

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

Člověk jako nositel tajemství, jeho zátěž,
prožívání, ale i selhání v sociálních situacích

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Antonín Olejníček

Vypracoval:
Milan Pešek

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Člověk jako nositel tajemství, jeho zátěž, prožívání, ale i selhání v sociálních situacích“ zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Skuteč 2. dubna 2009

.....

Milan Pešek

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Antonínu Olejníčkovi za přínosnou a užitečnou metodickou pomoc a poskytované konzultace při zpracování mé bakalářské práce.

Rovněž bych chtěl poděkovat svým rodičům a přátelům za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při studiu a zpracování bakalářské práce.

Poděkování rovněž patří všem pedagogům Institutu mezioborových studií v Brně za úsilí, které věnovali mému vzdělávání a za velké rozšíření mého obzoru nejen v pohledu na rodinu a společnost.

Milan Pešek

	Úvod	6
1.	Člověk a tajemství	8
	1.1. Obecně o tajemství	8
	1.2. Lhaní a zachování si tajemství	10
	1.2.1. Sebeodhalování	10
	1.2.2. Sebeúcta	10
	1.2.3. Sebeobviňování	11
	1.2.4. Postoje	11
	1.3. Rodina a rodinná tajemství	12
	1.4. Asertivita v partnerském vztahu	16
2.	Zátěž a její prožívání	18
	2.1. Zátěž	19
	2.2. Stres	20
	2.3. Zátěžové situace	21
	2.4. Deprese a depresivní chování	24
3.	Selhání v sociálních situacích	26
	3.1. Příčiny selhání v sociálních situacích	26
	3.1.1. Nevěra	27
	3.1.2. Žárlivost	29
	3.1.3. Nedůvěra	31
	3.1.4. Sexualita v partnerství	32
	3.2. Sociálně patologické jevy	32
	3.2.1. Citové týrání a vydírání	34
	3.2.2. Alkoholismus	34
	3.2.3. Sebevraždy	35
	3.3. Rozvodovost	35
	3.4. Prevence sociálně patologických jevů	36
4.	Krize a krizová intervence	38
	4.1. Krize obecně	38
	4.2. Krize rodinného systému	39
	4.3. Krizová intervence	40

5. Kasuistické případy	42
5.1. O tolerované nevěře	42
5.2. Tajemství ze strachu před budoucností?	43
Závěr	46
Resumé	47
Anotace	48
Seznam použité literatury	50

„Lidem bez ohledu na věk dělá dobře, když se mohou jeden druhého dotýkat a dávat najevo své city. Láska a péče se neprojevuje vynášením smetí, přípravou jídla nebo výplatními sáčky. Naopak, lidé projevují svou lásku a péči tím, že hovoří otevřeně a naslouchají se zájmem, jsou k sobě přímí. Ve zdravých rodinách spolu lidé o svých citech svobodně mluví, mluví o všem (zklamáních, obavách, bolestech, zlosti, kritice i o radostech a úspěších)“.¹

Úvod

Žijeme ve společnosti, která nám jistým způsobem zabezpečuje určité pohodlí k životu. Většina z nás má střechu nad hlavou, je zaměstnána či podniká, i o nezaměstnaného, nemocného nebo starého člověka je postaráno. Převážná část lidí má partnera, rodinu, děti, dobré přátele. Dá se tedy říci, že není důvodu k tomu, abychom se jakkoliv hroutili, či trpěli různými obtížemi a bolestmi. Je však i mnoho lidí, kteří sice jsou ve společnosti, kde žijí, velmi oblíbení, úspěšní v práci, mají spousty přátel a kamarádů, rodinu, partnera či životního partnera, ale přesto uvnitř sebe po různou dobu životní cesty nesou nějaké vnitřní napětí či pocit strachu. Pocit strachu před čím? Před tím, že něco, co víme a co podle nás nesmí tzv. vyplout na povrch, se dozví i ostatní?

Strach nás svírá a oslepuje, zbavuje nás odvahy řešit své problémy nově, jedinec se uchyluje ještě více k sebeobraně. Strach je vždy strachem z něčeho budoucího.

Nejen moderní společnost, ale i dynamika naší společnosti a našeho života, přináší až neskutečné množství životních situací, ať již příjemných, běžných, méně náročných, tak i situací náročných až krizových. Asi každý z nás touží po šťastném životě. Samotná otázka štěstí však může mít pro každého jedince jinou hodnotu. Pocit štěstí a spokojenosti můžeme mít z mnoha důvodů, ať již se jedná o pracovní či osobní úspěchy. Ve velkém množství jsou však tyto pocity spojovány s touhou po partnerském vztahu a to se všemi jeho

¹ - SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*. 2. vydání. Praha: Práh, 2006, ISBN 80-7252-150-0, str. 21

charakteristikami, který dotyčný vztah naplňuje, tedy důvěrou, láskou, porozuměním, emočním sdílením, podporou, jistotou a otevřenou komunikací. Zdravou a otevřenou komunikací se dá rovněž mnoho potíží eliminovat. Komunikace zakrývá a ovlivňuje vše, co se mezi lidmi odehrává. Sami si můžeme položit otázku: „Na kolik jsme schopni či ochotni svému partnerovi o našem vnitřním dění říci?“. Obzvláště významná je komunikace v rodině. Její význam spočívá v podpoře rodinné identity, stability a spokojenosti.

Tajemství, jako téma samotné bakalářské práce, je značně obsáhlé, ať již ve vztahu k člověku samotnému, k výkonu jeho povolání nebo zaměstnání, či k jiným druhům tajemství, kterých je nespočetně mnoho. Veškerou zmíněnou problematiku budu tedy směřovat ve vztahu k rodině, rodinnému prostředí a partnerskému vztahu, neboť stejně jako mnoho autorů i já se domnívám, že rodina, jako výchovný a socializační prvek, je základní jednotkou naší společnosti. Téma práce je úzce spjato se sociální pedagogikou, která jako moderní vědní disciplína zabývající se typickými problémy naší společnosti i problémy jednotlivých sociálních skupin (např. rodina) a individuů, řeší otázky výchovy a prostředí, zdůrazňuje společenské potřeby a potřeby pomoci těm, kteří se ocitli ve složitých životních situacích. Zabývá se tedy vším, co spolupůsobí na utváření souladu hodnot a potřeb mezi jedincem a společností, na utváření plnohodnotného, kvalitního a zdravého způsobu života v dané společnosti.

Bakalářská práce vychází ze studia odborné literatury, statistických dat, kompilace a empiricko kasuistického hodnocení. Jejím cílem je nastínit okolnosti vedoucí člověka (ve vztahu k rodině a rodinnému prostředí) uchovávat tajemství, sledovat, jak člověk snáší schopnost uchovat tajemství, vystihnout faktory a důvody ovlivňující držení tajemství, popsat nejčastější jevy doprovázející tajemství jedince v partnerském vztahu, jakož i samotnou zátěž a její prožívání jedincem při držení určitého tajemství, selhání a možnosti prevence v tíživých životních situacích. Práce je rozdělena do pěti částí, kdy první část charakterizuje tajemství člověka ve vztahu k rodině a popisuje důležité okolnosti rodinného soužití, druhá kapitola se zabývá popisem jevů, ve kterých se jedinec ocitá v důsledku tíživých životních událostí, třetí kapitola

pojednává o příčinách selhávání člověka v partnerských vztazích, patologických jevech a prevenci, čtvrtá kapitola vystihuje krizi a krizovou intervenci a pátá kapitola uvádí dva kasuistické případy vztahující se k nespočetnému množství rodinných a partnerských situací.

1. Člověk a tajemství

Téměř každý z nás má nějaké tajemství, které z různých důvodů či obav drží tzv. pod pokličkou. Z určitých důvodů zastíráme své pravé pocity, touhy či potřeby nebo prohřešky, kterých jsme se dopustili třeba i v dávné minulosti. Tato, řekněme neupřímnost, může vznikat ze strachu být upřímný, ze strachu, abychom neublížili svému partnerovi, ze snahy získat nějakou výhodu nebo klid, dokonce i z prosté únavy, kdy jenom nechceme o něčem mluvit nebo něco vysvětlovat. V neupřímnosti jde zpravidla o vědomé zkreslení pravdy nebo hraní pocitů, za účelem vyhnout se nepříjemnosti a jejímu řešení. Opakování neupřímnosti je však velkým předpokladem k odstartování partnerských problémů či hádek. Otázkou však zůstává, zda-li jsou tajemství odpovědí na to, co hledáme, zda-li jsou odpovědí na vše, co bylo, je či bude.

1.1. Obecně o tajemství

Samotná tajemství jsou snad od počátku civilizace součástí lidského života, ať již se poohlédneme v kontextu rodiny a rodinného prostředí, výkonu určitého povolání či zaměstnání, obchodnímu, hospodářskému, ekonomickému, bankovnímu, státnímu, listovnímu tajemství apod. Všechna tajemství v sobě skrývají jistý hodnotový význam. Mohou v sobě nést nejen určitou radost, ale i starost přerůstající až v možný strach spojený se značnou psychickou zátěží. V mnoha případech vzbuzují u člověka touhu vědět stále více a nahlédnout tak za pomyslnou oponu tajemství. Pokud se však bavíme o osobním tajemství, které v sobě uchovává jedinec z nám neznámých důvodů, ať již jsou to důvody zdravotní, minulostní, či různé skryté touhy a potřeby, stává se pro nás v mnoha případech tíživým procesem tajemství v sobě držet, udržet, či jej někomu sdělit.

Tajemství, ať již jakéhokoliv charakteru, doprovází jedince na jeho životní dráze. Pokud chceme charakterizovat samotný pojem tajemství, můžeme říci, že jde o jisté informace, které jsou z různých důvodů zamlčeny jednomu nebo i více členům společnosti. Rovněž jej lze charakterizovat jako zákon určité přitažlivosti, něčeho dosud nepoznaného či neznámého. Tajemství je všude okolo nás. Samotný pojem pochází z řeckého slova „mysterion“. V řečtině měl výraz dvojí význam, světský a náboženský. V prvním významu znamenal tajemství ve smyslu skryté pravdy nebo skutečnosti. Ve druhém významu označoval náboženské iniciační obřady, které zasvěcování museli uchovávat v přísné tajnosti.²

Veškerá tajemství mohou značně ovlivňovat chování člověka, ať již se jedná o tajemství příjemná či běžná, pro potěšení, nebo překvapení (schování dárku, očekávání přírůstku do rodiny, tajně plánovaný a připravovaný výlet). Tato tajemství však mají spíše krátkodobý vliv, ale mohou zvětšovat jistou důvěrnost a přispívat k vlastnímu rozvoji a upevnění společenských vztahů. Opakem jsou však tajemství nepříjemná, stresující až ohrožující samotné jedince. Tyto vedou k emočnímu neklidu, zmatku či fyzickému ohrožení. Kazí a narušují společenské vztahy, klíčové otázky těchto vztahů zůstávají utajeny po různou dobu životní dráhy jedince, bývají i za celý život nedosažitelná a nevyřešená.

Mnoho lidí má problém tajemství, ať již se o něm dozvěděl jakýmkoliv způsobem, v sobě udržet. Může se jednat o tajemství mající nízkou hodnotu a hodnotový význam, ale i o tajemství mající vysokou hodnotu či význam. Tajemství nosící vysokou hodnotu jsou zpravidla pro dotyčného jedince daleko větší zátěží. Člověk znající tajemství druhých se může cítit mnohem důležitější. Obecně však platí pravidlo, že chceme-li, aby se naše tajemství nedozvěděli ostatní okolo nás, máme jedinou jistou možnost a tou je nikomu jej nesdělít. Tato volba ovšem může být spojena se značným tlakem na jedince uchovávajících si určité tajemství a po pravdě řečeno, pocit jisté úlevy či důležitosti, při svěření drženého tajemství, je jistě také příjemný.

² <http://www.iencyklopedie.cz/tajemstvi>

1.2. Lhaní a zachování si tajemství

Ať je počáteční partnerský či rodinný vztah jakýkoliv, jeho pevnost a nerozlučitelnost ukáží teprve zkoušky soudržnosti, tedy to, nakolik jsme ve vztahu skutečně tolerantní, chápaví, schopni spolupráce a svému vztahu oddáni. Tyto zkoušky rozhodují o budoucnosti vztahu a rodiny. Partneři se musí nejen naučit jednoznačně vyjadřovat své pocity a potřeby, být vůči sobě otevření, ale i dát najevo svému protějšku, že rozumíme jeho pocitům a potřebám. Není-li tomu tak, dochází ke konfliktům, jehož základem bývá v mnoha případech nedorozumění, ale i odhalení něčeho, co nám partner z mnoha různých důvodů skrýval.

1.2.1. Sebeodhalování

Sebeodhalováním rozumíme vyjádření zvláštního druhu informace, při které sdělujeme své osobní myšlenky, pocity a hodnocení, projev naší citové reakce nebo skutečný stav určité věci, o které náš partner nevěděl. Bez sebeodhalení a důvěry se partnerský vztah nemůže dostatečně sblížit. Potíže otevřeně a důvěrně mluvit s blízkým člověkem má mnoho lidí. Tyto problémy můžeme nazývat jako nesmělost, opatrnost, neprůbojnost, uzavřenost nebo pasivita. V mnoha případech se jedná o přehnaný strach, že důsledkem sebeodhalení bude partnerův negativní postoj vůči nám, partner už o nás nebude stát. Důležité je i sebeodhalení v intimních a konfliktních situacích. Když se v těchto situacích dokážeme partnerovi svěřit s našimi vnitřními pocity či současným stavem věci, přesvědčíme ho o naší velké důvěře v jeho osobu. Tím dochází k prohlubování osobní intimity, sebeúcty a vzájemné důvěry.

1.2.2. Sebeúcta

Sebeúctou pak rozumíme schopnost cenit si sám sebe, chovat se k sobě samotnému s důstojností, láskou a opravdovostí. Každý, kdo je milován, je ochoten se změnit. Mezi charakteristické znaky vysoké sebeúcty patří integrita, poctivost, zodpovědnost, soucítění, láska a kompetence. Člověk umí a dokáže

nejen požádat někoho o pomoc, ale dokáže se i sám rozhodovat. Je si svým nejlepším vlastním zdrojem. Je ochoten vidět a respektovat hodnoty jiných, vyzařuje z něho důvěra. Samotná sebeúcta může vzkvétat v atmosféře, kde je respektována individuální odlišnost, tam, kde si lidé zřetelně projevují svou lásku, kde chyby slouží k ponaučení, komunikace je otevřená, pravidla pružná, sliby se plní, tedy vládne upřímnost a zodpovědnost.

1.2.3. Sebeobviňování

Řada lidí si dává za vinu mnoho věcí, kterých se dopustili, a to mnohdy i ve velmi vzdálené minulosti. Snaží se řešit již danou minulost a jak to tehdy mělo být, co měli udělat a co dělat neměli. Cítí se provinile ze svého selhání, které může být někdy i pouze domnělé. Vybírají negativní události z minulosti a na těchto hledají svoji vinu. Tíží je špatné svědomí a jsou přesvědčeni, že to nepůjde nikdy napravit, přejí si vrátit čas. Dostávají se osobní pocity, že jsme všechno v životě zkazili, udělali mnoho chyb a tyto už nejdou napravit.

Sebeobviňování může rovněž dosáhnout bludné hloubky, kdy se nám dostávají pocity, že jsme díky své vlastní nicotnosti zničili nejen sebe, ale i svou rodinu, své okolí a v těch nejzávažnějších případech i celý svět. Záleží vždy na postoji, který jedinec zvolí pro řešení konkrétní události.

1.2.4. Postoje

Dovednost mluvit s partnerem a vzájemně si porozumět nabývá svou účinnost pouze v pevném a stálém partnerském vztahu. V dlouhodobém partnerském vztahu, jakým bezpochyby funkční rodina je, se zavazujeme být s partnerem v dobrém i zlém, poskytnout partnerovi jistotu i bezpečí, a to i v době nepohody nebo selhání jednoho z nich. Náladovost či její kolísání výrazně ovlivňuje i náladu protějšku. Velice důležité je nezústat se svými prožitky a tajemstvími izolování od světa. Většinou každý z nás má nějakého člověka, o kterém je přesvědčen, že to s ním myslí dobře, bude mu oporou. Ať už se jedná o sourozence nebo kamaráda, rodiče, nebo i o vzdálenější příbuzné.

Jedná se o osobu, ke které máme plnou důvěru. S touto je možné podělit se o naše pocity, prožitky a stavy. Musíme si uvědomit, že nelze po takové osobě chtít, aby nám v plném rozsahu porozuměla, ale důležitá je jeho podpora, pomoc ustát naše emoce či prožitky. Musí se jednat o přítele, který se nám v žádném případě nevnucuje a je schopen respektovat naši autonomii. Tím nejbližším a nejdůležitějším přítelem by měl být za těchto okolností náš partner.

Postoje, které říkají, že věci jsou buď hrozné nebo výborné, zlé nebo dobré, k ničemu nebo dokonalé, milování nestojí za nic nebo je skvělé, partner mi je lhostejný nebo mě přitahuje, jsou velmi zrádné, protože naše pocity se spíše kontinuálně mění a přelévají. Postoje o sobě samém vznikají od raného dětství. Utvářejí se vlivem vztahů s rodiči a sourozenci. Negativní postoj k sobě samému může v partnerském vztahu fungovat různě, většina lidí však tyto postoje před partnerem skrývá, buď proto, že si to vůbec neuvědomují (a i sami sobě se to snaží zakrýt) činnostmi dokazujícími opak. Může to být v podobě nadměrné pracovitosti, obětavosti či zdůrazňování svých předností. Od základního problémového postoje k sobě jsou pak odvozeny i problémové postoje k druhým lidem. Ty dále určují vlastnosti, podle kterých se člověk chová tak, aby neztratil zájem, lásku či přijetí druhých a aby si udržel vlastní hodnotu před sebou. Takovéto postoje jsou hlubokými kořeny, na kterých vyrůstají negativní myšlenky, pocity nepohody, zabezpečování se nebo vedou k vyhýbání se otevřenému chování.³

1.3. Rodina a rodinná tajemství

Rodina ve svém historickém vývoji prošla mnoha společenskými změnami a ne jinak tomu je i v současnosti. Většina z nás si cení významu rodiny, ať již původní nebo své vlastní. V představách svého budoucího života uvažujeme o založení rodiny a pokud již rodinu máme, naše představy jsou o zdravé a zdravě komunikující, šťastné a funkční rodině. Z jiného pohledu se však pro nás tato rodina může během času stát ne otázkou potřeby, nýbrž spotřeby, hledáním individuálních zájmů a osobního uspokojení. Pakliže tyto

³ - PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., PRAŠKOVÁ, J. *Deprese a jak ji zvládat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-809-0

hodnoty hledáme mimo rodinný kruh a bez jejího vědomí, můžou tyto okolnosti v určitém časovém sledu znamenat značné množství zátěžových situací spojených s držením určitých tajemství.

*„Rodina přežila jako vlastní, nevlastní, neúplná, adoptivní, náhradní, přežila umělé oplodnění i semennou banku. Rodina může být rozvětvená, rozdělená, rozsáhlá i začleněná do komunity. Rodina vydržela útoky technologické i sexuální revoluce, i zmatky převrácených rodičovských rolí. Ale pořád zůstala rodinou a pořád svým členům poskytuje domov a přístřeší“.*⁴

I přes všechny problémy a peripetie, kterými rodina ve svém historickém vývoji prošla, zůstává dodnes nepostradatelnou a těžko nahraditelnou jednotkou společnosti, jak pro dospělého člověka, tak i pro dítě.

Existuje mnoho věcí, které dokáží zranit našeho partnera a destabilizovat rodinnou atmosféru. Určitě není jednoduché držet v sobě vnitřní pocity, které se nám nelíbí, ať již to může být to, že náš partner je strašně tlustý, vlasy či nový účes mu vůbec nesluší, jeho rodiče jsou nemožní, práce, kterou vykonává mu nejde nebo ji neumí, a přesto trvá na tom, že v ní bude pokračovat, přátelé, s kterými se stýká, se nám nelíbí apod. Je těžké s těmito pocity žít v rodinném kruhu, ale rovněž je těžké sdělit partnerovi chyby, které se nám nelíbí nebo kterých jsme se dopustili. A řekněme si otevřeně, kdo z nás dokáže přijít po nějakém večírku či akci zpět k rodině a říci svému životnímu partnerovi, promiň, já to nezvládl a vyspal jsem se s jinou (jiným), byla to chyba, už to neudělám. V těchto případech v nás pak probíhá mnoho myšlenek a otázek typu: „Proč mu (jí) to chci vlastně říci? Nechci ho (jí) zranit, Dokáže to přijmout? Opustí mne? Nebude se nadměrně trápit?“

Každý rodinný systém se skládá z několika subsystémů, z nichž nejpodstatnější je manželský (partnerský) subsystém. Jde o základní subsystém hrající roli ve všech vývojových fázích životního cyklu rodiny. Celkový úspěch rodiny závisí do značné míry na schopnosti muže a ženy vypěstovat si dobře

⁴ - COLOROSOVÁ, B. *Krizové situace v rodině*, 1. vydání. Praha: Ikar, 2008, 239 s. ISBN 978-80-249-1027-7, str. 147

fungující vztah. Způsob, jakým manželé činí společná rozhodnutí, jak zvládají konflikt, jak plánují budoucnost rodiny, jak si vzájemně uspokojují potřebu jistoty, sexuální potřeby aj., je určitým modelem interakce a intimity mezi mužem a ženou.⁵

V rodinném systému jde hlavně o práci na sobě. Učení se, jak s druhým být, vyjít mu vstříc, porozumět tomu, co potřebuje, najít kompromis. Člověk musí unést odmítnutí i kritiku, nezájem, spory, pocity křivdy atd. Dobře fungující rodina je závislá na kvalitě našeho života, života každého člena rodiny. Hodnoty jako je síla, intimita, autonomie, důvěra a schopnost komunikace ve všech situacích, jsou životně důležité složky.

Osud rodiny je značně závislý na pochopení citů a potřeb. Dle Satirové mezi základní aspekty rodinného života patří:

1. pocity a názory, které má člověk o sobě – sebehodnocení,
2. způsoby, které lidé užívají pro vzájemné dorozumění – komunikace,
3. pravidla, kterými se lidé ve svém cítění a konání řídí a která se nakonec vyvinou v něco, čemu se říká rodinný systém,
4. způsob, jak se lidé chovají k ostatním lidem a institucím mimo rodinu – společenské vazby.⁶

Rodinná tajemství

Jsou rodiny, pro jejichž členy je vlastní domov tím nejzajímavějším a nejděčnějším místem, které existuje. Je však i mnoho rodin opačných. Lidé v těchto rodinách jsou z nějakého důvodu nešťastní, či se nenaučili jeden druhému otevřeně projevovat tolik potřebnou lásku a uznání, dochází k úmyslnému vyhýbání se jeden druhému a zatajování prožívaných skutečností. K nejčastějším druhům rodinných tajemství patří nevěra, adopce, pohlavní život

⁵ - SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007, 224 s. ISBN 978-80-7367-250-8, str. 27

⁶ - SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*. 2. vydání. Praha: Práh, 2006, 357 s. ISBN 80-7252-150-0, str. 12

rodičů či partnerů (sexualita), vážná onemocnění, prohřešky z minulosti, zatajení nemanželského dítěte, ale i žárlivost, citové odcizení apod.

Se zatajenou pravdou se velmi těžko žije. Snažíme-li se oklamávat svého partnera, připravujeme si zpravidla jen další a další těžkosti. Tajemství, dobře míněné lži nebo i zakrývaná minulost vytvářejí nemalé překážky společenských vztahů a mnohdy vedou k značné zátěži jedince.

Dle Slovníku rodinné terapie jsou rodinná tajemství charakterizována jako určitá, často se silným strachem a pocitem viny spojená tajemství, která jsou podřízena rodinnému tabu, a o kterých se nesmí otevřeně hovořit. Často ale všichni členové rodiny více či méně jasně o těchto tématech vědí.⁷

Tabu - z pohledu sociologie jde o formu kulturní normy (kulturního vzorce), která má povahu přísného zákazu něčeho, co je v nejvyšší míře hodno opovržení, vzbuzuje velký odpor a je krajně nemorální. S. Freud použil termín pro vysvětlení funkcí sociálně-psychologických zákazů omezujících naše pohlavní pudy tak, aby byl možný sociální život. V moderní společnosti jsou tabu vtělena do zákazů (incest) nebo do pravidel chování, která si osvojujeme během socializace (tabu sexuální, partnerské apod.).⁸

Tabu znamená současně zákaz i ochranu tabuizovaného objektu (předmětu, osoby, činnosti). Jeho porušení podléhá určitým sankcím. V širším sociálně psychologickém smyslu jde o jakýkoliv čin, který je zakázán či zavrhován autoritou nebo sociálním tlakem. Jde o jednu ze základních restriktivních norem socializace.⁹

Rodinná a mezipartnerská tajemství slouží v první řadě k zamezení konfliktů a urážek. Představují tedy určitou formu kolektivního popírání, na kterou samu o sobě nemůžeme již nahlížet jako na patologickou.

⁷ - SIMON, F. B., STIERLIN, H. *Slovník rodinné terapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995, 255 s. ISBN 80-901773-1-X

⁸ - NOVÉ UNIVERSUM, *Všeobecná encyklopedie*, 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2003, ISBN 80-242-1069-X, str. 1121

⁹ - MULTIMEDIÁLNÍ ENCYKLOPEDIÉ, *Diderot 2001*. Diderot, spol. s.r.o., www.diderot.cz, CD disk 1

Pravděpodobně je víceméně rozšířena ve všech rodinách a v určitých hranicích je také funkční. Tak jako u jiných strategií řešení rodinných problémů rozhoduje nakonec o její funkčnosti či nefunkčnosti její rozsah a výlučnost. Dále mohou sloužit např. k ochraně pocitu vlastní hodnoty jednotlivých členů. Problematické se stanou, když začnou podryvat důvěru, zamezují dialog a zkreslí nebo popřou realitu do té míry, že to omezí možnosti přizpůsobení a vývoje rodiny. To platí především v rodinách, kde zachování tajemství se často vztahuje k pohlavnímu životu rodičů (nemanželské porody, milostné poměry, dřívější manželství atd.), nebo na jiné události, které by mohly pro rodinu znamenat ostudu ve svém nejbližším okolí. Jedná se o oblasti, které jsou v naší společnosti tabuizovány, a jejichž zveřejnění by mohlo mít bolestné důsledky.¹⁰

Zkušenosti rodinné terapie říkají, že zpravidla není záhodno tato tajemství „odhalit“, nebo nazývat jako odpor, který brzdí terapii. Ale i při respektování toho, že tajemství nemá být prozrazeno, lze pomocí metody cirkulárního dotazování vyjasnit různé fantazie a obavy z odhalení. Tímto způsobem je možné ozřejmit na vztahové rovině, jakou funkci má udržení rodinného tajemství a jakých změn se po jeho odhalení rodina bojí. Tím se také většinou odstraní nutnost toto tajemství dále skrývat.¹¹

1.4. Asertivita v partnerském vztahu

Každý pár, ať již se jedná o sňatkem oddaný či neoddaný, řeší celou škálu problémů. Může se jednat o problémy malé, řekněme téměř běžné, či každodenní, až po velké, zacházející ve spousta případech do krizových situací. Někteří lidé se snaží problémům vyhnout tzv. přetvářkou o neexistenci, nechtějí je řešit. Existují však i lidé, kteří i drobné partnerské neshody vnímají s tzv. „hrůzou v očích“. Jejich zděšení a zmatek může být tak veliký, že vzniklé problémy řešit nedovedou. Určité, ve většině případů méně závažné problémy přejdeme tzv. bez nutnosti výrazného řešení. Druhou stránkou jsou však ty,

¹⁰ - SATIROVÁ, V. *Knih o rodině*. 2. vydání. Praha: Práh, 2006, 357 s. ISBN 80-7252-150-0

¹¹ - SIMON, F. B., STIERLIN, H. *Slovník rodinné terapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995, ISBN 80-901773-1-X, str. 164

keré v případě neřešení vedou až k rozkladu partnerského vztahu. Výsledkem jsou pak bolestivé rozchody či rozvody, děti postrádající jednoho z rodičů nebo i psychické problémy.

„Vyhýbání se řešení problémů vede k jejich hromadění a narůstání stresových momentů. Nahromaděné problémy vedou k pocitu nekontrolovatelnosti nebo selhání, poklesu sebevědomí a bezmoci“.¹²

Problémů a konfliktů v partnerském vztahu je nespočetně mnoho. Mohou být způsobeny problematickými způsoby chování jednoho či obou partnerů, nesouladem, jak má manželský vztah správně fungovat, zkreslenou interpretací partnerova chování či zjištěním různých skutečností, které před námi partner skrýval. Spokojenost obou partnerů závisí na tom, jak se chovají nejen sami k sobě, ale i k svému okolí, jak druhý partner toto chování hodnotí a hlavně jakým způsobem si partneři sdílejí veškeré své potřeby, emoční stavy a jak jsou k sobě otevření. Do samotných potřeb v partnerském vztahu můžeme pak zařadit pochvalu, pozornost, projevy lásky a uznání, podporu, zastání, ocenění, vcítění se do partnerova určitého prožitku apod. Pakliže se nám tyto potřeby nedostávají v dostatečné míře, můžeme nabývat pocitu bezcennosti, nemilovanosti, neschopnosti, osamělosti a ztracenosti, hořkosti atd. Pokud nedokáží partneři své potřeby sdílet, dochází k hromadění jistých tajemství, která jsou následnou příčinou stresových či depresivních stavů, nervozity a podrážděnosti. Nezralá forma komunikace má za následek vznik agresí, lhaní a mlžení, výčitek a obviňování. Ve zdravé komunikaci pak převládá pozitivní posilování, vyjadřování blízkosti, hledání a nalézání kompromisů, pevné a laskavé vymezení hranic.

V problémových vztazích si partneři vyměňují (pokud spolu vůbec komunikují) více negativního chování ať již v podobě kritiky, ironie, ignorace, vyčítání, nesouhlasu a jistá míra pozitivního chování a jednání je na ústupu. V těchto vztazích je pak nutné nabudit více vzájemného pozitivního chování ve formě jisté tolerance, laskavosti, povzbuzení a naslouchání. Asertivitu

¹² - PRAŠKO, J. *Asertivita v partnerství*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2005, 235 s. ISBN 80-247-1246-6, str. 219

v partnerském vztahu chápeme jako přímé a citlivé vyjádření vlastních citů, dojmů, postojů a potřeb, které musí nutně zachovávat nejen úctu k partnerovi, ale i k sobě samému. Cílem partnerského vztahu má být dlouhodobá a nejlépe celoživotní spolupráce obou partnerů, nikoliv soupeření a vyhrávání jeden nad druhým, či dokonce snaha svého partnera v něčem porazit.

Dle autora Jána Praška, je asertivita v partnerském vztahu důležitá z těchto důvodů: - zvyšuje pozitivní změnu mezi partnery, a tím potvrzuje bezpečí vztahu, hodnotu a sebevědomí každého z nich; - učí citlivě naslouchat druhému, pomáhá lépe partnera pochopit; - umožňuje plně vyjadřovat emoce a city, zvyšuje pozitivní komunikaci; - učí spolupráci, pomáhá k vytvoření laskavé a otevřené atmosféry; - zvyšuje sebepoznání, posiluje naše sebepřijetí, sebevědomí a sebepřijetí partnera; - zvyšuje svobodu, umožňuje vytvořit přirozené hranice; - uvolňuje napětí a brání jeho hromadění; - zvyšuje intimitu a důvěru, učí přijmout odmítnutí trápení, vzteku či pocitu urážky; - učí přijímat kritiku i konstruktivně kritizovat; - učí vytvářet kompromisy.¹³

2. Zátěž a její prožívání

Nejen chování našeho partnera, ale i nošení vážného tajemství, může být pro nás značně nepříjemné, ale zda-li se touto situací nebo skutečností budeme trápit, o tom do jisté míry rozhodujeme sami. Nikdo nás nemůže utrápit, o tom rozhodujeme sami. Značnou zátěží rodinného systému a jejich jednotlivých členů mohou být různé významné události jako je narození dítěte, nové zaměstnání, ukončení mateřské dovolené a odchod do zaměstnání, povýšení spojené s časovou náročností, osamostatnění dětí od rodiny, odchod do důchodu a různé druhy tajemství, které v sobě jedinec z různých důvodů skrývá. Všechny tyto události jsou spojené se změnou nároků na oba partnery.

S prožíváním zátěže je velice úzce spjata a nesmírně důležitá tzv. adaptabilita – neboli přizpůsobivost, tedy schopnost přizpůsobovat se měnícím

¹³ - PRAŠKO, J. *Asertivita v partnerství*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2005, 235 s. ISBN 80-247-1246-6

se požadavkům a nárokům života. Dle Ireny Sobotkové se adaptabilita týká rozsahu flexibility a schopnosti rodinného systému měnit svou strukturu moci, role a pravidla vztahů v závislosti na vývojovém a situačním stresu. Vývojovým stresem pak rozumíme normální tranzitorní krize ve vývojovém cyklu rodiny, tzv. přechody (např. narození dítěte, jeho osamostatnění apod.). Situačním stresem může být jakákoliv nepředpokládaná zátěž, která působí na celou rodinu.¹⁴

2. 1. Zátěž

Poklesy nálady a smutek můžeme prožívat každý den, patří k dennímu životu všech lidí. Jedná se o běžnou reakci na nepříjemnou událost. Naše nálada je odrazem toho, co právě děláme, nad čím přemýšlíme a je jistým hodnocením sebe samotného a určitých okolností. Vztahuje se tedy k našim myšlenkám. Spojíme-li jmenované události s každodenním shonem a změnou nároků, dostáváme se do zátěže, která může následně vyvrcholit v partnerské konflikty. Ty mohou být o to více vyostřené, prožívá-li dotyčný jedinec nějaké citové napětí, které před svým partnerem skrývá, tedy např. obavy z toho, jak své tajemství dále udržet, aby nás nesužovalo, aby nebylo odhaleno, obava z reakce partnera, blízkých osob, obavy, že někomu ublížíme a jak celou situaci máme vyřešit. Velkým problémem je neschopnost tento proces obav zastavit, rovněž tak i vnitřní pocit, že se nedají kontrolovat a stále se nutkavě vracejí.

Při pohledu na samotný pojem zátěže, uvádím některé charakteristiky:

- Zátěž je jednostranné nebo nadměrné přetížení celého organismu či některých orgánů. Trvalé přetížení může vést k poškození.¹⁵

- Zátěž je takový nárok, se kterým se organismus nedokáže vypořádat jednoduše, ale výhradně formou specifické stresové reakce. Ve smyslu stresové teorie je pak zátěž takzvaným stresorem, který spouští stresovou reakci.¹⁶

¹⁴ - SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007, 224 s. ISBN 978-80-7367-250-8, str. 33

¹⁵ - NOVÉ UNIVERSUM, *Všeobecná encyklopedie*, 1. vydání. Praha: Euromedia Group k.s., 2003, 1303 s. ISBN 80-242-1069-X

¹⁶ - PLZÁK, M. *Žena a muž: teorie a praxe manželského dorozumívání*. 1. vydání. Praha: Motto, 2001, ISBN 80-7246-099-4

- Zátěž je taková konfliktní, deprivativní či frustrační situace, která člověka nutí vydat více energie, než je schopen v dané době opět načerpat. Člověk postupně prožívá stádium šoku, rezistence a vyčerpání.¹⁷

2. 2. Stres

Stres (z angl. stress, zátěž) dle Milana Nakonečného je charakterizován jako:

„1. situace vyvolávající fyzickou nebo psychickou, resp. obojí zátěž, kladoucí zvýšené nároky na adaptaci, jako je např. pobyt v nadměrně horkém, nebo hlučném prostředí, setrvávání v silně konfliktním, nesnesitelném manželství, ztráta blízké milované osoby.

*2. stav jedince vyvolaný stresující situací, který se vyznačuje počáteční mobilizací psychofyzických rezerv organismu, aby se vyrovnal s danou zátěží a v případě neúspěchu pokračuje pokusy o zvládnutí stresové situace, případně jejích důsledků, které mohou vyústit až do různých psychických poruch a do psychosomatického onemocnění“.*¹⁸

Stres, který je jedincem již pociťován, ale neohrožuje stabilitu organismu, nedosáhl tzv. „tlaku okolností“, nazýváme *Hypostres*. Nadlimitní zátěž, přesahující již hranice a možnosti adaptability, nazýváme *Hyperstres*. Stres chápající a pociťující jako určitou situaci vyznačující se vyvoláním silných afektů, buď pozitivních, jako např. velká radost, nazýváme *Eustres* (pozitivní a kladné pocity) nebo negativních, např. strach, nazýváme *Distres* (jde o výrazně negativní vlivy až ohrožení jedince).

Na stresovou situaci reaguje celý organismus, respektive celá osobnost postiženého jedince, fyziologickými i psychickými změnami, které znamenají nejprve pokus o adaptaci. Při jejím selhání se zvrhají v psychosomatické symptomy a onemocnění (psychosomatika). Stres je vážnou hrozbou současnosti a postihuje mnoho osobností.

¹⁷ - KOHOUTEK, R. *Psychologie zdraví a duševní hygiena*. Brno: IMS, 2007, str. 39

¹⁸ - NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 1. vydání. Praha: Akademie věd České republiky, 2003, ISBN 80-200-0993-0

Příznaky stresu:

- narušení pozornosti
- negativní anticipace
- zvýšení kontroly činností (nadměrná sebekontrola)
- narušené rozhodování
- snížená sebedůvěra (až po krizi vztahu k sobě)
- emocionální labilita
- narušení plynulosti prováděné činnosti.¹⁹

Situace vyvolávající stres se označují jako stresory. Ty vyvolávají nejen specifický prožitek tlaku či zátěže, ale i řadu dalších změn na úrovni fyziologické a psychické. Samotný stresor pak můžeme označit jako situaci, jíž se nelze přizpůsobit, respektive jako situaci vyvolávající nadměrnou afektivní stimulaci. Reakcí na stresující situaci je pokus o její zvládnutí, což je záležitostí nasazení celé osobnosti a jejího sociálního zázemí pomocí určitých strategií.

2.3. Zátěžové situace

*„Stále častěji se člověk dostává do konfliktů majících původ v konfliktním vývoji lidské society. Společenské změny kladou nároky nejen na zaujetí socioprofesionální role (jak tomu bylo dříve), ale sílí požadavek na pružné střídání více profesionálních rolí během života (a to i značně odlišných)“.*²⁰

Již samotná orientace v naší společnosti a v sociálním prostoru, kde dotyčný jedinec žije, může být zátěžovou situací. To, jak se cítíme, souvisí s nedostatkem naší energie a se způsobem přemýšlení o sobě, svém životě, budoucnosti a o způsobech, jak řešit věci, které nás zatěžují. Cesta životem, a potažmo životní události, jsou stresory, které nás vedou nebo nutí změnit obvyklý způsob života. Samotný vliv těchto událostí se v průběhu roku sčítá. Situací spouštějících negativní myšlenky je celá řada a mohou se objevovat každodenně nejen jako spouštěcí mechanismy, ale i jako udržovací faktory.

¹⁹ - ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998, 268 s. ISBN 80-85931-48-6, str. 146

²⁰ - ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998, 268 s. ISBN 80-85931-48-6, str. 133

Jaroslav Řezáč za tzv. zátěžové životní situace považuje situace náročné, konfliktní, problémové, frustrující a stresující.²¹

Náročné životní situace – člověku se jako náročná situace může jevit to, na co nemá dostatek sil či jiných předpokladů, nebo některé životní situace působící především vlivem vnějších okolností (ohrožení osoby či rodiny, sociální izolace, bezvýchodnost).

Konfliktní situace – vyjadřují skutečnost, že mezi nějakými prvky systému dochází k rozporu s vyvolávající potřebou změnit to buď řešením konfliktu nebo únikem. Střetnutí dvou nebo více neslučitelných tendencí, sil, motivů vyvolávajících prožitek napětí a tendenci napětí redukovat, můžeme označit jako *vnitřní konflikt*. Konkrétní situace v nichž se střetávají vnější vlivy s vnitřními psychickými faktory (stavem, vlastnostmi) označujeme jako *vnější konflikt*.

Problémové situace – patří k nejčastějším náročným životním situacím, zahrnují stránku objektivní, vyjadřující reálný stav věci a stránku subjektivní, odrážející skutečnost, jak to dotyčný jedinec „vidí, cítí, prožívá“. Důležitou stránkou problémové situace je stav jedince příznačný uvědomováním si potřeby aktivního zásahu do dané situace (tendencí provést nějaké změny, řešit situaci a angažovat se do situace). Jedná se o stavy, které dotyčný jedinec vyjadřuje výroky „mám problém, trápí mne, tohle se nedá vydržet, takhle to už dál nejde apod.“.

Frustrační situace – v odborné literatuře je pojem frustrace používán pro označení dvou možných skutečností. V prvním případě pojem frustrace jako určitá situace a v druhém případě pojem frustrace jako vnitřní prožitek člověka nacházejícího se v takové situaci. Lze jí tedy charakterizovat jako určitý psychický stav vyvolaný určitými překážkami, které ohrožují, oddalují nebo znemožňují naplnění určité potřeby nebo přání. Motivuje buď k překonání nebo k obcházení dané překážky.

Stresující, stresové situace – za stresující situace se obvykle považují takové, které překračují možnosti jedince se na ně přizpůsobit – adaptovat. V těchto situacích dominuje v prožívání člověka pocit tlaku a tíže. Vstupují do nich různě rozmanité okolnosti a podmínky. Mohou být výrazně zesíleny

²¹ - ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998, 268 s. ISBN 80-85931-48-6, str. 133 - 157

neadekvátním viděním životních souvislostí, svoji důležitou roli sehrává i subjektivní nahlížením na ně.²²

Stresová situace může být dána jak přebytkem určitých podnětů, tak jejich nedostatkem, potencionálním či faktickým ohrožením hodnot, které člověk vyznává, fyzickým či emočně-volním přetížením a intelektuálním přetížením.²³

Typické znaky stresových situací:

Neovlivnitelnost situace – pokud člověk nemůže ovlivnit či změnit určitou situaci v níž se nachází, bude ji s větší pravděpodobností vnímat jako stresovou (např. nevyлéčitelná nemoc). Pokud jsme přesvědčeni, že můžeme zasáhnout do průběhu událostí, tak se prožitek stresu snižuje.

Nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace - pocit intenzity stresu se zvyšuje, pokud člověk nemůže určité události předvídat a připravit se na jejich zvládnutí. Stresován je více ten člověk, který netuší, jak se budou věci dál vyvíjet, než ten, který má již určité zkušenosti a byl dostatečně informován.

Subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky - nároky určité situace mohou přesahovat hranice možností člověka (např. při výlučné péči jednoho člověka o těžce nemocného pacienta).

Životní změna, která vyžaduje značné přizpůsobení - omezuje dosavadní zvyklosti a znehodnocuje dosud funkční strategie chování (např. rozvod, smrt partnera).

Subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty – jde o konflikt potřeby vlastního uspokojení proti morálnímu tlaku (např. muž si vytvořil nový citový vztah, který jej plně uspokojuje, ale nemůže se rozvést, protože jeho manželka je těžce nemocná).²⁴

²² - ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998, 268 s. ISBN 80-85931-48-6, str. 133 - 157

²³ - KOHOUTEK, R. *Psychologie zdraví a duševní hygiena*. Brno: IMS, 2007, str. 39

²⁴ - VODÁČKOVÁ, D., a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-696-9, str. 189

2.4. Deprese a depresivní chování

Stres, který prožíváme při různých konfliktních situacích, sám o sobě nemůže zavinit depresi, ale může být u zranitelného jedince tzv. spouštěčem deprese. Nejčastějšími stresovými faktory, na které deprese navazuje, jsou ztráty (partnera, přátel, dětí, zdraví, kariéry), konflikty ve vztazích (nevěra, neuspokojování druhého partnera), učení se novým životním rolím (zaměstnání, změna prostředí), sociální izolace, ztráta autonomie, aktivity či důležitosti a různé traumatické události (např. příčina smrti dítěte, kde působí pocity viny u rodičů, partnera apod.). Deprese přichází po vyčerpání z nadměrně stresujícího životního stylu, souvisejícího i s problémovými vztahy.

Deprese je tedy nemoc vedoucí k vážnému životnímu utrpení, pocitu ztráty smyslu života. Zasahuje nejen dotyčného jedince, který depresí onemocněl, ale i své nejbližší okolí a rodinu. Zanedbaná deprese ničí a devastuje postiženého člověka, celou jeho rodinu a léčí se hůře, než když člověk vyhledá včas odbornou pomoc. Deprese je tedy léčitelnou nemocí, i přesto však mnoho lidí trpící touto nemocí pomoc nehledá. Důvody mohou být různé, ať již si ji člověk neuvědomuje či nepřipouští, stydí se přiznat, snaží se ji sám překonat, nebo nevěří v účinnou léčbu. Neléčená deprese může však končit i sebevraždou.

Člověk prožívající depresi trpí různými příznaky. Ničí ho sebevýchytky a pocity méněcennosti, zažívá velkou úzkost, bojí se jít mezi lidi, vyskytuje se zvýšená plačtivost a lítostivost, bolest hlavy, těžkost popadnout dech, ochablost těla i mysli, tlukot srdce, nesoustředěnost, ztráta výhledu do budoucnosti, vnitřní myšlenky typu „nikdo mi nerozumí, totálně jsem selhal, nic už nemá cenu, to už nejde vydržet, všem jsem jenom na obtíž, nestojím vůbec za nic, jsem líný, neschopný a ztracený“.

Na rozvoji deprese se podílí řada faktorů biologických, psychologických i sociálních. Při vzniku depresivní poruchy tedy předpokládáme určitou kombinaci a vzájemné působení různých biologických a sociálních vlivů, které

vytvářejí dispozici k onemocnění.²⁵ Zda-li jedinec touto dispozicí onemocní, však záleží na všech událostech, které člověka v životě potkají, nakolik jsou tyto události pro něho stresující a zatěžující, rovněž jak se s nimi vyrovná a vypořádá.

Fakta o depresi :

- deprese je nemoc
- deprese neznamená, že je člověk „nenormální“ nebo „bláznivý“, ani to není známka osobní slabosti
- jde o velmi časté onemocnění
- léčba pomáhá naprostě většině postižených zbavit se příznaků
- bez léčby mohou příznaky deprese trvat i léta
- nejvíce kompetentní pro léčbu deprese je odborník – psychiatr
- nejdůležitější pro léčbu a předcházení depresí je užívání léků
- velmi může pomoci psychoterapie, která naučí porozumět sobě i tomu, co se v depresi děje, a zvýší odolnost vůči stresorům
- postiženému může hodně pomoci laskavé a trpělivé přijetí od rodiny a přátel.²⁶

Každý člověk, tedy i ten, co depresi neprožívá, mívá občas negativní depresivní myšlenky. Hlavním příznakem deprese je porucha nálady, při které je zasaženo myšlení, chování i tělesné fungování. Většina lidí v depresi cítí únavu, tíhu, malátnost či vyčerpanost. V případě velmi hluboké deprese se v člověku mění porozumění světu natolik, že se v jeho mysli objevují úplně nové fenomény. Objevují se bludy, dochází k poruše myšlení. Jsme přesvědčeni o věcech, které absolutně neodpovídají skutečnosti a realitě, a velmi často dle tohoto přesvědčení jednáme. Přesvědčení je natolik silné a nevývratné, že jej nelze vyvrátit ani logickými argumenty.

Depresi je tedy možné pochopit jako následek bludného kruhu negativních myšlenek, depresivních emocí, pasivního a vyhýbavého chování

²⁵ - PRAŠKO, J., a kol.. *Deprese a jak ji zvládat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003, 180 s. ISBN 80-7178-809-0, str. 59

²⁶ - PRAŠKO, J. a kol. *Deprese a jak ji zvládat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003, 180 s. ISBN 80-7178-809-0, str. 18

a tělesných příznaků. Jde tedy o onemocnění celého organismu postihující tělo, náladu, myšlení i chování.²⁷

3. Selhání v sociálních situacích

Se samotným rozvojem naší společnosti dochází rovněž k nárůstu negativních stránek a projevů. Člověk jako individualita dané společnosti musí řešit množství životních situací. V České republice, zejména po 90. letech 20. století s nástupem tzv. demokratické společnosti, se zrychluje životní tempo, mezilidské vztahy jsou stále více komplikovanější. Jedinec se pak v životním rytmu dostává na nesprávnou cestu a hledá řešení pro naplnění života mnohdy nevhodným a nesprávným způsobem. Řada jevů vychází i z komerčního zhodnocení, kdy dojde k prodeji informací, které jsou součástí tajemství, a tak dochází k selhání schopnosti tajemství udržet, i když to jedinec slíbil.

3.1. Příčiny selhání v sociálních situacích

Obecně můžeme říci, že příčinami selhání v sociálních situacích jsou nejen špatné mezilidské vztahy, ale i deficit vlastností a schopností člověka nebo i nevhodná socializace. Nikdo z nás se nerodí upřímný ani falešný, ale stává se takový v důsledku vlivu společenských podmínek, které na něho působí v průběhu jeho vývoje.

Za základní faktory selhání nejen v rodinném životě, ale i v životě každého jedince lze označit :

- rozvrácenou rodinu
- závislost členů rodiny na alkoholu nebo jiných návykových látkách
- kriminalita členů rodiny
- nepřiměřenou výchovu v mládí (přehnaná tvrdost nebo shovívavost, slabé citové vazby apod.)
- lhostejnost ve výchově

²⁷ - PRAŠKO, J. a kol. *Deprese a jak ji zvládat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003, 180 s. ISBN 80-7178-809-0, str. 59

- preferování pracovních aktivit a angažovanost v zaměstnání na úkor rodiny
- a jiné.²⁸

Mezi pohnutky vedoucí jedince k sociálně patologickým jevům můžeme dále řadit neúspěch ve škole, ztrátu zaměstnání, ztrátu životního partnera, ztrátu své lásky, člena rodiny, nedůvěru, nevěru a žárlivost, rozvod, ale i urážku nebo urážlivé slovo partnera, zraňující výrok rodičů apod. Nedůvěra, nevěra a žárlivost, to jsou jevy, které značně narušují prožívání a chování jedince, mohou se stupňovat k slovnímu či fyzickému napadání, v případě chorobných stavů hrozí i nebezpečí vážné újmy na zdraví postiženého i partnera, a proto je budu více charakterizovat. Pojmy manželský nebo partnerský vztah budou dále v práci užívány jako pojmy totožné.

3.1.1. Nevěra

Jde o citové nebo sexuální sblížení k jinému partnerovi. Je jedním z nejčastějších tajemství jedinců v partnerských vztazích a mnohdy hlavním předpokladem k dosažení až nedozírných a nešťastných následků v životě jedince i rodiny samotné.

Matějček a Dytrych rozeznává **druhy nevěry**:

Nevěra fiktivní – za účelem zvýšení partnerova zájmu a navození atmosféry, jako by šlo o skutečnou nevěru. Příkladem můžou být občasné odchody jednoho z partnerů ve večerních hodinách s úmyslem neřici kam a s kým, neodpovídání na tyto partnerovi otázky s odůvodněním svého soukromí.

Nevěra psychická – jde o určité zamilování se do mimomanželského partnera, nedochází však k sexuálnímu sblížení. V případě neřešení dochází ke ztrátě soudržnosti partnerství, ztrácí se společné zájmy a tvoření plánů do budoucna, klesá i zájem o sexuální život. V mnoha případech končí i nevěrou fyzickou.

Nevěra fyzická – lze charakterizovat jako mimomanželský sexuální styk, který je nevěrným jedincem přímo vyhledávaný a uskutečňovaný. Je často poukazováno, že fyzická nevěra je téměř bezvýhradně součástí dlouhodobého

²⁸ - JILČÍK, T., PLŠKOVÁ, A., ZAPLETAL, L. *Sociální patologie – úvod do studia*. Brno: IMS, 2005, 51 s. str. 10

manželského života, ať již se bavíme o nevěře náhodné nebo samotném mileneckém vztahu. Je podrobována téměř každodenním zkouškám manželských vztahů. V naší společnosti se o nevěře hovoří jako o určité lidské přirozenosti, není-li brzděna silnou ideovou zábranou (náboženstvím) nebo vysokou nejistotou týkající se obav z vlastního vzhledu a sexuální schopnosti.²⁹

Nevěru můžeme dále dělit na utajenou a zjevnou. Utajená je vedena maximální snahou nevěrného jedince utajit veškeré skutečnosti nejen před partnerem, ale i před společností. V některých případech se nevěrný jedinec svěřuje svým nejbližším přátelům s jistou chloubou a zároveň i předpokladem, že si vše, co se dozvěděli, nechají pro sebe, budou držet společné tajemství. O zjevné nevěře ví nejen partner, ale zpravidla nebývá utajena ani před okolní společností. Podvedený partner musí s touto nevěrou buď bojovat nebo se s ní vyrovnávat.

Z hlediska časového sledu můžeme nevěru dále rozdělit na:

Jednorázovou či příležitostnou – jde o náhodný sexuální styk s mimomanželským partnerem. Nebývá doprovázena hlubšími citovými vazbami, jejím cílem je prožití jistého erotického dobrodružství. Může se jednat i o pouhé dokázání a ujištění se ve fyzické a sexuální přitažlivosti.

Krátkodobou – jde o krátký citový vztah – zamilovanost, spojený s dávkou sexuality. U tzv. milenců však časem dochází k změně názoru na celkový stav věci, v utajení před milencem se začínají vracet myšlenky na rodinu a rodinný život, jedinec obrací svou tvář zpátky k rodině, partnerovi. Je doprovázena značnými rodinnými komplikacemi.

Dlouhodobá – dochází k silným citovým a sexuálním mileneckým vazbám. Tyto jsou obdobné těm, které jedince doprovázeli při počátečním manželském vztahu. Plánuje se budoucnost, jedinec na svého mileneckého partnera může žárlit daleko více, než-li na partnera manželského. Jde o nejzávažnější ohrožení funkčnosti rodiny.³⁰

²⁹ - MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2002, ISBN 80-247-0332-7

³⁰ - www.nevera.estranky.cz/clanky, 15. 1. 2009

Nevěra může být tolerovaná i netolerovaná. V drtivé většině jde o nevěru netolerovanou, kdy dochází k prudkým manželským hádkám, výčitkám, slibům pomsty. Do problému bývají vtaženy i nejbližší rodinní příslušníci, rodiče partnerů a v těch nejmutnějších případech i děti.³¹

3.1.2. Žárlivost

Žárlivost je společně s nevěrou klasickým příkladem skrytých rodinných problémů a krizí nejen před veřejností, ale i mezi partnery. Zůstává často skrývána nebo utajována i před lékařskými a psychologickými odborníky. Ve většině případů vystupuje žárlivost společně s nevěrou. Žárlivost je vyvolávána mnoha příčinami, ať již závislostí na partnerovi, z obav ze ztráty vztahu, lásky, pozornosti, závislosti sexuální, citové, ekonomické, na sociálním či společenském postavení, žárlivost ze špatně vytvořeného sebevědomí, záměrnou manipulací, majetnickým postojem.

Matějček a Dytrych rozeznává **druhy žárlivosti**:

Slabá či přirozená – většinou je směřována na konkrétní osobu, o které partner často mluví (pozitivně, s obdivem) nebo je s ním v častém telefonickém, pracovním či společenském kontaktu.

„Říká se, že žárlivost tzv. bez příčiny, tj. že se žárlí, aniž se partner dopouští citové či sexuální nevěry, nakonec partnera stejně k nevěře dovede“.

Střední – je charakterizována častými myšlenkami na partnerovu nevěru. Mnohdy se tyto myšlenky objevují i proti vůli žárlivého jedince, bývají těžko potlačitelné. Jedinec dokonce vymýšlí určité postupy ve svém jednání a chování, kterými by si zajistil a upevnil partnerovu věrnost a oddanost např. společenské plány do budoucna, představa dalšího dítěte apod.

Silná – má charakter psychické poruchy, dostávající se do fáze vyhrožování sebevraždou, vraždou a ublížením na zdraví partnerovi nebo tomu, kdo dle žárlivého jedince celou situaci způsobil. Žárlivý jedinec je ovládán jediným

³¹ - MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0332-7, str. 25

tématem: jak vypátrat ohrožení rodinného života a přistihnout partnera při nevěře. Provádí všechny možné kroky, aby svého partnera z nevěry usvědčil.³²

Dle Miroslava Plzáka je žárlivecký postoj zapříčiněn přinejmenším šesti faktory:

1. **Faktorem dědičnosti** – více jak třetina velkých žárlivců tuto vlohu zdědila po svém přímém předkovi. Dotyčný jedinec nemusí o faktoru dědičnosti vědět, neboť se často v rodinách tají.
2. **Faktorem konstituce osobnosti** – žárlí především lidé vrozeně nedůvěřiví, podezíraví, prestižní a samolibí.
3. **Faktorem partnerské situace** – především žárlí partner více závislý na pozornosti protějšku.
4. **Faktorem výběru partnera vůbec** – více jak polovina žárlivců si vybírá zcela nezodpovědně pro vztah partnera, který bude jeho žárliveckou vlohu sytit a rozvíjet, např. prestižní, nafoukaný pán si vybere žádoucí krasavici v domnění, že ji zkrotí.
5. **Biologickými faktory osobnosti** – žárlivost posiluje dlouhodobá nemoc, vyčerpání, nespavost, nedostatek jídla, tedy jakékoliv oslabení nervové soustavy.
6. **Uzavřeným soužitím v rodině** – čím více podezírá žárlivec kontakty partnera se zevním světem, čím více se uzavírá hermeticky do zdí svého bytu, tím více mohutní jeho žárlivý postoj. Platí zde všeobecně málo známé a uvědomované pravidlo „odloučenost partnerů oslabuje vzájemné žárlivecké napětí“.³³

³² - MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0332-7, str. 25

³³ - PLZÁK, M. *Othelón, aneb, Manuál o žárlivosti*. Praha: Dekon, 1994, 158 s. ISBN 80-85814-08-0, str. 28 - 29

3.1.3. Nedůvěra

*„Jedním z umění žít, je umění vypořádat se s nedůvěrou. Nedůvěra vzniká z ošemetné a věčné nejistoty kolem nás, znehodnocuje meziosobnostní vztahy, působí zcela zvláštní vnitřní bolest a ponouká k nespravedlivým odvetám“.*³⁴

Může se člověk bránit nedůvěře? Jak se vytváří důvěryhodnost? Člověk svým poznáním vytváří předpoklady k rozeznávání forem mlžení, zastírání, dětským lžím, polopravdám, bájeví lhavosti a zakrývání faktů.

Miroslav Plzák uvádí: *„Oba manželé mají právo na svůj paralelní svět, v němž mají své vlastní přátele, své zájmy, svá individuální hobby. Nic milostného nesmí být v manželství vynucováno a úpadek manželského sexu je nutné považovat za přirozený, a proto samozřejmý jev. Jde o to, aby se manželství považovalo za CIVILNÍ svazek dvou lidí různého pohlaví, jehož cílem je vybudovat mezi manželi dlouhodobé partnerské přátelství, určené emoční vazbou tří „S“ (STESK, SOUCIT, STAROST). Vše musí být podřízeno manželskému POSLÁNÍ zplodit a vychovat potomstvo“.*³⁵

Veškeré partnerské vztahy bývají ohroženy rozchodem. Jedním z mnoha velkých důvodů ohrožení vztahu jsou nepředvídatelně se utvářející sexuální touhy, jejichž intenzita se v průběhu obou vztahů nejen mění, ale v průběhu obou vztahů s časovým odstupem nerovnoměrně klesá. Proti poklesu či úplnému zániku vztahu se nelze dosti objektivně bránit či jistit. Přehnaná míra jistění u jednoho z partnerů se pak může projevat vynucováním projevů lásky po druhém partnerovi, čímž se vztah postupně pustoší a likviduje.

³⁴ - PLZÁK, M. *Othelón, aneb, Manuál o žárlivosti*. Praha: Dekon, 1994, 158 s. ISBN 80-85814-08-0, str. 9

³⁵ - PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*. 1. vydání. Praha: 2007, 119 s. ISBN 978-80-7246-348-0, str. 107

3.1.4. Sexualita v partnerství

„Jedním z významných témat, na které se musí soustředit každý partnerský vztah, je sexualita. Sexuálně zdravé prostředí neznámá jen takové, které se vyhýbá extrémnímu potlačování sexuality či které děti sexuálně nezneužívá. Je to prostředí, které podporuje zdravý vývoj sexuality pomocí jedinečných a zakořeněných rodinných vztahů“³⁶

Sexualita a sexuální život partnerů hraje velmi důležitou roli v životní dráze každého jedince. Bez samotné citové vazby partnerů by asi těžko vznikala manželství, zakládaly se rodiny se všemi svými prvky. Se sexualitou jsou velmi úzce spjaty sexuální touhy jedince. Velký problém nastává ve chvíli, kdy sexuální přitažlivost mezi partnery a vzájemné sexuální touhy klesají. Může to být ze strany jednoho partnera i obou. Pokud pokles sexuality není pár schopen včas řešit, nedokáže-li o svých touhách a sexuálních potřebách mluvit, dochází nejen k zátěži jedince, který si své sexuální touhy nedokáže u svého partnera uspokojit, ale většinou i k rozvratu partnerského vztahu.

3.2. Sociálně patologické jevy

Termín sociální patologie je složen z latinského „pathos“ neboli utrpení a „logos“ čili slovo nebo nauka. Termín sociální patologie bývá chápán především ve dvojím smyslu. Jednak jím bývá označován vědní obor, který se zabývá studiem sociálně - patologických jevů. V dalším významu bývá užíván jako shrnující pojem pro nezdravé, obecně nežádoucí společenské jevy, tzn. společensky nebezpečné (porušující právní normy), negativně sankcionované formy deviantního chování.³⁷

³⁶ - COLOROSOVÁ, B. *Krizové situace v rodině*, 1. vydání. Praha: Ikar, 2008, 239 s. ISBN 978-80-249-1027-7, str. 190

³⁷ - KREJČÍŘOVÁ, O. *Deviace a sociální patologie*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, ISBN 978-80-244-1698-4, str. 44

*„Za sociálně patologické jevy jsou označovány ty sociální jevy, které pro svou škodlivost ohrožují společnost, její upořádání, stabilitu a řád jako celek, i její jednotlivé členy – občany“.*³⁸

Sociálně patologické jevy se objevují v každé, různě vyvinuté společnosti. Lidské myšlení a postoje člověka, jeho názory a proces rozhodování jsou složitými systémy. Proto není možné jednoduše určit, že ta a ta konkrétní pohnutka vedla dotyčného jedince k tomu a tomu jednání. Aby vedly pohnutky u jedince ke konkrétním sociálně patologickým jevům, muselo jich být v minulosti mnohem více, pouze se v jedinci stupňovaly. Jde tedy o jevy, které jsou označovány jako negativní, pro společnost a její jednotlivé členy nežádoucí, škodlivé a nemorální, neodpovídající morálním a právním normám dané společnosti či sociální skupiny, jevy neprospěšné a nesprávné.

„Tomu aby se z jedince (individua) stal jedinec se sociálně patologickými projevy, většinou předchází nebo nastává několik nutných podmínek :

- a) biologická a psychická predispozice,*
- b) špatné fungování socializačních faktorů,*
- c) psychická deprivace,*
- d) sociální desintegrace prostředí, ve kterém se jedinec vyskytuje,*
- e) utváření delikventního chování,*
- f) jiné“.*³⁹

Mezi sociálně patologické jevy řadíme citové týrání a vydírání, drogovou závislost, alkoholismus, patologické hráčství, kriminalitu, sebevražednost, sociální násilí, sociální napětí apod. Ve vztahu k rodině a partnerským vztahům charakterizují dále některé vybrané patologické jevy, o kterých se domnívám, že nejčastěji provázejí rodinný a partnerský život v pohledu celé společnosti.

³⁸ - JILČÍK, T., PLŠKOVÁ, A., ZAPLETAL, L. *Sociální patologie – úvod do studia*. Brno: IMS, 2005, 51 s. str. 7

³⁹ - JILČÍK, T., PLŠKOVÁ, A., ZAPLETAL, L. *Sociální patologie – úvod do studia*. Brno: IMS, 2005, 51 s. str. 14

3.2.1. Citové týrání a vydírání

Při citovém týrání jde o situace, kdy v partnerském vztahu nejsou uspokojovány základní citové potřeby. Týrání se podepisuje zásadně na chování a dalším citovém vývoji partnera. Jde o jev, který je v drtivé většině směřován ze strany muže k ženě. Je charakteristický permanentními nadávkami, kritizováním, sekýrováním, vyvoláváním pocitů viny, popíráním faktů násilí s tím, že „partnerovi se něco zdá“, občasným poskytováním laskavostí, odpíráním pozornosti, demonstrací milostného poměru s jinou osobou, apod.⁴⁰

Vydírání je charakterizováno označováním partnera za špatného rodiče, naváděním dětí proti rodiči, vulgárním a násilným chováním, výhružkami, že v případě odchodu partnera již nikdy neuvidí své děti atd.

3.2.2. Alkoholismus

Je běžně chápán jako nadměrné nebo pravidelné požívání alkoholických nápojů. Alkohol je drogou, kterou si dotyčný sám ordinuje, aby v důsledku psychotropního účinku potlačil nepříjemné psychické stavy, dodal si sebevědomí, překonal stresové a neřešitelné situace. Je prostředkem k navázání komunikace a změny nálady. Jeho zvýšenou konzumací však dochází k prohlubování pocitů viny a k nemožnosti řešit původní problém. Narůstají konflikty nejen s partnerem, ale i se svým okolím. K zamyšlení může postačit otázka *„pije alkoholik z důvodu nevěry svého partnera nebo má nevěrného partnera, protože pije?“*

Alkoholismus je vážný problém přinášející negativní dopady ve všech sférách společenského života. Je spojen s nebezpečím návykového chování. Jde

⁴⁰ - VOŇKOVÁ, J., HUŇKOVÁ, M. a kol. *Domácí násilí v českém právu z pohledu žen*. Praha: proFem, 2004, str. 20 - 21

o sociálně patologický jev, který má negativní vliv na jedince, rodinu i společnost, rovněž se významně podílí na sebevraždě.

3.2.3. Sebevraždy

Při souběhu několika negativních událostí, které jedince delší dobu sužují může postačit k sebevražděmyšlenkám jakákoliv drobnější negativní událost. Při sebevraždě je vždy nějaká pohnutka tzv. poslední kapkou v celém dramatickém průběhu a procesu negativních společenských událostí působících na jedince. Klinické zkušenosti prokázaly, že jistou roli v sebevražděných jednáních hraje i genetický kód, čili dědičnost. Časté jsou i případy tzv. nedokonaných sebevražd, které mají demonstrativní nátlakový a účelový charakter.

Sebevražda je nejčastěji pojímána jako úmyslná, záměrná agrese proti vlastní osobě s cílem přivodit si smrt. Zvýšený výskyt sebevražděnosti poukazuje, že něco není v pořádku, že vzniklo individuální nebo kolektivní napětí a jeho řešením je únik z dané situace. Za nejčastější příčiny sebevražděného jednání jsou považovány osobní konflikty např. navozené pocity osamělosti, erotické a sexuální problémy, ekonomické neúspěchy, sociální konflikty např. manželské a partnerské konflikty, rodinné konflikty, ztráta prestižního postavení apod., tělesná postižení a nevyléčitelné nemoci, duševní onemocnění a duševní poruchy,⁴¹ ale i vztahy k tajemstvím, které buď prozrazením nebo zastřením vytvořilo tak silné prožitky, že člověk nenachází ve svém svědomí východisko a volí raději suicidium.

3.3. Rozvodovost

Manželské vztahy nejsou vždy zdrojem štěstí, spokojenosti, vzájemné podpory a harmonie, ale často bývají i zdrojem nespokojenosti, potíží,

⁴¹ - JILČÍK, T., PLŠKOVÁ, A., ZAPLETAL, L. *Sociální patologie – úvod do studia*. Brno: IMS, 2005, 51 s. str. 40 - 41

nepochopení a dokonce i nenávisti nebo hlubokého smutku. V obecné rovině chápeme rozvod jako ukončení formálně právního vztahu mezi manželi, jehož cílem je ukončení hlubokého a trvalého rozvratu rodiny, uklidnění a obnovení duševní rovnováhy rozvádějících se jedinců nebo jedince. I když asi málokdo z nás vstupuje do manželství s představou, že se v budoucnosti (blízké či vzdálené) rozvede, je každý z nás do jisté míry vědomě či nevědomě doslova masírován faktem, že právě rozvod je možným řešením manželských a rodinných problémů. Každý z nás se totiž s rozvodem přímo či nepřímo setkává, ať již prožívá svůj vlastní rozvod, nebo rozvod kamaráda, přítele, příbuzného, rodičů, nebo sleduje různé filmy a seriály, ve kterých je této nešťastné problematiky v současné době až nevkusně moc.

Rozvod je značně nepříjemnou a v mnoha případech velice závažnou zátěžovou situací, ve které jsou ohroženy a přímo mařeny lidské potřeby. Jde o situaci doprovázenou všemi možnými prožitky a důsledky např. pocity životního selhání a zklamání, stresovými a depresivními stavy, agresivitou a různými sociálně patologickými jevy. Společností a odbornými pracovníky jsou hledány možnosti, jak snížit míru rozvodovosti, upevnit stabilitu rodiny, jak ochránit mladé páry před neuváženými sňatky a početím rodiny, která často vedou k naprosto stejně neuváženým rozvodům. Doposud však dle statistických dat rozvodovosti, nejsou výsledky této práce nikterak přívětivé a jistou měrou k tomuto přispívají polopravdy, lži a tajemství, která mají partneři vzájemně před sebou, v mnoha případech i před odbornými pracovníky (např. v manželských poradnách).

3.4. Prevence sociálně patologických jevů

Typické problémy moderní společnosti a rodiny je nutno stabilizovat a tím odvracet selhání v sociálních situacích. Jedním z hlavních předpokladů je řádná výchova. V pojetí J. Schillinga chápeme výchovu jako pomoc všem věkovým kategoriím v různých životních situacích.⁴² Sociální pedagogika

⁴² - KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3, str. 41

pojednává o tom, jak optimalizovat a usměrňovat životní situace a procesy, a to s akcentem na vnitřní potenciál jedince a jeho individualitu. Centrálním tématem je rozvoj sociální kreativity, aktivizace sil každého vychovávaného, rozvíjení životního způsobu jedince tj. jeho kultivace a optimalizace s ohledem na jeho individuální předpoklady a minimalizace rozporů mezi ním a společenskými podmínkami.⁴³ Má nejen řešit otázku životní pomoci, kterou potřebují jedinci, nejsou-li schopni samostatně řešit své záležitosti, ale musí je od útlého věku učit, jak se vypořádat se životními úkoly, problémy a starostmi každodenního života.

Předcházení sociálně patologickým jevům a ochranu před nimi nazýváme sociální prevencí. Tu můžeme rozdělit na primární, sekundární a terciální. U primární prevence se jedná o dobu, kdy sociálně deviantní chování ještě nenastalo. Při sekundární prevenci se snažíme působit na osoby, které jsou z tohoto hlediska rizikové nebo se již deviantního chování dopustily. Terciální prevence se zabývá recidivou. Z hlediska rozsahu sociální prevence můžeme tuto dělit na plošnou, skupinovou a individuální.

Pro téma bakalářské práce je podstatné rozdělení na prevenci *specifickou* a *nespecifickou*. Specifická prevence se týká jednotlivých sociálních deviací (prevence kriminality, prevence závislosti na omamných a psychotropních látkách, apod.). Velice důležitá je pro utváření partnerských vztahů prevence nespecifická. Ta představuje celkové formování osobnosti ke zdravému životnímu stylu tak, aby zralá osobnost byla sama schopna odolávat nejrůznějším negativním vlivům, ohrožením a nástrahám.⁴⁴

Svoji nezastupitelnou roli v prevenci sociálně patologických jevů zastává sociální výchova. Ta má přispět k posílení schopnosti mladých lidí řešit konfliktní situace nenásilným způsobem, tedy nevolit v problémových situacích

⁴³ - KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3, str. 45

⁴⁴ - KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3, str. 148

únikové strategie (alkohol, drogy, agresivitu apod.). „*Její rozhodující součástí je naučit mladé lidi převzít osobní odpovědnost za vlastní jednání*“.⁴⁵ Sociálně výchovná činnost pomáhá jedincům v řešení každodenních životních situací a v zajištění jejich účasti na společenském a rodinném životě. Má své žáky naučit vyrovnávat se s zátěžovými životními situacemi. Jde o rozvoj sociálních dovedností, pro účinné začlenění jedince v rodině, s cílem vybavit jej vědomostmi, návyky a postoji, které jsou nutné pro rodinný a společenský život. Sociální výchova tedy klade důraz na sociální dovednosti, které umožňují a usnadňují život člověka v rodině a společnosti.

4. Krize a krizová intervence

Každý jedinec se může i tzv. „z ničeho nic“ dostat do tíživé životní situace, vnímané jako něco, co nezapadá do našeho běžného života, co je potřeba odstranit a navrátit tak žádoucí klid. Mnohdy si ovšem neví rady, jak vzniklou situaci řešit. Má strach sám ze sebe, z toho, co jej potkalo nebo co ho v blízké budoucnosti potkat má či může.

4.1. Krize obecně

Krizi můžeme vnímat jako obtížnou životní situaci či událost, kterou dotyčný jedinec či sociální skupina (např. rodina) neočekává nebo na ní není dostatečně připravena. Krize je hodnocena jako určitý záporný vstup do života, způsobující zátěž, které je třeba se zbavit.

„Krise není ani nemoc, ani patologický stav. Je to normální reakce na nenormální situaci“.⁴⁶

⁴⁵ - KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3, str. 184

⁴⁶ - ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004, 197 s. ISBN 80-247-0586-9, str. 15

Dle psychologického slovníku představuje krize „*extremní psychologickou zátěž nebo nebezpečný stav schopný vyvolat selhání dosavadních regulativních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické, psychické nebo sociální, též rozhodující životní událost, obrat v léčbě, období přechodu mezi vývojovými stádii*“.⁴⁷

Samotná krize může být vyvolána nespočetným množstvím zátěžových situací, a to: rozvodem, rozchodem, úmrtím osoby blízké, nemocí, operací, úrazem, havárií, živelnou pohromou, uvězněním, propuštěním z ústavního zařízení, nepřijetím na školu, špatným prospěchem, vystěhováním, přepadením, znásilněním, týráním, nemožností otěhotnět, impotencí, potratem, nechtěným otěhotněním, odebráním dítěte, únosem, teroristickým útokem, nedostatkem financí, traumatickou událostí a podobně.

4.2. Krize rodinného systému

Prakticky všechny manželské a partnerské páry musí v průběhu svého vztahu projít několika krizemi, které jim poskytují šanci vidět samotný život a svůj vztah reálněji. V praktickém životě to znamená ustoupit z mnoha požadavků, hledat kompromisy, naučit se vnímat jak svoje, tak i partnerovy potřeby, ale i v mnoha případech vyvinout maximální snahu k překonání skutečností, kterých se partner dopustil bez našeho vědomí, či souhlasu. Je to obrovský kus práce, který partner musí buď vykonat, nebo se s vztahem rozloučit a hledat idealizovaný „vysněný“ vztah znovu a znovu.

Rodina a rodinné prostředí by měla být pro člověka místem, kde najde lásku, porozumění, podporu a soucit (i když všechno ostatní zklame), kde se dotyčný jedinec osvěží, nabere novou sílu, čímž se pak mnohem úspěšněji vyrovnává s vnějším světem. Rodina a rodinný život poskytuje všechny možné zážitky pro oči i uši. Některé jsou pro nás potěchou, jiné bolestí. Nemůžeme-li nebo nedokáže-li člen rodiny všechny vzniklé city přiznat a otevřeně o nich

⁴⁷ - HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004, 311 s. ISBN 80-7178-803-1, str. 119

mluvit s partnerem, ustupují tyto city do pozadí a pomalu rozleptávají kořeny zdravého rodinného soužití.

Zábrany mluvit o tom, co bylo nebo je, se stávají živnou půdou problémů. Celý život prožíváme velice širokou škálu citů (strach, bolest, bezmocnost, hněv, radost, lásku, žárlivost apod.). Dokážeme-li vypustit ze sebe všechny tyto složky běžného života, můžeme tím značně ovlivnit rodinný život k lepšímu. Pravidla, která dovolují členům rodiny svobodně vyjadřovat svůj názor, ať již je to bolestné, radostné nebo hříšné, jsou pro rodinu a rodinné vztahy tou nejlepší šancí, stát se rodinou zdravou.

Příznaky krize rodiny: *„Ztráta intimity, potlačování individuality a spontaneity ve prospěch byrokratických a formalizovaných mechanismů, profesionalizace činností i v rodině, ve které se realizují stále více jen prostý, instrumentální a často neracionální konzum bez vlastního uspokojení, ukazují rodinu jako konfliktní jednotku, která často opouští své původní poslání a přestává plnit své původní cíle“.*⁴⁸

4.3. Krizová intervence

Krizovou intervenci vymezuje Naděžda Špatenková jako specializovanou, komplexní a intenzivní pomoc osobám, které se ocitly v krizi. Tvoří ji různé formy pomoci (psychická, lékařská, sociální a právní), které mají za úkol vrátit jedinci jeho psychickou rovnováhu, narušenou kritickou událostí.⁴⁹

Formy pomoci :

Psychologická – časově omezený terapeutický kontakt, se zaměřením na podnět, který krizovou situaci vyvolal. Úkolem psychologické pomoci je

⁴⁸ - JILČÍK, T., PLŠKOVÁ, A., ZAPLETAL, L. *Sociální patologie – úvod do studia*. Brno: IMS, 2005, 51 s. str. 10

⁴⁹ - ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004, 197 s. ISBN 80-247-0586-9, str. 15

eliminovat příznaky krize, obnovit psychickou rovnováhu a zabránit dalšímu rozvoji dezorganizace.

Lékařská – psychiatrická intervence, případně medikace psychofarmaky či krátkodobá hospitalizace.

Sociální – veškerá sociální činnost směřující k osobám v akutní krizové situaci, tzv. sociální služby pro osoby přechodně nebo trvale žijící v mimořádně obtížných poměrech.

Právní – zahrnuje oblasti sociálně-právní poskytované právníky případně i sociálními pracovníky.

Krizová intervence je poskytována nejen profesionály (Krizová centra), ale i školenými dobrovolníky a laiky, zejména příbuznými a přáteli. Může mít podobu osobního setkání, krátkodobé hospitalizace, telefonických rozhovorů (linky důvěry) či kontaktem přes internetovou síť. Je tvořena poskytnutím emocionální podpory, navozením pocitu bezpečí, usnadněním komunikace a podporou ventilace emocí, identifikací nejdůležitějšího podnětu vedoucího ke krizovému stavu, konfrontací s realitou a eliminací tendencí k odmítání a zkreslování reality, vyhodnocením dosavadních adaptačních mechanismů a využití efektivnějších mobilizací zdrojů pomoci a vytvoření plánu, jak krizi řešit.

Specifické znaky krizové intervence⁵⁰

1. Okamžitá pomoc – poskytnutí pomoci by mělo být tak rychlé, jak je to jen možné.
2. Redukce ohrožení – utváření emocionální podpory, zajištění pocitu bezpečí a pomoc materiální (zajištění přístřeší, jídla a podobně).
3. Koncentrace na problém „tady a teď“ – analýza historie krize a historie klienta je potřebná pro porozumění podstaty a hloubky krizových reakcí,

⁵⁰ - ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004, 197 s. ISBN 80-247-0586-9, str. 16 - 17

ale krizová intervence jako taková se zaměřuje na aktuální situaci a aktuální problém.

4. Časové ohraničení – pravidelné setkání přinejmenším jednou za týden, případně krátkodobá hospitalizace do 6 až 10 dní.
5. Intenzivní kontakt – krizového intervenanta s klientem (četnost kontaktů může být relativně vysoká i každodenní).
6. Strukturovaný, aktivní, někdy i direktivní přístup krizového intervenanta – od trpělivého, empatického naslouchání až po direktivní zásah v situaci ohrožení zdraví či života.
7. Individuální přístup ke klientovi – krize je subjektivní záležitost, proto mohou různí lidé reagovat na stejné krizové situace různými způsoby a za daných okolností budou potřebovat „něco jiného“.⁵¹

5. Kasuistické případy

5.1. O tolerované nevěře:

- jména postav jsou smyšlená, samotný příběh citovaný dle vyprávění kamaráda.

Při posezení s kamarády došlo k rozhovoru na téma nevěry. Jeden z kamarádů sdělil, že před dvěma lety, když se sám rozváděl mluvil o této skutečnosti s kolegou ze zaměstnání. Tento mu sdělil, že on sám má kamaráda prožívajícího nevěru své manželky a začal vyprávět.

Jde o pana Romana, kterému je okolo 46 let, je 23 let ženatý, s manželkou má dva syny ve věku 20 a 18 let. Starší ze synů studuje vysokou školu, je ubytován na kolejích, své rodiče navštěvuje jednou až dvakrát měsíčně na víkend. Mladší syn studuje střední školu, přes týden je ubytován na internátě, domů se vrací pouze na víkendy, kdy převážnou část víkendu tráví u své dívky.

⁵¹ - ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004, 197 s. ISBN 80-247-0586-9, str. 16 - 17

Roman více jak 5 let hraje se svými kamarády závodně karetní hru - mariáš. Pravidelně s kamarády trénují v restauraci vždy v pondělí, ve středu a v pátek od 18 do 22 hodin. Nikdy se nestalo, že by přišel domů dříve než v 22 hodin, spíše později, a to třeba i o více jak 2 hodiny. Z jeho vnitřního pohledu je rodina naprosto spořádaná. Více jak 2 roky se v jeho okolí mluví o nevěře jeho manželky se sousedem Petrem. Při dotazu jednoho z kamarádů, zda-li o tomto problému ví, sdělil, že ano, ale více o tom nemluvil a mluvit nechtěl. Po nějaké době na opětovný dotaz kamaráda, který nechápal, že mu tato skutečnost nevadí opověděl :

Jsem 23 let šťastně ženatý, mám dva zdravé a chytré syny, společně s manželkou vlastníme krásný rodinný dům, mám své vysněné auto. Z práce chodím utahaný o 2 až 3 hodiny denně déle než moje žena. Nikdy se mi nestalo, že bych doma neměl nakoupeno, uvařeno, vypráno a uklizeno. Pokud na mne přijdou sexuální touhy, manželka nikdy neodmítá, řekl bych, že je spíše ráda. Na karty a pivo s kamarády mohu jít kdykoliv, jediné o co mne manželka žádá je, abych se nevrátil domů v silně podnapilém stavu. O skutečnosti, že to manželka „táhne“ již 2 roky se sousedem, dobře vím, ale přeci kvůli tomu, nebudu ničit vše krásné, co mi v současné době k životu naprosto stačí a s manželkou se o tématu nevěry nebavíme. I dnes mi manželka tvrdí, že by se nikdy nerozvedla, že spolu žijeme a umřeme. A navíc to vše má jednu obrovskou výhodu. Ať potřebuji s čímkoliv pomoc nebo něco nestíhám, stačí se vždy obrátit na souseda Petra. Nikdy se mi nestalo, že by moji žádost odmítl. Tak proč bych měl já řešit manželčiny touhy a potřeby sexuálního vyžití?

5.2. Tajemství ze strachu před budoucností?

Jedná se o příběh muže z blízkého okolí. Martinovi je 43 let, je rozvedený, z manželství má syna Martina ve věku 19 let a dceru Katku ve věku 15 let. Je vysokoškolsky vzdělaný, finančně zajištěný, časově značně zatížený, neboť vlastní soukromou firmu.

Ve svých 16 letech se seznámil s dívkou Michaelou, které bylo čerstvě 15 let. Jejich partnerský vztah procházel bez větších obtíží. Rodiče jeho partnerky

jsou rozvedeni. Její otec žije v 50 km vzdáleném městě, kde má svoji novou rodinu. Matka se v době, kdy dceři bylo 17 let, odstěhovala do 200 km vzdáleného města a svou dceru, která dospívala a ukončovala střední odborné učiliště, ponechala samotnou. Partnerský vztah se upevnil tím, že Martin se maximálně snažil Michaele nahradit pocit ztráty rodičů vlastní rodinou. Žili spolu v bytě, který dívce zanechala matka. Problémy ve vztahu začaly v době, kdy se Martin vrátil z vojny. Jeho kamarádi mu naznačovali nevěru jeho přítelkyně v době, kdy vykonával základní vojenskou službu. Sám na své partnerce nepozoroval žádné změny v chování. Myšlenky na nevěru jeho partnerky jej stále více sužovaly, ale nedokázal to s partnerkou řešit nebo si o tomto tématu promluvit.

Jeho city k Michaele se pomalu vytrácely, trávil více času s kamarády, začal navštěvovat diskotéky a zábavy, převážně bez Michaely. I přes skutečnost, že ji měl velmi rád, hledal něco jiného, co sám nedokázal nijak popsat. Asi po roce od těchto událostí se začal scházet s dívkou Petrou, v důsledku čehož v jeho vztahu s Michaelou začalo přibývat hádek a konfliktů. Nedokázal však Michaelu opustit, a tak se vše dělo více jak rok, kdy sice bydlel a žil s Michaelou, ale pod různými záminkami odjížděl za Petrou. Vztah s Michaelou byl ukončen v době, kdy zjistil její nevěru s mužem, který ji zaměstnával. Michaela sice vše popírala, ale milostné SMS zprávy v jejím telefonu již vysvětlit nedokázala. Jelikož se jednalo Martinova velice dobrého kamaráda, s čímž se nedokázal smířit, tak Michaelu i přes skutečnost, že ji měl stále rád, opustil. Začal se dozvídat, že Michaela po rozchodu vystřídala více partnerů, a tak jeho citové vazby k ní značně ochably a byl stále s přítelkyní Petrou. Do roka se Michaele narodila dcera Veronika (nyní 20 let). Nevěnoval tomu žádnou pozornost, vzpomíná si, že s kamarády vtipkoval, kdo asi může být otcem.

Asi rok po rozchodu se Michaela vdala, Martin se oženil s Petrou, s kterou má syna Martina (nyní věk 19 let) a dceru Katku. Jeho manželství bylo nesmírně spokojené. V době, kdy slavil jeho syn Martin své 18. narozeniny, pro něho uspořádal velkou oslavu, na kterou si syn Martin pozval své kamarády, mimo jiné i Veroniku - spolužačku ze základní školy, dceru jeho první přítelkyně Michaely. Během oslavy si povšiml, že Martin se Veronice věnuje mnohem více,

než-li ostatním kamarádům, a tak se ho na jejich vztah zeptal. Martin mu sdělil, že je to asi 2 měsíce, co začal s Veronikou chodit. Více tomu nevěnoval pozornost. Asi 14 dní po oslavě Martinových narozenin se na společenské akci potkal s Michaelou, kde se spolu začali bavit o životě. Martin Michaele vyprávěl o oslavě synových narozenin a rovněž se zmínil, že na oslavě byla její dcera a syn mu sdělil, že spolu chodí. Michaela se však zarazila a odešla. Martin její chování nechápal. Následující den na něho syn spustil, co to napovídá matce Veroniky, neboť mu dívka s pláčem volala, že jí matka zakázala se s ním jakkoliv stýkat. Martin nevěděl z jakého důvodu toto učinila.

Jelikož Michaela pracovala jako servírka v jednom baru, tak za ní zašel, aby zjistil, proč se takhle chová. Michaela se s ním odmítla jakkoliv o daném tématu bavit, bylo na ní zjevně vidět velké rozčilení. Martin však neustále doléhal, aby mu sdělila, proč se takhle zachovala. Myslel si, že pro Michaelu byl jejich vztah tak špatný, že již s ním a jeho rodinou nechce mít nic společného a to také Michaele řekl. Michaela v sobě neudržela tajemství, které 19 let v sobě držela a o kterém věděl jen její manžel. Sdělila Martinovi, že Veronika je jeho dcera, čímž jsou její dcera a jeho syn sourozenci. Martin nemohl a nechtěl uvěřit tomu, co mu Michaela sdělila. Když mu tuto skutečnost potvrdil i sám manžel Michaely, nevěděl co má dělat, jak se dále zachovat a hlavně jak vše vysvětlit nejen svému synovi, ke kterému měl vždy naprosto otevřený vztah.

I když zřejmě úplně nesouhlasil s názorem a přáním Michaely zachovat vše, co se dozvěděl, v naprostém tajemství, respektoval její přání. Toto tajemství se však pro něho stalo velkou zátěží. Nevěděl, jak má dál jednat. Neustálé žádosti syna a potažmo i jeho manželky o vysvětlení, proč se s ním Veronika takovým způsobem rozešla, ho stále více sužovaly. Martin se stále více a více uzavíral do sebe, začal holdovat alkoholickým nápojům, v rodinném prostředí začalo docházet k častým a stupňujícím se hádkám, zakončeným žádostí o rozvod ze strany manželky. To bylo pro Martina tzv. „poslední kapkou“, která jej dovedla k pokusu o sebevraždu požitím medikamentů. Neočekávaným příchodem Martinovy sestry, která mu v mnohém pomáhala, mu včasnou první pomocí zachránila život. Martin v současné době dochází do psychiatrické poradny, je rozvedený, ztratil veškeré životní hodnoty a zájmy. Po pokusu o sebevraždu své

tajemství sdělil nejbližším příbuzným, jako vysvětlení svého chování, čímž se o něm dozvědělo i široké okolí. Spokojený manželský vztah, po kterém stále tolik toužil, mu to ale již nevrátilo.

Závěr

Někdy v minulosti se staly věci, o kterých se v partnerském vztahu nikdy nemluvilo, bolesti a představy z minulosti nás stále obklopují. I v nás, existuje čistá touha tyto nedokončené záležitosti uzavřít. Je důležité být svolný k dokončení dosud neukončených záležitostí. Pokud toto uděláme a zvládneme, ujasní se i současný stav mezi členy rodiny a můžeme začít s tzv. nepopsanou tabulí. V mnoha rodinách vysvětlení určitých nejasností dokáže zabránit možným roztržkám, zahojí již existující rozpory, prohloubí svazky a vede k lepšímu porozumění.

Svoji bakalářskou prací docházím k závěru, že témat rodinných tajemství a tajemství člověka jako individuality v partnerských vztazích je mnoho. Jejich závažnost si však v mnoha případech neuvědomujeme nebo je chápeme jako přirozené a běžnou součást našeho života. Stejně tomu je i v okolnostech vedoucích člověka k těmto jevům. Prací jsem se snažil vystihnout ty nejčastější a nejzávažnější jevy ničící rodinu, rodinná soužití a partnerské vztahy. Mnoho nejen odborných publikací vystižně charakterizuje tíživé životní situace, jejich prožívání a působení na jedince i jeho okolí, patologické jevy i prevenci. Domnívám se, že pro fungování rodinného systému a vyvarování se nežádoucím či přímo patologickým jevům je důležitá sociálně výchovná činnost a osobnostně sociální prorodinný rozvoj, který je jedinci nutno vštěpovat už od útlého mládí. Každý jedinec by si měl před vstupem do svazku manželského, či před založením rodiny uvědomovat vše, co rodina a rodinný život obnáší, tedy nejen to hezké, ale i to náročné, protože život jedince v rodině utváří i zvyky a jednání ostatních účastníků rodiny např. způsob hospodaření domácnosti, způsob výchovy dětí a trávení volného času, uspokojování biologických a kulturních potřeb.

Úkolem nejen sociální pedagogiky je nutnost již od mládí pěstovat v člověku zdravý životní styl a rozvíjet tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti. *„Zdravý životní styl je tou nejlepší specifickou prevencí, ve které jde o celkové formování osobnosti připravené na všechny složitosti a nástrahy současného světa a života, schopné jim odolávat. Posiluje také odpovědnost za vlastní jednání a za utváření optimálního modelu života s duchovním a mravním rozměrem“*.⁵² Důležitým úkolem je tedy pomáhat rodině a jejím členům řešit krizové situace, předcházet vzniku dysfunkčních procesů a stavů, připravit jedince na těžké životní situace a naučit jej, jak těmto situacím předcházet a jak je zvládat. Zde se však domnívám, že v současné době jsou veškeré v práci rozvedené poznatky a úkoly málo aplikovány do samotné praxe, čímž je povědomí veřejnosti mizivé. Důsledkem toho jsou pak zářející statistiky Českého statistického úřadu o rozvodovosti, sebevraždách apod.

Resumé

Bakalářská práce na téma *„Člověk jako nositel tajemství, jeho zátěž, prožívání, ale i selhání v sociálních situacích“* je zaměřena na oblast v současné době velmi aktuální a pro mnoho jedinců i velice citlivou. Společností je tato oblast v současnosti chápána jako běžná a každodenní, patřící k životní dráze každého jedince. V povědomí však již velice málo jsou možné následky neřešení této problematiky a přípravy samotného jedince na veškerá úskalí lidského života od útlého mládí.

V práci jsou ve vztahu k rodině, rodinnému prostředí a partnerskému vztahu charakterizovány okolnosti a důvody vedoucí člověka k uchování a držení určitých tajemství, co je nejčastěji v partnerském vztahu spojováno s držím tajemství, v jakých zátěžových situacích se jedinec při nošení nepříjemných tajemství ocitá, co prožívá, jak vlivem těchto stavů a situací sociálně selhává, rovněž jsou vystiženy i možnosti prevence před vznikem a průběhem těchto nepříjemných životních událostí.

⁵² - Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3, str. 172

Celá práce je soustředěna do pěti kapitol: První kapitola pojednává o tajemstvích, jaké okolnosti vedou jedince uchovávat tajemství vůči své rodině či partnerovi a charakterizuje důležitosti partnerského vztahu. Druhá kapitola popisuje nepříjemné a ohrožující stavy jedince, ve kterých se ocitá v případech držení určitých vysoce hodnotových tajemství a tíživých sociálních situacích. Třetí kapitola popisuje nejčastější příčiny selhání partnerského a rodinného vztahu, doprovázející negativní sociálně patologické jevy, ale i možnosti prevence. Čtvrtá kapitola se zabývá problematikou krizových situací a rovněž možnou prevencí a pomocí v těchto situacích. V páté kapitole jsou uvedeny kasuistické případy. První popisuje způsob řekněme kladného vypořádání se jedince s nepříjemnou situací. Druhá popisuje okolnosti, které vedly jedince k nezvládnutí nastalé situace.

Anotace

Milan Pešek. Člověk jako nositel tajemství, jeho zátěž, prožívání, ale i selhání v sociálních situacích. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009, 51 stran.

Bakalářská práce se zabývá člověkem jako individualitou nosící a držící v sobě určitá tajemství, důvody vedoucí jedince k držení tajemství, psychickou zátěží, prožíváním, ale i selháním v sociálních situacích z důvodu držení určitých tajemství, možnostmi prevence, předcházení těmto situacím a to vše vzhledem k partnerskému vztahu, rodině a rodinnému prostředí.

Klíčová slova: tajemství, rodina, zátěž, stres, deprese, zátěžové situace, sociálně patologické jevy, sociální prevence, krize a krizová intervence.

Annotation

Milan Pešek. A man as a carrier of secret, his stress, living, but a failure in social situations also. Tomas Bata University in Zlín, Faculty of Humanities, Institute of Interdisciplinary Studies, 2009, 51 pages.

The bachelor theses is about a man as an individuality, which carries and keeps inside specific secrets, reasons leading the individual to keeping of secret, psychic load, living, but failing to social situations by reason of specific secrets also, possibilities of prevention, the preventing these situations and everything with regard for relationship of partners, family and family environment.

Pivotal words: Secret, Family, Stress, Depression, Stress situations, Social-pathological effects, Social prevention, Crisis and Crisis intervention.

Seznam použité literatury

1. Colorosová, B. *Krizové situace v rodině*, 1. vydání. Praha: Ikar, 2008, 239 s. ISBN 978-80-249-1027-7
2. Hartl, P. *Stručný psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004, 311 s. ISBN 80-7178-803-1
3. Jilčík, T., Plšková, A., Zapletal, L. *Sociální patologie – úvod do studia*. Brno: IMS, 2005, 51 s.
4. Johnson, D. *Rozvod*. 1. vydání. Brno: JOTO, 2004, 304 s. ISBN 80-7217-298-0
5. Kohoutek, R. *Psychologie zdraví a duševní hygiena*. Brno: IMS, 2007, 135 s.
6. Kraus, B. *Člověk, prostředí, výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2
7. Kraus, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
8. Krejčířová, O. *Deviace a sociální patologie*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, ISBN 978-80-244-1698-4
9. Matějček Z., Dytrych, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2002, 128 s. ISBN 80-247-0332-7
10. Multimediální encyklopedie, *Diderot 2001*. Diderot, spol. s.r.o., www.diderot.cz
11. Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. 1. vydání. Praha: Akademie věd České republiky, 2003, 507 s. ISBN 80-200-0993-0
12. Nové universum, *Všeobecná encyklopedie*, 1. vydání. Praha: Euromedia Group k.s., 2003, 1303 s. ISBN 80-242-1069-X
13. Plzák, M. *Kostky byly vrženy*. 1. vydání. Praha: Motto, 2003, 241 s. ISBN 80-7246-204-0
14. Plzák, M. *My se máme, my si vyhovíme*. 1. vydání. Praha: 2007, 119 s. ISBN 978-80-7246-348-0
15. Plzák, M. *Othelón, aneb, Manuál o žárlivosti*. Praha: Dekon, 1994, 158 s. ISBN 80-85814-08-0
16. Plzák, M. *Žena a muž: teorie a praxe manželského dorozumívání*. 1. vydání. Praha: Motto, 2001, 224 s. ISBN 80-7246-099-4
17. Praško, J. *Asertivita v partnerství*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2005, 235 s. ISBN 80-247-1246-6

18. Praško, J., Prašková H., Prašková, J. *Deprese a jak ji zvládat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003, 180 s. ISBN 80-7178-809-0
19. Radvan, E. *Poznámky k vypracování odborného textu*. Brno: IMS, 2008, 23 s.
20. Řehoř, A. *Metodické pokyny pro vypracování bakalářské a diplomové práce*. Brno: IMS, 2008, 47 s.
21. Řezáč, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998, 268 s. ISBN 80-85931-48-6
22. Satirova, V. *Knih o rodině*. 2. vydání. Praha: Práh, 2006, 357 s. ISBN 80-7252-150-0
23. Simon, F. B., Stierlin, H. *Slovník rodinné terapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995, 255 s. ISBN 80-901773-1-X
24. Sobotková, I. *Psychologie rodiny*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007, 224 s. ISBN 978-80-7367-250-8
25. Špatenková, N. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004, 197 s. ISBN 80-247-0586-9
26. Vodáčková, D., a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-696-9
27. Voňková, J., Huňková, M. a kol. *Domácí násilí v českém právu z pohledu žen*. Praha: proFem, 2004
28. <http://www.nevera.estranky.cz/clanky>