsem zařadila, neboť obohacují můj výzkum.

1. Rozhovory s účastníky výzkumu a jejich analýza a interpretace

Jan (1981)

Rozhovor:

1. Co se ve vaší rodině podporovalo?

- Vzdělání, obětavost, láska k přírodě a zvířatům...

2. Co se naopak odsuzovalo?

- Máma vzteklost, neměla to ráda u svého otce – dědy a táta asi lhaní a neekonomické zacházení s domácností

3. Co obdivujete na členech rodiny vy?

- U otce šikovnost, u matky láskyplnost, u dědy jsem měl rád zábavnost a to, že když byl rozzlobený, věděl jsem proč. Děda byl takový cholerik, ale správný. U babičky smysl pro realitu.

4. A nelíbilo se vám?

- U otce nevyzpytatelnost, najednou se naštvál a já nevěděl proč a u mámy „tutlání“ – nic otevřeně řešit, nutila mě být v podřízené pozici a nedat najevo svůj názor

5. Jak rodiče využili tvůj čas?

- Nutili mě do sportů a výletů. Sporty mě bavily, ale ne tak, jak chtěli oni. Mně to bavilo jako zábava a oni to chtěli skoro až vrcholově, nevím, jak přesně to říct.

6. Ke komu máte silnější vztah?

- K matce

7. Kdo na vás měl více času?

- Matka

8. Kdo pro vás byl vzorem a čí způsoby chování a představy u sebe pozorujete?

- Většinou otce

9. Jednali vaše rodiče spravedlivě?

- Ne

10. Můžete k tomu říci více?

- matka nenápadně stranila bratrovi, otec mně, protože jsem jeho

11. Jak vám rodiče vyjadřovali náklonnost a lásku?

- Otec si se mnou kopal s míčem. Když táta křičel a já chtěl za mámou, říkal vždycky: „zy se mě bojíš? Ale já tě mám rád. To nekřičím kvůli tobě...“ Matka se o nás starala. Pohlazení bylo od matky

12. Rozuměli si vaši rodiče dobře?

- Ne

13. Kdo z nich měl rozhodující slovo?

- Otec

14. Drželi rodiče spolu v trestání i pochvale vám dětem?

- Nesourodě, vlastně jsme vytvářeli takové koalice: brácha-matka, já-otec

15. Jak řešili rodiče problémy?

- Otec křičel, máma nevím...utíkal jsem hned pryč

16. Co vaše zkušenosti s partnerstvím...

- První manželku jsem si vybral asi, že měla společné zájmy, hráli jsme spolu v kapele. Manželství bylo špatné. Nynější partnerství je dobré. Druhou ženu jsem si vybral spíš citem. Ta je i jemnější, láskyplnější, taková éterická.

17. V čem je ten rozdíl, čím je to druhé partnerství lepší?

- Je to partnerkou

18. Nevím, jak tomu mám rozumět, nynější partnerka řeší problémy jinak?

- Ano. Jsme schopní najít kompromisy, s první to nebylo možné.

19. Jak vychováváte svého syna, co chcete předat jemu a dalším svým dětem?

- Aby nebyl zakomplexovaný

20. Jak toho chcete docílit?

- Upřímností, laskavostí a řádem

21. Co si myslíte, že je ve výchově důležité?

- Reálný pohled na dítě, nemalovat si ho na růžovo ani ho odsuzovat. Nemalovat si, že je fajn nebo naopak, když tomu tak není.

22. Ve vašem genogramu jsou zaznamenáni židovští předci, co si chcete nést ze židovské kultury a historie? (vím, že nejste věřící)

- Vzpomínku na jejich utrpení. Židé toho vytrpěli nejvíce a nejdéle ze všech národů...

Pozorování a rodinná anamnéza:

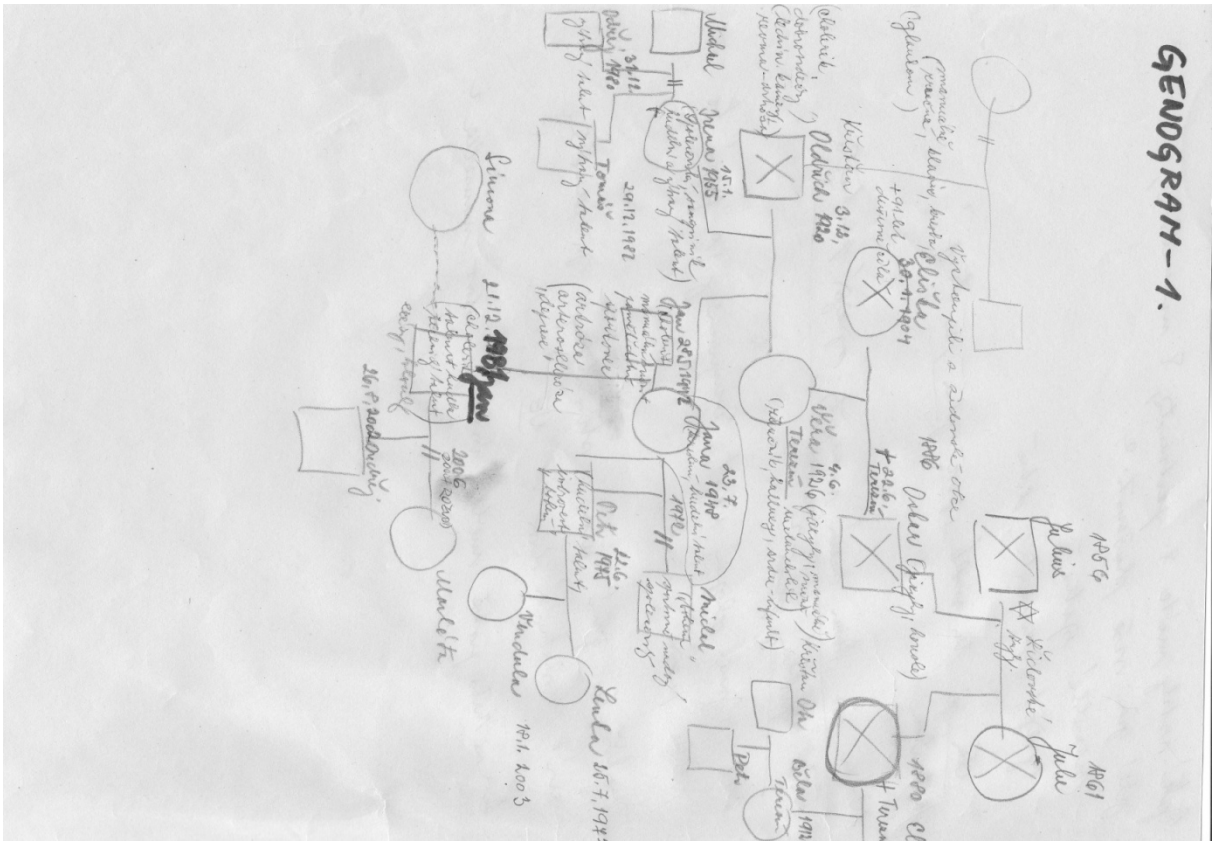
Jan je rozvedený, má staršího syna z prvního manželství. V době mého pozorování se mu narodil druhý syn. Žije ve svém domě – dvougeneračním – s rodiči.

U Jana je patrný vnitřní rozpor. Dle mého názoru by rád přijal pozitivní jednání, jako je laskavost, kterou tolik obdivuje u své matky. Na základě mého šetření v rodině se ukázalo, že jako dítě byl Jan velmi komunikativní, měl rád lidi a podle slov příbuzných „to bylo moc hodné dítě, avšak na prahu pubescence se vše změnilo“. Zdravý vývoj v tomto věku, který je charakteristický svou revoltou proti rodičům a dospělým je celkem běžný. Bohužel jsem zjistila, že přibližně v tomto věku prožil Jan školní šikanu. Šikana je zajisté velký problém a zásah do osobnosti dítěte avšak zde bylo rozhodující to, jak se jeho matka k tomuto problému postavila. Snažila se synovi vysvětlit, že by oznámením škoře byly způsobeny problémy a celá věc skončila „pod pokličkou“. Jan trpí od malička exémý. Z rozhovoru jsou také patrné koalice matka-starší syn, otec-mladší syn. To vše muselo nutně, dle mého pocitu, narušit vnitřní stabilitu Jana. U otce cítil lásku a náklonnost, ale jak sám řekl, zažíval u něj také „nevyzpytatelnost“. Tatínek se sice rozčilil, bylo ho slyšet po celém domě, ale vlastně také nic neřešil. Tento vzorec jednání „neřešení“ situace je stěžejní. Také je stěžejní práce s emocemi. Podle slov Jana ho s emocemi nikdo nenaučil zacházet, rád by to uměl (chybějící komín na obrázku by mohl naznačovat, že emoce nemají kudy odcházet).

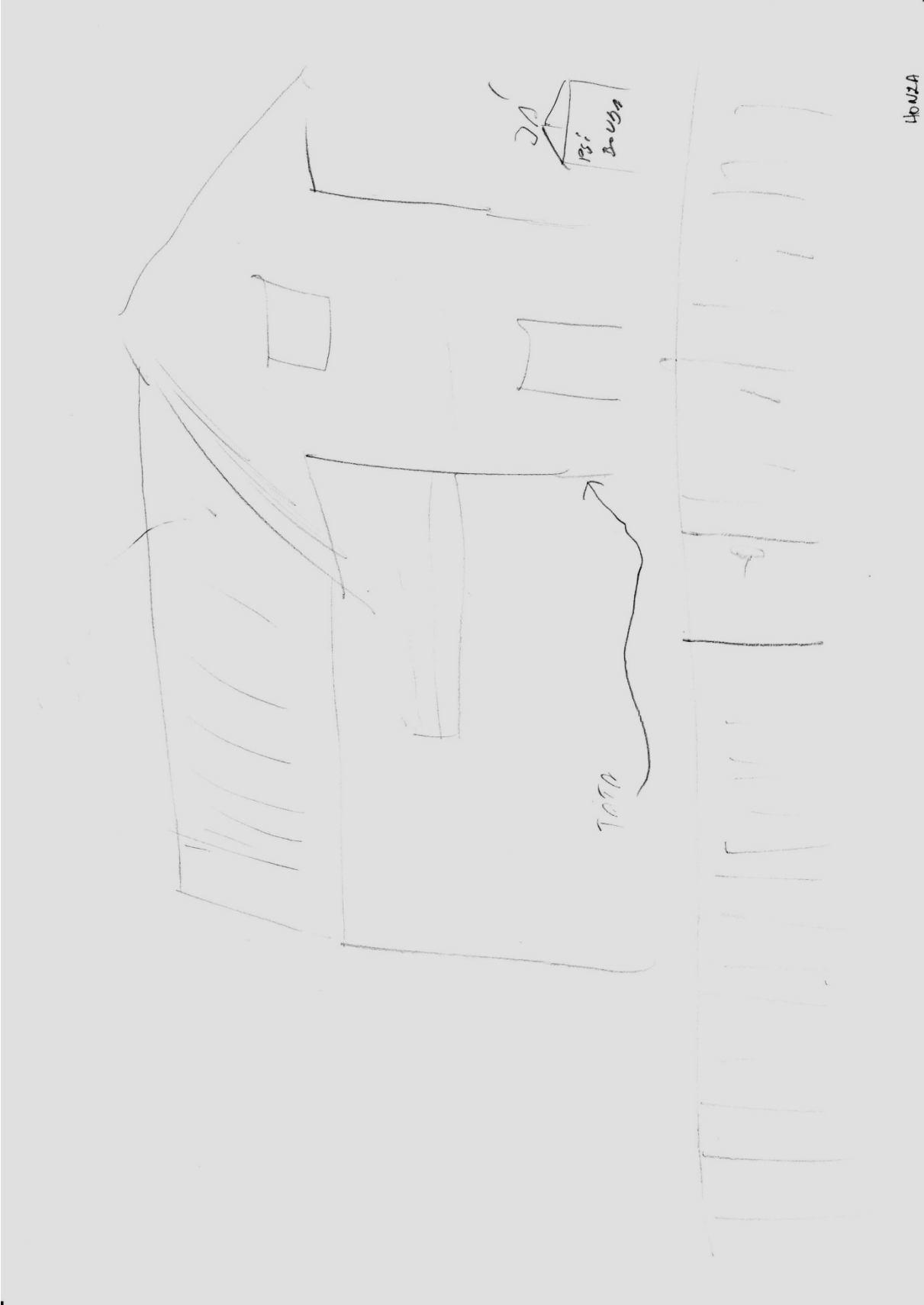
Často jsem cítila neklid při našich rozhovorech. Další ranou osudu bylo manželství, které Jan uzavřel velmi mladý a nezkušený. Musela jsem ocenit to, s jakou ctí se postavil k problémům, ačkoliv vlastně nevěděl, dle svého vyjádření, „co má dělat“. Janovi rodiče i prarodiče mi potvrdili, že Jan se ve svých devatenácti letech dokázal postarat o svého syna. A ačkoliv se manželství nepodařilo, snaží se neustále o náhled na sebe sama.

Společně jsme také přišli k tomu, že by Jan rád dospěl k větší trpělivosti a efektnějšímu řešení problémů a konfliktů. Vzorce chování, které mu jeho rodina předala, ho psychicky vyčerpávají. Pevně věřím, že s takovým odhodláním tento bludný kruh prolomí. Jeho soužití s rodiči, i když obývají jiné patro domu, se může zdát komplikované vzhledem k jeho psychickému bloku. Avšak dle mého přesvědčení je zde naděje, že dojde k určitému smíření s rodiči. Přijetí pak může být cesta k moudrosti.

GENOGRAM-1.



Obrázek-Jan:



Komentář k obrázku „Moje rodina v dětství“:

Jan nakreslil své dětství. Zajímalo ho „co z toho vyleze“. Obrázek je bez postav. Rodina je tak trochu skrytá. Musela jsem se trochu vyptávat, kde vlastně všichni jsou - táta je ve sklepě, máma momentálně není, někde pobíhá, Honza je v psí boudě (původně se umístil do pokojíku), se psem trávil v dětství hodně času. Bratr chybí úplně. Dům nemá komín. Za povšimnutí stojí oplocení domu. Celá kresba působí uzavřeně, nedobytně a jakoby se vznášela.

Petra (1976)

Rozhovor:

1. Co se ve vaší rodině podporovalo a k čemu vás vedli tvoje rodiče?

- K pořádku a milovnosti, abychom byly se ségrou dobré ve škole, k důslednosti
- Abychom dodržovaly to, co slíbíme

2. Co se naopak odsuzovalo?

- Když byl zadán nějaký úkol – ve škole nebo doma – a nebylo to udělaný pořádně... ale nevím, jestli to bylo braný podle našich schopností nebo jsem byla líná. Teď to těžko posoudím. Ale myslím si, že na nás bylo kladeno podávat maximální výkony.
- A lhaní.

3. Co obdivujete na členech rodiny vy?

- Když jsem byla malá, měla jsem u táty respekt, ale zároveň ho obdivovala. Byla jsem takový „kluk“ a hodně věcí s ním dělala. Teď v dospělosti jsem ocenila tátův výchovný přístup. Což jsem v dětství nedocenila, připadal mi moc přísný. Dnes už vím, že je to správný a dělám to taky. On chtěl, aby když už jsme něco provedly, říct to hned a ne až za týden. K tomu vedu i své děti.
- Mámu si tolik nevybavuju, i když máme úžasný vztah. Až potom, když jsem chtěla proniknout do tajů kuchyně

4. A nelíbilo se vám?

- To, že jsou na nás přísný, i když mámu si moc nevybavuju.
- Naši se moc nehádali, ale nelíbilo se mi, že táta mlčel, to máma si to chtěla vyříkat.
- A taky, že mi Jana-ségra byla dávana za vzor. Ona třeba promovala a byly to hrozný oslavy, a že já podruhé odmaturovala se nedocenilo.

5. Myslíš si, že tě tím dostali do pocitů méněcennosti?

- Hmm. Asi jo. Jana byla taková sečtělá, kdežto já byla takový lump.

- Dříve jsem měla pocit, že naši berou Janu víc, protože je paní doktorka, ale teď už ne. Mám pocit, že teď, kdy mám děti, se to otočilo. Naši mě berou jako dospělou.

6. Ke komu máte silnější vztah?

- Ke každému z rodičů má vztah jiný. S mámou řeším osobní citové věci, s tátou víc praktických nebo pracovních. Svoje děti můžu řešit s oběma. Nemůžu říct, že bych měla k někomu silnější vztah.

7. Kdo na vás měl více času?

- Spoustu času jsem trávila s tátou, protože mě to bavilo a s mámou zas, když jsem byla větší. Ale oba si na mě udělali vždycky čas.

8. Kdo pro vás byl vzorem a či způsoby chování a představy u sebe pozorujete?

- Vzorem byl víc táta a chování a představy mám z obou. U táty se mi líbilo, jak jedná s lidma – na rovinu, neměl rád podlézavost. Máma zas dokázala všechno zorganizovat, ale praktickou stránku moc nemá... Když se řešila nějaká věc, byla schopná dojít do detailů, které byly důležité. Zbytek byl na tátovi. To já mám tak taky. Manželovi se často do něčeho nechce, protože to podle něj nejde, ale já to taky naplánuju jako máma a on to zrealizuje.

9. Jednali vaše rodiče spravedlivě?

- Připadalo mi, že ne – víc brali Janu. Ale v odměňování jo a když se něco dělilo, tak jsme dostaly obě stejně.

10. Jak vám rodiče vyjadřovali náklonnost a lásku?

- Hodně jsme se mazlili, všichni dohromady... tulili jsme se k sobě.
- Dnes vím, že mě nechali rodiče v hodně věcech „vymáchat čumák“ ...to bylo taky asi ono.

11. Rozuměli si vaši rodiče dobře?

- Rozuměli. Vzájemně se doplňovali. Mamka je výbušnější typ, hektičtější. Táta je zas klid'as, který řeší vše s rozvahou.

12. Kdo z nich měl rozhodující slovo?

- Asi táta. Taky proběhlo „zeptala ses maminky“, „jdi se zeptat táty“. Ale já to pocítovala, že měl rozhodující slovo táta.

13. A ve vztahu mezi s sebou?

- To byli rovnocenní. Co se týkalo nás, projednávali s námi. Nikdy to nebylo, že by nás postavili před hotovou věc.

14. Drželi rodiče spolu v trestání i pochvale vám dětem?

- Ne úplně důsledně. Mámu si moc nevybavuju. Táta se na nás třeba jen podíval a už jsem věděla...
- Většinou to bylo „to si vyříd' s tatínkem“

15. Takže maminka podporovala tátovu autoritu?

- Já to tak vnímám

16. Jak řešili rodiče problémy?

- Většinou o tom mluvili a hledali řešení.
- Moje problémy, pokud o nich věděli, tak taky řešili. Ale někdy jsem si je nechávala pro sebe. Chtěla jsem, aby to viděli sami.
-

17. A viděli?

- Asi jo, ale já to nechtěla. Asi jsem se bála a chtěla, aby trochu pátrali.

18. Jak vychováváte své děti, co jim chcete předat?

- Snažím se je vychovat tak, aby byli sami se sebou spokojení. Aby věděli, že ne každý vše umí, jak se to dnes ve společnosti „nosí“.
- Aby věděli, že když se pro něco rozhodnou, aby si za to dokázali nést zodpovědnost. A doufám, že je vychovávám k upřímnosti a nebáli se mi pak věci říci na rovinu.

19. Co si myslíte, že je ve výchově důležité?

- Nebát se komunikovat. Mluvit a ...mluvit a ...mluvit. I když je to hrozně těžký... obzvlášť pro dospělého. Třeba vysvětlit dítěti, proč to dělá právě tak, i když jemu to tak nedovolí. A možná brát dítě jako rovnocenného partnera.

Pozorování a rodinná anamnéza:

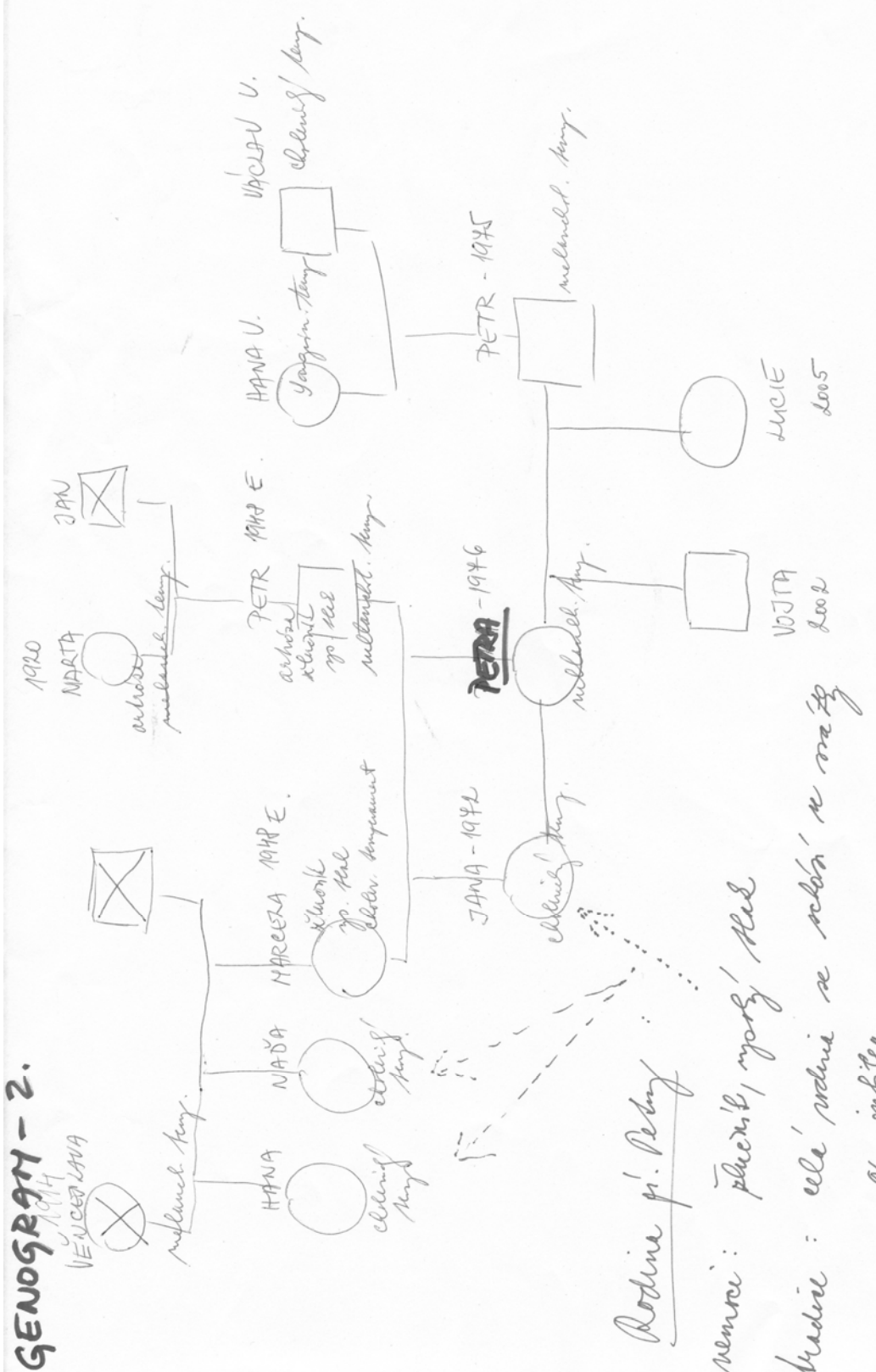
Petra má dvě děti. S manželem žijí v rodinném dvougeneračním domku.

U Petry jsem cítila dobré rodinné zázemí a silný vzor otce. Jak si sama i při rozhovoru uvědomila, maminku si z dětství tolik nevybavovala jako tatínka. Neznamená to však, že by neměla s maminkou vytvořené citové pouto. Dnes své osobní problémy a nesnáze s maminkou řeší jako s důvěrníci. Tatínek má však úctu a zdá se být rodinnou studnou moudrostí. Petru trápilo především to, že její vzdělání nebylo podle jejích slov bráno tak vážně jako vzdělání její sestry (VŠ). Vše se ale upravilo, když si založila svou rodinu. Byla pyšná na to, jak se dokáže starat o své děti a její rodiče tuto péči oceňují. To bylo pro Petru, podle mého názoru, stěžejním bodem v jejím životě. Její sebevědomí se upevnilo. V průběhu mého dvouročního pozorování začala Petra znovu pracovat. Práce byla dalším pozitivem.

V nynější rodině Petry je klidnější typ manžel, hlavou rodiny se zdá být ona. Většinu věcí organizuje, o věcech nepřemýšlí dlouho a hledá rychlé, praktické a efektivní řešení.

Rodina nebyla poznamenána rozvody, je zde patrná soudržnost a především komunikace. Komunikace, která v jiných rodinách tolik chybí je základní osou a klíčem ke stabilitě celé rodiny. Tento pozitivní vzorec si Petra dokázala převzít.

GENOGRAM - 2.



Rodina p. Petry

Memorie: Puchov, rybný náh

Medvie: cele rodine se soba' u ma'ky a jubilea

Vauce: ebde' se spual s rodinou, amaly a pre'eli

Lucie (1977)

Rozhovor:

1. Co se ve vaší rodině podporovalo?

- Podporovalo se vědění o předcích. Kladl se důraz na stolování, výročí, jubilea, zlaté svatby.
- Nikdy jsem nebyla nucená do vzdělání, v tom jsme měli volnou cestu.

2. Co se podporovalo v „žebříčku hodnot“?

- Poctivost, upřímnost...abychom se nemuseli stydět za to, co děláme. Vždycky bylo důležité, abychom navenek vypadali perfektně. Problémy se řešili pouze v rodinném kruhu. Na veřejnosti mě rodiče nekárali.

3. Co se naopak odsuzovalo?

- Odsuzovalo se ničení, demolování. Naši měli hrůzu, abych si nepřivedla pankáče, alkoholika apod. To si nikdo nedovedl představit, že by byl u nás někdo alkoholik nebo trestanec. Měla jsem předsudek např. ve věci tetování. Časem jsem si udělala svůj názor. Jakmile byl někdo tetovaný, byl to trestanec. Neodsuzovali se ale političtí vězni.

4. Co obdivujete na členech rodiny vy?

- Soudržnost a ochotu.

5. A nelíbilo se vám?

- Vůbec nevím. Je pravda, že byla máma přísnější, ale dnes vidím, že to nebylo od věci. Vím, že to pro mne bylo dobře.
- Možná, že jsme spolu mohli trávit více času. Táta chodil hodně do práce, máma měla v létě více času, protože přes rok byla zaměstnaná ve škole jako kuchařka.

- **Ke komu máte silnější vztah?**

- K mámě. Táta odešel, když jsme byli už dospělí, mně bylo 23 let a sěgře přes 30 let...o to víc nás to odradilo od táty... Celý život perfektní a pak tohle...to bylo velké zklamání. Paradoxně se tato rána zacementovala úmrtím táty.

6. Kdo na vás měl více času?

- Máma.

7. Kdo pro vás byl vzorem a čí způsoby chování a představy u sebe pozorujete?

- Mámy. Povahově i vzhledem...sěgra, ta je tátova...

8. Jednali vaše rodiče spravedlivě?

- Rodiče jo. Ale babička nadržovala víc sěgře, děda ne. Pociťovala jsem, že babička nadržovala sěgře, která byla starší o devět let...možná to bylo tím. Ale nepociťovala jsem to jako křivdu ani, že jsem odstrkovaná. Jen jsem to tak cítila.

9. Jak vám rodiče vyjadřovali náklonnost a lásku?

- Mazlili se se mnou. Mám, když jsem byla malá, mi říkala „Miluško“, nevím proč. Hlavně máma se mazlila...

10. Rozuměli si vaši rodiče dobře?

- Jo, určitě. Bavili se spolu. Nikdy se nepoužívala sprostá slova, neznám hádky. Když si potřebovali něco vyříkat, tak ne před námi. Proto jsme nepochopili, proč táta odešel. Táta v sobě věci hodně dusil...
- Máma je výbušnější. Já jsem po ní, sěgra po tátovi.

11. Kdo z nich měl rozhodující slovo?

- Podle toho, jak v čem. Ve výchově táta, ve financích máma. Výlety apod. organizoval táta, máma byla praktik. Když nebyly peníze na výlet, nejelo se.

- Táta nás nikdy fyzicky netrestal. Když už měl potom táta připomínky, tak jsme si to hodně brali. Máma byla razantnější. Táta dával „kázání“. To si teď uvědomuju, co jsem neměla ráda – kázání.

12. Drželi rodiče spolu v trestání i pochvale vám dětem?

- Naprosto. Tohle hezky fungovalo...“co ti řekla máma?“ „no, že ne...“, „tak vidíš, a už se neptej!“

13. Jak vychováváte svého syna, co chcete předat jemu a dalším svým dětem?

- Snažím se být přísná, ale spravedlivá. Předat mu chci, co nejvíc lásky, abych pro něj byla oporou. Aby měl ke mně úctu, aby si mě vážil. V neposlední řadě, aby byl šťastný.

14. Co si myslíte, že je ve výchově důležité?

- Držet se, co nejvíc určitých cílů. Umět si stát za tím, co chci a jít za tím.

15. Jakou metodou toho docílit?

- Důslednost.

Pozorování a rodinná anamnéza:

Lucie je vdaná, má jednoho syna. V době těhotenství stavěli s manželem dům. Lucie měla obavy, aby se stres kolem domu neprojevoval na děťátku. Vše dobře dopadlo a společně se jim podařilo vytvořit rodinné zázemí, které je pro oba důležité.

U paní Lucie jsou silné tradice a vzor matky. Ale i úcta k otci je zřejmá. V rodinné výchově byla dána jasná pravidla, ne však nijak rigidně. Zajímavá tradice je nepohřbívání mrtvých, ale rozptyl na místě, které měli rádi. Hřbitovy se nenavštěvují, protože to není místo, ke kterému lze mít vztah, naopak vztah je v této rodině k rodnému domu, který se, dle slov Lucie, „neprodává“. V rozhovorech se tento vztah k rodnému domu projevil jako hluboká úcta k předkům.

Úcta k matce je dodnes např. projevována tak, že jí se sestrou nezatěžují problémy. Sestry si pomáhají a jsou si vzájemnou oporou.

Konflikty si řešila maminka s tatínkem za zavřenými dveřmi (stejně jako maminčina maminka), aby své dcery zbytečně nezatěžovali. Tento vzorec jednání praktikuje i Lucie ve své nynější rodině.

Z Lucie číší moudrost. I když jí šokoval odchod otce, neprojevovala to zatrpkle. Naopak byla chápavá, přestože vztah k matce je viditelně silnější. Odchod otce byl pochopitelně zarážející. Ze strany rodiny matky jsou silné rodinné kořeny, o všem se hovořilo v rodinném kruhu, rodina byla velmi důležitá. Otec byl od deseti let vychováván v dětském domě. Proto jeho vztah a způsob řešení problémů nemohl, podle mého názoru, zapadnout do systému tradic matky. Jak Lucie poznamenala, rána z odchodu otce se zacelila jeho úmrtím.

Lucie se provdala za muže, jehož tradice jsou velmi podobné. Je zde také hluboká úcta k předkům, manžel sestavil genogram své rodiny a shromáždil všechny dostupné rodné listy. Na výchově syna se manželé shodli.

Zaujalo mne, že se manžel snažil vypátrat své kořeny, a proto jsem i jemu položila pár otázek:

Petr (1973):

1. Jaké tradice jste objevil ve vaší rodině?

Klasické křesťanské svátky. V rodině je zvykem pěstovat zeleninu – od nepaměti. Úcta k manuální zručnosti. Všichni moji předci byli zruční. Dá se říct, že chlap je ten, kdo umí vzít za práci.

2. Kdo měl u vás hlavní slovo?

Tatínek. Chlapi měli hlavní slovo

3. Pozitivní vzorce chování, na které jsi pyšný?

Čest. Nikdo nebyl patolízal. Dokázali si udržet hranice, nešli přes sebeúctu.

4. Při výchově byli tvoji rodiče jednotní?

Řekl bych, že ano

5. Jak řešili vaši rodiče konflikty?

Hádkou. Vlastně se nic neřešilo. Snažím se o opak... Dá se říct, že chci jisté povahové vlastnosti po otci překonat. Některé vlastnosti otce nemám rád, ale stejně zůstávají.

6. Co se ve vaší rodině podporovalo?

Pomáhání s hospodářstvím. Měli jsme velký dům a zahradu. Dnes mám radost, jak můj syn vozí malé kolečko po zahradě a snaží se mi pomáhat nebo se mnou chce pořád něco dělat v dílně.

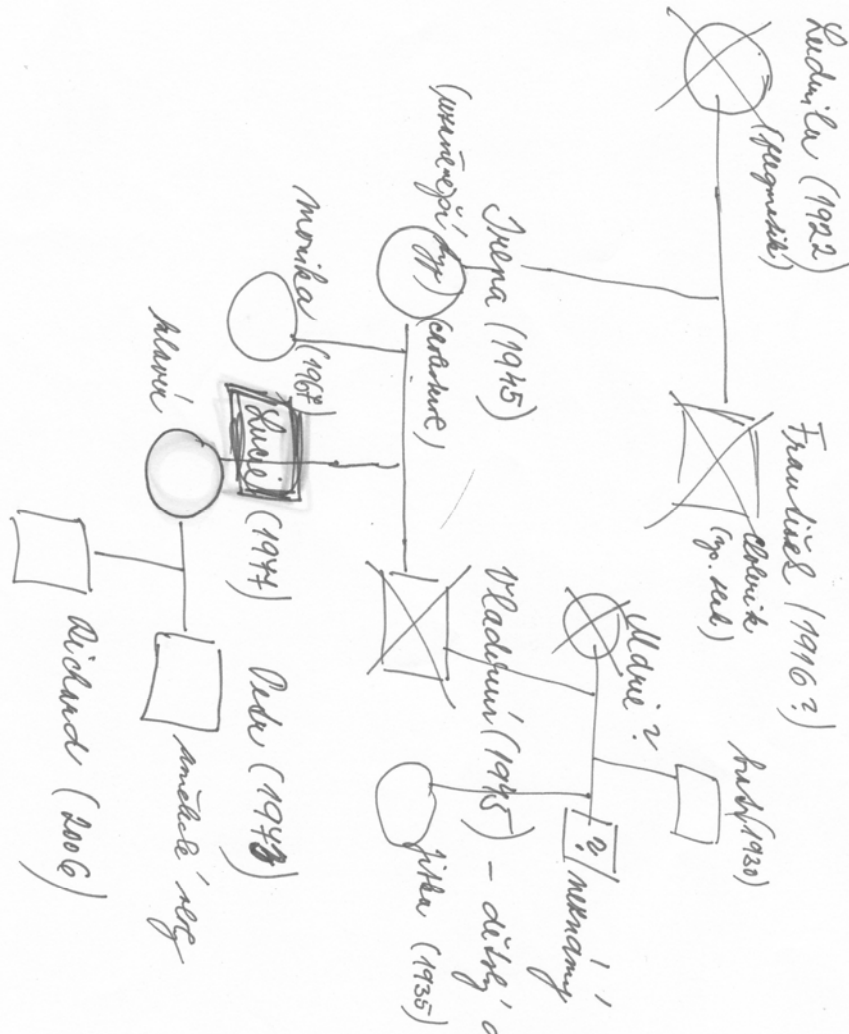
7. Našli jste nějaké společné tradice s manželkou?

Držíme křesťanské svátky, společné stolování – to jsem převzal od manželky, my to nedržely.

GENOGRAM-3:

Madie :- kaniom' byy, shaw' marom' a pashu' - p'leu'

- p'ranu' a'itom' a' kashu' bulhu' p'p'mana'
- m'pashu' k, nu' kash' n'p'p'le' u'lu' m'ito, shu' u'el' d'p'p'y' nu'el' (nu' kash' sh' nu' u'el' shu' '')



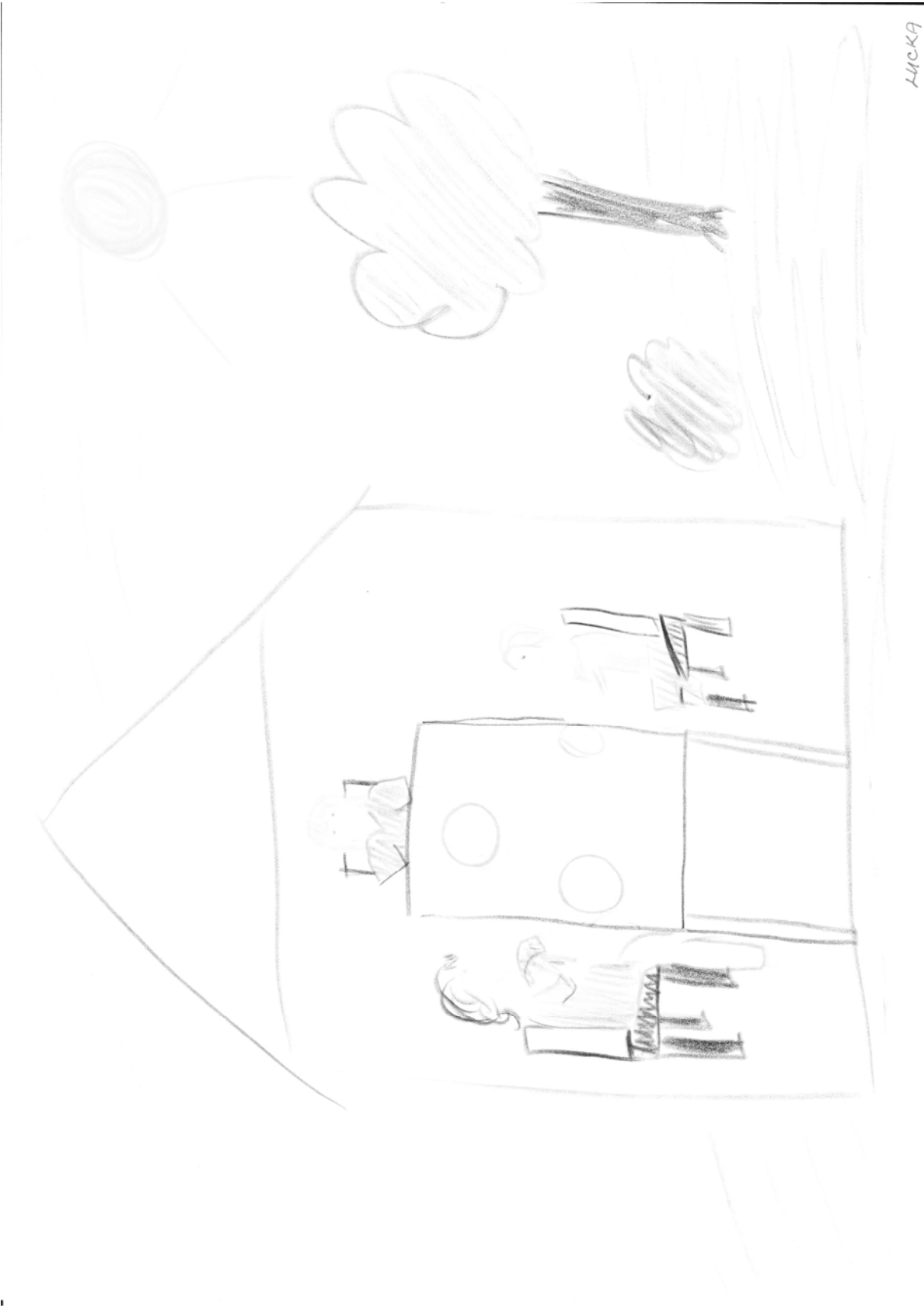
→ nu'el' b' nu'el' shu' m'ishu'. P'p'y' d'ish' nu' m'p'p'ashu' an' d'ish' m'arashu'

→ Al'ulshu' p'el' t' k' p'ashu'om'

→ m'arashu' nu' shu' p'p'p'p'y' m'arashu' + p'ashu' u'p'p'mana', m'arashu' i' p'ashu' d'ish' p'ashu'...

→ shu' d'ish' p'p' m'arashu' (ashu' m'arashu')

Obrázek Lucie:



Komentář k obrázkům Lucie a Petra „Moje rodina“:

Kresba Lucie zobrazuje současnost. V čele stolu sedí maminka (Lucie). Všichni sedí u jednoho stolu – pod ochranou rodinného domu. Strom má kořeny.

Obrázek Petra zobrazuje dům a zahradu. Všichni jsou doma u „společného domu“, jak popsal obrázek Petr.

Oba obrázky stojí pevně na zemi. Jsou nakresleny v podstatě velmi podobně, aniž by manželé viděly obrázek toho druhého.

Obrázek manžela Petra:



Lenka (1977)

Rozhovor:

1. Co se ve vaší rodině podporovalo?

- Matka měla utkvělou představu, že musíme zpívat, ale nás to se ségrou nebavilo. Trvalo mi hodně dlouho, než jsem si prosadila koně. Ségra se svezla...

2. Čím se ségra svezla?

- Se vším. Přestala taky chodit zpívat. Pak chodila tancovat, ale přestala s tím. Jediné, co si prosadila, byly zahraniční pobyty, což máma těžce nesla.

3. Co se naopak odsuzovalo?

- Odsuzovali se pionýři a já vždy tak chtěla hlídat pomníček (smích) a kouření. Jinak byli rodiče docela benevolentní.
- Nakonec jim nezbylo nic, než potom přijmout mé zájmy – koně. Ale zase mě nepodporovali. Matka se obecně bojí všech zvířat.

4. Co obdivujete na členech rodiny vy?

- Na ségře, že se dokázala sbalit a přežít na konci světa. Byla třeba v Brazílii. To je věc, kterou nepochopím. Stejně jako dokázala ležet v knihách a učit se. Na svém příteli obdivuji, že když nastane nějaká situace, kdy já bych se na vše vykašlala. Protože by ta situace byla beznadějná a já jen čekala, co dál. On to bere jako normální. Prostě to nebere jako problém.
- Na matce, že se na ní člověk může spolehnout a že mi vždy pomůže, když potřebuju. O otci tohle říci nemůžu, ale taky se nestydí a zařídí vše...trochu jako můj přítel.

5. A nelíbilo se vám?

- Na matce se mi nelíbí, že má občas hysterické záchvaty, zveličuje problémy a vyžívá se v tom.
- U táty to, že se na něj nedá spolehnout.
- U Petra (přítel) takový flegmatický přístup, že nic není problém...ted' si uvědomuju, že co se mi na něm líbí, tak mě i někdy rozčiluje.

6. Ke komu máte silnější vztah?

- K mámě.

7. Kdo na vás měl více času?

- Matka. Nejvíce ale babička (máma mámy)

8. Kdo pro vás byl vzorem a čí způsoby chování a představy u sebe pozorujete?

- Vzorem byli oba. Ale chování mám obkreslené od matky.

9. Jednali vaše rodiče spravedlivě?

- Ne, vždy byla ségra prosazovanější. Ale nevím, jestli je to pravda. Teď už to nepozoruju. Zpětně si uvědomuju, že to tak asi nebylo. Ségra to měla prostě ode mne vyšlapaný. Ona tím, že moc nikam nechodila, tak neměla možnost mít tolik konfliktů. Vždycky jsem si myslela, že jí mají radši než mě.

10. Jak vám rodiče vyjadřovali náklonnost a lásku?

- Běžným způsobem...hlavně, že člověk věděl, že má doma tu jistotu. Více méně vším, co dělali.

11. Rozuměli si vaši rodiče dobře?

- V jistých dobách si víc lezli na nervy. Ale celkově, když spolu pořád jsou, tak asi jo. Ale někdy ty hádky byly větší...

12. Kdo z nich měl rozhodující slovo?

- Matka.

13. Drželi rodiče spolu v trestání i pochvale vám dětem?

- Drželi. Matce ale naštvání na nás vydrželo déle než otci.

14. Jak řešili rodiče problémy?

- Čí?

15. Partnerské a rodinné.

- To je jednoduchý, hádkou.

16. Když máš ty nějaký problém s partnerem nebo vůbec v rodině, jak to řešíš?

- Asi to moc neřeším. Vzor matky v tomhle docela funguje. Nedokážu přijít a říct „nedělej to“, nejsem schopná klidného řešení konfliktu.

17. Jak vychováváte svou dceru, co jí chcete předat?

- Aby byla samostatný sebevědomý člověk.

18. Čím toho chcete dosáhnout?

- Doufám, že to vyplyne, ale nedělám si iluze, že mám na to recept.

19. Co si myslíte, že je ve výchově důležité?

- Od každého něco

20. Přesněji?

- Láska, důslednost, trpělivost. Od všech těchto vlastností přiměřeným dílem. Když by to bylo jednostranné, tak by to bylo na nic.

Pozorování a rodinná anamnéza:

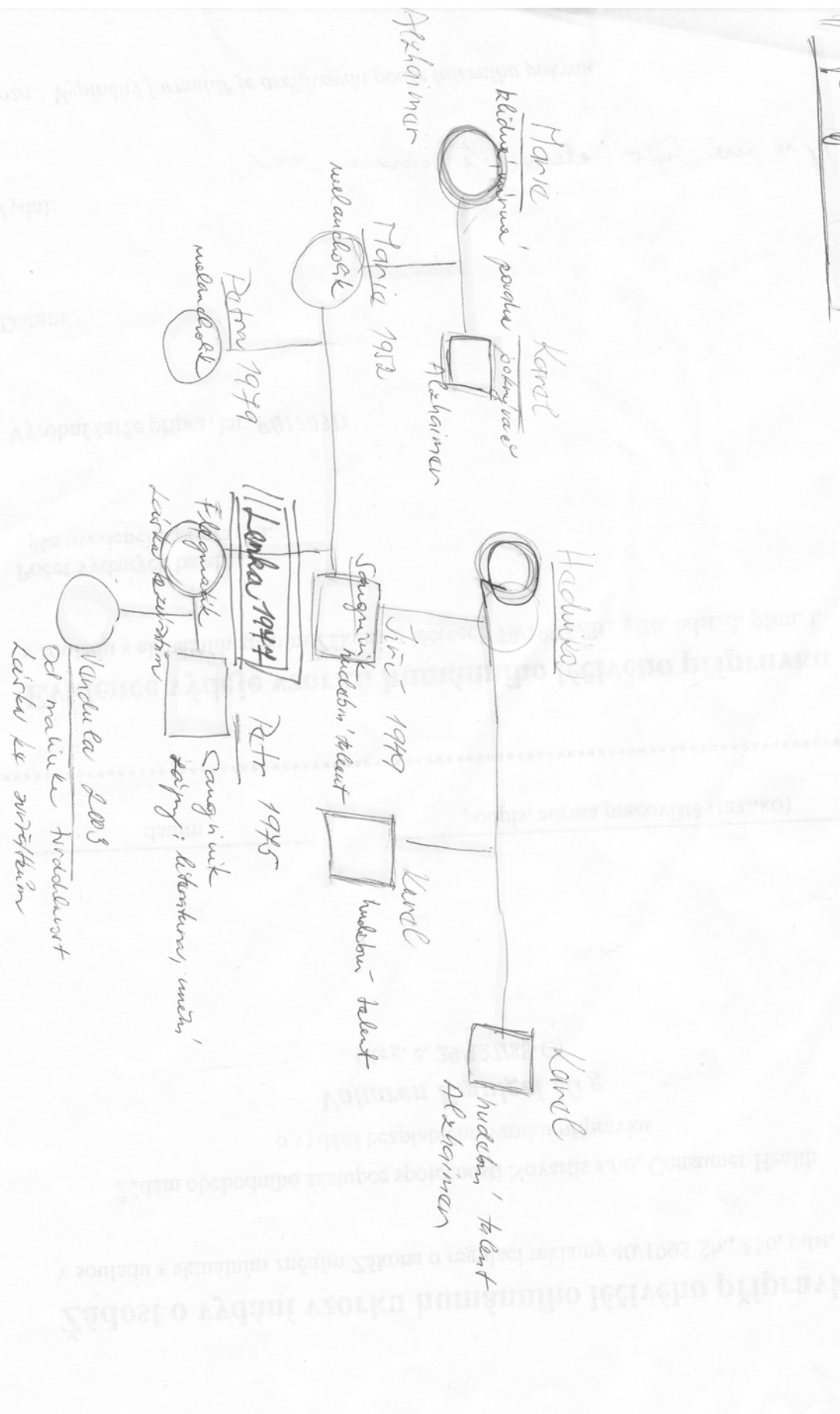
Lenka má jednu dceru. Provdána není. Žijí společně s přítelem v jeho domě. Oba mají rádi zvířata a přírodu. Rodina se snaží dodržovat zdravý životní styl – bio výrobky, ekologické topení apod.

U Lenky jsem objevila určitou vnitřní stabilitu, i když je poměrně uzavřený typ. Není to jen v jejím temperamentu, ale především matkou. Dále schopnost vydobýt si svou cestu a jak se zdá i to je mamčin vzor. Lenka na mne působila jako inteligentní mladá dáma. Při našem rozhovoru si sama odhalila, že to, co jí na jejím příteli rozčiluje, na něm zároveň obdivuje. To nás obě naplnilo radostí. Partnerský vztah je stabilnější o to více, pokud jsme schopni milovat toho druhého pro jeho chyby. Podle mého mínění nejsou u Lenky muži bráni tak důležitě jako ženy, a proto bylo toto zjištění velmi obohacující.

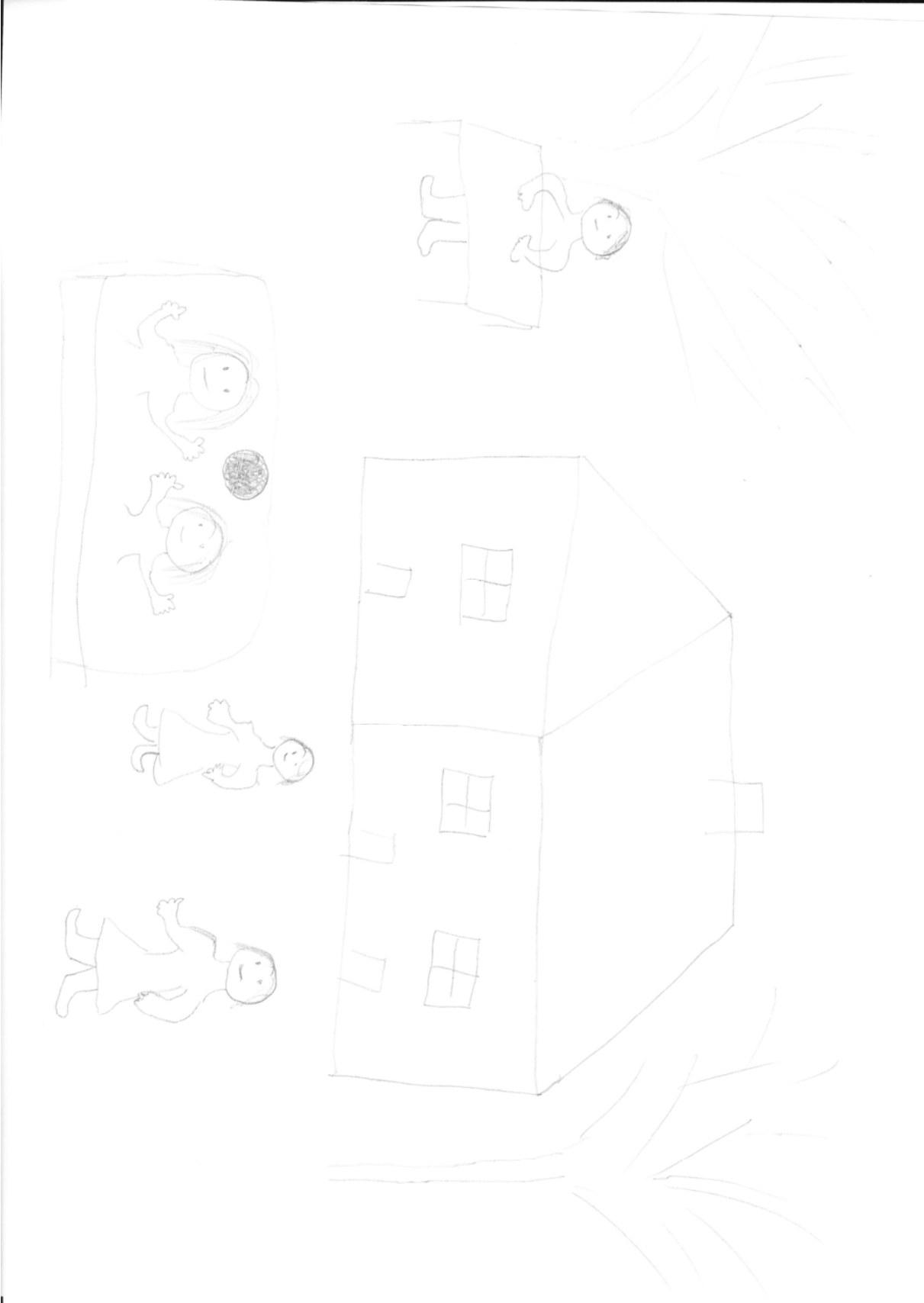
Lenka si splnila i svůj sen z dětství – koně. To jí dodává sebevědomí, které předává i své dceři. S její dcerou jsem několikrát trávila odpoledne a také jsem si povídala s paní učitelkou z MŠ. Ačkoliv je holčička celkově málomluvná, dokáže být velmi tvrdohlavá a prosadit se. Z toho je patrné, že ženy jejího rodu byly, jsou a budou velmi cílevědomé. Ženy v této rodině mají vůdčí pozici. Matriarchát zřejmý i z kresby. Na mou otázku, jestli si paní Lenka přála holčičku nebo kluka mi odpověděla: *„O tom jsem nepřemýšlela, já přece nemohla mít nic jiného než holku“*

Program 4

Trade: kids' weekend school + German in Berlin => all native



Obrázek Lenky:



Komentář k obrázku „Moje rodina v dětství“:

Lenka si vybrala kreslit obrázek z dětství. Vzpomínala s láskou na babičku. Na obrázku jsou všechny ženy v popředí – obě dcery, které si hrají, matka a babička. Otec sedí v pozadí sám za stolem. Jako by vše pozoroval a byl „mimo“ dění.

2. Rozhovory s paní X

První rozhovor s paní X (48let, VŠ) - 2005 - krátce po absolvování semináře

Paní X absolvovala v roce 2005 seminář „Rodiče a děti“, kde se objevilo téma rodinných vzorců chování. Paní X je velmi introspektivní a průběžně na sobě osobnostně pracuje, proto jsem zařadila do své práce i rozhovory s ní.

Co jsi prožívala a pociťovala při stavbě chaloupek-„domova v dětství“? Vynořily se ti nějaké vzpomínky?

- Po dostavění domku jsem si uvědomila, že je garáž v poměru k ostatním místnostem překvapivě veliká. Ve spojitosti s tím se mi vybavilo, že můj otec trávil většinu času v garáži, protože utíkal před mámou.

Jaké pocity máš z toho, že táta utíkal před mámou?

- Cítila jsem jeho bolest, že byl vyčleněný z rodinného kruhu. Protože ani máma, ani její rodiče ho neuznávali jako rovnocenného partnera... Přesto jsem bývala v dětství na straně mámy, teď je mi to hrozně líto. Musel se cítit strašně sám. To je hrozný! Brr! ...
- (...)
- Nejdřív jsem byla strašně našťvaná, když mi došlo, jak máma trápila tátu a nakonec i mě...

Jsi ještě pořád na maminku našťvaná?

- Ne...tady mi došlo, jak hrozně byla máma nešťastná. Tímhle způsobem chování vyjadřovala tuto bolest z dětství, kdy byla nepřijímaná svým otcem.

O bolesti z dětství tvojí maminky víš odkud...?

- Jednou mi to říkala máma, když jsme spolu řešily otázku její závislosti na mně. Tenkrát jsem jí vyčetla, že mě nenechá dýchat.

- Babička – matka mé mámy – otěhotněla hodně mladá s mužem z lepší rodiny a jeho rodina jí pak nechtěla přijmout. Když se máma narodila, byla hodně sama...Babička se nechtěla starat o dítě, chtěla si užívat...Máma se pak starala o mě až moc!

Jeden den jsme sestavovali genogram. Jaké jsi objevila společné rysy nebo vzorce chování s tvými rodiči či jinými příbuznými?

- Okamžitě jsem si uvědomila vlastnost, kterou mám společnou s mámou – a to je snaha dostat všechno, co chci za každou cenu. Což považuji za dobrou vlastnost, ale v okamžiku, kdy to přesáhne určitou hranici už je to manipulace. U táty vnímám, že jsem podědila morální vlastnosti – hlavně čest a charakternost.

To znamená, že „dostat všechno, co chceš“ je vlastnost, kterou sis nyní uvědomila jako ambivalentní?

- Ano. Je v tom síla, ale když to omezuje druhého, už to není dobrý.. teď už poznám, kdy se tenhle vzorec rozbíhá a snažím se na tom pracovat.

Zůstaňme ještě u genogramu. Objevila jsi ještě něco, pro tebe důležitého, v rodině tvého otce?

- Rodiče táty vůbec neznám. Mám pocit, že jeho charakterové vlastnosti se odráží ve vlastnostech mé mužské polarity – čest, odpovědnost, spolehlivost, odvaha.

Kdy přesně sis uvědomila tyto vlastnosti společné s tatínkem?

- V průběhu semináře jsem objevila, že tyto vlastnosti jsou i mými.

Téměř na konci semináře jsme si „hráli na rodinu“. Ve trojicích jsme přehrávali role matky-otce-dítěte. Jak ses cítila v jednotlivých rolích? Co sis uvědomila při hře?

- Jako dítě (v roli dítěte), když mi tatínek říkal, že musím domů, tak jsem nechtěla, protože jsem měla strach, že už nebudu moci ven. Tohle jsem zažívala v dětství.

Vždycky jsem měla problém dostat se ven za plot – máma mě nechtěla pouštět. To, že jsem se musela vrátit, způsobilo to, že jsem si vzpomněla, jak jsem se nikdy nechtěla vracet. Jednou mi naši zamkli, protože jsem šla domů pozdě a já se nemohla dostat domů. Cítila jsem hroznou paniku!

To věřím, cítím s tebou...

- bylo to zadostiučinění pro mámu. Jejich výchovné metody byly podivný... bohužel jsem to potom dělala svým dětem. Moje dcera absolvovala tento seminář se mnou, takže i ona si zvědomila tyto věci.

Dá se tedy říci, že se vyjasnil i tvůj vztah s dcerou?

- Ano, změnil. Protože si moje dcera uvědomila důvody, proč jsem jí trestala. Tím samým způsobem mě trestala i moje máma. Je vidět, jak je těžké pro rodiče nasadit jiný způsob chování, než jaký znají. Protože nevědí, kde se jinde naučit jinému...

Jakým způsobem změnil tento seminář tvůj postoj k rodičům a k sobě samé?

- Pochopila jsem oba rodiče úplně jiným způsobem. Proč se každý z nich choval tak jak se choval a uvědomila si, že každý z nich byl hrozně nešťastný. Znovu a znovu si uvědomuji, jak je důležitá komunikace... sdělit sebemenší pocit, jakoukoliv disharmonii. Ale sdělit to asertivním způsobem.

Komentář (2005):

Paní X působila při rozhovoru velice vyrovnaně. Odpovídala stručně a věcně. I když své emoce přirozeně projevovala, přesto jsem měla pocit čehosi hluboko uvnitř ní. Popsala bych to slovy „řeka neprolitých slz“, jíž si je ale vědoma.

Při svém pozorování v průběhu semináře jsem zjistila, že se v dětství naučila být velice silnou osobností. Ve skupině měla postavení neformálního vůdce, který je pevným pilířem v každé situaci. Její přirozená hravost působila trochu bezstarostně. Nikdo by neočekával, že její smích, který má většina lidí spojen se spokojeností, je obrana. Bližší zkoumání ukázalo

tuto ženu jako velice křehkou a zranitelnou. Svou zranitelnost ale odhalovala jen ojedinele a jen úzkému okruhu lidí, kterým opravdu důvěřovala.

Druhý rozhovor s paní X - 2009:

- **Před třemi lety jsi procházela osobnostním výcvikem, při kterém sis uvědomila podobné vzorce chování jako u svých rodičů. Nyní podobným výcvikem prošla i tvá dcera. Co se objevilo v rodinném tématu?**

- Dlouho mi trvalo, než jsem si uvědomila, že máma mě chce ovládat a upravit si mne k obrazu svému. Že jsem hodná holčička jen tehdy, když dělám, co chce ona. Pokud není po jejím, vyvine všechnu možnou energii, aby toho dosáhla. Pokud se tak nestalo, nemluvila se mnou nebo následoval trest za neuposlechnutí. Měla silnou schopnost a potřebu řídit všechny ostatní a určovat, co se má dít. V těhotenství (které se nedařilo 13 let) si vytvořila o mně obraz, který byl tak silně obsažen v jejím vědomí, že když jsem se narodila a byla pak jiná, než si vysnila, nastal problém.

Silný rodinný vzorec je dominance ženy v rodině, neschopnost přijmout věci, které nechceme, aby se děly.

S dcerou máme stejný vzorec, který nevím, zda ho má matka a to pocit paniky v okamžiku paniky v okamžiku bezmoci a následné výbuchy vzteku jako obrany. Je pravda, že matka se léčila léta na psychiatrii s nezvladatelným strachem o své blízké, ale vlastně i strachem o cokoliv, co mělo souvislost s nějakou změnou v jejím životě. Také máme stejný vzorec s dcerou, že zadržujeme pláč.

- **Překvapily tě stejné vzorce chování jako u tvé matky, které ti dcera odkryla?**

Vzhledem k tomu, že jsem nechtěla být jako máma, a fakt na tom mákla, tak přesto tam ty vzorce jsou, ať chci nebo nechci. Je to vryté tak hluboko, že se s tím těžko pracuje. To mi odkryla dcera. Je, bohužel, něco, co se už nedá napravit. Jsou to tělesné tresty, které se praktikovaly u nás, když jsem byla malá a já je zákonitě používala i na dcery. To zanechalo na dcerách nesmazatelné stopy, které si ta starší řeší již několik let. Takže stejné vzorce jsou dominance, potřeba rozhodovat, pokud není po mém, mám s tím problém a z pocitu bezmoci mám vztek.

- **Co tě nejvíce šokovalo při rozhovoru s tvou dcerou na toto téma?**
- Nejvíce mne šokovalo, když mi dcera řekla, že jsem s ní nedokázala mluvit, když něco provedla. Vyvolala jsem v ní pocit, že je špatný člověk, že nemá šanci ani dosáhnout Boha, protože si to nezaslouží. Nechtěla jsem jí bít a taky to nemělo cenu, tak jsem zvolila, pro mne jediný dostupný přístup, nekomunikování. Moje máma to dělala taky a bylo to hodně nepříjemný.

- **Podařilo se vám zvědomit „začarovaný kruh“ předávaných návyků?**
- Ano. Hodně jsme si toho řekly. Dcera si je vědoma toho, že zlobila, ale taky říká, že jsem měla být v pozici dospělého. No, to nešlo, když jsem tenkrát nevěděla jak na to...

- **Co se změnilo od našeho posledního rozhovoru. Jak pracuješ na svých vzorcích? Před třemi lety jsi mluvila o vlastnosti „dostat něco za každou cenu“...**
- Moje matka doposud nepochopila své chyby, já jsem je pochopila až v padesáti letech. Dcera má šanci to pochopit a uchopit tak, aby se to nepromítlo na jejích dětech.
- Moje skrytá agresivita byla odstraněna pomocí mého muže. Dokáže mne inteligentně upozornit... Dostat něco za každou cenu – je pozitivní i negativní vzorec. Pozitivní, pokud nikoho neohrožuje. Negativní, že pokud něco chci a druhý to nechce, tak jsem se snažila prosadit svou...(přes mrtvolu, jak říká moje máma). Teď už si dávám pozor, umím vycítit tu energii toho, že přichází.
- Mámu jsem nejdřív nenáviděla, ale postupem času jsem jí odpustila.

Komentář (2009):

U paní X nastal zřetelný posun. Její kroky míří, dle mého názoru, ke generativně tak, jak o tom píše E. Erikson.

3. Výsledky výzkumu

Hypotéza: Vzorce chování jsou předávány z generace na generaci, tzn., že modely chování, které děti převzaly od svých rodičů, pak aplikují na své potomky.

Poznatky, které jsem získala při pozorování rodin čtyř účastníků a při rozhovorech jsem svoji hypotézu potvrdila.

Závěr

Vzorci chování předávané z generace na generaci pozitivně či negativně ovlivňují proces zrání a utváření osobnosti člověka. Pravou tvář těchto vzorců odhalí intimní soužití rodiny. Tváří v tvář druhému se ukazuje, co si přinášíme z rodiny, ve které jsme žili v dětství. Každý z nás je nezaměnitelná osobnost, nejsme determinováni pouze geneticky nebo výchovou. Máme svobodnou vůli, svou vlastní cestu životem. Touto životní cestou kráčíme sami, sami se musíme rozhodovat, sami bojovat. Sdílení naší cesty s blízkými osobami nás obohacuje a vede k moudrosti. Černá skříňka rodiny, která musí být jednou některou generací otevřená, znamená transformaci celého rodu. Není to jednoduchý proces. Vyžaduje mnoho úsilí a času, mnoho sebekritiky, odpuštění a přijetí.

Výchova v rodině je možná nejnepohodnější práce na světě. Podobá se dvěma firmám, které chtějí sloučit své individuální zdroje k výrobě jednoho produktu. Takové potíže s sebou přináší to, když se muž a žena spojí, aby dovedli dítě od dětství k dospělosti. Ve zdravé rodině si rodiče uvědomují, že problémy nastávají vždy – protože je přináší život a dávají pozor, aby našli na nový problém nápadité řešení. Avšak narušené rodiny vynakládají všechnu svou energii na beznadějnou snahu zabránit jakému-koliv problému. Když se pak problém objeví, a objeví se vždy, nemají takoví lidé v rezervě žádnou energii k řešení krize.¹³³

Avšak silně zakotvené tradice a vzorce jednání, které lidem dávají odvahu postavit se životu čelem, jsou nadějí pro celý lidský rod.

¹³³ Srov. SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*, Práh, Praha, 2006 .

Resumé

This thesis disserts on a transfer of family behaviour patterns from generation to generation. It is a scheme of behaviour and attitudes, traditions and habits which are specific for each family. These behaviour patterns may have negative or positive influence over relationships in an adult age, particularly when we have our own family.

Psychologists such as E.Erikom and others confirmed experience and habits transfer in a family.

One of the hardest impositions for adults has always been and always will be to teach children how to prosper in adventures of life.

To sacrifice and decide for parenting requires a big courage, especially at the present time.

This thesis shows that a deep veneration of traditions and habits and positive behaviour patterns help to get over difficulties on the way of life.

Seznam literatury:

- BRADSHAW, J. *Návrat domů*, Bratislava: GARDENIA Publisher, 1990, ISBN 80-85662-24-8
- BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, Praha: Svoboda, 1970
- BERNE, E. *Co řeknete až pozdravíte*, Nakladatelství Lidové noviny, 1997, ISBN 80-7106-231-6
- DVOŘÁK, V. *Obejměte své vnitřní dítě*, Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-880-5
- EYROVI, L. a R. *Jak naučit děti hodnotám*, Praha: Portál, 2004, ISBN: 80-7178-360-9
- FRANZ, M. *Mýtus a psychologie*, Portál, s.r.o., Praha, 1999. ISBN 80-7178-343-9
- GAGANOVÁ, J.M. *Putování*, Praha: Dobra, 2004, ISBN 80-86459-43-8
- MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha : Portál, 1999, ISBN 80-7178-320-X
- MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?*, Praha: Portál, 1994, ISBN 80-7178-486-9
- PESESCHKIAN, N. *Příběhy jako klíč k dětské duši*, Praha: Portál, s.r.o., 1999, ISBN 80-7178-275-0
- PODGÓRECKI, J. *Jak se lépe dorozumíme*, Ostrava: AMOSIUM SERVIS, 1999, ISBN 80-85498-36-7
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Praha: Panorama, 1990, ISBN 80-7038-078-0
- ŘÍČAN, VÁGNEROVÁ A SPOL. *Dětská klinická psychologie*, Praha: Avicenum, 1991, ISBN 80-201-0131-4
- SATIROVÁ V. *Knihy o rodině*, Praha: Práh, 2006, ISBN 80-7252-150-0
- SHARMAN-BURKE, Liz Dreen. *Životní cesta v zrcadle mýtů*, Praha: Portál, 2001 ISBN 80-7178-528-8
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Praha: Portál, ISBN 80-7367-414-9
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Praha: Portál, 1999, ISBN 80-7178-308-0
- WEST KENNETH, G. *Dobrodružství psychického vývoje*, Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-684-5
- ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*, Praha: Portál, s.r.o., 2005 ISBN 80-7367-033-X

