

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Vliv emocí na závislostní chování

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

MUDr. Juraj Tkáč

Vypracoval:

Silvie Hirčová

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Vliv emocí na závislostní chování zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 24. 4. 2012

.....
Hirčová Silvie

Poděkování

Děkuji panu MUDr. Juraji Tkáči za spolupráci a velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Silvie Hirčová

Obsah

Úvod	2
1. Zdroje závislostního chování	4
1.1 Definice závislosti	4
1.2 Bio – psycho – sociální – spirituální model závislosti	7
1.3 Rodinné faktory vzniku a rozvoje závislosti	10
1.4 Vliv společnosti	13
2. Projevy závislostního chování	15
2.1 Faktory udržující závislost	15
2.2 Závislá osobnost a její charakteristické rysy	17
2.3 Závislost v mezilidských vztazích	20
2.4 Důsledky závislosti v mezilidských vztazích	21
3. Emoce a závislostní chování	23
3.1 Emoce a jejich význam	23
3.2 Emoce v interpersonálních vztazích	24
3.3 Nenaplněné citové potřeby	25
4. Praktická část	29
4.1 Cíl průzkumu	29
4.2 Stanovení hypotéz	29
4.3 Použité metody	29
4.4 Charakteristika vybraného vzorku	29
4.5 Přehled jednotlivých otázek dotazníku s výsledky	31
4.6 Výsledné grafy a vyhodnocení výsledků	37

Závěr	46
Resumé	47
Anotace	48
Seznam použité literatury	49
Přílohy	

Úvod

Existuje mnoho symptomů a problémů souvisejících se závislostí. Avšak hlubší, základní charakteristiky a impulzy jsou zřejmě součástí celkové lidské zkušenosti. Závislost postihuje všechny složky osobnosti – fyzickou, citovou, poznávací, sociální, duchovní. Během poslední doby bylo v problematice závislostí vykonáno mnoho s důrazem na fyzické, psychologické a sociální aspekty. Lidé propadlí závislosti cítí určitou prázdnotu, neklid, nespokojenost. Neúnavně se snaží naplnit své obrovské vnitřní emocionální vakuum. Mají potřebu uniknout realitě, otupit bolest v životě nebo potlačit nepříjemné pocity a nalézt tak uspokojení v různých činnostech, látkách nebo vztazích.

Peníze, moc, sex, ostatní lidé, alkohol, drogy nebo majetek se stávají nejmocnější silou v jejich životech. Ve své posedlosti zanedbávají nebo opouští rodinu, práci, povinnosti, zdraví v honbě za halucinogenní látkou, vztahem nebo činností.

Ukazuje se, že závislostní chování je problém částečně i proto, že dnešní životní styl, postoje a cíle přispívají k jejímu prohlubování. Mnozí si uvědomují, že jedním z faktorů může být i stres způsobený životem ve společnosti, která podporuje požívačný a materiálně zaměřený životní styl. Lidé provází řada problémů a zátěžových situací a návykové látky nabízejí jednoduchou cestu k jejich řešení. Bohužel však nejsou tou správnou cestou k řešení problémů.

„Emoce závislého člověka, uvolněné okamžitým pocitem úlevy díky návyku, stoupají do ohromných výšek a řítí se do nejhlubších propastí.“

(Christina Grofová, Žízeň po celistvosti)

Rozhodla jsem se pro následující téma, protože považuji závislostní chování za závažný problém jak pro samotného člověka, tak i pro společnost. Závislost člověka přivádí k zoufalství, izolaci a nenaplněnému životu. Člověk se vrhá do ničivých nebo sebezničujících vztahů, činností, užívání látek, které pomáhají pouze dočasně doplnit to, co člověku uvnitř chybí. Závislost člověka uvězní do stavu izolace před sebou samým a před vnějším světem. Zaměřím se na emoční stránku člověka vzhledem k závislostem, protože emoce hrají významnou roli v mezilidských vztazích. Ztráta a potlačení emocí má hluboký vliv na život a zasahuje také životy kolem nás. Potlačené nevyřešené emoce ovlivňují člověka po celý jeho život. Je to útěk, který chrání před prožíváním negativních emocí, ale také útěk před důvěrnými vztahy s ostatními lidmi.

Cílem této práce je popsat souvislosti mezi emocemi a závislostním chováním, jak hluboce mohou potlačené emoce ovlivňovat různé druhy závislostí, jaké důsledky to přinese v mezilidských vztazích. Práce bude zaměřena na vztahy s rodiči a zkušenosti v období dětství. Cílem je poukázat na to, že závislí lidé potlačují své emoce, aby se vyhnuli skutečné bolesti, nepříjemným pocitům.

Téma bakalářské práce souvisí s oborem sociální pedagogika v oblasti problematiky výchovy a závislostního chování. Rodinné prostředí je významné pro utváření osobnosti, pro utváření vztahů ve společnosti. Rodina, která je velmi významné prostředí pro výchovu. A nejen rodina, ale také škola, celkově společnost má vliv na utváření osobnosti člověka, jaké vztahy v dospělosti se utváří na základě výchovy. Práce se zaměřuje na problematiku výchovy v období dětství, na důsledky, které přinese, zejména důsledky závislostního chování.

Struktura BP je rozdělena na čtyři hlavní části. První část je věnována zdrojům závislosti, jaké jsou příčiny, aby vznikla závislost. Zejména důležitý je vliv rodiny a dále vliv společnosti. Ve druhé části se popisuje, jak závislost probíhá, jaké faktory ji udržují a jak se projevuje v mezilidských vztazích. Charakterizovala se závislá osoba. Třetí část je věnována významu emocí. V poslední části BP je proveden rozbor dotazníků. Metodická část byla zpracována formou dotazníků.

1. Zdroje závislostního chování

1.1 Definice závislosti

Latinské slovo **addictus** znamená oddání nebo poddání se určitému zvyku nebo látce. Závislost znamená být něčím tak posedlý, až to člověka zotročí a zbaví jeho vnitřní svobody, člověka to odvede tam, kde „ztrácí svou duši“.¹

Rozlišují se dvě základní kategorie závislostí - substanční a procesuální závislosti. Substanční závislosti jsou závislosti na látkách, např. alkohol, kokain, jiné drogy. Jde o fyzickou závislost, která navozuje změnu prožívání, nálady. Procesuální závislosti jsou závislosti na určitých typech činností, jako je vydělávání peněz, hazardní hry, sex, práce, sport, vztahy s jinými lidmi a může sem patřit třeba i tvůrčí psaní nebo náboženské aktivity. Výsledkem obou je ztráta smyslu pro realitu, nutkavé chování a chátrání osobnosti.²

*Závislost lze definovat jako „chronickou a progredující poruchu, která se rozvíjí na pozadí přirozené touhy člověka po změně prožívání. Člověk hledá způsoby, jak zintenzívnit prožitek radosti, euforie a slasti, jak uniknout před bolestí a pocity samoty a izolace. Za určitých okolností tato přirozená touha může přejít v nutkavost a zavdat tak příčinu k rozvoji chorobných znaků“.*³

Kvalitu prožívaného může měnit alkohol, droga, jídlo, sex, hazardní hry, televize, práce, moc. Problémem není tedy vnější stránka, ale stav mysli s ním spojený. Jde tedy o ulpění, vazbu uspokojení pomocí vnějšího zdroje.

Kritický bod nastává, když se změna prožívání stává iluzí za skutečnou realitu. Každý nějakým způsobem může ovlivňovat a manipulovat své prožívání. Děje se tak od prožitků v krásné přírodě, přes umění, ve vztahu k druhým lidem. Intenzita a hloubka prožitků je individuální. Drogy vyvolávající závislost jsou nebezpečné tím, že ovlivňují prožívání hodně silně a intenzivně. Čím rychleji působí, tím se stávají nebezpečnějšími. Vzniká silnější touha

¹ Houston, J. Touha . 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1998, s. 50

² Houston, J. Touha . 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1998, s. 50-51

³ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 107

opakovat zážitek. Intenzita účinku a rychlost nástupu určují tvrdost drogy. Změna prožívání potom kompenzuje negativní prožitky, zkušenosti jako je úzkost, strach, neklid, osamělost a stává se žádaná. Člověk má najednou pocit, že je vlastně v pořádku a nemusí nic řešit. Závislost má zajistit pocit uspokojení.⁴

Droga

„Droga je slovo, jehož základ, patrně arabského původu, je velmi starý, nověji se odvozuje z holandského drog - suchý, event. ze španělského »droga« - koření. Termín droga je běžně užíván veřejností a mnohdy i zdravotníky namísto termínu návyková látka (substance).“⁵

Pod pojmem droga se nejvíce zařazují látky, schopné vyvolat návyk (závislost), které jsou ilegální. Problematické a zavádějící je dělení drog na tvrdé a měkké. Většinou se předkládá názor, že drogu, která může způsobit somatickou závislost a při jejímž předávkování mohou být ohroženy životní funkce, je nutno považovat za tvrdou drogu. Na druhé straně látky nevyvolávající somatickou závislost bývají většinou veřejností vnímány jako měkké. Dostupnost návykových látek je jedním z klíčových momentů, vytvářejících předpoklad pro vznik návykových nemocí.⁶

Dělení návykových látek:

- Látky budivé (stimulancia, např. amfetaminy, kokain, kofein).
- Látky tlumivé (např. alkohol, opioidy).
- Látky halucinogenní (např. kanabinoidy, LSD).

Jakou funkci plní některé návykové látky z pohledu emočního prožívání?⁷

Alkohol

Alkoholik touží po bezkonfliktním světě a snaží se toho dosáhnout tím, že se vyhýbá konfliktům. Své problémy otupuje a přivádí se do stavu, kde se svět stává přeludem.

⁴ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 107

⁵ Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 12

⁶ Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 12

⁷ Dethlefsen, T. Nemoc jako cesta. Bratislava: 2000, s. 263-264

Alkoholik touží po lidské blízkosti. Alkoholem se má uspokojit snaha o nalezení bezkonfliktního a přátelského světa. Všechno, co stojí tomuto ideálu v cestě, se musí spláchnout.

Cigarety

Kouření má nejtěsnější vztah k dýchacím cestám a plicím. Dýchání souvisí s komunikací, kontaktem a svobodou. Cigareta je náhražkou za skutečnou komunikaci a svobodu. Reklamy proto míří k této touze: „*na svobodu kovboje, překonání všech hranic letadlem, cestování do dalekých krajin a společnost veselých lidí.*“⁸

Hašiš

Utíká se před problémy a konflikty do příjemných stavů. Hašiš odebírá životu jeho tvrdost, najednou je všechno měkčí.

Kokain a podobné povzbuzující prostředky

Má částečně protikladný účinek. Zvyšuje výkonnost a může do jisté míry přivolat úspěch. Hledáním úspěchu je hledáním lásky. Kokain je z toho důvodu tak rozšířen v šoubyznysu a ve filmu. Cílem je úspěch, který má nahradit hledání lásky. Umělec touží po lásce a doufá, že ji utiší publikem.

Heroin umožňuje útěk od nároků a povinností tohoto světa.

Psychedelické drogy (LSD)

Zde je úmyslem získat nové zkušenosti a proniknout do transcendentna.

Všechno, čeho lze dosáhnout s pomocí drog, lze dosáhnout i bez nich, ovšem pomaleji. A úspěch je na naší cestě velmi nebezpečnou drogou.

⁸ Dethlefsen, T. *Nemoc jako cesta*. Bratislava: 2000, s. 264

1.2 Bio – psycho – sociálně – spirituální model závislosti

V současné době se v oblasti prevence a léčby závislostí nejčastěji využívá *bio – psycho – sociálně - spirituální model* vzniku závislostí jako komplexní pojetí problematiky závislostí. Příčiny alkoholismu a drogové závislosti jsou velmi komplexní. Někdo se stane závislým na základě psychologických problémů, někdo na základě genetických, vrozených dispozic nebo se jedná o sociokulturní vazby na alkohol a rituály spojené s užíváním návykových látek.

Podle tohoto modelu je pro vznik, vývoj a udržování závislosti nutná interakce čtyř faktorů:

1. Faktory biologické
2. Faktory psychologické
3. Faktory sociální
4. Faktory spirituální

Dimenze biologická

„Význačné výzkumy tohoto století ukázaly, že mozek je elektrochemický systém zpracovávající informace. Lidský mozek je skutečným mořem chemikálií. Alkohol a jiné drogy vstupují do chemického prostředí mozku a způsobují v něm hluboké změny, které doprovázejí podstatné pozitivní i negativní změny kognitivních funkcí, afektů a chování. Hodnota různých drog pravděpodobně záleží na jejich schopnosti navodit změny chemismu mozku.“⁹

Závislý je chycen v bludném kruhu: *„na počátku je pozitivně posíleno iniciální užití drogy, které vede k abnormálnímu chemismu mozku, jenž při chronickém užívání způsobuje špatnou náladu a negativní afektivní i kognitivní stav. Tyto negativní psychologické stavy motivují chování směřující k dalšímu užití drogy, neboť závislý si pamatuje vysoce posilující, pozitivní pocity spojené s uvolněním a zvýšeným využitím neurotransmiterů v průběhu*

⁹ Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 15

iniciálního užití. Podobně bludné biopsychologické stavy se objevují i při chronickém užívání jiných drog.“¹⁰

Při výzkumu drogových závislostí byly prokázány určité znaky osobnostních i přímo genetických predispozic k závislostem různých typů. Mezi závislými lidmi se nejčastěji objevují lidé zvědaví, vyhledávající nové zážitky, rádi riskují, cestují a věnují se umění. Na druhé straně, se velmi často mezi závislými lidmi vyskytují lidé nevyrovnaní, se sklonem k depresím, úzkostem a impulsivitě.¹¹

*„V současné době je v popředí zájmu studia návykových látek **senzitivace**, která je charakterizována – na rozdíl od tolerance – zvýšenou reakcí organismu po opakovaném podání stejné či jiné návykové látky. Poznatky směřují k tomu, že senzitivace je jednou z hlavních příčin vzniku závislosti, častého vzniku relapsu u osob dříve závislých a je také dáována do souvislosti s tužbou po látce, tzv. „cravingem“.“¹²*

Dimenze psychologická

Psychologická úroveň zkoumá vliv psychogenních vlivů a faktorů pro rozvoj závislosti, které můžeme najít v období nitroděložního vývoje a období porodu. Jedná se o psychické zážitky, prožívání, které mohlo působit biologické poškození. Pokud např. žena prožívá těhotenství jako stresovou záležitost, přenáší tak informace o stresu na plod. Jestliže matka začne užívat tlumivé látky na stres, přenesou se i tato informace na plod a vytváří vtisk, kód o efektu tlumivě působících látek. Tento kód bude čekat na své oživení v období postnatálním. Z psychologických faktorů se jedná o ty, které vznikají jako důsledek abusu a posilují obvykle další abusus, a to směřuje k závislosti.¹³ „*Např. alkohol má anxiolytický a antidepressivní účinek na počátku užívání. Později se však sám stává příčinou depresivních a úzkostných stavů, které stimulují další pití.*“¹⁴

¹⁰ Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 15

¹¹ Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 15

¹² Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 15

¹³ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 92

¹⁴ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 92

Negativní psychologické důsledky jsou také výsledkem životního stylu závislých osob. Mnoho alkoholiků má problém s identitou a se sebeporozuměním, které často přímo pramení z opakovaného konfliktu mezi morálními hodnotami střizlivé osobnosti a jejím jednáním v intoxikaci. Negativní psychologické důsledky alkoholismu či drogové závislosti zahrnují nízké sebehodnocení, nedostatek sebeúcty. Projevují se obranné mechanismy, mezi které patří popření, racionalizace, projekce, zlehčování problému, vyhýbání se pocitům a odpor ke zpětné vazbě o sobě od jiných lidí. Ne všichni alkoholici a drogově závislí trpí všemi těmito psychologickými problémy.¹⁵

Dimenze sociální

Sociální úroveň zkoumá vliv vztahů s okolím, které formuje zrání jedince. Jedná se o takové vlivy jako je rasová příslušnost, společenský status rodiny, úroveň sociální zajištěnosti a prostředí, ve kterém jedinec žije. Zajímá se také o kvalitu rodinných vztahů. Jaký vliv má absence rodiny, rozpad rodiny v dospívání, nedostatek času ve výchově dětí. Existují situace v rodině, kdy dítě vyrůstá v blízkosti závislých osob. Dítě je vystavováno braním drog, pitím alkoholu, kde se takové chování považuje za normu. Často je vystaven zneužití na fyzické a emoční úrovni v těchto dysfunkčních vztazích. Takový způsob spolužití vytváří vazby, kterým se říká kodependence – závislost na druhém.

Vedle rodiny má důležitý vliv na jedince kolektiv vrstevníků.¹⁶

Závislí lidé se musí potýkat s narůstajícími problémy sociálními. Manželství alkoholiků a drogově závislých jsou často narušována frustrací, zlostí, nenávistí, strachem, zklamanými očekáváními, pocity viny, lítostí, depresemi a pronikavými pocity beznaděje a bezmoci. Tento intenzivní emocionální stres a nespokojenost jsou charakteristické pro většinu vztahů závislých osob. Mezi další problémy patří finanční problémy, odmítání společností, problém s přijetím identity, sociálních rolí, ztráta společenského postavení.¹⁷

¹⁵ Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 16

¹⁶ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 93

¹⁷ Tkáč, J. Adiktologie. Brno: IMS, 2011, s. 17

Dimenze spirituální

„Spiritualita je vztahem k tomu, co mne přesahuje, k čemu se vztahuji jako k nejvyšší autoritě, řádu, ideji. Jde o intimní oblast přímého prožitku toho, co je za každodenním úsilím, co dává smysl tomuto úsilí, co dává smysl životu vůbec.“¹⁸

V posledních letech narůstá potřeba spirituálního naplnění. Děje se tak na základě způsobu života, který je orientován především na konzumní uspokojení s absencí duchovních hodnot. Určité procento lidí závislých na drogách původně hledalo v drogách takové naplnění. Namísto vnitřní svobody však nachází fatální vazbu na drogu jako závislý. Lze shrnout, že *„čím větší je potenciál drogy pro naplnění rychlého uspokojení a tím i pro závislost, tím nižší je její potenciál spirituální.“¹⁹*

1.3 Rodinné faktory vzniku a rozvoje závislosti

Mnoho lidí trpících závislostí pochází z rodin, kde se vyskytuje násilí i závislosti. Pokud se někde nadměrně užívá alkohol nebo drogy, vyskytují se tam často i další formy destruktivního chování.

Při výzkumech vztahů mezi závislými a jejich rodiči se objevily jak příliš ochraňující tendence, tak i chladné a lhostejné postoje. Mnoho závislých se potkalo s opuštěním nebo náhlou smrtí rodiče. V rodinách se objevují také často traumatizující události jako sebevraždy, psychická onemocnění, násilí, úmrtí, rozvody rodičů, dlouhodobé partnerské konflikty.²⁰

¹⁸ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 93

¹⁹ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 94

²⁰ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 140

Nejvýznamnější charakteristické faktory pro rodiny závislých:²¹

Nedostatečná pozornost nebo problematická reakce ze strany rodičů na chování dítěte

Chování dítěte se utváří na základě zpětné vazby rodičů. Také jistota a sebejistota se utváří na základě potřeby pozornosti rodičů vzhledem k věku dítěte.

Narušené vztahy mezi dítětem a rodičem

Jedná se o vztahy typu nadměrně ochraňující a pečující matka a chladný, slabý, nepřítomný otec. Vztahy mezi otcem a synem bývají negativní, konfliktní a prázdné. Závislý, který se při svém chování setkává jen s „milující“ matkou, může mít problém při kontaktu s realitou. Závislé ženy mívají problém se vztahem k úzkostné a příliš kontrolující matce. Jedná se o chladný a racionální přístup matky k dceři.

Chaotické vztahy mezi generacemi

Je to důležitá oblast ve vývoji k samostatnosti. Nejsou jasně stanovená pravidla, kdo má co dělat, o co se má kdo postarat. Dítě tak vyrůstá v nejistotě, kde se neustále mění jeho kompetence, svoboda i odpovědnost. V životě závislého se to může projevit jako nezralost a nejistota. Extrémní narušení mezigeneračních hranic je incest. Následky vedou k problémům v partnerských vztazích, se sebeúctou, poruchám příjmu potravy, sebevražedným myšlenkám.

Skryté, nedostatečné či naopak excesivní vyjádření hněvu v rodině

V rodinách existují různé způsoby, jak se zachází s emocemi jako je hněv, vztek, agresivní projevy. Významnou roli hrají situace, kdy je člověk nucen snášet agresivní reakci někoho blízkého nebo situace, kde má zvládat a vyjadřovat vlastní agresivní reakci. Důležitým udržujícím faktorem pro závislost je potlačení hněvu.

Narušená rodina²²

Různé formy závislosti, které se vyvinuli v dysfunkční rodině se nevědomě řídí souborem následujících „pravidel“, která popsali Robert Subby a John Friel v knize Společná závislost-nový problém.

²¹ Kalina K. a kol. Drogy a drogové závislosti 1. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, s. 140

²² Killingerová, B. Workaholismus. Brno: Alman, 1998, s. 18-23

„Děti jsou vedeny k tomu, že není vhodné hovořit o problémech“

Zamlčování problémů podporuje tajnosti a vytváří iluzi harmonického rodinného života. Děti se málokdy odváží projevit hněv vůči mocnější osobě. Takové situace podporují potlačování negativních myšlenek a pocitů, které se později projeví ve formě úzkostných stavů. Popření, předstírání, že se nic nestalo pomáhá dětem ignorovat nepříjemné zkušenosti v jejich životě.

„Rodina se nedomnívá, že je vhodné otevřeně vyjadřovat pocity“

Pokud chybí zdravé modely rolí, je těžší naučit se komunikovat. Rodiče jsou často citově vyprahlí a prázdni. Projeví-li někdo z rodiny své pocity, setká se s odmítnutím nebo nějakou negativní reakcí. Potom je lépe své pocity skrývat a nepouštět se do další komunikace, řekne si člen rodiny.

„Děti jsou vedeny k tomu, že musí být silné, hodné, zdravé a dokonalé“

V rodinách, kde je ideálem dokonalost a kde „nic není dost dobré“, se od dětí očekává úspěch, soutěživost, vítězství. Takové hodnoty mají pro rodiče významnou cenu. Pro takové děti znamená neúspěch ztrátu sebevědomí a lásky.

„Rodiče od dětí očekávají, že na ně budou moci být pyšní“

V narušených rodinách se na děti často pohlíží jako na pokračovatele nesplněných rodičovských přání a tužeb.

„V narušených rodinách se děti a partneři učí pečovat o druhé, ale často zapomínají na vlastní štěstí a zdraví“

„Zdravé sobectví“ znamená pečovat o vlastní osobu. Děti se učí, že je správné věnovat spoustu času a úsilí pro druhé lidi. Obětují tak vlastní fyzické a psychické zdraví. Necháávají se postupně zničit kvůli potřebám druhým, ale sami na sebe nemyslí, zapomínají i na to, kdo vůbec jsou a co chtějí.

„Dětem se říká: Dělej co ti říkám, a ne to, co dělám“

Rodiče rádi poučují své děti o tom, co je pro koho nejlepší, bez ohledu na to, co se skutečně odehrává. Citlivost, soucit a láska tady nebývají pravidlem. Nepodporuje se otevřenost a komunikace.

1.4 Vliv společnosti

Jaké jsou odkazy naší společnosti? Žijeme v kultuře, která nám říká, že naše pocity neúplnosti a nedostatečnosti mohou uspokojit různé vnější aktivity nebo hmotné statky. Naše společnost nás svádí pomocí reklam, společenských očekávání, celkovou atmosférou soutěživosti. Členové rodiny, učitelé a celková atmosféra společnosti nás vyzývají, abychom dosahovali úspěchů, vynikali ve vnějším soutěživém světě. Vidět to je možné např. u dětí už v útlém věku, kdy rodiče vykreslují celé plány vzdělání a kariéry pro své děti. Už ve třech letech je takovým dětem vnucována představa někoho jiného o tom, čím by měly být, bez ohledu na jejich vlastní potřeby, motivaci nebo zájmy. Děti jsou často pobízeny k vysokému výkonu ve škole, sportu nebo umělecké činnosti. Snaží se dosáhnout hodnoty, aby získali lásku a uznání od rodičů, učitelů, trenérů.²³

Posedlost prací, kterou naše společnost ještě podporuje se stává závislostí zvaná workoholismus. „*Workholik je člověk, který se pozvolna stává citově postiženým, je závislý na moci a autoritě a nutkavě usiluje o pracovní uznání a úspěch*“.²⁴ Nutkavá potřeba uznání jej žene k neustálému pracovnímu nasazení, má radost z uznání, kterým naše společnost oceňuje usilovnou práci. Práce je droga, která workholika osvobozuje od negativního emočního prožívání, aby nemusel cítit svůj strach, vztek, pocity viny. Práce je stejně jako kokain návyková, ale na rozdíl od drogové závislosti je závislost na práci společensky přijatelná. Vrcholný pracovní výkon je jistou formou extáze a nával adrenalinu, působí jako droga.²⁵

Workaholismus má dalekosáhlé důsledky. Existují firmy, které u svých zaměstnanců a vedoucích pracovníků rozvoj závislosti podporovaly. V dnešní době celosvětové soutěživosti a konzumního způsobu života se pracovní úspěch měří výší výdělků. Pro některé z nás se výše příjmů stala prioritou a dokonce i nutností.

²³ Grofová, Ch. Žízeň po celistvosti. Praha: Chvojko. nakl., 1998, s. 96-99

²⁴ Killingerová, B. Workaholismus. Brno: Alman, 1998, s. 14

²⁵ Killingerová, B. Workaholismus. Brno: Alman, 1998, s. 14-15

Velkou pozornost věnují závislosti na počítačích odborníci v asijských zemích. Bylo zjištěno, že závislí stráví na internetu až třikrát více času než běžní lidé. V Číně např. závislý člověk stráví pětadvacet hodin u počítače. Čína je také první zemí na světě, kde nedávno byla závislost na počítačích klasifikována jako nemoc.²⁶

Podle studií jsou závislí na internetu ohroženi více muži než ženy. Jde hlavně o muže, kteří mají potíže s navazováním vztahů a mají nízkou sebedůvěrou. Na síti hledají uspokojení z komunikace s ostatními uživateli, nové zkušenosti. Silným motivem je i potřeba někam patřit a mít pocit sounáležitosti.²⁷

„Jak je ale možné, aby člověk zahodil veškerý svůj život kvůli internetu? Studie ukazují, že internet je médium, které samo o sobě člověka neohrožuje. Poskytuje ale uživatelům anonymitu a umožňuje poskytovat emoce okamžitě, rychleji než v reálném životě. Lidé cítí uspokojení.“²⁸

Závislost na internetu probíhá nejen u školních dětí, ale také u vysokoškolských studentů a pracujících dospělých. Je to komplikovaný sociologický a psychologický problém.

Rychlý růst závislosti na internetu a on-line hrách v asijských zemích je důvodem stresujícím hyper-soutěživým prostředím ve společnosti.

²⁶ <http://www.fiftyfifty.cz/Novy-prizrak-zavislosti-8649604.php> (12.3.2012)

²⁷ <http://www.fiftyfifty.cz/Novy-prizrak-zavislosti-8649604.php> (12.3.2012)

²⁸ <http://www.fiftyfifty.cz/Novy-prizrak-zavislosti-8649604.php> (12.3.2012)

2. Projevy závislostního chování

2.1 Faktory udržující závislost

Cyklus závislosti

Tento model zvaný cyklus závislosti užívají psychologové studující alkoholismus a drogovou závislost. Postižený na začátku pocítuje nějakou bolest, nespokojenost, vinu nebo tlak, trpí nízkým sebevědomím, prožívá nudný život. Svou bolest se snaží vyřešit alkoholem nebo drogami. Po jeho užívání přichází pocity viny, výčitky, silnější bolest. Postižený ví, co mu už jednou od nepříjemných pocitů pomohlo, proto se ke svému anestetiku vrací. Důsledky jsou však ještě horší, může se objevit deprese, poškozené zdraví, člověk může ztratit práci i rodinu. Prožívá ještě silnější pocity viny, trápí se výčitkami a potřebuje ještě silnější anestetikum. Cyklus probíhá a narůstá sám od sebe. Tělo postiženého si na utišující prostředky zvyká a potřebuje stále silnější dávky.²⁹

„Člověk si vytváří obranné psychologické mechanismy, které vycházejí z jeho mentálních a citových reakcí na utrpení. Aby se uchránil před okolními hrozbami, buduje si obranné mechanismy chování a ochranné bariéry v reakci na vlastní strach, stud či hněv. Chrání se před vlastním pocitem viny, smutku a bolesti.“³⁰

Tradiční psychiatrie definuje *obránné mechanismy* jako „obvykle nevědomé psychologické procesy, které umožňují nalézt egu kompromisní řešení problémů.“³¹

Jednou z metod sebeobran je *represe*. Člověk většinou tvrdí, že si ze svého dětství vůbec nic nepamatuje. Ten, kdo takto zapomněl na svou minulost, mohl prožít nějaké traumatické zážitky a v té době nebyl dost silný na to, aby vydržel takový nápor a následky. Nepříjemnou událost potlačil a vytěsnil ze svého vědomí. Některé inteligentní děti, které opakovaně prožívají týrání, zneužívání nebo jiné formy traumatu se naučí unikát pomocí

²⁹ Hemfelt, R., aj. Závislosti srdce. Kostelní Vydří: Karmelitán. nakl., 2010, s. 83

³⁰ Grofová, Ch. Žízeň po celistvosti. Praha: Chvojtkovo. nakl., 1998, s. 77

³¹ Grofová, Ch. Žízeň po celistvosti. Praha: Chvojtkovo. nakl., 1998, s. 71-80 inspirace pro zpracování této části kapitoly

uspořádaného a logického myšlení. Často své city a fyzické potřeby nahrazují přílišným intelektem.

Dalším velmi známým a běžným obranným mechanismem je **popírání**. Popření se rodí už v dětství. Děti vyrůstají v rodině podmíněné lásky. Zjistí, že lež je jedním ze způsobů, jak získat ocenění a přijetí. Děti se naučí, jaká činnost jim přinese souhlas rodičů.

Závislí lidé, kteří prožili nějakou významnou frustraci svých citových potřeb, umí velmi dobře popírat realitu. Celý svůj život předstírají, jak je jejich život skvělý, přejí si to a touží po tom, ale ve skutečnosti prožívají obrovskou emocionální bolest. Kdyby se jejich minulost vynořila, otevřely by se tak jejich bolestivé rány a to by nebylo příjemné. Popření se skrývá za nejrůznějšími maskami a stává se hlavní překážkou k uzdravení.

Zlehčování je forma, kdy si dotyčný namlouvá, že to zas tak strašné nebylo: „Nejspíš, jsem si to všechno vymyslel.“ „Třeba to nebylo zas až tak důležité.“ „Ale co, to se stává v každé rodině.“ Zlehčováním si člověk chrání svůj citový stav, odděluje se od bolestné skutečnosti.

Racionalizace je rozumové zdůvodnění. Při racionalizaci se vymýšlí různé omluvy a výmluvy. V situaci, která je iracionální, se hledají logické důvody určitého chování.

Při **idealizaci** si začne dítě z dysfunkční rodiny namlouvat sobě i ostatním, jak má báječnou rodinu a jak je s ní šťastné. Idealizuje si své rodiče, považuje je za dokonalé. Všichni spolu totiž bezvadně vycházejí a rozumí si. Taková idealizace rodiny vede k falešnému optimismu, vyhýbání se skutečnosti, která má vliv na vztahy.

Dalším účinným mechanismem jsou **manipulace** nebo **ovládání** situací a osob. Dítě, které bylo takto ovládáno a manipulováno může mít různé reakce. Některé děti se snaží získat pocit kontroly nad svým životem. „Využívají všechny možné způsoby k tomu, aby přinutily ostatní k chování podle svých představ“. Pociťují kontrolu jim dává bezpečí.

Ústup je další obranou z nebezpečné nebo bolestné situace, kdy se člověk izoluje od ostatních, izoluje se od svých emocí, které nechce cítit.

Skrytý hněv

Jedná se o skrytý hněv, který vznikl už v dětství. Závislí v sobě nesou nevyřešený hněv a pocit, že byli oklamáni a podvedeni svou původní rodinou. Ztrátu často nedokážou pochopit, ale je to v nich zabudované. Pokud v dětství prožili tělesné zneužívání, hněv se stává silnějším. Potlačený hněv poškozuje emoční stránku osobnosti i jeho zdraví. Nahromaděný hněv se může projevit v podobě deprese. Popřeny hněv se také může projevit i jako pasivně agresivní reakce nebo se projeví sexuální poruchy.³²

2.2 Závislá osobnost a její charakteristické rysy

„Naše zkušenost z dětství ovlivňuje většinu našich rozhodnutí a způsob, jakým vnímáme svět kolem sebe.“³³

Specifické rysy emocionální závislosti:

- závislý člověk má jedno nebo více typů nutkavého chování
- prožitky z původní nefunkční rodiny závislého člověka stále svazují a ovlivňují
- závislý člověk má velmi nízké sebevědomí, trpí pocity méněcennosti
- závislý se cítí nadměrně zodpovědný za jiné lidi
- závislý člověk se zabývá příliš životem druhých lidí
- závislý člověk potlačuje své pocity a vytěsňuje realitu
- závislý člověk má tendence zacházet do extrémů
- závislý člověk neustále hledá něco, čeho má nedostatek
- závislý člověk trpí depresí nebo smutkem³⁴

Závislá porucha osobnosti

³² Hemfelt, R., aj. Závislosti srdce. Kostelní Vydří: Karmelitán. nakl., 2010, s. 113-115

³³ Hemfelt, R., aj. Závislosti srdce. Kostelní Vydří: Karmelitán. nakl., 2010, s. 29

³⁴ Hemfelt, R., aj. Závislosti srdce. Kostelní Vydří: Karmelitán. nakl., 2010, s. 31

Zkušenosti z dětství mají určující charakter. Člověk stále opakuje cestu, po které to v dětství tak dobře fungovalo, protože žádná jiná neexistovala. Závislý hledá jistotu a bezpečí v jiném člověku. Potřebuje někoho, kdo by mu řekl, co má dělat, ptá se na radu, hledá oporu. Závislá struktura osobnosti se vyskytuje u žen i u mužů. Takto postižení lidé si připadají malí a bezcenní a trpí silnými pocity méněcennosti. *„Zatímco v mnoha životních sférách si připadají nejistí a vyhledávají vztahy určované závislostí, v nitru se často zabývají fantaziemi vlastní velikosti a všemohoucnosti. Za určitých okolností hrají roli, kterou vlastně nemohou naplnit. Zastírají nejistotu přehnanou jistotou svého vystupování.“*³⁵

U lidí se závislou strukturou osobnosti se vyskytují často následující příznaky. Nemusí se vyskytovat všechny současně.

- trpí nedostatkem samostatnosti
- nejsou schopni žít sami
- nejsou schopni vymanit se z neuspokojivého vztahu
- jen nedostatečně jsou schopni mít vlastní zájmy
- nejsou schopni dát životu smysl po svém
- připadá jim, že je život oklamal
- byli emocionálně zneužíváni
- jsou bázlivi a mají mnoho úzkostí
- často si netroufají vyjádřit své skutečné mínění
- snadno se nechají ovlivnit a přemluvit
- snadno si nechají hodit na krk něco, do čeho se nikomu jinému nechce
- opomíjejí své vlastní potřeby ve prospěch druhých
- neuplatňují své oprávněné nároky
- nedokážou se konstruktivně přít
- zlostné pocity nedokážou vyjadřovat vůbec
- často se cítí depresivně
- žijí v roli oběti
- dělají si mnoho starostí
- nesamostatnost, značná náročnost, předstíraná sebejistota, nuda

³⁵ Rohr, H., Závislé vztahy. Praha: Portál, 2011, s. 55-56

- vyhýbají se konfliktům
- setrvávají v pasivitě
- domnívají se, že sami svůj život nezvládnou
- potřebují hojnost potvrzení svého jednání
- trpí odloučením a steskem
- mají velký strach, že budou opuštěni
- získávají chorobnou závislost
- může se vyvinout anorexie nebo bulimie³⁶

„Jedna z posledních vědeckých teorií tvrdí, že lidé, kteří si vytvoří trvalý návyk na jakoukoliv drogu, používají tuto látku jako lék na svoje trápení: pro zmírnění úzkostí, vzteku nebo deprese. Lidé nejvíce ohrožení závislostí vidí v droze nebo v alkoholu příležitost, jak se okamžitě zbavit emocí, které je sužují po celá léta. Droga takové lidi alespoň krátkodobě stabilizuje. Jde však o smlouvu s ďáblem: postupný rozklad vlastního života je za dočasné příjemné opojení nepochybně vysokou cenou.“³⁷

Existují specifické typy osobností, které mají sklon k vyhledávání úlevy v určitých látkách. Jedním z nich jsou lidé, kteří prožili dětství plné úzkosti a napětí. Časem potom zjistí, že alkohol zmírňuje jejich nervozitu. Často to bývají děti právě alkoholiků. Touha po uklidnění je jedním z emočních znaků genetické náchylnosti k alkoholismu. Studie odhalila, že nejvíce ohrožené závislostí byly právě ty děti, které žily v permanentní úzkosti.

Druhým emočním typem se sklonem k alkoholismu jsou lidé zvýšeně vzrušiví, impulsivní, kteří se často nudí. V raném dětství bývají nepokojní, náladoví, těžko zvladatelní, hyperaktivní, mají kázeňské problémy. Vyhledávají si přátele na okraji společnosti. Mají tendence k trestné činnosti. Jejich největší slabostí je neovladatelná impulsivita. Když pocítují nudu, reagují na ni impulsivním vyhledáváním nebezpečí a vzrušení.³⁸

„Lidé trvale nešťastní jsou vystaveni zvýšenému riziku závislosti na stimulačních drogách typu kokainu, které jsou přímým antidotem deprese. Podle výsledků jedné studie byla u více než poloviny pacientů léčících se ze závislosti na kokainu v období před jejich návykem

³⁶ Rohr, H., Závislé vztahy. Praha: Portál, 2011, s. 56-57

³⁷ Goleman, D., Emoční inteligenci. Praha: Metafora, 2011, s. 241

³⁸ Goleman, D., Emoční inteligenci. Praha: Columbus, 2011, s. 241-242

zjištěna těžká deprese. Čím hlubší přitom počáteční deprese byla, tím silnější závislost si člověk vyvinul.

K závislosti na drogách mohou vést i dlouhodobé pocity vzteku nebo nenávisti. Studie více než čtyř set pacientů, léčených pro závislost na heroinu a na dalších opiátech, odhalila překvapující skutečnost: závislí lidé měli celý život problémy se zvládnáním vzteku.³⁹

2.3 Závislost v mezilidských vztazích

Reakce dětí na závislost u rodičů⁴⁰

Člověk přijímá určité role, vzorce chování ve své původní rodině. Členové rodiny používají tyto role jako nástroj k úniku před bolestí. Role byly poprvé popsány v rodinách alkoholiků, ale zjistilo se, že se vyskytují skoro v každé nefunkční rodině. Takové role se potom přesouvají podvědomě do vztahů mezi dospělými. Problémem se stává identita. Takoví lidé postrádají vědomí vlastní identity.

Hrdina

Hrdina bývá ten, kdo drží nefungující rodinu a stará se o nefunkční rodiče, např. pokud je jeden z rodičů alkoholik. Přebírá tak nároky za problémové rodiče. Hrdinou se většinou stává nejstarší sourozenec. V dospělosti může takové dítě trpět pocity méněcennosti, i když navenek může být úspěšné. Lidé takové dítě považují za důvěryhodné, svědomité, zralé a schopné dítě. Hrdinou může být chlapec i dívka. Ve škole má většinou samé jedničky.

Obětní beránek

Obětní beránek je černou ovčí rodiny. Bere na sebe vinu, když se něco v jeho rodině přihodí. Cítí, že jeho rodina nefunguje.

Maskot

Maskot chce upoutat pozornost, rozesmát, ukázat radost. Problémy rozpustí smíchem, bolest zažene vtipem. Maskot pomáhá na malou chvíli zapomenout na to, že život přináší velké množství bolesti. Uvnitř je ale smutný.

³⁹ Goleman, D., Emoční inteligenci. Praha: Columbus, 2011, s. 242-243

⁴⁰ Hemfelt, R., aj. Závislostí srdce. Kostelní Vydří: Karmelitán. nakl., 2010, s. 170-173

Ztracené dítě

Je to většinou samotář, který si své názory nechává pro sebe a moc nekomunikuje. Má vlastní fantazijní vnitřní svět.

Identita oběti

Identita oběti patří k závislé struktuře osobnosti a rozvíjí se v raném dětství. Mnohé malé děti se snaží obětovat pro své rodiče. Malé děti potřebují, aby je rodiče milovali a uznávali. Děti špatně snášejí, když rodičům není dobře. Proto dělají všechno možné, aby se situace v rodině zlepšila. Vykonávají domácí práce, na které jsou ještě malé, hlídají sourozence, utěšují matku, když je smutná, urovnávají spory mezi rodiči. Brzy zapomenou na své vlastní potřeby ve prospěch druhých. Jejich pocit vlastní hodnoty se váže na to, že jsou pro ostatní důležité. Celý jejich život se váže na druhé lidi. Svým pomáháním zakrývají hlubokou ránu. Snaží se kompenzovat svůj nedostatečný pocit vlastní hodnoty pomáháním.⁴¹

Touha po důkazech lásky

„K závislé struktuře osobnosti náleží také značná osobní nejistota a potřeba důkazů lásky. Protože lidé s touto strukturou si nikdy nejsou jisti sami sebou, snaží se získat jistotu potvrzením, popřípadě náklonností druhých. Dělají mnoho, aby získali lásku druhých. Přizpůsobují se přitom a obětují sebe samé. Jejich životní heslo často zní: Musím hodně dělat pro to, abych získal(a) lásku.“⁴²

2.4 Důsledky závislosti na mezilidské vztahy⁴³

Jaké ztráty přináší závislostní chování? Závislá osoba potlačuje své pocity, aby unikla před bolestí a osobní odpovědností. Takové potlačení nezůstane bez následků. Pokud má dojít k nápravě, je důležité uvědomit si důsledky.

Ztráta vcítění

„Vcítění (empatie) je schopnost vžít se do postavení druhého člověka a umění představit si, co si onen člověk myslí a cítí, co znamenají jeho činy. Proslavený a uznávaný psycholog

⁴¹ Rohr, H., Závislé vztahy. Praha: Portál, 2011, s. 63-64

⁴² Rohr, H., Závislé vztahy. Praha: Portál, 2011, s. 65

⁴³ Killingerová, B. Workaholismus. Brno: Alman, 1998, s. 135-144

*dr. Carl Rogers získal svou pověst díky empatickému terapeutickému přístupu ke klientům. Podle jeho definice je empatie schopnost provázet druhého člověka kamkoli, kam jej zavedou jeho pocity, bez ohledu na to, jak silné, hluboké, destruktivní nebo nenormální se mohou zdát“.*⁴⁴

Lidé, kteří soustavně potlačují své pocity, se nemohou vcítit do pocitů ostatních, protože sami o svých pocitech nic nevědí. Důležitým předpokladem vcítění je skutečnost, že člověk uznává druhého člověka jako individualitu a ví, kde končí on sám a začíná ten druhý. Závislí lidé jsou středem svého vesmíru a nemají čas, prostor ani myšlenky pro druhé, nejsou schopni uvědomit si jejich potřeby. Nedostatek vcítění se ve svém důsledku projevuje bezohledným a necitlivým chováním k ostatním lidem. Obětí se stávají všichni. Schopnost vcítění je nepříznivě ovlivněna také pocitem viny a hanby.

Ztráta důvěrných vztahů

Bez empatie, důvěry není možné navázat a udržet důvěrný vztah. Skutečná důvěrnost obsahuje vzájemnou komunikaci. Je potřeba vyjadřovat jak pozitivní, tak i negativní emoce. Při hledání pozitivních řešení může být vyjádření negativních pocitů velmi důvěrnou záležitostí.

⁴⁴ Killingerová, B. Workaholismus. Brno: Alman, 1998, s. 135

3. Emoce a závislostní chování

3.1 Emoce a jejich význam

Co jsou emoce?⁴⁵

Veškeré lidské chování je provázeno emočním prožíváním, které však nemusí být vždy plně uvědomováno. Obvykle si člověk uvědomuje jen ty emoční stavy, které trvají krátce, ale mají určitou intenzitu nebo neprožívá intenzivněji nějakou situaci či událost a považuje takový emoční stav jako neutrální. Ale i tento stav jisté míry spokojenosti je stavem emočním, je výrazem klidu, jistoty a bezpečí.

Pro psychologii jsou však zajímavější situace, kdy vznikají intenzivně pociťované emoce, jejich trvání a střídání, jejich vliv na chování jedince, zkoumání toho, nakolik jsou vnitřní stavy projevovány navenek, nakolik jsou pro jiné čitelné a jak ovlivňují chování jiných lidí. Situace a události, kterým je člověk vystaven, se obvykle rychle střídají, narušují a posuzují se jako příznivé či nepříznivé z hlediska cílů a potřeb člověka.

„Současné pojetí emocí vychází z relativně samostatného emočního systému, který je chápán jako integrální součást psychických jevů a který většinou sestává ze čtyř komponent:

- *podnětové situace, která vyvolává emoční reakci,*
- *vědomého prožitku v zásadě pozitivního nebo negativního ladění,*
- *tělového stavu fyziologického arousalu (aktivace), navozeného autonomním nervovým systémem a žlázami s vnitřní sekrecí,*
- *chování, které je emocí vyvoláno.*“⁴⁶

Komplexní porozumění emocím vyžaduje integraci všech těchto úrovní analýzy emocí.

Tradičně se emoce rozlišují na nižší, kam patří jednoduché emoce, afekty a nálady, a na vyšší emoce.

Největší pozornost se věnuje základním emocím. Dodnes se vědci neshodli, které emoce by měly být považovány za základní. Výčet základních emocí pochází už od Ch. Darwina, ale

⁴⁵ Slaměník, I. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada, 2011, s. 9-12

⁴⁶ Slaměník, I. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada, 2011, s. 9

pro výzkum druhé poloviny 20. stol. má význam Tomkinsovo stanovení šesti základních emocí: hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek a překvapení.

Afekty jako „silné až bouřlivé emoční reakce provázené zřetelnými fyziologickými změnami s často negativním dopadem na sociální okolí.“

Nálady jsou „celkovým emočním stavem trvajícím delší dobu, který má tendenci zaplavit a ovládnout chování jedince, jejich příčiny nemusí být plně uvědomovány.“

„Vyšší emoce jsou připisovány jen člověku a jsou vázány na jeho sociální potřeby, hodnoty a normy.“⁴⁷

Emoce se vyznačují prožitkovými, fyziologickými, behaviorálními a sociálními charakteristikami, které jsou vyvolávány specifickými podněty a událostmi.

„Emoce vymezujeme jako uvědomované pocity různého ladění, které vyjadřují vztah člověka k relevantním událostem vnějšího prostředí i k sobě samému a které jsou spojeny s různou mírou fyziologické aktivity, jejíž funkcí je navodit stav připravenosti k jednání. Intenzita emocí koresponduje s úrovní významnosti situace či události pro jedince. Vnitřní prožitky mohou být provázeny vnějšně pozorovatelným výrazem (mimika, testíka, hlasové změny aj.). Emoce mají – jak zdůrazňují mnohé koncepce – podstatnou roli v sociálních vztazích.“⁴⁸

3.2 Emoce v interpersonálních vztazích

„Rodina je první sociální skupinou, jejíž normy si dítě osvojuje. Vzájemné emoční reakce dětí a dospělých vytvářejí emoční klima rodiny. Pro socializaci emocí jsou podstatné reakce rodičů na emoční chování dětí, mluvení rodičů o emocích a jejich expresivita.“⁴⁹

„Emoce jsou primárně vztahovými procesy, které utváří a jsou utvářeny vztahy s jinými lidmi. Naše emoce získávají význam a důležitost v sociálním životě. Emoce se podílejí na navazování, uchování i rozpadu interpersonálních vztahů. Množství prožívaných a vyjadřovaných emocí závisí na charakteru vztahu a je výrazem důležitosti jejich funkce

⁴⁷ Slaměník, I. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada, 2011, s. 10

⁴⁸ Slaměník, I. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada, 2011, s. 9-12

⁴⁹ Slaměník, I. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada, 2011, s. 84

*v interpersonální rovině. Emoce umožňují utvářet a udržovat dlouhodobé a intimní vztahy podporováním těsnosti a harmonie, a vyhnout se tak sociální izolaci. Intenzita emočního prožívání a míra, v jaké jsou emoce v interakcích vyjadřovány, se zvyšuje s těsností vztahu.*⁵⁰

Mnozí autoři připisují emocím komunikační funkci. Emoční komunikace je důležitá pro uchování všech sociálních vztahů, protože usnadňuje koordinaci vzájemně prospěšných aktivit, posiluje svazky, napomáhá identifikovat potenciální rozpory, přináší uspokojení z těsných vztahů.

3.3 Nenaplněné citové potřeby⁵¹

„Hlad po lásce“

Každé narozené dítě má potřebu milovat a být milováno a pokud tato základní potřeba není naplněna, poznamená to člověka na celý život.

Jak hluboko v našem nitru závislost funguje? Na konci všeho jsou symptomy, které jdou v životě vidět, jako je třeba závislost na drogách, alkoholu, workoholismus, nutkavé chování. Další vrstva pod tím jsou naše vztahy, které jsme prožili v minulosti. Pod tím je vrstva zneužívání, nejrůznější formy zneužívání, které pokrývili naše osobní vztahy a ovlivnili naše vnější projevy závislosti. Nejspodnější a základní vrstvu tvoří nedostatek lásky. Pokud tyto citové potřeby nebyly naplněné, člověk žije pouze z poloviny a neustále hledá něco nebo někoho, kdo by jeho prázdnotu doplnil.

Existuje mnoho podob zneužívání, které vedou ke vzniku závislosti. Mezi ty nejviditelnější patří aktivní zneužívání. Postupně se postoupí k dalším formám. Čím níže se půjde, tím hůře jsou takové formy rozpoznatelné. Navenek jsou vidět pouze ničivé důsledky.

Aktivní zneužívání

Aktivní zneužívání patří mezi nejviditelnější. Je to fyzické násilí a sexuální zneužívání všech forem. Mezi aktivní a destruktivní formy zneužívání může také patřit extrémní hněv,

⁵⁰ Slaměník, I. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada, 2011, s. 115-116

⁵¹ Hemfelt, R., aj. Závislosti srdce. Kostelní Vydří: Karmelitán. nakl., 2010, s. 39-65 jako inspirace pro zpracování této kapitoly

vztek a slovní násilí. Způsobují jizvy a rány, které nejsou vidět, ale jsou cítit. Také zásahy rodičů, kdy se dítě pokouší něco vytvořit, poškozují dítě. Rodič fyzicky zasáhne, dá mu přesné instrukce s tím, že dítěti řekne, že to nedělá dobře a sám to dokončí.

Pasivní zneužívání

Pasivní zneužívání už je mnohem těžší rozeznat než aktivní. U pasivního zneužívání nejsou rodiče dítěti k dispozici tělesně, nebo citově, nebo vůbec. Rodiče mohou své dítě neustále odhánět a ignorovat, ale dítě to bere jako normální stav věcí. Dále sem patří tzv. verbální zneužívání, kdy rodič na dítě sice nekřičí ani neodsuzuje, ale také ho nikdy nechválí, nepovzbuzuje, nepodporuje. Rodiče děti neobjímají, neposkytují dětem pozitivní tělesný kontakt. Problém je, že cokoliv, v čem děti vyrůstají, považují za „normální“. Pod pojmy domov a rodina si představují to, co prožily doma.

Emocionální incest

Známý je sexuální incest, kde dochází k sexuálnímu zneužití dítěte rodičem. Dítě se stává sexuální náhražkou za druhého partnera. U emocionálního incestu se jedná o převrácení rolí, kdy dítě se stává partnerem pro rodiče. Toto převrácení rolí je ještě méně viditelné, než pasivní zneužívání. Vztah lásky mezi rodičem a dítětem je postavený na tom, že rodič se upne na dítě, které miluje víc, než svůj život a partner je stranou.

Nedokončená práce

Jsou to touhy a přání, které si rodiče chtějí uskutečnit skrze úspěch svých dětí. Děti nemají žít své vlastní životy, ale život svých rodičů. Je to něco, co se matce nebo otci nikdy nepodařilo dokončit. Rodiče se mohou cítit nespokojeně. Většinou se taková nespokojenost ukáže ve středním věku.

Negativní životní poselství

Tato kategorie zneužívání je snad nejvíce maskovaná. Rodič otevřeně i skrytě předává dítěti poselství o něm samém a světě kolem něj. Dítě si na tomto základě vytváří svůj pohled na život. Takové poselství může být vyjádřeno slovně, např. když matka vzteky vybuchne a řekne svému dítěti: „Kéž by ses nikdy nenarodil. Jsi k ničemu!“ Je to jinak vražda charakteru. Dítě si nevysvětlí, že jeho matka má zrovna nějaký osobní problém a že se ho to netýká, ale

vnímá, že se ho týká všechno. Jeho nejdůležitější člověk na světě mu právě předal poselství a dítě to přijalo. Takové poselství zasáhne dítě silně. Pokud bylo dítě neplánované, pozná to. Dítě totiž přijímá poselství i v momentě, kdy rodiče vůbec netuší, že nějaké poselství vysílají.

Závislost může vzniknout také v silně autoritářské domácnosti, kde se přijímají pouze názory rodičů a dítě nemá žádný prostor pro své otázky, pro experimentování. Kde jsou hranice mezi zdravou autoritou a autoritářstvím?

Ve světě, v němž je tolik dětí týráno a opuštěno, oddaní rodiče, kteří příliš milují své děti, udělají pro ně cokoli, působí ideálním dojmem. Dělají povinnosti za své děti, zanedbávají přátelé, záliby, své partnery, aby byli k dispozici svým dětem. Vydávají se, dokud nejsou úplně prázdní. Z dětí, které jsou vychovávány způsobem, kdy jim rodiče věnují přehnanou péči, vyrůstají dospělí, kteří vědí, že jsou milováni. Žijí však také s pocity úzkosti, viny a závislosti, které z nich může učinit citově postižené osoby. Modely takové lásky se vytvářejí během dětství. Takové nutkání pomáhat druhým, ovládat je, řešit jejich problémy, které sami zvládnou, se nazývá spoluzávislost.⁵²

„Rodiče, kteří příliš milují, jsou spoluzávislí lidé, jejichž vlastní potřeby zůstávají stranou, neboť zaměřují celou svou energii na život a problémy svých dětí.“⁵³

Co znamená příliš milovat? Jaký je rozdíl mezi skutečně milujícím rodičem a rodičem, který miluje příliš? Některé charakteristiky:

- Skutečně milující rodič věnuje čas, pozornost a náklonnost dítěti, zabezpečuje jeho citové a fyzické potřeby. Na druhé straně rodič, který miluje příliš, se plete dítěti do života a chápe dítě jako zvyšování vlastní osoby.
- Skutečně milující rodič povzbuzuje nezávislost a vývoj, stanoví hranice, které poskytují dítěti bezpečné zázemí, aby mohlo zkoumat a rozvíjet svou autonomii. Příliš milující rodič odrazuje dítě od samostatnosti, usiluje o získání kontroly nad jeho myšlenkami a činy a nevědomě chce utvořit dítě k obrazu vlastních nejvyšších nadějí.

⁵² Ashnerová, L., Meyerson, M. Když rodiče příliš milují. Bratislava: INA, spol. s r.o., 1995 s. 7-8

⁵³ Ashnerová, L., Meyerson, M. Když rodiče příliš milují. Bratislava: INA, spol. s r.o., 1995 s. 8

- Skutečně milující rodič komunikuje s dítětem upřímným, otevřeným a čestným způsobem, vytváří bezpečí a důvěru. Rodič, který miluje příliš, vytváří naopak nejistotu a nedůvěru, protože komunikuje s dítětem nepřímě, snaží se ho ovládat a manipulovat.
- Skutečně milující rodič podporuje vnitřní síly a schopnosti dítěte. Příliš milující rodič se zajímá více o vnější znaky a porovnává své dítě s ostatními.⁵⁴

Rodičovská láska může mít mnoho podob:

- může mít podobu lásky, která dává to největší štěstí, které se dá prožít a která naplňuje
- protikladem je láska „rozmazlující“, je to dávající láska za cenu připoutání, vazby
- láska, kdy se rodič snaží chránit dítě před čímkoli, protože všude vidí nebezpečí
- láska, která má představy a očekávání jaké by dítě mělo být
- láska, která neustále zasahuje do života dítěte, nenechá ho dělat podle jeho potřeb, podle jeho vůle⁵⁵

Mezi nejdůležitější potřeby rodičovské lásky patří emocionální pozornost a náklonnost, pocit bezpečí a důvěry, tělesný kontakt, tělesná péče.

⁵⁴ Ashnerová, L., Meyerson, M. Když rodiče příliš milují. Bratislava: INA, spol. s r.o., 1995 s. 18-19

⁵⁵ Riemann, F. Schopnost milovat. Praha: Portál, 2009, s. 28-30

4. Praktická část

4.1 Cíl průzkumu

V této empirické části bylo cílem zjistit, jaké vztahy měly závislí se svými rodiči v období dětství a na základě toho, jak mohou emoce ovlivnit závislostní chování v dospělosti. Narušené emoce dávají vznik nejenom vzniku závislosti ale se výrazně podílí na fungování jedince v dospělosti.

Zaměřila jsem se na otázky ohledně neprožitého šťastného dětství, na nezájem ze strany rodičů závislých a na strach projevit emoce vůči rodičům. Uvedené emocionální vztahy se nejvíce spolupodílí na vzniku a rozvoji závislosti.

4.2 Stanovení hypotéz

H₁ – Předpokládám, že většina závislých lidí neprožila šťastné období svého dětství a nedostala základní citové naplnění.

H₂ – Předpokládám, že většina rodičů závislých se nezajímali o jejich citové potřeby v dětství.

H₃ – Předpokládám, že většina závislých lidí měla strach s rodičů v dětství.

4.3 Použité metody

Jako nástroj byl použit vlastní anonymní dotazník, který obsahoval 18 otázek. Na úvod dotazníku byl vyplněn věk a pohlaví respondenta. Na každou otázku mohla být zvolena pouze jedna odpověď z možností ANO – SPÍŠ ANO – NEVÍM –NE a SPÍŠ NE. Celkem bylo vyhodnoceno 100 dotazníků. Výsledky byly statisticky zpracovány pomocí programu Microsoft Office Excel 2010.

4.4 Charakteristika vybraného vzorku

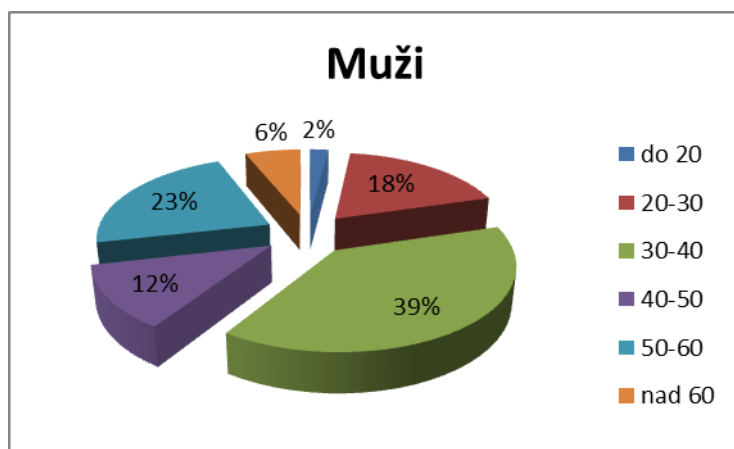
Výzkumný vzorek tvořili klienti AT ambulance pro léčbu závislostí a patologického hráčství v Jihlavě MUDr. Juraje Tkáče. Dotazník vyplnilo celkem 100 osob, z toho odpovědělo 49 mužů a 51 žen. Jednalo se o pacienty s diagnózou závislosti na alkoholu a

jiných návykových látkách, kteří do léčby nastoupili dobrovolně a sami se cítili závislý. Jinou formu léčby neabsolvovali a s jinou duševní poruchou se neléčili. Dotazníkové šetření probíhalo od 1. října 2011 do 29. Února 2012. Věkové složení respondentů podle pohlaví je uvedeno v tabulce č.1

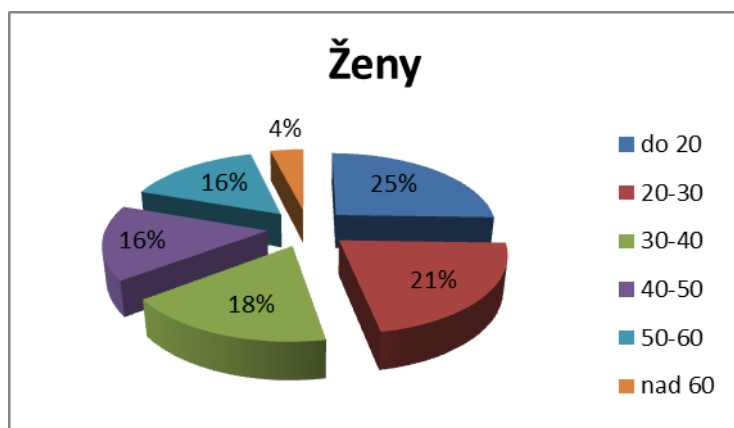
Tabulka č. 1 Zastoupení respondentů podle věku a pohlaví

MUŽI			ŽENY		
do 20	1	2,04%	do 20	13	25,49%
20-30	9	18,37%	20-30	11	21,57%
30-40	19	38,78%	30-40	9	17,65%
40-50	6	12,24%	40-50	8	15,69%
50-60	11	22,45%	50-60	8	15,69%
nad 60	3	6,12%	nad 60	2	3,92%
CELKEM	49	100,00%	CELKEM	51	100,00%

Graf č.1 Věkové zastoupení mužů v procentech.



Graf.č.2 Věkové zastoupení žen v procentech



4.5 Přehled jednotlivých otázek dotazníku s výsledky

Otázka č.1. Prožil(a) jste šťastné dětství?

Tabulka č.2 Výsledky k otázce č.1

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	26	16	1	4	2
ŽENY	16	14	5	9	7
CELKEM	42	30	6	13	9

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 72 respondentů (72%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem spolu 22 respondentů (22%)

Otázka č. 2. Byli na Vás rodiče hodní?

Tabulka č.3 Výsledky k otázce č.2

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	32	15	1	0	1
ŽENY	21	17	4	5	4
CELKEM	53	32	5	5	5

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 85 respondentů (85%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 10 respondentů (10%).

Otázka č. 3. Byli Vám rodiče k dispozici, když jste je potřeboval(a)?

Tabulka č.4 Výsledky k otázce č.3

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	28	10	2	6	3
ŽENY	16	16	3	9	7
CELKEM	44	26	5	15	10

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 70 respondentů (70%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 25 respondentů (25%).

Otázka č. 4. Říkali Vám rodiče často, že za nic nestojíte nebo že jste zlí?

Tabulka č.5 Výsledky k otázce č.4

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	3	6	3	15	22
ŽENY	12	8	2	12	17
CELKEM	15	14	5	27	39

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 29 respondentů (29%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 66 respondentů (66%).

Otázka č. 5. Stávalo se, že se rodiče často opili nebo brali drogy?

Tabulka č.6 Výsledky k otázce č.5

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	3	4	0	7	35
ŽENY	6	3	1	5	36
CELKEM	9	7	1	12	71

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 16 respondentů (16%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 83 respondentů (83%).

Otázka č. 6. Stávalo se, že jste se rodičů často báli?

Tabulka č.7 Výsledky k otázce č.6

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	1	10	1	9	28
ŽENY	16	16	3	9	7
CELKEM	17	26	4	18	35

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 43 respondentů (43%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 53 respondentů (53%).

Otázka č. 7. Báli jste se dát rodičům najevo, že se na ně zlobíte?

Tabulka č.8 Výsledky k otázce č.7

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	6	14	1	15	13
ŽENY	8	8	4	12	19
CELKEM	14	22	5	27	32

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 36 respondentů (36%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 59 respondentů (59%).

Otázka č. 8. Mohl(a) jste projevat své pocity jako dítě před rodiči?

Tabulka č.9 Výsledky k otázce č.8

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	27	10	2	8	2
ŽENY	13	19	4	10	5
CELKEM	40	29	6	18	7

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 69 respondentů (69%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 25 respondentů (25%).

Otázka č. 9. Zeptali se vás rodiče někdy na to, jak se cítíte nebo co byste si přáli?

Tabulka č.10 Výsledky k otázce č.9

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	22	13	2	8	4
ŽENY	14	8	4	15	10
CELKEM	36	21	6	23	14

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 57 respondentů (57%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 37 respondentů (37%).

Otázka č. 10. Zajímal rodiče váš názor, naslouchali vám?

Tabulka č.11 Výsledky k otázce č.10

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	17	15	3	8	6
ŽENY	8	16	5	14	8
CELKEM	25	31	8	22	14

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 56 respondentů (56%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 36 respondentů (36%).

Otázka č. 11. Ignorovali vás rodiče?

Tabulka č.12 Výsledky k otázce č.11

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	1	5	3	9	31
ŽENY	3	7	4	9	28
CELKEM	4	12	7	18	59

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 16 respondentů (16%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 77 respondentů (77%).

Otázka č. 12. Poučovali vás rodiče často o tom, co je správné nebo co je pro vás nejlepší?

Tabulka č.13 Výsledky k otázce č.12

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	26	15	1	7	0
ŽENY	15	17	2	10	7
CELKEM	41	32	3	17	7

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 73 respondentů (73%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 24 respondentů (24%).

Otázka č. 13. Říkali vám rodiče, co byste měli nebo neměli dělat?

Tabulka č.14 Výsledky k otázce č.13

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	8	25	2	9	5
ŽENY	8	11	3	16	13
CELKEM	16	36	5	25	18

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 52 respondentů (52%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 43 respondentů (43%).

Otázka č.14. Snažili jste se pořad, abyste udělali rodičům radost, aby vás ocenili?

Tabulka č.15 Výsledky k otázce č.14

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	11	22	2	10	3
ŽENY	18	20	2	9	7
CELKEM	29	42	4	19	10

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 71 respondentů (71%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 29 respondentů (29%).

Otázka č. 15. Odmítal vás jeden z rodičů?

Tabulka č.16 Výsledky k otázce č.15

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	1	5	0	9	34
ŽENY	10	4	7	7	23
CELKEM	11	9	7	16	57

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 20 respondentů (20%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 73 respondentů (73%).

Otázka č. 16. Používali rodiče při výchově tělesné tresty?

Tabulka č.17 Výsledky k otázce č.16

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	9	5	0	22	13
ŽENY	12	6	1	12	20
CELKEM	21	11	1	34	33

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 32 respondentů (32%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 67 respondentů (67%).

Otázka č. 17. Museli jste se o někoho starat a neměli tak čas hrát si?

Tabulka č.18 Výsledky k otázce č.17

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	1	3	0	10	35
ŽENY	6	7	1	7	30
CELKEM	7	10	1	17	65

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 17 respondentů (17%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 82 respondentů (82%).

Otázka č. 18. Byli vaši rodiče skvělí?

Tabulka č.19 Výsledky k otázce č.18

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
MUŽI	16	23	4	3	3
ŽENY	13	15	3	13	7
CELKEM	29	38	7	16	10

Pro výběr odpovědi ANO a SPÍŠE ANO bylo spolu celkem 67 respondentů (67%) a pro výběr odpovědi NE a SPÍŠE NE bylo celkem 26 respondentů (26%).

4.6 Výsledné grafy a vyhodnocení výsledků

Výsledný graf je rozdělen na tři části po 6, 7 a 5 otázkách pro jednotlivé hypotézy. Na vodorovné ose jsou znázorněny otázky, na svislé ose jsou znázorněny průměrné hodnoty odpovědí na škále: 1 – ano, 2 – spíše ano, 3 – nevím, 4 – spíše ne, 5 – ne.

Hypotéza H1: H₁ – Předpokládám, že většina závislých lidí neprožila šťastné období svého dětství a nedostala základní citové naplnění.

Hypotézu potvrzují nebo vyvracejí otázky č. 1,2,3,5,14 a č.18.

Na otázku č. 1 „prožili jste šťastné dětství“ odpovědělo ANO 42, SPÍŠE ANO 30 lidí. NE odpovědělo 9 a SPÍŠE NE 13 lidí.

Otázka č. 2 „byli na vás rodiče hodní“ byla podobná a odpovědělo na ní 53 lidí ANO, 32 SPÍŠE ANO. 5 lidí odpovědělo NE, 5 spíše NE.

Na otázku č. 3 „byli vám rodiče k dispozici, když jste je potřebovali“ odpovědělo 44 lidí ANO, 26 SPÍŠE ANO a 10 lidí odpovědělo NE, 15 SPÍŠE NE.

Na otázku č. 18 „byli vaši rodiče skvělí“ odpovědělo 29 lidí ANO, 38 SPÍŠE ANO a 10 odpovědělo NE, 16 SPÍŠE NE.

Na otázku č.14 „Snažili jste se pořád, abyste udělali rodičům radost, aby vás ocenili?“ Celkem odpovědělo ANO 29 respondentů, SPÍŠE ANO 42, SPÍŠE NE 19 a NE 10 respondentů.

Na otázku č. 5 „stávalo se, že se rodiče často opili nebo brali drogy“ odpovědělo 9 lidí ano, 7 spíše ano a 71 lidí odpovědělo ne, 12 spíše ne.

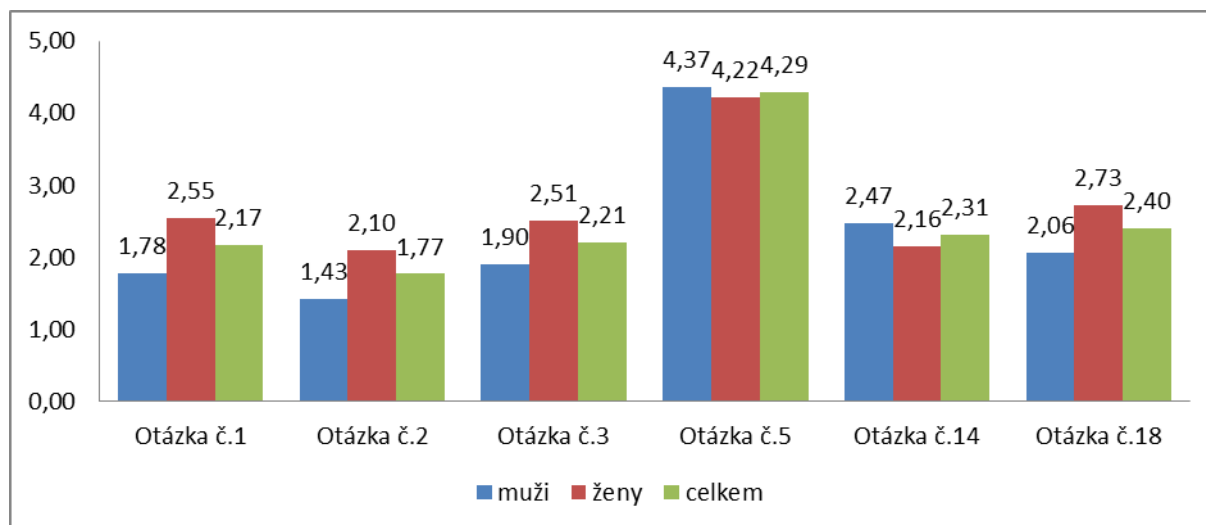
Tabulka č. 20. Průměrné hodnoty odpovědí v jednotlivých otázkách pro testování hypotézy H1.

PRŮMĚR	muži	Ženy	celkem
Otázka č.1	1,78	2,55	2,17
Otázka č.2	1,43	2,10	1,77
Otázka č.3	1,90	2,51	2,21
Otázka č.5	4,37	4,22	4,29
Otázka č.14	2,47	2,16	2,31
Otázka č.18	2,06	2,73	2,40

Tabulka č. 21. Median odpovědí v jednotlivých otázkách pro testování hypotézy H1.

MEDIAN	muži	Ženy	celkem
Otázka č.1	1	2	2
Otázka č.2	1	2	1
Otázka č.3	1	2	2
Otázka č.5	5	5	5
Otázka č.14	2	2	2
Otázka č.18	2	2	2

Graf č.3. Průměrné hodnoty odpovědí na otázky pro testování hypotézy H1 na škále: 1-ano, 2-spíše ano, 3-nevím, 4-spíše ne, 5-ne na svislé ose. Na vodorovné ose jsou otázky k hypotéze.



Průměrné hodnoty odpovědí jsou v tabulce č.20 a to od hodnot 1,43 u otázky č.2 až po hodnotu 2,43 u otázky č.14 v celkové populaci respondentů, což odpovídá pro odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Median odpovědí je uveden v tabulce č.21. Hodnota MEDIAN-u je v mužské populaci u otázek č.1,č.2 a č.3 je rovná 1, což odpovídá odpovědi **ANO**, u žen je hodnota MEDIAN-U odpovědí u otázek č.1,č.2 a č.3 rovná 2, což odpovídá odpovědi **SPÍŠ ANO**. MEDIAN odpovědí u otázky č.14 a č.18 je shodný u obou pohlaví a to hodnota 2, což je odpověď **SPÍŠ ANO**.

Celkově součet odpovědí u otázek č.1,2,3,14 a 18 pro odpověď ANO a SPÍŠ ANO odpovědělo **73,0%** Odpověď NE a SPÍŠ NE volilo **22.4%** dotázaných. Odpověď NEVÍM zvolilo pouze **4.6%** dotázaných.

Na základě výsledků vyplývá, že většina závislých lidí prožila šťastné dětství, kdy se jim rodiče věnovali a byli jim k dispozici. **Hypotéza byla v tomto případě vyvrácena.**

Hypotéza H2: Předpokládám, že většina rodičů závislých se nezajímali o jejich citové potřeby v dětství.

Hypotézu potvrzují nebo vyvracejí otázky č. 9,10,11,12,13,15 a č.17. Na otázky č. 9,10,12 a 13 zvolili respondenti odpovědi ANO a SPÍŠ ANO, na otázky č. 11,15 a č.17 zvolili odpovědi NE a SPÍŠ NE.

Na otázku č. 9 „Zeptali se vás rodiče někdy na to, jak se cítíte nebo co byste si přáli?“ odpovědělo celkem 57 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 37 respondentů a možnost NEVÍM 6 respondentů.

Na otázku č.10 „Zajímali rodiče váš názor a naslouchali vám?“ odpovědělo celkem 56 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 36 respondentů a možnost NEVÍM 8 respondentů.

Na otázku č.12 „Poučovali vás rodiče často o tom, co je správné nebo co je pro vás nejlepší?“

odpovědělo celkem 73 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 24 respondentů a možnost NEVÍM 3 respondenti.

Na otázku č.13 „Říkali vám rodiče často co byste měli nebo neměli dělat?“

odpovědělo celkem 52 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 43 respondentů a možnost NEVÍM 5 respondentů.

Na otázku č.11 „Ignorovali vás rodiče?“

odpovědělo celkem 16 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 77 respondentů a možnost NEVÍM 7 respondentů.

Na otázku č.15 „Odmítal vás jeden z rodičů?“

odpovědělo celkem 20 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 73 respondentů a možnost NEVÍM 7 respondentů.

Na otázku č.17 „Museli jste se o někoho starat a neměli tak čas hrát si?“

odpovědělo celkem 17 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 82 respondentů a možnost NEVÍM 1 respondentů.

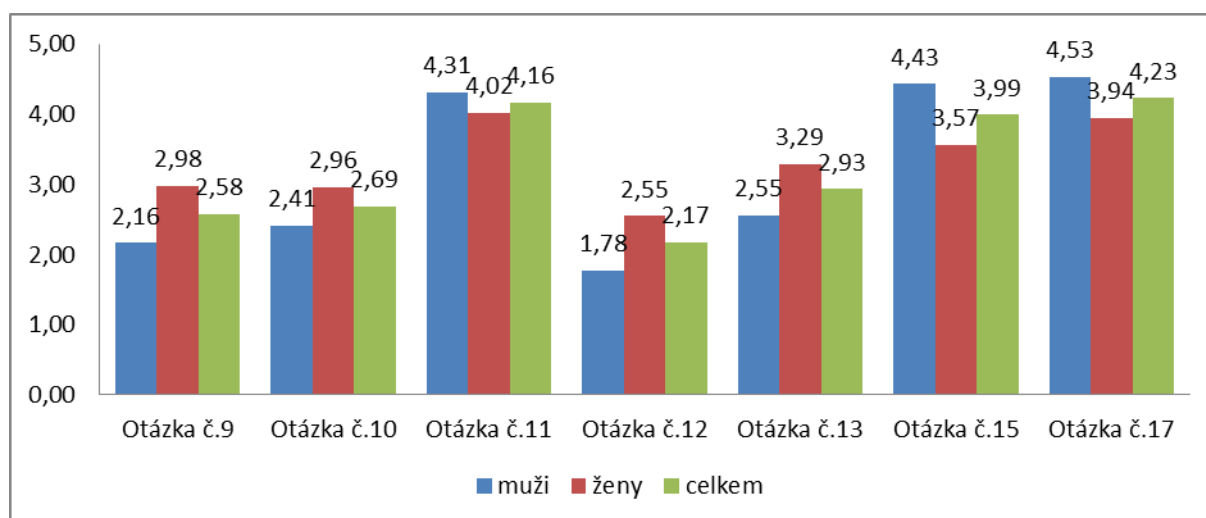
Tabulka č. 22. Průměrné hodnoty odpovědí v jednotlivých otázkách pro testování hypotézy H2.

PRŮMĚR	muži	ženy	Celkem
Otázka č.9	2,16	2,98	2,58
Otázka č.10	2,41	2,96	2,69
Otázka č.11	4,31	4,02	4,16
Otázka č.12	1,78	2,55	2,17
Otázka č.13	2,55	3,29	2,93
Otázka č.15	4,43	3,57	3,99
Otázka č.17	4,53	3,94	4,23

Tabulka č. 23. Median odpovědí v jednotlivých otázkách pro testování hypotézy H2.

MEDIAN	muži	ženy	Celkem
Otázka č.9	2	3	2
Otázka č.10	2	3	2
Otázka č.11	5	5	5
Otázka č.12	1	2	2
Otázka č.13	2	4	2
Otázka č.15	5	4	5
Otázka č.17	5	5	5

Graf č.4 Průměrné hodnoty odpovědí na otázky pro testování hypotézy H2 na škále: 1-ano, 2-spíš ano, 3-nevím, 4-spíš ne, 5-ne. Na vodorovné ose jsou otázky k hypotéze.



Průměrné hodnoty odpovědí jsou v tabulce č.22. Median odpovědí je uveden v tabulce č.23.

U skupiny otázek č. 9,10,12 a 13 jsou průměry odpovědí na škále od hodnot 2.16 až po hodnoty 2.55 v v celkové populaci respondentů, což odpovídá pro odpověď **SPÍŠ ANO** až **NEVÍM**. Průměrné odpovědi na otázky č. 11, 15 a č.17 jsou v hodnotách od 3,99 v otázce č.15 až po hodnotu 4,23 v otázce č. 17 u celkového počtu respondentů, což odpovídá odpovědi **SPÍŠ NE**.

Hodnota MEDIAN-u je v mužské populaci u otázek č.9,č.10 a č.13 je rovná 2, což odpovídá možnosti **SPÍŠ ANO**. u otázky č.12 je hodnota medianu 1 což odpovídá odpovědi **ANO**. U žen je hodnota MEDIAN-U odpovědí u otázek č.9,č.10 rovná 3, což odpovídá odpovědi **NEVÍM**, a u otázky č. 12 je hodnota rovná 2, což odpovídá odpovědi **SPÍŠ ANO** a u otázky č.13 hodnota MEDIAN-u rovná 4, což odpovídá možnosti **SPÍŠ NE**. MEDIAN odpovědí u

otázky č.11,Č.15 a č.17 je u mužů shodný a to hodnota 5, což odpovídá možnosti NE. U žen MEDIAN odpovědí na otázky č.11,15 a 17 je na hodnotě 5,4 a 5. Z uvedeného plyne, že se na obě pohlaví rozhodli zvolit odpověď **NE**.

Celkově součet odpovědí u otázek č.9,10,12 a č.13 pro odpověď ANO a SPÍŠ ANO odpovědělo **59,5%** Odpověď NE a SPÍŠ NE volilo **35,0%** dotázaných. Odpověď NEVÍM zvolilo pouze **5,5%** dotázaných.

Celkově součet odpovědí u otázek č.11,15 a 17 pro odpověď ANO a SPÍŠ ANO odpovědělo **17,6%** Odpověď NE a SPÍŠ NE volilo **77,4%** dotázaných. Odpověď NEVÍM zvolilo pouze **5,0%** dotázaných.

Na základě výsledků vyplývá, že většina závislých lidí prožila šťastné dětství, kdy se jim rodiče věnovali a byli jim k dispozici. Jasně odpovědi byli v populaci mužů, u žen byly víc odpovědi v celém spektru možností. **Hypotéza byla v tomto případě vyvrácena.**

Hypotéza H3: Předpokládám, že většina závislých lidí měla strach s rodičů v dětství.

Hypotézu potvrzují nebo vyvracejí otázky č. 4,6,7,8 a č 16.

Na otázku č. 4 „Říkali vám rodiče, že za nic nestojíte nebo že jste zlí?“ odpovědělo celkem 29 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 66 respondentů a možnost NEVÍM 5 respondentů.

Otázka č. 6 „Stávalo se, že jste se rodičů často báli? “ odpovědělo celkem 43 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 53 respondentů a možnost NEVÍM 4 respondenti.

Na otázku č. 7 „Báli jste se dát rodičům najevo, že se na ně zlobíte?“ odpovědělo celkem 36 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 59 respondentů a možnost NEVÍM 5 respondentů.

Na otázku č. 8 „Mohl(a) jste projevovat své pocity jako dítě?“ odpovědělo celkem 69 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 25 respondentů a možnost NEVÍM 6 respondentů.

Na otázku č.16 „Používali rodiče při výchově tělesné tresty?“ odpovědělo celkem 32 respondentů na odpověď ANO a SPÍŠ ANO. Pro Možnost odpovědi NE a SPÍŠ NE zvolilo 67 respondentů a možnost NEVÍM 1 respondent.

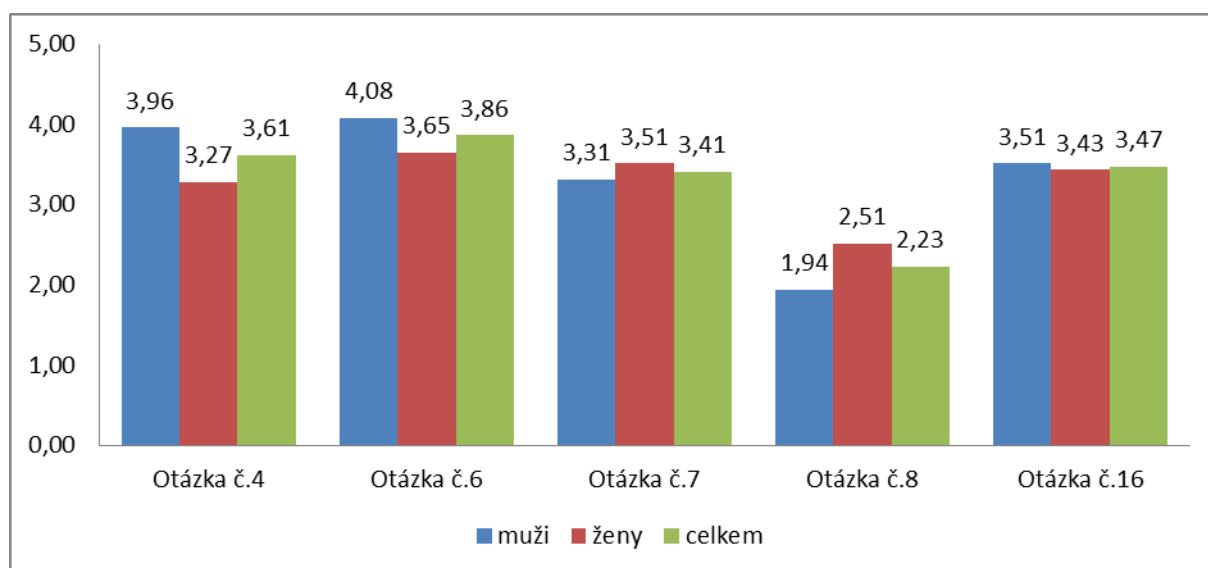
Tabulka č. 24. Průměrné hodnoty odpovědí v jednotlivých otázkách pro testování hypotézy H3.

PRŮMĚR	muži	ženy	celkem
Otázka č.4	3,96	3,27	3,61
Otázka č.6	4,08	3,65	3,86
Otázka č.7	3,31	3,51	3,41
Otázka č.8	1,94	2,51	2,23
Otázka č.16	3,51	3,43	3,47

Tabulka č. 25. Průměrné hodnoty odpovědí v jednotlivých otázkách pro testování hypotézy H3.

MEDIAN	muži	ženy	celkem
Otázka č.4	4	4	4
Otázka č.6	5	4	5
Otázka č.7	4	4	4
Otázka č.8	1	2	2
Otázka č.16	4	4	4

Graf č.5 Průměrné hodnoty odpovědí na otázky pro testování hypotézy H3 na škále: 1-ano, 2-spíš ano, 3-nevím, 4-spíš ne, 5-ne. Na vodorovné ose jsou otázky k hypotéze.



Průměrné hodnoty odpovědí jsou v tabulce č.24 a to od hodnot 2,23 u otázky č.8 až po hodnotu 3,86 u otázky č.6 v celkové populaci respondentů, což odpovídá pro odpověď v rozsahu od odpovědi SPÍŠ ANO až po SPÍŠ NE. Median odpovědí je uveden v tabulce č.25.

Hodnota MEDIAN-u je v mužské populaci u otázek č.4, č.7 a č.16 je rovná 4, což odpovídá odpovědi **SPÍŠ NE**, u otázek č. 6 je hodnota 5, což odpovídá odpovědi **NE** a u otázky č.8 je hodnota medianu 1 což odpovídá odpovědi **ANO**. U žen je hodnota MEDIAN-U odpovědí u otázek č.4, č.6, č. 7 a č.16 rovná 4, což odpovídá odpovědi **SPÍŠ NE**. U otázky č. 8 v populaci žen byla hodnota medianu rovná hodnotě 2, což je odpověď **SPÍŠ ANO**.

Celkově součet odpovědí u otázek č.4,6,7,16 pro odpověď ANO a SPÍŠ ANO odpovědělo **35,0%** Odpověď NE a SPÍŠ NE volilo **61,25%** dotázaných. Odpověď NEVÍM zvolilo pouze **3,25%** dotázaných.

V otázce č..8 se pro odpověď ANO a SPÍŠ ANO rozhodlo **69%** respondentů.

Na základě výsledků vyplívá, že většina závislých lidí neměla strach z rodičů v dětství a mohli svoje emoce beze strachu vyjádřit. **Hypotéza byla v tomto případě vyvrácena.**

Vzhledem k tomu, jak odpovídali, se domnívám, že ve skutečnosti tak harmonické dětství neprožili, protože by jinak nepotřebovali psychologické poradenství. Vzhledem k výsledkům si myslím, že odpovídali tak proto, aby se vyhnuli nějakým negativním pocitům, zkušenostem, které si v dětství prožili. Jde o problém popření, který se dá vysvětlit následovně: *„Spoluzávislí lidé, kteří zakusili významnou frustraci svých citových potřeb, jsou mistři v popření reality. Je to v nich zabudováno. Celý svůj život žijí tito lidé ve lži – předstírají, že jejich život je skvělý, přejí si to a touží po tom, ale ve skutečnosti prožívají nesnesitelnou emocionální a někdy i fyzickou bolest“* (Hemfelt, R. Závislosti srdce)

Na základě rozhovoru s MUDr. Jurajem Tkáčem jsem se dozvěděla, že lidé často říkají, jaké skvělé dětství nebo život měli. Následně se zjistí, že tomu tak není a ukážou se jiné skutečnosti o životě.

Závěr

Cílem bylo zjistit, jaké vztahy měli děti se svými rodiči v období dětství a na základě toho, jak mohou emoce souviset se závislostním chováním, jestli se vyhýbají negativním pocitům, nebo dokážou volně projevovat své pocity.

Získané výsledky jsou zajímavé v tom, že většina lidí odpovídala tak, že prožila šťastné dětství a rodiče se jim věnovali. Proto si myslím, že může jít o problém popření. Odpovídat tak mohli také proto, že dotazníkům nevěnovali dostatečnou pozornost a blíže se tím nezabývali.

Očekávala jsem výsledky hypotéz, že většina závislých lidí prožila šťastné období svého dětství, protože si nechtějí připustit některé věci v životě.

Jsem si vědoma toho, že některé otázky v dotazníku nebyly vhodně formulovány. Např. „jestli mohli projevovat své pocity jako dítě“, myslím si, že si nejsou vědomi toho, co znamená projevovat své pocity, pokud je potlačují. Myslím si, že na některé otázky nebylo jednoduché odpovídat.

Protože tato práce byla zaměřena zejména na vztahy s rodiči v dětství, mohla by se dále rozvinout na vztahy v dospělosti s rodiči, s rodinou, s přáteli, v pracovní oblasti, v osobním životě. Celkově by se mohla více rozvinout na tvoření vztahů v dospělosti a na důsledky závislostního chování v životě v dospělosti.

Téma bakalářské práce sleduje význam prostředí pro výchovu, její ovlivňování podle kterého se utváří osobnost. Rodina, která je velmi významné prostředí pro výchovu. A nejen rodina, ale také škola, státní zřízení, média, kultura má vliv na utváření osobnosti člověka. Téma práce se zajímá také o problematiku společenských, důvěrných vztahů, jaké vztahy se utváří na základě výchovy a jaký vliv to přinese společnosti.

Resumé

Práce popisuje souvislosti mezi emocemi a závislostním chováním, jak hluboce mohou potlačené emoce ovlivňovat různé druhy závislostí, jaké důsledky to přinese v mezilidských vztazích. Pozornost je věnována vztahům dětí s rodiči v období dětství. Cílem je poukázat na to, že závislí lidé potlačují své emoce, aby se vyhnuli skutečné bolesti, nepříjemným pocitům, realitě.

Práce je rozdělena na čtyři hlavní části. První část obsahuje zdroje závislosti, jaké jsou příčiny závislosti, zejména vliv rodiny a vliv společnosti. Ve druhé části je popsáno, jak závislost probíhá, jaké faktory ji udržují a jak se projevuje v mezilidských vztazích, dále charakteristika závislé osoby. Třetí část je věnována významu emocí. V poslední části je proveden rozbor dotazníků.

Anotace

Tématem bakalářské práce je Vliv emocí na závislostní chování, které popisuje souvislosti mezi emocemi a závislostním chováním. Zabývá se příčinami závislostního chování, projevy a průběhem, popisuje význam emocí. Práce se zaměřuje na vztahy dětí s rodiči v období dětství, na rodinné prostředí. Jaký je vliv závislosti na mezilidské vztahy. V praktické části je proveden rozbor dotazníků, kterým je cílem zjistit vztahy s rodiči v dětství.

Klíčová slova

Závislost, závislostní chování, emoce, potlačené emoce, vztahy, rodina, návykové látky, droga, rodiče, dítě

Annotation

The theme of the thesis is the influence of emotions on behavioral dependency, which describes the connection between emotions and behavioral dependency. It deals with the causes of addictive behavior, symptoms and course, describes the importance of emotions. The work focuses on relationships with parents during childhood, the family environment. What is the effect depending on interpersonal relationships. In the practical part of the questionnaires are analyzed, which is to determine relationships with parents in childhood.

Keywords

Dependence, Addictive behaviors, emotions, repressed emotions, relationships, family, addictive substance, drug, parents, child

Seznam použité literatury

1. Ashnerová, L., Meyerson, M. *Když rodiče příliš milují*. Bratislava: INA, spol. s r.o., 1995, 302 s. ISBN 80-85680-56-4
2. Dethlefsen, T. *Nemoc jako cesta*. Bratislava: 2000, 296 s. ISBN 978-80-7387-449-0
3. Goleman, D., *Emoční inteligenci*. Praha: Metafora, 2011, 336 s. ISBN 978-807359-334-6
4. Grofová, Ch. *Žízeň po celistvosti*. Praha: Chvojkovo. nakl., 1998, 259 s. ISBN 80-86183-06-8
5. Hemfelt, R., aj. *Závislosti srdce*. Kostelní Vydří: Karmelitán. nakl., 2010, 310 s. ISBN 978-80-7195-387-6
6. Houston, J. *Touha* . 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1998, 238 s. ISBN 80-85495-75-9
7. Kalina K. a kol. *Drogy a drogové závislosti 1*. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, 314 s. ISBN 80-86734-05-6
8. Killingerová, B. *Workaholismus*. Brno: Alman, 1998, 271 s. ISBN 80-86135-04-7
9. Riemann, F. *Schopnost milovat*. Praha: Portál, 2009, 112 s. ISBN 978-80-7367-555-4
10. Rohr, H., *Závislé vztahy*. Praha: Portál, 2011, 152 s. ISBN 978-80-7367-853-1
11. Slaměník, I. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011, 208 s. ISBN 978-80-247-3311-1
12. Tkáč, J. *Adiktologie*. Brno: IMS, 2011, 118 s.

Internetové zdroje

1. <http://www.fiftyfifty.cz/Novy-prizrak-zavislosti-8649604.php> ze dne 12. 3. 2012

Přílohy

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Silvie Hirčová a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Prosím vás o vyplnění následujícího dotazníku. Děkuji.
Dotazník je anonymní a bude použit pouze k účelům bakalářské práce.
U každé otázky vyberte jednu odpověď, která je vám nejbližší.

Vztah s rodiči v dětství

Pohlaví:

- a) muž b) žena

Věk:

1. Prožil(a) jste šťastné dětství?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
2. Byli na vás rodiče hodní?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
3. Byli vám rodiče k dispozici, když jste je potřeboval(a)?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
4. Říkali vám rodiče, že za nic nestojíte nebo že jste zlí?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
5. Stávalo se, že se rodiče často opili nebo brali drogy?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
6. Stávalo se, že jste se rodičů často báli?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
7. Báli jste se dát rodičům najevo, že se na ně zlobíte?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

8. Mohl(a) jste projevovat své pocity jako dítě?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

9. Zeptali se vás rodiče někdy na to, jak se cítíte nebo co byste si přáli?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

10. Zajímal rodiče váš názor a naslouchali vám?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

11. Ignorovali vás rodiče?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

12. Poučovali vás rodiče často o tom, co je správné nebo co je pro vás nejlepší?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

13. Říkali vám rodiče, co byste měli nebo neměli dělat?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

14. Snažili jste se pořád, abyste udělali rodičům radost, aby vás ocenili?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

15. Odmítal vás jeden z rodičů?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

16. Používali rodiče při výchově tělesné tresty?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

17. Museli jste se o někoho starat a neměli tak čas hrát si?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

18. Byli vaši rodiče skvělí?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím