

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

Katedra psychologie

**KOMUNIKAČNÍ**  
**RITUÁLY V RODINĚ**

*Bakalářská práce*

Eva Litváková

Psychologie se zaměřením na vzdělávání (2009-2012)

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, duben 2012

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 19. dubna 2012

.....  
*vlastnoruční podpis*

## Poděkování

Upřímně děkuji Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, trpělivost, povzbuzení, optimismus a pozitivní přístup. Děkuji svým kamarádkám a přítelkyním, které byly ochotné poskytnout mi rozhovory ohledně komunikačních rituálů v jejich rodinách.

# OBSAH

Úvod .....	7
TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1 Komunikace v rodině .....	8 – 9
1.1 Druhy komunikace .....	9 – 14
1.2 Význam komunikace v rodině .....	14 – 15
1.3 Zdravá interpersonální komunikace .....	15 – 16
1.3.1 Charakteristiky zdravé komunikace .....	16 – 18
1.3.2 Zdravě komunikující jedinec .....	18 – 19
1.3.3 Asertivní a pozitivní komunikace .....	19 – 20
1.4 Narušená interpersonální komunikace .....	20 – 21
1.4.1 Komunikace ve stresu .....	21 – 22
1.4.2 Další příklady narušené interpersonální komunikace .....	22 – 24
1.5 Tabu v rodinné komunikaci .....	24 – 25
2 Rituál .....	26
2.1 Slábnoucí význam rituálu .....	27 – 28
2.2 Druhy rituálů .....	28 – 29
2.3 Význam rituálu v rodině .....	30
2.4 Využití rituálu v rodině .....	30 – 31
3 Komunikační rituály v rodině .....	32
3.1 Význam komunikačních rituálů v rodině .....	32 – 33
3.2 Každodenní komunikační rituály .....	33 – 34
3.3 Každoroční komunikační rituály .....	34 – 35
3.4 Komunikační rituály s různou časovou frekvencí a jiné .....	35
3.5 Komunikační rituály v průběhu času .....	35 – 36
3.5.1 V rámci vývoje jedné rodiny .....	36
3.5.2 V rámci vývoje společnosti .....	36 – 37
PRAKTICKÁ ČÁST .....	38
4 Metody výzkumu .....	38
5 Výzkumný vzorek .....	39
6 Cíl výzkumu .....	39
7 Interpretace výzkumu .....	40

7.1 Výsledky otevřeného kódování .....	40 – 59
7.2 Výsledky axiálního a selektivního kódování .....	59 – 63
Závěr .....	64 – 65
Resumé .....	66
Seznam použité literatury a elektronických zdrojů .....	67

# Úvod

Rodinná komunikace je běžnou součástí našich životů (opomeneme-li děti umístěné v ústavních zařízeních), aniž bychom si to často uvědomovali. Komunikace mezi rodinnými příslušníky se odehrává takřka neustále, má na nás a naše vzájemné vztahy velký vliv. I rodiny, jejichž členové nejsou z různých důvodů v kontaktu, jsou ovlivněny touto „nekomunikací“.

Stejně tak je náš život ovlivněn přítomností rituálů. Ačkoliv jejich význam dnes již logicky nehraje tak důležitou roli, jako tomu bylo například v pravěku, tedy v dobách, kdy lidé v rituálech nacházeli existenční jistotu. Tyto rituály měly především magický charakter a o ten nám v této bakalářské práci tolik nejde. Chceme se více zaměřit na rituály dnešních lidí, na rituály provázející, a mnohdy i částečně uspořádávající, naše všední dny.

V následujících kapitolách obecně pojednáme o obou výše zmíněných součástech lidského života, tedy o komunikaci jako takové se zaměřením na rodinu a o rituálech.

Cílem bakalářské práce bude spojit tyto dva jevy v jeden – komunikační rituály v rodině. Uvedeme si jejich význam, konkrétní příklady a celá tato problematika bude následně doplněna kvalitativním výzkumem zaměřeným na tuto oblast.

Dozvíme se, jaké komunikační rituály probíhaly a probíhají v některých současných rodinách, co pro zúčastněné znamenají, jaký dopad mohou mít na vztahy mezi jednotlivými členy rodiny a na utváření názorů dětí na správné fungování komunikace v jejich vlastní budoucí rodině.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Komunikace v rodině

Rodina, jakožto skupina osob, které jsou spojeny pokrevním svazkem, manželstvím nebo adopcí, je považována za zásadní společenskou instituci a měla by plnit několik důležitých funkcí – reprodukční, výchovnou, socializační, ekonomickou a kulturní. Pro dítě představuje rodina v optimálním případě bezpečný prostor, kde se prostřednictvím různých mechanismů učí, jak se chovat žádoucím způsobem, jak zvládat mužskou či ženskou roli, a v neposlední řadě si také vlivem působení rodiny vytváří náhled nejen na celkovou společnost, ale i na sebe samotné.

Virginia Satirová uvádí ve své *Knize o rodině* čtyři aspekty rodinného života. Jsou jimi sebehodnocení, tedy pocity a názory, které má jedinec sám o sobě; komunikace – způsoby používané pro vzájemné dorozumění; pravidla, jimiž se lidé řídí ve svém cítění a konání a jež se vyvinou v jakýsi rodinný systém; a nakonec společenská vazba představující způsob, jakým se lidé chovají k ostatním lidem a institucím stojícím mimo vlastní rodinu. (Satirová, 1994, str. 12)

V rodinách, v nichž se vyskytují potíže, a které tak označujeme za narušené, je sebehodnocení některých nebo všech členů nízké, komunikace je nepřímá, nejasná, nepřítlačná, pravidla jsou přísná, nelidská, nediskutovatelná a provždy daná, vazba na společnost je bojácná, ponížená a obviňující. Pro zmírnění či odstranění problémů je třeba učinit v těchto faktorech takovou změnu, aby sebehodnocení členů rodiny bylo vysoké, komunikace přímá, jasná, specifická a upřímná, pravidla pružná, humánní, přiměřená a změnitelná, vazba na společnost otevřená, důvěřivá a umožňující volbu. (Satirová, 1994, str. 13)

Bez ohledu na to, zda se jedná o rodinu přirozenou, kde se muž a žena starají o své vlastní dítě až do jeho dospělosti; neúplnou, kde péče o dítě zůstává pouze na jednom z rodičů poté, co druhý zemřel, rozvedl se či rodinu jiným způsobem opustil; smíšenou, v níž jsou děti vychovávány nevlastními, adoptivními či homosexuálními rodiči nebo pěstouny; institucionální, kde se o skupiny dětí starají skupiny dospělých;

všude se vyskytuje následující schéma: Každá osoba má pocit vlastní ceny. Záleží na tom, jaký tento pocit je. Pozitivní či negativní? Každá osoba komunikuje. Podstatné

je, jak a s jakým výsledkem. Každá osoba se řídí pravidly. Otázkou zůstává, jakým způsobem a jaké jsou výsledky. (Satirová, 1994, str. 13)

Pro účely této práce se zaměříme pouze na jeden z již zmíněných aspektů rodinného života, a to na komunikaci. Je však samozřejmé, že ji nelze zcela jednoznačně separovat od ostatních souvislostí a zabývat se jí naprosto samostatně, neboť rodina vytváří složitý a vzájemně velmi provázaný systém, na který bychom měli nahlížet komplexně, abychom mu byli schopni dobře porozumět. Ačkoliv se tedy tato kapitola zabývá rodinnou komunikací, je třeba vždy pamatovat na to, že obzvláště v rodině všechno souvisí se vším, a chceme-li řešit problém v určité oblasti, je důležité prověřit i oblasti ostatní a zjistit, odkud naše potíže ve skutečnosti pramení a kolik škody mohly napáchat.

## 1.1 Druhy komunikace

Komunikace je poměrně široký pojem, jenž vychází z latinského *communicare* (sdílet, radit se), a lze ho interpretovat více způsoby. Opomeneme-li nejrůznější typy pozemních komunikací a telekomunikací, je tím nejčastějším dorozumívání, sdělování, které je vlastní nejen lidem, ale také živočichům. Komunikaci tedy nelze označit za specificky lidský jev, neboť zvířata se dorozumívají také, a to pomocí zvukových, pachových, pohybových aj. signálů. Člověk jich využívá v menší míře, protože jeho hlavním dorozumívacím nástrojem jsou jazyk, jakožto systém vyjadřovacích a dorozumívacích prostředků znakové povahy užívaný k ústnímu a písemnému sdělování (Hartl, 2004, str. 102) a řeč představující schopnost člověka vyjádřit členěnými zvuky obsah vědomí a používat prostředky slovní a mimoslovní (Hartl, 2004, str. 234).

Lidskou komunikaci lze podle různých hledisek dělit na několik druhů. Důležité pro toto dělení jsou faktory, které v dané komunikaci převažují a jsou nejmarkantnější. Obvyklé však je, že jednu konkrétní komunikaci bychom mohli zařadit pod více druhů, neboť se v ní spojuje několik faktorů najednou.

Níže uvedené druhy komunikace nejsou zdaleka výčtem všech existujících, nicméně patří mezi ty nejznámější a podstatné a pro orientaci v této problematice nám zcela postačí.



## Verbální x neverbální

Zřejmě nejznámějším a také neobsáhlejším dělením komunikace je na verbální a neverbální. Obvykle se tyto dvě složky vzájemně doplňují, k čemuž dochází nevědomě, avšak v posledních letech, kdy se zvyšuje zájem lidí působit na druhé věrohodněji, lépe či ve svůj prospěch nebo druhým lépe porozumět, může k propojování verbálního a neverbálního způsobu komunikace docházet uvědoměle. Chce-li například někdo přesvědčit druhé o něčem, čemu sám příliš nevěří, musí si dávat velký pozor, aby nepravdivost jeho slov nebyla prozrazena jeho mimikou, gestikulací, postojem těla atd. Není lehké toto ovládat, protože neverbální projevy lidské komunikace se původně dějí mimoděk, jsou, dá se říct, automaticky naprogramované a je téměř nemožné mít je plně pod kontrolou.

Verbální komunikací rozumíme tu, kdy se dorozumíváme prostřednictvím slov, tedy řečí. Tato forma komunikace se pak může uskutečňovat přímo mluvením nebo také psaním.

Neverbální komunikace naproti tomu zahrnuje veškeré neslovní, neřečové prostředky, jimiž vyjadřujeme své pocity a postoje. Někdy mohou sloužit pouze ke zdůraznění toho, co sdělujeme slovy, někdy mohou být jasným důkazem, že to, co říkáme, ve skutečnosti není v souladu s tím, co si myslíme. Neverbální komunikace je velmi obsáhlým tématem, kterému je v současnosti věnována velká pozornost. Zahrnuje pod sebe mimiku (výrazy obličeje), proxemiku (přiblížení či oddálení těla), haptiku (doteky), gestikulaci (pohyby rukou) a v neposlední řadě také paralingvistiku (melodii řeči, plynulost, rychlost řeči, pomlky atd.).

## Symetrická x asymetrická

Za symetrickou komunikaci považujeme takovou, na které se zúčastnění podílejí stejnou nebo alespoň přibližně stejnou měrou. V běžném životě však bohužel velmi často dochází k nerovnostem v míře, která je jednotlivým členům probíhající komunikace dopřána. V mnohých případech je těžké se této asymetrii vyhnout nebo dokonce bránit. Například podřízený vůči nadřízenému, laik vůči odborníkovi, mladší vůči staršímu, žák vůči učiteli, dítě vůči rodiči, si těžko vydobude pozici, která by mu

umožňovala s dotyčným komunikovat na stejné úrovni, co se týče vyváženosti podílu na průběhu komunikace.

Asymetrie se projevuje také v komunikaci neverbální a to například tím, že jeden ze zúčastněných sedí a druhý musí stát.

Začne-li se jeden z partnerů cítit asymetrickou komunikací frustrován, zatěžován a omezován ve svém potenciálu, může se proti ní postavit a bojovat za větší práva v projevení vlastních názorů a postojů. Tímto nezřídka dojde k soupeření o vyrovnanost, což může vyústit až ve vážnější krize. Jako příklad lze uvést dítě v pubertálním období, které se snaží vzepřít vlivu svých rodičů, začíná se s nimi pouštět do ostrých diskusí, odmítá ponechat rodičům poslední slovo apod. Rodiče se s tímto faktem nechtějí smířit, chování dítěte jim připadá nepřipustné, nechtějí se částečně vzdát své převahy ve prospěch dítěte, a tak nastává jakýsi boj.

## Harmonická x konfliktní

Při harmonickém způsobu komunikace její aktéři postupně docházejí k souladu, ke shodě zájmů a uspokojení. Vztah dvou či více jedinců se touto komunikací upevňuje. Naopak rozpad vztahu nebo nespokojenost v něm mohou být zapříčiněny právě komunikací konfliktní, pro kterou jsou typické neshody, pře, nepříjemné pocity strádání a zmaru.

## Kompetitivní x kooperující

V kompetitivní neboli soutěživé komunikaci si jeden z partnerů klade za cíl překonání toho druhého, prokázání, kdo z nich je lepší a zdatnější. Při využívání tohoto druhu dorozumívání hrají důležitou roli pravidla, jimiž se partneři řídí, což ho odlišuje od dorozumívání konfliktního. Existence pravidel v rámci soutěže zúčastněné směřuje, ať už jeden z nich vyhrál a druhý nikoliv. Jsou-li pravidla narušena, přechází kompetitivní komunikace v konfliktní, avšak i při dodržování pravidel může dojít k narušení vztahu mezi jedinci v případě, že jeden vždy vítězí, zatímco druhý vždy prohrává a cítí se tak méněcenný.

Kooperující (spolupracující) způsob komunikace je naopak o vzájemné pomoci, vycházení si vstříc a sledování společných cílů.

Jsou situace, kdy může dojít k propojení obou protichůdných stylů, například když dvě skupiny složené ze vzájemně spolupracujících jedinců soupeří mezi sebou. Vzniká tak kooperativně-kompetitivní forma interakce. (Helus, 1999)

## Formální x neformální

Pro většinu lidí je zřejmě příjemnějším způsobem komunikace ta neformální, tedy taková, kde se do popředí dostávají vzájemné sympatie či antipatie, projevují se emoce, celková atmosféra je uvolněnější, spontánnější, dalo by se říci přirozenější a lidštější. Existují však situace, kdy takovýto zaujatý způsob komunikace není vhodný ani přípustný. Jedná se zejména o situace v pracovním prostředí, při různých jednáních, řešeních problému apod. Tady se dostává na řadu určitá formálnost, která zabezpečí, že se lidé s menší pravděpodobností dostanou pod vliv afektů a pocitů, a budou operovat pouze s věcnými fakty, která jim pomohou dospět k určitému řešení, výsledku. Ačkoliv se formální komunikace může jevit jako chladná a odlidštěná, nemusí to nutně znamenat, že zúčastnění k sobě zaujímají takováto stanoviska. Například učí-li matka ve škole své dítě, v rámci školy spolu komunikují naprosto věcně, jasně, podle stanovených pravidel ve vztahu učitel – žák, ovšem mimo školu jsou zase matkou a dítětem, baví se uvolněně, přátelsky, tedy neformálně.

## Přímá x nepřímá

Při přímé nebo také bezprostřední komunikaci si partneři vyměňují informace osobně, dalo by se říci z očí do očí. Značnou výhodou zde představuje možnost vidět toho, s kým hovoříme, neboť sdělení, které nám předává, můžeme dešifrovat nejen podle toho, co říká, ale také, jak se u toho tváří, jak gestikuluje, jak daleko od nás stojí apod.

Ne vždy však máme příležitost nebo chuť přímo se setkat s tím, s kým chceme hovořit, a tak využíváme komunikace nepřímé, tedy zprostředkované. Informace pak k příjemci nepřicházejí přímo od zdroje, ale jsou mu předány jiným způsobem, např.

prostřednictvím jiné osoby, zprávy, telefonátu atd. Problémem je, že příjemce si může sdělení nesprávně interpretovat, a jelikož nemá původní zdroj na dohled či na dosah, nemůže k rozluštění údajů využít např. neverbálních projevů dotyčného. Snadno tak může dojít k nedorozumění.

## Jednostranná x oboustranná

Situace, kdy jedna osoba předává informace druhé osobě nebo více osobám najednou, aniž by se tyto ke sdělení přímo vyjadřovali, se nazývá jednostranná. Plyne od komunikátora ke komunikantovi, ale nevrací se zpět v podobě jakékoliv reakce. Role zúčastněných se při jednostranné komunikaci nestřídají. Příkladem může být čtení tisku, kdy se čtenář dozví určitou informací, vstřebá ji, ale nijak na ni neodpovídá.

Oboustranná komunikace bývá v běžném životě obvyklejší, neboť akce zpravidla vyvolává reakci. Střídají se tedy role toho, kdo sdělení vytváří a předává a toho, kdo sdělení přijímá. Nemusí se vždy jednat o rozhovor, oboustranná komunikace může proběhnout i na základě výměny pohledů, gest apod.

## Intrapersonální x interpersonální

Intrapersonální komunikace je taková, kdy jedinec hovoří sám se sebou, což se většinou děje formou jakéhosi vnitřního monologu. Nezřídka se ale stává, že si lidé tímto způsobem třídí myšlenky nejen v duchu, ale také nahlas. To, že si někdo občas tzv. povídá sám pro sebe, ještě nemusí být příznakem duševní choroby. Dotyčný si může pouze urovnávat své názory, nebo se snaží vynaložit k určité činnosti maximální soustředění a mluvené povzbuzování sebe samotného mu v tomto úsilí pomáhá. Intrapersonální komunikace je jedním ze způsobů, jak lépe poznat sama sebe.

Na druhou stranu interpersonální komunikace znamená, že jedinec si vyměňuje informace s jiným jedincem či jedinci, přičemž všichni, kdo se tohoto aktu účastní, vystupují sami za sebe jako individuální osobnosti. Zjednodušeně lze říci, že se jedná o vzájemnou komunikaci mezi dvěma či více osobami.

## Vizuální x auditivní

Podle způsobu, jakým percipujeme určité sdělení, můžeme rozlišovat komunikaci na auditivní, tedy sluchovou, a vizuální, tedy zrakovou. Je-li to jen trochu možné, využívá obvykle zdravý jedinec při dekódování informací oba tyto smysly zároveň a často i některé další. Sluch a zrak jsou však pro nás většinou zásadní a využíváme-li je současně, pak hovoříme o tzv. audiovizuální komunikaci. Mnohdy nastanou situace, kdy nám není umožněno jeden z těchto smyslů přímo využít, a tak se spoléháme pouze na druhý z nich. Například při telefonování zapojujeme především sluch. Při rozhovoru v hlučném prostoru zapojujeme zase zrak a snažíme se odečítat ze rtů a z mimických projevů obličeje, co nám asi druhá osoba říká. Bohužel ne vždy je nám umožněno použít jen jeden ze svých smyslů z toho důvodu, že by nás obklopoval komunikační šum, tedy hluk a jiné rozptylující faktory. Někteří jedinci, potýkající se s nějakým smyslovým postižením, se musí za každých okolností spoléhat buďto pouze na svůj zrak (sluchově postižení) nebo sluch (zrakově postižení).

### 1.2 Význam komunikace v rodině

Komunikace mezi jednotlivými rodinnými příslušníky umožňuje plnění zejména některých důležitých funkcí rodiny, jako je výchova, socializace a přenos kulturních vzorců. Rodina je pro dítě primárním zdrojem učení, a to především nápodobou, značnou měrou přispívá k tomu, jak dítě vnímá samo sebe, jak se hodnotí, ale také, jak vnímá a hodnotí lidi a svět kolem sebe. To, jaká je, a jak probíhá rodinná komunikace má tedy také zásadní vliv na vývoj osobnosti dítěte, na utváření jeho názorů, postojů, přístupu ke vztahům atd.

Irena Sobotková v knize *Psychologie rodiny* (2001) uvádí, že většina odborníků považuje rodinnou komunikaci za klíčovou a rozhodující pro úspěšné fungování rodiny. Aby se tedy všichni členové a jejich vzájemné vztahy mohli rozvíjet pozitivním směrem, je potřeba dostatečně a zdravě komunikovat. Pak se rodina může stát silným zázemím, které poskytuje každému potřebnou jistotu, bezpečí, klid, pocit porozumění a sounáležitosti.

Vydeme-li z pěti hlavních funkcí komunikace, jak je uvádí Vybíral (2005), tedy informovat, instruovat, přesvědčit, vyjednat (domluvit se), pobavit, pak by i správná a zdravá rodinná komunikace tyto funkce měla plnit, zejména pak ve vztahu k dětem. Za velmi podstatnou pak považují zejména funkci informační, vyjednávací a zábavní.

Satirová tvrdí, že mají-li členové rodiny prospívat, je mezi nimi nezbytná přítomnost důvěry a lásky, jichž nikdy nemůžeme docílit, pokud komunikace v rodině nevede k opravdovosti, upřímnosti a jednoznačnosti. (1994) Z tohoto konstatování jasně vyplývá velmi podstatný význam komunikace – vytvoření vzájemné důvěry a lásky mezi členy rodiny.

### 1.3 Zdravá interpersonální komunikace

Přítomnost kvalitní komunikace v životě člověka můžeme označit za jeden z předpokladů celkového příznivého zdravotního stavu. Při různých somatických onemocněních má zdravá komunikace vliv na stabilizaci či dokonce zlepšení situace. Segrává také přinejmenším stejně důležitou roli jako například uspokojení ze zaměstnání a napomáhá tak vytvářet pocit, že žijeme celkově kvalitní a smysluplný život.

Není-li člověku umožněno dostatečně zdravě komunikovat, může u něj dojít k deprivaci až frustraci, případně i k poruchám v mezilidských vztazích nebo řeči. To hrozí především lidem žijícím, ať už z jakýchkoliv důvodů, v určité sociální izolaci. Příkladem mohou lidé opuštění, žijící samotářským způsobem, senioři umístění v LDN nebo maminky na mateřské dovolené, které tráví v podstatě všechny svůj čas s dítětem. Někdo, kdo nemá komunikaci ve svém životě řádně zakotvenou, bude moci asi jen stěží považovat svou existenci za spokojenou a odpovídající zdravému životnímu stylu.

Prostřednictvím komunikace si již od narození utváříme představu o světě, o lidech, kteří nás obklopují a v neposlední řadě sami o sobě. Každý člověk má v sobě v různé míře ukrytou motivaci komunikovat. Podle Vybírala (2005) se jedná o motivaci kognitivní, zjišťovací a orientační, sdružovací, sebe-potvrzovací, adaptační, požitkářskou, existenciální aj. Ačkoliv se čas od času téměř u každého jedince vyskytne nechuť komunikovat, nezbytnost uzavřít se na chvíli před okolním světem a odpočinout si, po odeznění špatné nálady či pocitu informační přesytenosti se opět dostaví potřeba

komunikovat. Pokud tomu tak není a člověk tuto potřebu přestane pociťovat či se z nejrůznějších důvodů účelně vyhýbá sociálním kontaktům, jedná se již o projev duševní abnormality.

### 1.3.1 Charakteristiky zdravé komunikace

Vybíral (2005) uvádí devět charakteristik zdravé komunikace. Tou první zmiňovanou, je **bezprostřední reakce**, kdy jedinec neodkládá odezvu na pozdější dobu, ale reaguje ihned. Malá časová prodleva ještě nemusí být nutně na škodu, na rozdíl od několikahodinových až několikadenních odkladů odpovědí či celkového mlčení. Tyto úhybné manévry mohou vést až k dlouhodobějším vztahovým poruchám.

Často aniž bychom si to uvědomovali, dochází u nás při funkční, tedy zdravé, komunikaci k určitému **kognitivnímu přizpůsobování**, které je zcela normální a neznamena ani názorovou nestabilitu, ani to, že bychom byli snadno ovlivnitelní ostatními. Je přirozené, když se komunikující jedinci vzájemně přizpůsobují postojům, slovním i mimoslovním projevům toho druhého. Do určité míry se tato adaptace děje sama od sebe. Pokud bychom chtěli, zůstat v každé situaci zcela sami sebou, mluvit se všemi lidmi stejným způsobem a nenechat se jimi v žádném případě ovlivnit, může se nám to podařit, ale tím pádem se pro zdravou komunikaci stáváme jaksi nepoužitelným článkem, který nemá zájem dospět ke společnému řešení, zjistit, jak druzí rozumí danému sdělení, zaměřujeme se jen sami na sebe.

Pozorným nasloucháním, trpělivostí, přátelským pohledem, přívětivým hlasem, signalizováním uznání za pokrok v komunikaci a sdílením demonstrujeme svůj **zájem o druhého**, tedy nejen o informace, které si předáváme, ale o jeho osobu jako takovou, o náš vzájemný vztah. Udržujeme-li zájem v dostatečné, nikoliv však nadbytečné, míře, napomáháme tím průběhu rozhovoru, prohlubování příjemných pocitů, sklonům říci toho o sobě víc a zároveň se více dozvědět o partnerovi. Důležitým projevem zájmu o druhého je také adekvátní udržování očního kontaktu. Není na místě, abychom se souběžně s probíhající komunikací věnovali dalším nesouvisejícím činnostem jako např. vyřizování telefonátů, listování v papírech, vaření kávy atd., neboť tím pádem působí komunikace nesoustředěně, zmateně, uspěchaně, což rozhodně nejsou projevy zájmu o druhou osobu.

Všem zúčastněným by měl být vždy poskytnut prostor pro vlastní vyjádření a tento prostor by měl být také pro všechny přibližně stejně velký. V reálné komunikaci se toto pravidlo zřídka dá striktně dodržovat, proto postačí, když bude jasné, že i pasivnější účastník rozhovoru má příležitost se na něm podílet, aniž by jeho názory byly znehodnocovány tím, že ho aktivnější zúčastněný nenechá domluvit nebo ho vůbec neposlouchá. Toto pravidlo vzájemnosti neboli **reciprocity** je východiskem pro zdravě symetrickou výměnu informací.

Uvolněnější a odlehčené atmosféry můžeme dosáhnout, umíme-li adekvátně používat **humor**, díky němuž příjemce také lépe dokáže udržet pozornost a lépe si informace zapamatuje. Odhadnout, zda je humor v dané situaci na místě, vyžaduje určitou dávku sociální inteligence. Jedinci, jež jí disponují, dokážou pobavit, naopak ti sociálně neinteligentní jsou v očích druhých pro smích nebo mohou svými nepatřičnými, přehnanými, jízlivými, vulgárními či strojenými poznámkami navodit nepříjemnou, trapnou atmosféru. S humorem je tedy třeba zacházet opatrně, v přiměřených mezích a náležitých souvislostech.

Nadbytek požadavků, přílišnou kritiku a vyjadřování zklamání shrnuje Vybíral (2005) souhrnně pod pojem „**tříkrát ne**“. Zahrneme-li druhého hned zkraje příliš velkým množstvím požadavků, může se snadno vyděsit tím, že tolik úkolů nezvládne a obranné mechanismy zapříčiní, že některý z uložených povinností raději vytěsňuje. Stejně tak není dobré zahrnovat partnera přílišnou kritikou, neboť i ta u něj vyvolá obrannou reakci – agresi, popření, projekci do někoho jiného. Kritiku je třeba dávkovat postupně a především vybírat pouze to, co je jí skutečně hodno; výtky by se měly týkat jediné konkrétní záležitosti. Třetí „ne“ upozorňuje na to, že ačkoliv se nemusíme zdráhat bezprostředně vyjádřit své zklamání, neměli bychom ho neustále dokola připomínat, zveličovat a používat v této souvislosti příliš silných slov. V komunikaci, v níž se nám jedná o duševní zdraví a pozitivní vývoj vztahů, bychom se také měli vyvarovat vyjádřením typu „to si budu navždy pamatovat“, „už s tebou nikdy nepromluví“ apod.

Kvalitní komunikace **podporuje vývoj a flexibilitu**, což znamená, že umožňuje partnerům osobnostně se dále rozvíjet, neomezuje je v emočním, kognitivním ani postojovém vývoji, neudává žádné hranice a neklade podmínky, které by třeba jen pro jednoho z nich byly nepřijatelné, umožňuje navázat na přerušovaný hovor, neuzavírá vyhlídky.



Máme-li zkušenost se zdravou komunikací s určitou osobou, budeme se při našem dalším setkání snažit o **konzistentní interakci**, tedy o to, aby naše dorozumívání proběhlo stejně pozitivním způsobem jako posledně, abychom nevybočili z již jednou rozjetého konceptu. Může nastat případ, že se po prožití kvalitní komunikace, po níž jsme se s partnerem s dobrým pocitem a posílení rozešli, dozvíme, že nás dotyčný poté pomluvil. Jeho interakci s námi tak nelze považovat za konzistentní, tedy spolehlivou, předvídatelnou. Pro příště mu, vlivem této zkušenosti, nebudeme věřit, i kdyby nás chtěl přesvědčit o své upřímnosti.

Po každé komunikační události, obzvláště měla-li konfliktní ráz, by optimálně mělo dojít k **uvolnění**, odplavení negativních faktorů a polevení napětí. K tomu může postačit jakési vzájemně dohodnuté shrnutí či závěr.

### 1.3.2 Zdravě komunikující jedinec

Člověk dobře zvládající funkční komunikaci, k ní sice může mít určité osobnostní předpoklady, ale dokázal také pojmout za vlastní komunikační dovednosti. Vybíral (2005) řadí mezi vlastnosti zdravě komunikujícího jedince tyto: má sám na sebe pozitivní náhled a věří si; umí být jak empatický, tak neústupný, jak vstřícný, tak odměřený, vždy s ohledem na konkrétní situaci; dokáže se sám dopracovat ke kompromisu a také pomoci druhým k němu dospět; pokud ustoupí, nikoho z toho neviní; teprve po pozorném vyslechnutí kompletní informace se pouští do hodnocení; přijímá změny a různorodost názorů; zvládá řízení komunikace, ale také dokáže být řízen; neutralizuje konflikty a napětí, případně jich umí kreativně využít; témata nezamlouvá, neodbíhá od nich a nesnaží se tzv. mlžit; umí se sám přiměřeně odhalit.

Je příjemné setkat se v rozhovoru s takto způsobilým partnerem, ovšem je třeba mít se na pozoru, jsou-li některé ze zmíněných atributů vyhnány do extrému. Přehnaně přátelský, upřímný a na oko dobromyslný jedinec může být ve skutečnosti především dobrým hráčem, který ví, nebo si alespoň myslí, že ví, jak se stát u lidí oblíbeným a jak je případně získat na svou stranu.

Ve zdravé komunikaci by mělo být užíváno všeho s mírou a v ten správný okamžik, tedy vyžadují-li to okolnosti. Někdy je vhodné přistupovat k druhým s větší vstřícností, jindy zase stát si pevně za svým. Rozpoznat, jaký přístup máme v dané

situaci zvolit, nám umožňuje již zmiňovaná sociální inteligence, tedy dovednost optimálně komunikovat s lidmi, spolupracovat s nimi a udržovat nekonfliktní vztahy.

### 1.3.3 Asertivní a pozitivní komunikace

Asertivita, jakožto nenásilné zdravě sebevědomé prosazování sebe sama a svých názorů, je technikou, která nám umožňuje docílit zdravé komunikace. Svě základy staví na věcném a neústupném vyjadřování a zároveň na podpoře pozitivního vztahu k partnerovi a uvědoměném vyhýbání se komunikačním chybám, jako je například dlouhodobé odkládání odpovědi.

Asertivita představuje jeden ze tří komunikačních způsobů; vedle pasivity a agresivity je pokládána za ten nejvhodnější z nich. Na rozdíl od pasivního jedince, který se vyznačuje plachostí, neprůbojností, pocitu zahanbení, nenápadností a sklony k uzavírání se do sebe, je asertivní člověk schopen jasně se vyjadřovat, nebojácně se prosazovat, pokud je potřeba, také se bránit, dokáže objektivně čelit kritice, nenechat sebou manipulovat a poradí si s agresivními útoky na svou osobu. Pro toho, kdo je strůjcem agresivních výbojů, je typické, že podrážděně reaguje na kritiku, uchyluje se k oplácení, podněcuje hádky a vyhrocuje napětí.

Asertivnímu chování se lze naučit. V současné době existuje mnoho publikací, internetových stránek a také kurzů, které radí, jak být správně, nikoliv bezohledně, asertivní.

Jsou uváděny různé techniky, jejichž dodržování nás nasměruje k asertivitě. Patří mezi ně například vyjadřování pocitů, nepotlačovaná mimika, nemít strach říci „ne“, mluvení za sebe samotného, pozitivní přijímání pochvaly, improvizace a spontánní jednání. Jsou také stanovena asertivní práva, kterých bývá zpravidla deset. Nikdy bychom je neměli zneužívat, mají nám sloužit k tomu, abychom si uvědomovali svou cenu a své možnosti. Uvádím jen některá z nich: právo chybovat, právo změnit názor, právo neomlouvát se, právo říct, že nevím, právo chovat se nezávisle na tom, zda to druzí budou schvalovat, a další.

Sharon a Gordon Bowerovi sestavili bodový scénář pro řešení interpersonálních konfliktů – popiš obsah, vyjádři emoce, upřesni přání, doved' do důsledků. (Vybíral, 2005) Takto bychom měli postupovat např. ve chvíli, kdy jsme, dle našeho názoru, neoprávněně kritizováni, a dosáhnout tak žádoucích výsledků.

Na hranici mezi komunikací zdravou a nezdravou (není však třeba označovat ji přímo za narušenou) bych ráda uvedla tzv. pozitivní komunikaci. Jedná se o přístup, který na základě výzkumů zdůrazňuje, že pozitivní komunikování má výraznější účinky na rozvoj plnohodnotných vztahů s druhými lidmi a také nás samotných. Je tedy žádoucí formulovat všechny výroky kladně a optimisticky, přičemž i ty jednoznačně záporné lze tzv. přeznačkovat, přetransformovat. Budeme-li klást důraz na negativní hodnocení druhých, přispějeme tím ke snižování jejich sebedůvěry. Naopak pozitivním hodnocením sebedůvěru stimulujeme (důležité zejména u dětí) a často také můžeme tímto způsobem vyvést z míry někoho, kdo se na nás snaží slovně zaútočit, čímž získáme čas k uvolnění napětí.

V určitých mezích lze pozitivní komunikaci považovat za přínosnou, eliminující vše negativní a navozující tak příjemné pocity, uspokojení, avšak někdy se může jednat pouze o promyšlený záměr, profesionálně vybudovanou tvář, jež si klade za cíl prostřednictvím předstírané vřelosti ovlivňovat druhé.

## 1.4 Narušená interpersonální komunikace

Komunikaci je připisována velká úloha, jak při vzniku intrapsychických, tak extrapsychických, tedy vztahových a interakčních, poruch. Rogers přičítá vinu nutkavé lidské potřebě neustále hodnotit: buď souhlasit, nebo nesouhlasit s výroky druhého. Jednoduchá zásada jím vyvozená zní – „více naslouchání, méně hodnocení“. (Vybíral, 2005) Úkolem psychoterapie by pak mělo být zabývání se nezdary v komunikaci.

Mnozí autoři se snažili a snaží zjistit, jak a proč odpovídá člověk patogenně na konfrontace, jakými defektními způsoby řeší rozpory, zábrany a odpor svého nevědomí. Někteří spatřují souvislosti mezi poruchovou komunikací a životem v moderní civilizaci, která se vyznačuje soustředěním lidí do velkých měst, stresem, hlukem, společenským nátlakem na úspěch a vysoký výkon, srovnáváním jedince s ostatními, přemírou informací, které jen stěží stíhá zpracovávat. Komunikace lidí se odehrává z velké části zprostředkovaně, zejména skrz různá média a technické vymoženosti, a také v prostředí komunikačních šumů, které mohou být příčinou nedorozumění a nakonec i neochoty s druhými hovořit. Zmatek a ruch velkoměsta ale nemá negativní

dopady jen na mezilidskou komunikaci, nýbrž i na tu vnitřní, intrapsychickou, která se může pomalu rozplývat a ztrácet v okolním shonu. Přestáváme naslouchat vlastním myšlenkám, vnímat své pocity, dávat na svou intuici, a pomalu začínáme ztrácet pojem o tom, kým opravdu jsme. Neměli bychom zapomínat, že podstata člověka nevychází pouze z toho, jaké má zaměstnání, postavení, kolik peněz vydělává a co si díky nim a svým kontaktům může dovolit.

Na druhou stranu jako opačný extrém se může jevit samotářský život na venkově, kde v podstatě téměř není s kým a o čem komunikovat. Izolace od lidí rozhodně nenapomáhá rozvoji zdravé komunikace. Obzvlášť pro ženy, které mají přirozeně větší potřebu komunikovat než muži, mohou být omezené možnosti komunikovat problémem.

Existuje celá řada komunikačních poruch a celá řada jevů, které tyto poruchy zapříčiňují. Uvedeme několik z nich, které jsou však již poněkud vážnějšího charakteru. Je třeba mít na paměti, že ne vždy, když se setkáme s narušenou komunikací, musí být způsobena např. poruchou myšlení či osobnosti jedince. Každému se občas stane, že má špatnou náladu, má za sebou těžký den nebo zátěžovou situaci a reaguje tak nepřiměřeně, pod vlivem emocí, vyčerpání apod. Mezi těmito stavy je třeba rozlišovat.

#### 1.4.1 Komunikace ve stresu

Jak již vyplývá z předešlého textu, není komunikace ve stresu ničím zcela neobvyklým. Ať už se pod jeho vlivem nacházíme pouze čas od času nebo v podstatě permanentně, náš způsob komunikace je jím výrazně ovlivňován. Tato vazba však působí i zpětně, tedy komunikace může být přímo zdrojem našeho stresu. Zdrojů stresu, tzv. stresorů, je velké množství; můžeme jmenovat některé fyzické, jako je pocit hladu, žízeň, horka, pocit stísněného prostoru; psychické – nejrůznější komplexy (např. komplex méněcennosti, komplex z tloušťky); volní – touha být lepší než ostatní, dosáhnout vytyčených cílů; a sociální – strach ze ztráty zaměstnání a tím pádem i příjmů.

To, jak snadno stresu podlehneme, závisí do značné míry na naší emocionalitě. Máme-li sklony k její labilitě a úzkostem, rychle se propadneme skrz první dvě fáze stresu (1. alarmující fáze, 2. obranná fáze) k té třetí – vyčerpání. Nutno podotknout, že existují také lidé, kteří záměrně vyhledávají a vyvolávají stresové situace, čímž si

navozují příjemné pocity díky zvýšení hladiny endorfinů. Jsou to např. jedinci praktikující různé adrenalinové sporty a jiné nebezpečné aktivity.

Zdroje stresu u lidí se samozřejmě liší a mění, nicméně komunikace ve stresu se ve většině případů vyznačuje stejnými prvky, a to zvýšeným tempem, zmateností, příliš rychlým vytvářením závěrů, zřetelnějším emocionálním zabarvením. V okamžiku, kdy partner začne proti tomuto stylu komunikace protestovat, vymyká se vystresovanému člověku konverzace z rukou, není schopen duchapřítomně reagovat a objektivně pokračovat. Obvyklé je, že se začne rozčilovat, čímž akorát ztrácí čas a dostává se do ještě většího stresu. Takovýto způsob výměny informací obvykle nevede ke konstruktivnímu řešení, v horším případě může vyústit v hádku.

Jak bylo zmíněno, někteří lidé stresu takto nepříznivě nepodléhají. Ti pak mohou na své okolí působit příjemným dojmem. Dokážou druhé zaujmout, upoutat svou energičností, neustálou aktivitou a mohou dokonce vzbuzovat obdiv pro to, kolik toho najednou zvládají.

Je však důležité mít na paměti, že o tom, co ve skutečnosti cítíme, nevypovídají jen naše slova, ale i mimika, gesta, pozice těla atd. Je-li verbální a neverbální složka naší komunikace v rozporu, vzniká tzv. dvojitý sdělení, tedy slova říkají jednu věc a tělo prozrazuje věc odlišnou. Tento typ projevu je typický pro jedince s nízkou sebeúctou, obávající se, že se někoho dotknou, že budou obtěžovat, že se jim druhý bude chtít mstít nebo naruší vzájemný vztah. Dvojitý sdělení se často vyskytuje v komunikaci problematických rodin. Osoby, které se chtějí vyhnout odmítnutí a zároveň nedat najevo svou slabost se obvykle chovají podle jednoho ze čtyř modelů, které uvádí Virginia Satirová v Knize o rodině (1994). Prvním je usmíření, snaha, aby se druhý nerozčílil; druhým je obviňování, snaha, aby nás druhý považoval za silného); dále vypočítávání, snaha zakrýt vlastní sebehodnocení velkými slovy; posledním modelem je rušení, snaha ignorovat hrozbu a chovat se, jako by neexistovala. Tyto modely autorka nazývá komunikačními vzorci a dále uvádí, že tyto typy komunikace jsou upevňovány našimi zkušenostmi, autoritou v rodině a převládajícími postoji v naší společnosti.

#### 1.4.2 Další příklady narušené interpersonální komunikace

V životě člověka někdy nastanou situace neočekávané, hraniční, kterým nejsme schopni čelit a chovat se v nich běžným způsobem. Vybíral (2005) cituje Frankla:

„v abnormální situaci je abnormální reakce právě normálním chováním..., čím je člověk normálnější, tím abnormálněji bude reagovat na to, že se dostal do abnormální situace“.

Vyhroceně se lidé obvykle chovají po prožitém traumatu či katastrofě, což ostatní dokážou zajisté pochopit. Ne vždy je ale takováto bouřlivá reakce vyvolána přímo zřetelným podnětem. Může se jednat o tzv. poslední kapku, která v dotyčném zvedne silnou vlnu emocí, pod jejímž vlivem dojde k rozvratu dosavadního chování člověka. Ti, kdo této scéně přihlížejí, mohou být zmatení, neboť z jejich pohledu se nic tak závažného nestalo. Nevidí pod povrch a neznají skutečné jádro problému. Nemusí ho znát ani jedinec sám.

V důsledku značné únavy až vyčerpání, úzkosti, nebo nízké sebedůvěry, kdy je myšlení zpomalené a člověka nenapadá nic, co by mohl říkat, vypadá jeho komunikace, pokud je jí vůbec schopen, utlumeně, prostě, stručně, povrchně, nejde do hloubky, nemá patřičné tempo. Jedná se tedy o celkově **zpomalenou komunikaci**.

Přesným opakem je **komunikace překotná** neboli tzv. myšlenkový trysk, kdy myšlenky často člověku běží hlavou rychleji, než je vůbec může nahlas vyjadřovat. Řeč v důsledku toho zrychlená, zbrklá, překotná. Dochází např. k vypouštění slov, nepřesnému vyslovování, nedodržování souvislé linie. Posluchači nerozumí, nestíhají tempo mluvčího a tím pádem také po nějaké době přestanou obsah jeho impulzivního a na soustředění náročného projevu vnímat. K tomuto typu komunikace někdy člověka doženou vnější okolnosti, jako je např. nedostatek času vyjádřit vše, co by chtěl.

Vstupují-li do rozběhnuté komunikace myšlenky či emoce neslučitelné s tématem, avšak velmi naléhavě působící, nemusí být sice nutně narušena hloubka sdělovaných informací, ale může dojít k jejich rozmělnění. Tento způsob **roztržité komunikace** odvádí pozornost od toho hlavního, co chceme sdělit.

Někteří lidé se snaží vyjádřit své myšlenky velmi přesně, detailně, a stává se jim proto, že do svého projevu neustále vkomponovávají různé vsuvky, vysvětlení, všelijak odbíhají od tématu a dostávají se do situací, kdy je třeba opět něco lépe ujasnit a vyložit další okolnosti. Celý tento bludný kruh vede ke ztrátě spojitosti a někdy přímo i toho, co mělo být původně sděleno. Často se pak dočkáme otázky: „Co jsem to chtěl/a vlastně říct?“ U některých jedinců dochází k **ulpívavé komunikaci** ne proto, že by se chtěli perfektně vyjádřit, ale proto, že nemají kontrolu nad vlastním sdělováním.

Pokud má osoba chudou slovní zásobu, je málo pohotová či je v napětí nebo se beznadějně snaží o získání uznání, ocenění, pak se stává, že často nenachází vhodná

slova pro to, co chce vyjádřit. Opakuje stejným způsobem stále dokola ty samé fráze a myšlenky, neumí je formulovat jinak. Dochází tedy k perseveracím neboli **ulpívavé komunikaci**.

Stres, nervozita, úzkost, panika, případně vniknutí nevědomých obsahů do vědomí, někdy zapříčiní jakýsi úplný výpadek myšlenkového proudu a tedy toho, co by člověk chtěl nebo měl v danou chvíli říci. Má tzv. **okno**, došlo k myšlenkovému a v návaznosti na to i k řečovému zaseknutí se.

Užívání zvláštních symbolů, nejasných, tajuplných projevů a metafor v komunikaci se říká **komunikace magická**. Někdo, kdo snadno podléhá působení jiných osob, může být tímto projevem natolik unesen, že začíná všemu věřit bez ohledu na svůj zdravý rozumný úsudek.

Příkladů narušené komunikace je samozřejmě mnohem více (neurotická komunikace, narcistní komunikace, autistická komunikace, poruchy komunikace související s duševní poruchou osobnosti atd.). Většinu z nich bychom mohli označit za patologické.

## 1.6 Tabu v rodinné komunikaci

Tabu jakožto nevhodné, nedotknutelné, vyloučené téma je velmi zajímavým jevem, především z hlediska jeho proměn v průběhu času. Ráda bych se o něm alespoň okrajově zmínila, neboť s rodinnou komunikací úzce souvisí. Jakkoliv je naše společnost pokročilá, moderní a postupně se zbavuje dalších a dalších zábran, existence některých tabuizovaných témat je v některých situacích a mezi některými skupinami lidí stále znát. Příkladem může být právě rodina. Přestože z funkcí rodiny vyplývá, že právě ona by měla být prostorem pro bezpečné dozvídaní se srozumitelných a jasných informací o životě, mnohé rodiny o zásadních záležitostech raději mlčí a komunikaci na některá citlivá témata se vyhýbají. Rodiče se někdy domnívají, že otázky jejich dětí zodpoví v budoucnu učitelé nebo tyto odpovědi přijdou jaksi samy od sebe. Vzhledem k tomu, že psychosexuální orientace dítěte a jeho základní postoje k pohlaví se utvářejí v období batolecího a předškolního věku, je to právě rodina, nikoliv škola, která má být dítěti v tomto směru oporou pro zdravý vývoj.

Jak je naznačeno v předchozím odstavci, mezi nejčastější tabu v rodinné komunikaci patří právě otázky sexuality a intimností, dále pak vzájemné láskyplné

projevy mezi rodiči v přítomnosti dětí, hádky a konflikty rodičů v přítomnosti dětí, a celkově vztahy.

Podle R. A. Pernerové se působení různých tabu, a tedy i zákazů myšlení a řeči v rodinách obvykle projevuje tím, že pocity úzkosti, studu a viny brání vybědnutí členů rodiny z pocitů malosti, nemohoucnosti a bezcennosti, které narušují jejich sebeúctu. (2000, str. 13)



## 2 Rituál

Pojem rituál je v Hartlově Stručném psychologickém slovníku (2004) definován jako tradicí stanovené opakování bohoslužebných nebo magických úkonů. I mnohé další definice odkazují spíše k náboženskému významu tohoto slova. Rituál je s náboženstvím nepochybně spjat velmi úzce, ovšem pro účely této práce je třeba, chápat ho ve významu poněkud odlišném. Ze zmíněné definice bychom si ponechali pouze slova „opakování úkonů“ a mohli bychom je doplnit charakteristikou ritualizovaného chování, tedy takovými projevy chování, které postupně ztratily svou původní funkci a staly se symboly, u člověka se jedná o ustálené druhy komunikace, jako je zdravení, představování se. (Hartl, 2004, str. 229) Erich Fromm ve své knize Mýtus, sen a rituál (1999) dodává k symbolickému rituálu: Symboly, jimiž jsme se zabývali, jsou slova nebo obrazy, které představují ideu, pocit nebo myšlenku. Ale existuje ještě jiný druh symbolů, jejichž význam je v dějinách lidstva sotva menší než význam symbolů vyskytujících se ve snech, mýtech nebo pohádkách. Míním symbolický rituál, v němž nikoliv slovo nebo obraz, ale jednání reprezentuje vnitřní prožívání. V každodenním životě používáme všichni takové symbolické rituály. Jestliže na znamení našeho respektu smekneme klobouk, jestliže jako projev úcty skloníme hlavu, když někomu potřeseme rukou, abychom tak vyjádřili své přátelské cítění – pak nepoužíváme žádný slovní symbol, nýbrž provádíme symbolické jednání. (str. 200) Z tohoto úryvku bych vyzdvihla slovo „každodenní“, neboť právě o tyto běžné, všední rituály se nám jedná.

Pojem rituál je často také ztotožňován s pojmy ceremoniál a obřad. Přestože se možná v některých situacích dají snadno zaměnit, ráda bych se držela více vypovídajícího „rituálu“. Do kontextu této práce se hodí nejlépe, neboť nejpřesněji vystihuje danou problematiku. Ceremoniál v sobě nese příliš slavnostní a formální nádech stejně tak jako obřad (např. zahajovací ceremoniál, svatební obřad). Slovo rituál, ačkoliv je cizího původu, podle mého názoru nejvíce zlidovělo a je možné ho aplikovat na běžné opakující se úkony (např. ranní rituály – snídání, pití kávy, čtení novin apod.).

## 2.1 Slábnoucí význam rituálu

V tzv. předhistorickém, předkulturním nebo také přirozeném období, jak popisuje Mgr. et MgA. Roman Černík, hrál rituál velmi významnou roli související dokonce až s přežitím. Rituál byl činností, které se účastnili všichni členové společenství bez rozdílu pohlaví, věku, postavení atd. Plnil tedy mimo jiné i vzdělávací funkci, neboť setkání všech členů skupiny umožňovalo dětem, aby viděli, jak se chovají starší a aby se dozvěděli například, které zvíře se loví, které neloví, jak se chovat k mužům, jak k ženám apod. Hlavní úkolem rituálu ovšem bylo již zmíněné setkání všech členů společnosti za účelem sdílení společných hodnot, uvědomění si a dokázání si, že přežili, neboť po určitém čase nastal opět okamžik vykonání známé pravidelně se opakující činnosti.

Znalci rituálů a jakými nosiči paměti byli šamani. V běžném životě v podstatě neužiteční lidé, jejichž výjimečnost však spočívala v moudrosti, zkušenosti, uchovávání informace, která přesahuje generaci „těch hlavních“, kteří obstarávají jídlo apod., a v neposlední řadě také v dožití se vysokého věku, což nebylo obvyklé. Tyto aspekty přispívali k tomu, že se šamani a celkově staří lidé těšili velké úctě. Byli to oni, kteří celý rituál řídili, nicméně do jeho průběhu se zapojovali úplně všichni (někdo vyrobil masky, někdo tančil, někdo hrál na nástroj), což samozřejmě přispívalo k pocitu vzájemnosti, sounáležitosti a jistoty zúčastněných, že patří k určité skupině. K pocitu jistoty přispívaly rituály také ve smyslu víry. Víry, že po vykonání té a té činnosti se povede úroda, zaprší, přijde teplé počasí atd. Jelikož lidé neměli žádné podložené informace o přírodních zákonech, netušili, co se v blízké, natož pak ve vzdálené, budoucnosti stane, žili víceméně v nejistotě, které se chtěli zbavit, neboť ta není v souladu se základními lidskými potřebami jistoty a bezpečí. Pravidelné opakování předem daných a jasných činností – rituálů – jim tyto potřeby uspokojilo. Podle G. Kaufmannové-Huberové by se dalo říci, že rituály řídily celý lidský život a z toho důvodu se s nimi setkáváme především v krizových situacích, tedy takových, které představují bod obratu. Určitou krizí procházíme vždy, když se musíme přizpůsobit něčemu novému, což se v životě děje velmi často. Krize, které pravěkému člověku naháněly strach, my dnes už jen stěží vnímáme.

V současné době v převážné části světa nemají lidé potřebu provádění význačných rituálů, neboť si již nemusí dokazovat, že se jim povedlo přežít určité období (ačkoliv pozůstatky bychom mohli spatřovat např. v oslavách narozenin a jiných), nežijí ve strachu, zda druhý den vyjde slunce nebo zda se vydaří úroda, mají dostatek informací a znalostí. Vytrácí se úcta ke starším lidem, neboť z hlediska přežití již nejsou potřební a ani jejich vysoký věk dnes není žádnou zvláštní výjimkou. Lidská civilizace se vyvíjí stále rychleji dopředu a to, co dříve potřebovali znát naši prarodiče, aby se uživilí (tedy aby přežili) je pro současného mladého člověka nedůležité, nepodstatné, zastaralé. Otázkou je, zda tento trend bude mít (nebo už dokonce má) na lidi pozitivní či negativní dopad. Osobně se přikláním spíše k tomu negativnímu, ačkoliv rychlý vývoj společnosti by mohl svádět k tendenci, vidět věci pozitivně, neboť vývoj jako takový obvykle bývá považován za pozitivum. Situace, kdy jedna generace téměř nestíhá druhou natož třetí, kdy znalosti a zkušenosti našich rodičů a prarodičů pro nás nejsou užitečné, mi připadá vyhrocená a velmi riskantní v ohledu na lidské vztahy, lidskou komunikaci a lidskou vzájemnost.

## 2.2 Druhy rituálů

Různé zdroje uvádí různé klasifikace rituálů a je poměrně obtížné dohledat se nějaké jednotnosti. Arnold Van Gennep ve své knize *Přechodové rituály* (1997) uvádí, že ačkoliv výzkum rituálů v posledních letech velmi pokročil, v některých případech ještě zdaleka není znám jejich pravý smysl ani mechanismy, a proto je obtížné, abychom je zařazovali neomylně a s jistotou. Sám uvádí rozdělení rituálů na animistické a dynamistické (neosobní), oboje se dále mohou dělit na sympatetické či kontaktní, pozitivní či negativní, přímé či nepřímé, přičemž každý rituál může být kombinací více z nich, nejvíce však čtyř. Tato teorie je, podle mého názoru, poměrně složitá a z velké části nábožensky orientovaná. Co mě však na ní zaujalo je rozlišování rituálů na pozitivní a negativní, které lze poměrně snadno aplikovat do psychologického chápání. Rituály pozitivní jsou projevem vůle převedeným v čin, odpovídají jakémusi chtění, rituály negativní se běžně nazývají tabu a odpovídají nechtění.

Dělení z hlediska toho, k čemu dané rituály slouží a v jakých okamžicích jsou praktikovány, je poměrně srozumitelnější a nezaměřuje se takovou měrou náboženským

směrem. Patří sem rituály přechodové (iniciační), oslavné, přípravné (nebezpečí), trestání, úcty a zdvořilosti.

Přechodové (iniciační) rituály souvisí změnou stavu, přechodem z výchozího bodu do jiného, z jedné životní etapy do druhé. Van Gennep (1997) mezi ně řadí například ty, které doprovázejí změnu ročních období, měsíců nebo roků. Rituál související s koncem roku a příchodem nového je velmi známý po celém světě (u nás silvestr). V Pekingu je například zvykem, že poslední den v roce se sejdou všichni členové rodiny ke společnému jídlu a to včetně těch, kteří mezi sebou za normálních okolností mají spory. Cílem tohoto rituálu je stmelování společenství. Střídání ročních období je doprovázeno rituály připadajícími na letní a zimní slunovrat, jarní a podzimní rovnodennost.

Při přechodovém rituálu prokazuje účastník v danou chvíli, že opouští předchozí etapu a vstupuje do nové. Z tohoto přechodu pak také vyplývá, že určité věci by již dělat neměl, nesmí, ale jiných, nových je schopen. Dříve bylo potřeba tyto nové dovednosti předvést a to obvykle fyzickým, viditelným způsobem (např. obřízka, tetování, žití několik dní jen o vodě, skoky z výšky). Člověk v těchto okamžicích shrnuje svou minulost, loučí se s ní, a zároveň ostatním dokazuje, že je zárukou do budoucnosti. V jediném okamžiku se tak střetává minulost, přítomnost i budoucnost jedince a ostatní členové společenství tomu přihlíží, někteří hodnotí.

Příkladem současných přechodových rituálů může být svatba, maturita, promoce či pohřeb.

Oslavné rituály, jak sám název vypovídá, oslavují úspěch či vítězství. Přípravné nebo také krizové stmelují skupinu v případě ohrožení nebo v rámci přípravy k boji. Příkladem mohou být různé válečné tance, bojové pokřiky. Rituálem trestání rozumíme takový, který je vykonán za účelem někomu se pomstít (např. voodoo), může se jednat například i o prokletí. Poslední kategorií jsou rituály úcty a zdvořilosti. Ty jsou úzce spjaty s kulturou jednotlivých společenství, národů, neboť co je pro někoho projevem slušnosti, může v jiných vzbuzovat dojem pohrdání, opovržení.

## 2.3 Význam rituálu v rodině

Existence rituálů v rodině posiluje rovnováhu vzájemného soužití jednotlivých členů rodiny a také upevňuje jejich vzájemné vztahy. Toto však platí pouze v případech, kdy jsou vztahy mezi rodinnými příslušníky dobré, kvalitní a žádoucí. Jsou-li tyto vztahy opačné povahy, pak přítomnost rituálů může být pouze způsobem, jak zamaskovat vztahovou nestabilitu, špatnost, povrchnost. Udržování rituálů v rodině, kde jsou vzájemné vztahy postaveny na špatných základech, nemá žádný pozitivní ani posilující následek. Rituály tím ztrácí na svém původním významu a stávají se pouhou prázdnotou a v podstatě zbytečnou formalitou.

Ačkoliv zejména dospívající a mladí lidé mohou udržování rituálů v rodině považovat za zastaralé, nemoderní, rigidní a omezující, v rodinách, kde jsou vybudované dobré vztahy, bývá opak pravdou. Podílením se na rodinných rituálech je upevňována vzájemná soudržnost, podpora, blízkost a zúčastněným se dostává pocitu sounáležitosti a jistoty.

Začlenění rituálů do každodenního života také napomáhá dětem (mnohdy i dospělým) v určitých vývojových krizích k jejich lepšímu zvládnutí. Rodinné rituály dále přispívají k vědomí rodinné identity, navozují pocit kontinuity života a zároveň napomáhají k již zmíněnému zvládnutí zásadních změn.

## 2.4 Využití rituálu v rodině

Gertrud Kaufmannová-Huberová ve své knize Děti potřebují rituály (1998) upozorňuje na možnost využít rituály jako prevenci i pomoc ve vývojových krizích dítěte. Rozlišuje přitom takové krize, kterými musí projít každé dítě (např. růst zoubků, učení se chodit na nočník, postupné oddělování od rodičů, vstup školky, školy atd.) a krize individuální (např. nemoc, setkání se smrtí, rivalita mezi sourozenci, potíže ve škole atd.). Je důležité uvědomit si, že každé dítě, stejně jako každý dospělý, prožívá svá krizová období jinak. Změny, které jeden vnímá jako bolestné, stresující, může druhý pociťovat jako pozitivní.

Podle Kaufmann-Huberové může být rituál opravdovou pomocí ve společném soužití a to zejména tehdy, objeví-li se v našich životech určité zvraty či zásadní změny.

Pěstování rituálů v časech, kdy se musíme přizpůsobovat novým situacím, které nám právě díky něčemu neznámému mohou nahánět i strach, může zmírnit naše obavy, zklidnit nás, vnést alespoň trochu jistoty z opakované činnosti do chaosu způsobeného převratem doposud známých a ustálených způsobů našeho žití.

Autorka uvádí pět krizových momentů ve vývoji dítěte, kdy je možno využít rituály jako pomoc k jejich zvládnutí. Je to v prvním roce života, v období vzdoru (kolem 3. roku), v magickém věku (4. – 7. rok), ve školním věku a v pubertě. Příkladem rituálů majících na dítě pozitivní vliv v prvním roce života může být přebalování, koupání, masírování, kojení, uspávací hudba, ukolébavka. V dalších obdobích se rituály různě obměňují v závislosti na okolnostech a zásadních změnách – vzdor, chození na nočník, vstup do MŠ, odloučení od matky, strachy, vstup do školy, vnímání vlastního vzhledu, u dívek první menstruace atd.

Jak již bylo zmíněno, rituály lze jako pomoc využívat i v individuálních problémech dítěte – nemoc jeho samotného či někoho blízkého, smrt zvířecího mazlíčka apod.

Charakter rituálu mají i psychoterapie dětí (obvykle i dospělých) – konají se každý týden (nebo v jiném časovém úseku) ve stejný den a stejný čas, trvají stejně dlouho a mají stanovená jasná pravidla.

Pozitivními účinky rituálu se mohou nechat inspirovat nejen rodiče, ale zajisté také pedagogové, vychovatelé a další odborníci.

## 3 Komunikační rituály v rodině

Komunikačním rituálem v rodině rozumíme určitou pravidelně se opakující činnost prováděnou rodinnými příslušníky, doprovázenou komunikací nebo přímo vykonávanou za účelem komunikovat. V podstatě by se dalo i říci, že všechny rituály, které daná rodina praktikuje, jsou komunikační. Účastnit se rituálu s absencí komunikace je v podstatě nemožné, vyjdeme-li z údajů předchozích dvou kapitol. I mlčení, ač se to na první pohled někomu nemusí zdát, je určitou formou komunikace. Pro účely této práce ale budeme brát jako komunikační rituály v rodině ty, které jsou opravdu úzce s komunikací spojeny, ať už s verbální či neverbální, a jsou na první pohled patrné (např. povídání si u společného jídla, objímání se na přivítanou)

V této kapitole se pokusíme zaměřit na některé aspekty komunikačních rituálů v rodině a také si blíže přiblížíme některé z těchto konkrétních rituálů.

### 3.1 Význam komunikačních rituálů v rodině

Zde se spojují dva významy – komunikace a rituálu – v jeden. Komunikační rituál má stejně jako každý jiný posilovat pocity sounáležitosti s určitou skupinou, pocity identity, jistoty, sdílení. Komunikační složka pak tyto prvky doprovází, případně je může ještě více prohlubovat, přinášet nám novou informaci, usměrnit nás, přesvědčit nebo pobavit.

Některé komunikační rituály mohou danou rodinu přímo charakterizovat. Například společný humor, používání typických hlášek, vyprávění rodinných historek, otevřené povídání si, časté telefonování si, silné projevy vzájemných citů, typické způsoby usmiřování po hádce atd. Každý rodinný rituál o rodině něco vypovídá. Jednotlivým členům by mělo být ve správně fungující rodině příjemné, že právě oni k ostatním členům patří, že s nimi mají něco společného.

Pozitivní komunikační rituály mají také pozitivní vliv na celkovou rodinnou atmosféru, na uvolněnost, neostýchání se. Jejich prostřednictvím se utvrzujeme o vzájemných vztazích.

Negativní komunikační rituály, jako jsou různé pravidelně se opakující urážky, hádky, konflikty, shazování druhých, urážení se, mlčení atd., zase vyvolávají celkově

nepříjemnou atmosféru, chybí důvěra, opora, jistota, zázemí a pocit identity, neboť je těžké a nesprávné ztotožňovat se s takovými způsoby rodinné komunikace.

To, že jsou dnes komunikační rituály, a nejen ty, vytěšňovány z rodinného života, případně jsou vysokou měrou zastoupeny rituály negativní, může být jednou z příčin snižování stability partnerského a rodinného soužití.

### 3.2 Každodenní komunikační rituály

Každodennost, všednost – tato slova na nás obvykle působí dojmem nudy, těžkosti, nepříjemné monotónnosti. Lidé, kteří z těchto zaběhnutých stereotypů byli vytrženi, například v důsledku ztráty zaměstnání nebo odchodu do důchodu, však potvrzují, že jim jakási každodenní rutina vlastně chybí, že bez ní postrádají oporu a tím pádem i pocit bezpečí. Snaží se proto rychle zorientovat a vytvořit nové záchytné body dne, což se ne každému úspěšně podaří a může se dostat až do depresí. Samozřejmě i pro děti je strukturovaný průběh dne oporou a bezpečím. Někteří rodiče si však neuvědomují, že člověk se vyvíjí, dítě tím spíš, a je proto nutné citlivě pozorovat změny okolností a rituály jim podle potřeby přizpůsobovat, nedopustit, aby se staly život omezujícími.

Pro lepší porozumění uvedeme příklad. Matka s dcerou mají ráno společnou cestu, matka jde do práce, dcera do školy. Před školou se vždy loučí pusou a matka poté pokračuje dál. Mohou na to být zvyklé i několik let, ale dceři tento rituál začíná postupně vadit. Přichází do období puberty a dávání pusy matce považuje před spolužáky za dětinské. Matka by tento okamžik změny měla vycítit a respektovat, případně si s dcerou promluvit. Nebylo by ale správné tvrdohlavě lpět na dodržování starého zvyku a neumožnit tak vzniku nového, v danou chvíli přirozenějšího.

Úkolem každodenních rituálů je uspořádat průběh dne, upevnit rodinné vztahy, poskytnout bezpečí, vytvořit prostor pro volný čas a vlastní kreativitu, překonávání strachu. (Kaufmannová-Huberová, 1998)

Konkrétními příklady denních rituálů mohou být ranní rituály, rituály před odchodem do školky/školy, rituály společného stolování, zdravení, každodenního telefonování si, večerní rituály. Příjemným ranním rituálem je společná rodinná snídaně, u níž se může probrat plán daného dne, děti mohou říci, co se jim v noci zdálo apod.



Takovýto start často zažene vidinu těžkého dne. Společné jídlo je celkově velmi žádoucím rituálem, který má poskytovat prostor a čas na rozhovory. Obojí v dnešní uspěchané době často chybí a tak není divu, že lidé jsou nervózní, neschopní se zastavit, odpočinout si a věnovat se těm, které mají rádi. Každodenní rituály vnášejí do života okamžiky zklidnění, jistoty, klidu a umožňují nabrat síly k dalším činnostem.

### 3.3 Každoroční komunikační rituály

Víceméně stejný význam jako každodenní komunikační rituály nesou i rituály každoroční. Vzhledem k nižší frekvenci opakování však tyto nabývají na slavnostnějším rázu. Pomáhají nám orientovat se v čase, poskytují bezpečí, posilují pocity sounáležitosti v rámci širší rodiny, neboť ta se při těchto příležitostech často setkává, a také posilují sebehodnocení, v případě, že se jedná o oslavu vlastní osoby.

Mezi typickými každoročními rituály, odehrávajícími se téměř v každé rodině, jsou narozeniny, případně i jmeniny, Advent, Vánoce, Velikonoce. Někde jsou také zvykem různá rodinná setkání, avšak není to zcela běžné. Mnohdy je složité zorganizovat setkání širší rodiny v rámci oslavy narozenin dítěte, natož zorganizovat setkání „jen tak“. Zejména pro děti mají však tyto akce zvlášť důležitý význam ve smyslu pocitu sounáležitosti se širším společenstvím a také s poskytováním vzoru, jak se k sobě jednotliví příbuzní chovají, jak drží pohromadě a co je vlastně stmeluje.

Mimořádnou roli v rituálech dítěte hraje oslava jeho narozenin, která má symbolizovat, že dítě vnímáme a těšíme se z toho, že existuje. Je dobré tyto dny v rámci možností přizpůsobit přáním dítěte a prožít je s ním. Žádná sebedražší a sebežadanější hračka či jiná věc nemůže nikdy vynahradit pozornost rodičů, jejich zvláštní péči a zájem.

Za všechny každoroční rituály uvedeme ještě jeden velmi významný, a tím jsou Vánoce. Dnes se již z Vánoc ve většině domácností pomalu vytratil náboženský rozměr, ovšem zůstává rozměr tradiční, rituální, který má zejména pro děti příjemný nádech pohody, tepla, těšení se. To, že Vánoce v každé rodině probíhají obvykle ustáleným způsobem, dětem jejich těšení ještě více usnadňuje. Vědí totiž, na co se mají těšit, co je čeká. Vánoce bych označila za rituál rituálů. Je to totiž den (nebo spíše období), jenž se pravidelně opakuje a přináší s sebou spousty malých rituálů, které, jsou-li dodržované

celou rodinou, umožňují strávení společných okamžiků při společné, často i zábavné, činnosti (pouštění skořápek, lití olova, házení pantoflem, rozkrajování jablka atd.).

### 3.4 Komunikační rituály s různou časovou frekvencí a jiné

Ne všechny komunikační rituály jsou zařaditelné mezi ty každodenní či každoroční. Existují takové ustálené zvyky v některých rodinách, které se sice odehrávají poměrně nepravidelně, ale zato mají vždy obdobný průběh. Definice rituálu sice obsahuje pravidelnost, přesto sem tyto zvyky zařadím, neboť je za rituály bez pochyby považuji. Může se jednat o posezení nad kávou a popovídání si matky s dcerou párkrát do týdne, o navštěvování příbuzných podle možností a okolností, o hraní společenských her v rodině, když jsou zrovna všichni doma, o občasné vyražení na výlet, například pokud vyjde počasí. To jsou všechno činnosti, které mohou postrádat pravidelnost, ovšem jsou naplněny oním pocitem sounáležitosti, soudržnosti, jistoty a pohody.

Dále bych se zde ráda zmínila o rituálech spočívajících v užívání ustálených slov, vět nebo hlášek, které může rodina používat vždy v určitých situacích. Mnohdy jsou to různé filmové hlášky nebo takové, ke kterým se váže nějaká rodinná historka.

Projevování vzájemné lásky jednotlivých členů rodiny se též nemusí odehrávat každý den nebo naopak jen jednou za rok. Čas od času ale nastanou situace, kdy je příhodná atmosféra tyto city projevit, což se může odehrávat vždy obdobným způsobem, jako je například vřelé silné objetí nebo vyřčení věty: „Mám tě rád/a.“ aj.

Takovýchto specifických komunikačních rituálů může existovat celá řada a bylo by jistě nemožné je všechny zmapovat, protože každá rodina je individuální. Pro nezúčastněné okolí jsou často tyto specifické rituály záhadou, neboť nechápe jejich kontext.

### 3.5 Komunikační rituály v průběhu času

V rámci komunikačních rituálů je třeba zohlednit také roli času. Ten je ve dvou směrech, v nichž dochází k obměnám rituálů, velmi zásadní. Tím prvním je faktor času

v souvislosti s jednou konkrétní rodinou a vývojem jejích členů, druhým je faktor času v souvislosti s vývojem společnosti.

### 3.5.1 V rámci vývoje jedné rodiny

Jak již bylo v předchozích podkapitolách řečeno, pro správnou funkci rituálů je nutné citlivě vnímat okamžiky změny. Tvrdohlavé lpění na zažitých rituálech nemá žádný pozitivní efekt, naopak vede k omezením, rigiditě a může mít negativní dopady na vztahy. Jsou to především rodiče, kdo si musí uvědomit, že některé rituály, které jsou žádoucí v počátcích partnerského vztahu, ustupují do pozadí například s narozením dítěte. Stejně tak jsou rituály, které přirozeně patří k dítěti v předškolním věku, ale nemusí se zcela hodit ke školákovi.

Proto je vždy nutné, aby mezi sebou členové rodiny komunikovali a trávili společně čas, což jim umožní se lépe znát a lépe si zorganizovat rodinný život ve prospěch všech. Je však zajímavé, že v určitých vývojových či životních krizích může člověku pomoci ke zklidnění, vykonání určitého rituálu z dětství, který je spojen pouze s příjemnými pocity. Tak například rodič může dospívajícímu potomkovi přečíst pohádku nebo zaspívat ukolébavku, prochází-li adolescent nějakou zátěžovou situací.

### 3.5.2 V rámci vývoje společnosti

Celkové pojetí významu rituálu v souvislosti s vývojem společnosti je velkým tématem. Řeší se, zda je současný přístup lepší či horší než ten z minulých let, desetiletí či století. Faktem zůstává, že prvotní význam rituálu téměř zaniká. Zůstávají však zachovány mnohé jeho funkce, které mají prokazatelně pozitivní vliv na utváření zdravé osobnosti a celkové zdraví a psychickou pohodu člověka.

Je pravda, že pokrok se stále zrychluje a na lidi jsou kladeny vysoké nároky v mnoha ohledech. Nejproblematičtějším místem je čas. Nedostatek času samozřejmě vzniku a udržování komunikačních, i jiných, rituálů rozhodně nepřeje. Spousta rodin netráví příliš času společně, natož pak s dalšími příbuznými. Jak si může dítě vytvořit komunikační rituály, a tím pádem i bližší vztahy, například s prarodiči, když ti bydlí desítky kilometrů daleko a k vzájemné návštěvě dojde jednou dvakrát do roka? Jistě si

mohou telefonovat nebo posílat dopisy, což je také forma komunikačního rituálu, ovšem zprostředkovaná a tudíž ne tak příhodná jako forma přímá, tedy tváří v tvář.

Člověk se musí přizpůsobovat, aby přežil, ale zároveň by si v rámci svého přežití měl také zachovat něco pevného, ustáleného, poskytujícího záchytný bod a potvrzujícího jeho rodinou identitu.

# PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části této práce se budeme zabývat některými komunikačními rituály současné rodiny. Budou nás zajímat především ty, které se odehrávají v běžném každodenním životě, kdo se jich účastní, kdy, kde a za jakých okolností se odehrávají, zda se v průběhu času obměňují atd. Důležitým aspektem bude to, jak komunikační rituály v jednotlivých rodinách působí přímo na dotazované, co jim přinášejí, co jim dávají. Půjde tedy nejen o to, dozvědět se, k jakým komunikačním rituálům dochází, ale také, jaký mají význam pro zúčastněné.

Zařazení praktické části by mělo přispět k ucelení problematiky komunikačních rituálů v rodině, mělo by vést k zamyšlení se nad tím, jak funguje komunikace a rituály s tím spojené v současné rodině a k čemu toto fungování směřuje.

## 4 Metody výzkumu

Pro výzkum v oblasti komunikačních rituálů v rodině byla zvolena metoda kvalitativně orientovaná, která nám poskytne prostor pro získání informací o tom, jaké komunikační rituály v současných rodinách probíhají a jakým způsobem, a zároveň bychom měli zjistit, jaké postoje a pocity vyvolávají v dotazovaných jedincích. Kvalitativní výzkum nám umožní nalezení širšího rozměru, neomezí nás na pouhá fakticky měřitelná data.

S vybranými respondenty byl proveden strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Tento způsob sběru dat se zdál jako nejvhodnější, neboť snižuje pravděpodobnost, že údaje získané v jednotlivých rozhovorech se budou výrazně lišit ve své struktuře, je efektivní a časově nepříliš náročný. Nevýhodou je určité omezení, které je kladeno obdobně formulovanými otázkami pro každého respondenta a tím pádem jakési přehlížení situovanosti interview. Pro účely tohoto výzkumu by však nebylo žádoucí, přilížit se v rozhovorech odklánět od daného tématu.

Vyhodnocování je řešeno formou otevřeného, axiálního a selektivního kódování; jeho postup bude patrný ze samotné interpretace výsledků.

## 5 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek sestává z devíti žen ve věku 20 – 22 let. Všechny respondentky žijí u rodičů, ale zároveň studují (převážně VŠ) a, téměř všechny, také v týdnu bydlí v jiných městech, než jsou ta, v nichž se nachází jejich rodina. Všechny jsou svobodné a rozhovor se tedy týká převážně jejich rodiny primární, v níž zastávají roli dítěte, případně i sourozence. Dotazované pocházejí z různých typů rodin. Rodiče pěti z nich jsou manželé a žijí spolu, rozvedené rodiče mají tři z nich, jedna žena je sirotek, žije pouze s otcem. Sedm žen má jednoho sourozence, z toho tři mají mladší sestru, dvě mladšího bratra, jedna starší sestru a jedna staršího bratra. Dvě dotazované jsou jedináčky.

Vybrané ženy byly k rozhovoru osloveny záměrně; jedná se o dívky, které osobně znám a byly ochotné rozhovor poskytnout. Jednotícím prvkem mezi dotazovanými je pohlaví, věk a studium mimo bydliště rodičů. Rozdíly pak vidíme v typu rodin – úplná, neúplná (v důsledku rozvodu či úmrtí jednoho z rodičů), přítomnost či nepřítomnost sourozence. Výběrem dívek z odlišně složených rodin jsme se snažili dosáhnout pestrosti, rozmanitosti ve výčtu komunikačních rituálů, a také nám bude umožněno porovnat, zda se s ohledem na složení a fungování jednotlivých rodin komunikační rituály významně liší nebo zda jsou si podobné.

## 6 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu komunikačních rituálů je přiblížení této problematiky probíhající v současné rodině; zjištění, jaké rituály, za jakých okolností a mezi jakými členy, jsou praktikovány v každodenním životě, jak se v jednotlivých rodinách mění s postupem času a především, co přinášejí zúčastněným, jaký pro ně mají význam a smysl, eventuálně jaký dopad má praktikování či neprovozování různých typů komunikačních rituálů na utváření vlastností, postojů a představ o fungování budoucích vlastních rodin dotazovaných.

## 7 Interpretace výzkumu

### 7.1 Výsledky otevřeného kódování

Díky otevřenému kódování postupně odhalujeme v datech určitá témata a to nejprve na úrovni abstrakce. Cílem je tematické rozkrytí textu a vytvoření kategorií, které v sobě spojují stejná témata.

V této podkapitole budou jednotlivé kategorie poměrně podrobně popsány a doplněny vypovídajícími úryvky z rozhovorů. Nejedná se však o přesný seznam všech kategorií, které v rámci otevřeného kódování vznikly. Kategorie níže popsané v sobě ve skutečnosti zahrnují kategorií několik, které jsem si dovolila spojit pouze za účelem přehledného a souvislého popisu. Detailnější dělení kategorií je patrné v ukázce tabulky zařazené dále v podkapitole 7.2.

#### Komunikační rituály z dětství

Velmi zajímavým rituálem z dětství, na který všechny dotazované vzpomínaly, bylo čtení pohádek. Odehrávalo se obvykle každý den před spaním a to i po dobu několika let. Čtení se ujímal ve více případech otec, některým dívkám ale četla i matka nebo babička. Tento pravidelný rituál byl respondentkám příjemný, bavil je. *„Když jsme byly už teda trošku větší, tak nám četl takový strašidelný prostě historky pražský o bezhlavých rytířích a takový, a to mě teda hodně bavilo. To bylo super.“*

Dvě dotazované se zmínily o zážitku, kdy jim rodiče četli pohádku v adolescentním věku. V obou případech se jednalo o poměrně stresové situace, kdy se rodiče čtením pohádky snažili své dcery uklidnit a uspat. Jedné z dívek, když byla nemocná a trpěla silnou migrénou, předčítala pohádku matka. Druhé četl otec večer před její maturitní zkouškou. *„A dokonce i před maturitou, den před maturitou, když jsem prostě úplně totálně šilela, že, že nejdu spát, že prostě musím ještě, eh, bižuli, ne, že si musím dočíst bižuli, že jsem to vůbec nestihla, a že to neumím, a prostě úplně jsem řvala a to... Tak taťka vlastně už u nás nebydlel, no, tak přišel jako mi taky popřát hodně štěstí a tak. No a prostě oba mě poslali, ať si jdu ihned lehnout, že prostě takhle nemůžu šílet, že tam musím jít vyspaná, a taťka normálně vzal knížku a v těch, nevím,*

*osmnácti devatenácti normálně já jsem ležela v posteli, taťka si sedl k posteli na zem a normálně mi četl pohádku na uklidněnou.“*

Jedné z dívek hrával otec před spaním maňáskové divadlo a ona to, podle slov své matky, zbožňovala.

Mezi další pravidelné aktivity v dětství, kterých se účastnili rodiče, patřilo hraní si na obchod, na hotel, na poštu (rodiče v roli zákazníků), ježdění na dovolenou, na výlety po zámcích, hradech. Některých aktivit se účastnili i další příbuzní, nejvíce babičky, u kterých dotazované trávily například prázdniny, nebo tety a strýčkové, s nimiž rodiče společně připravovali víkendové karnevaly a soutěže pro své děti. *„Tam je teta se strejdou a dvě sestřenice. A pořádaly jsme třeba společný karnevaly, a třeba my se sestřenkou jsme si nacvičily divadlo, i loutkový... A pak to bylo zakončený různýma soutěžema. To bylo skvělý. Pak třeba i sestřenice, oni měli kořata, tak jsme si hrály s kořatama. Ty byly i součástí vystoupení. (smích) To bylo každéj víkend. Myslim, že jo.“*

Dívky, které mají sourozence, uváděly dále společné hraní si na pískovišti, hraní si na obchod, mazlení, praní. *„A my jsme se třeba domlouvali, že se půjdem prát. Že jsme si říkali: ‚Tak co, poperem se teď?‘ Jo, to bylo třeba kolem deseti, on je o tři roky mladší. My jsme se třeba domluvili, že na posteli se půjdem prostě prát, ne?! A teď jako já, jako holka, mě to strašně bavilo, já jsem většinou chtěla, abysme se šli poprat prostě. Tak jako v rámci toho, vid', jak se pereš s holkou, ale jako bavilo mě to prostě. A to je, asi jsem vyhledávala nějakým způsobem ten fyzickej kontakt. Ale jako bavilo mě to, párkrát sem si, já nosim brýle, teď čočky, ale párkrát jsem si takhlenc rozdupla brýle při hře jako. (smích) Při hře, při praní, no. Takže nebyly to žádný masakry, ale docela jsme se vždycky to, no, takhle jako mě to bavilo, no, se takhlenc poprat. Prostě měla's tam nějakej ten kontakt a to.“*

Dotazované, kterým se, dle jejich názoru, rodiče hodně věnovali a hráli si s nimi, vzpomínají na společné rituály velmi pozitivně. Některé dívky mají naopak pocit, že se jim rodiče věnovali nedostatečně, že na ně neměli čas v důsledku jiných činností (zaměstnání, studium, práce na zahradě, na chalupě). Je jim to líto, stejně jako to, že je rodiče nepřivedli k žádným zájmům, koníčkům. *„Že nemám pocit, že by jako se mě nějak extrémně věnovali, že já si třeba pamatuju, že už od první třídy jsem chodila sama do školy a tak, že prostě na to nebyl, nebyl čas, jakože pořád se jakoby honily ty peníze a práce a ještě jsme vlastně v tý době měli tu chalupu, takže tam prostě, tam jsme si*



*hrály na pískovišti se ségrou a oni, oni prostě dělali na zahradě nebo natírali střechu nebo opravovali okna nebo nahazovali zdi nebo prostě takhle. Tak já, já třeba teď hodně přicházím na to, že, tím že prostě ty rodiče mě jakoby k ničemu nevedli, že prostě různý lidi maj různý zájmy, a já prostě jakoby žádný nemam, že prostě nevím, co by mě bavilo třeba.“*

## Současné komunikační rituály

### Telefonování si

Vzhledem k tomu, že všechny dotazované dívky studují převážně VŠ mimo místo bydliště svých rodičů, využívají během týdne možnosti si zavolat. Některé z nich si s rodiči, zejména pak s matkou, volají pravidelně každý den nebo i několikrát denně. Důvodem je potřeba slyšet se, popovídat si, sdělit si novinky, nebo dokonce zahnání pocitu nudy. „... *já si s mamkou volám prostě několikrát denně. Co se šustne, tak si voláme, protože, nebo když si, když jedu v tramvaji, nudím se, tak volám mamce, a co děláš, a tak, protože prostě se nudím a to, a... my to takhle máme prostě už zařízený jako že... jí zrovna třeba někdo něco řekne nebo mě nebo prostě cokoliv se děje, tak si hned voláme, a jako to je prostě paráda, no, že jako... fakt jako několikrát, ale já mamce volám furt, to je... a jako furt si máme, co říct.“* Dalším motivem k telefonování s rodiči, je potřeba jejich podpory. „...*třeba když jsem smutná nebo mám, že jo, depku a zavolám jim, tak mě vždycky povzbudí, jakoby mi řeknou, to, co chci, že jo, slyšet, no, takže...“*

Další z dotazovaných volají rodičům pouze v případech nutnosti, kdy je potřeba se na něčem domluvit, něco zařídit. „*A třeba na koleji si vůbec nevoláme. Jenom když jako vyloženě je něco potřeba zařídit nebo tak, jinak si nevoláme. Já bych asi našim nezavolala. Jako kdybych prostě potřebovala pomoct, tak bych jim asi nezavolala, jako kdybych prostě potřebovala povzbudit a tak. Protože mají jiný starosti asi. Mám pocit že, že, nevím, že prostě by mi to nepřineslo nic asi.“* V některých rodinách je zase zvykem, že když dcera dorazí do města, kde studuje, zavolá nebo napíše sms, že v pořádku dorazila, nebo rodiče alespoň prozvoní. Podle jedné z dívek je důvodem omezení mobilního kontaktu s rodiči například také to, že se naučili žít sami bez dětí a nemají již takovou potřebu je kontaktovat.

Iniciativa telefonování vychází ve více případech od respondentek samotných, zejména pak od těch, které mají s rodiči intenzivní vztah, nežli od jejich rodičů. Těm obvykle stačí mít jistotu, že jejich dcery v pořádku dojeleli na místo.

## **Společné jení**

Všechny dotazované dívky se shodují na tom, že celá rodina se společně u stolu sejde málokdy. Důvodem toho je nejčastěji nedostatek času nebo míjení se jednotlivých členů rodiny. Respondentky by o společné stolování zájem měly a považují ho za důležité. Jedna z nich přímo označuje rodiče jako ty, kdo mají být za scházení se u stolu zodpovědní. Myslí si, že není na dítěti, aby svolávalo rodinu k obědu či večeři. „*Přece dítě po rodičích nemá chtít, aby: ‚Pojd‘, pojd‘te si sednout na večeři. ‘ To měli oni začít, no, tak když to neudělali, tak to je jejich vina. ‘*“ Další dívka zase popisuje okamžik, kdy její otec odchází v neděli ve 12 hodin do sauny, zatímco ona by ráda společně poobědvala. „*No, tím, že pracuju, tak už jim jindy, ale když jsem měla ted’ dlouho volno, tak jsem chtěla, abychom jedli všichni pohromadě, ale táta třeba i si domluvil saunu na dvanáctou v neděli a já jsem ten oběd chtěla společnej a on třeba nemoh. Ale jako mám ráda to společný jídlo.*“ V jiné rodině je problémem matčina neschopnost najíst se v klidu. „*...máma, ta jí většinou jako ve stoje nebo v běhu, ona není schopná se najíst v klidu, jo. Jo anebo, anebo vyloženě – já to zhltnu, já říkám: ‚Mami, ale my máme čas, tak to nemusíš ted’ – já to zhltnu.‘ Většinou to probíhá tak, že když máma přijde z práce a já jsem třeba s bráchou doma, tak ihned prostě zahájí akci jídlo a všichni se třeba najíme s... Akorát mně vadí to, že je vždycky puštěná televize, že oni rádi poslouchaj jakoby při tom tu televizi. To mě hrozně ruší.*“

Tato dívka není jediná, která poukázala na rušivý efekt televize puštěné a sledované u jídla. Komunikace, ke které v těchto chvílích dochází, považují za půl na půl.

Nedostatek času či puštěná televize není jediným problémem, se kterým se rodiny potýkají. Dotazované kritizují také to, že ačkoliv jsou okamžiky, kdy jsou všichni doma, nejedí společně. Minimálně jeden člen si jídlo odnáší do jiné místnosti, protože je na to zvyklý. „*Většinou ne, protože brácha u toho, vždycky si bere talíř jako do pokojíku a...*“

*„Jo. No já, jako my to máme tak, že když už se třeba sejdeme na nějaký oběd nebo to, třeba přijde i M., to je můj přítel, tak sedíme my spolu a mamina si to bere prostě do kuchyně. To je pravda, že když je tam ten M., tak tam není u toho stolu místo, ale když tam není, tak jakoby tam nesedí taky a mě to štve. Tak potom jí třeba taky vždycky říkám: „Pojď, tady je místo.“ „Ne, ne, ne, já si to sním tam.“ Jako že nechce, ne že by třeba nechtěla s náma, ale prostě už je tak zvyklá a mě to vytáčí. Myslim si, že by měla jako aspoň občas.“*

*Žádná z dívek nepopisovala ve svém rozhovoru pravidelně dodržovaný rituál společného stolování, s výjimkou Vánoc, tedy jednou za rok. Shodují se v tom, že scházení se u jídla by bylo příjemné a dodržovat by se mělo. „...obědy teda nevychází, protože počítám, že... ale ty večere mi přijdou jako fajn se sejt a to a všichni. Nemusí to bejt jenom teplý prostě, i když se udělá něco za studena, tak třeba si najít čas a sednout si. No a my se třeba snažíme, když takhlenc žiju s přítelem, tak se snažíme vždycky k večeri se prostě sejt a najíme se spolu u jednoho stolu, řeknem si, co se dělo a koukáme na, koukáme na televizi při tom, což je teda taky taková komunikace... Uvědomuju si to, že je to to to, ale tak jako napůl, napůl.“*

## **Rodičovské rady**

Rodiče některých z dotazovaných dívek mají ve zvyku dávat svým dětem různé rady. Převážně jsou to matky, které se uchylují zejména k radám ohledně budoucnosti, chování, zdraví nebo hygieny. *„Že prostě je čistá utěrka a trošku špinavá utěrka, čistá utěrka je jenom na nádobí, špinavá utěrka je na linku. Jak se přehodí utěrky, tak je to prostě problém, jo. Nebo když myju nádobí, tak aby tam nebylo moc vody, abych jako šetrila, jo. A to jsou furt dokola opakující se stejny věci, který furt prostě dělám špatně a furt nejsem schopná pochopit tu čistou a špinavou utěrku.“ (smích)*

Jedná-li se o rady nepřilíš závažné, nedůležité, nebo řeknou-li si dívky o radu samy, pak s tím víceméně nemají žádný problém. Ten ovšem nastává ve chvíli, kdy v respondentkách rady jejich rodičů (zejména matek) vzbuzují pocit, že jim linkují život a určují cestu, kterou ony samy jít nechtějí. *„No, moje mamka má hodně ve zvyku dávat rady. Tam... já mám pocit, že mi pořád říká, co mám dělat, no že... eh, i vlastně tadle škola, na který jsem, tak ne, že bych sem nechtěla, ale tím, že ona mi vysvětlila, že já jinam nemůžu, tak proto jsem asi tady... ..já jsem totiž četla takovej zajímavěj rozhovor*

*o výchově dětí, že když rodiče nějak napomenou dítě, třeba „kluci nepláčou“, tak to to dítě zbavuje tý přirozenosti, a jám mám pocit, že to je ale ono, že mi říkali: ‚Todle na veřejnosti říkat nebudeš!‘ Tak si myslím, že teď jsem taková, že i mám strach, co si třeba lidi pomyslí, i když mi to může bejt úplně jedno.“*

Jedna z dívek uvedla rady, které jí dává její otec, když je například smutná, a které jí velmi pomáhají. „...když já jsem se rozcházela s někým, tak to řešil: ‚Hele, já když jsem byl na vojně, tak todle, todle.‘, začne řešit ty svoje příběhy, co měl, a začne a: ‚Začni se dívat na ten svět tak a tak.‘ A, eh, je pravda, že mě kolikrát tatka pomůže možná i víc.“

Žádná z dívek si nevzpomněla na žádnou velkou radu do života, kterou by od rodičů dostala, pokud ji tedy vůbec dostala.

### **Různé aktivity (sport, výlety, hry, ...)**

Jen tři z devíti rodin dotazovaných dívek tráví společně čas při různých aktivitách jako je sport, chození či ježdění na výlety, hraní společenských her apod. Ve všech případech je důvodem těchto aktivit to, že jednotlivé členy baví, mají je rádi. Jedna z dívek mluví o sportování s rodinou – výlety na kole, bowling, tenis. „*Jdeme na bowling, jo, rádi hrajem bowling, takže chodíme většinou na bowlingy, jo, takže my jsme hodně takový sportovní, že chodíme i na tenis a takhle, jo, takže my jsme přes ty sporty docela. Jo, jezdíme ve čtyřech. Teď já už s nima jakoby moc ne, ale na ten tenis chodíme hrát čtyřhry a takže to je jako super. A na ten bowling jako taky, chodíme třeba v pěti i jako s přítelem a to.“*

V téže rodině mají také zvyk hrát karty. Této hry se nechtějí vzdát, ani když je třeba dělat něco důležitějšího. Kromě toho si při ní odreagovávají nahromaděné negativní emoce, které by v běžném životě na povrch jen tak vyplout nenechaly. „*Ale tak jako, jak spolu teď třeba trávíme čas, tak to je, což si myslím, že je docela takový specifický, nebo nevím, třeba to dělaj i v ostatních rodinách, ale hrajem karty. Často. Docela často, jako že už mi teď přijde, že jsme na tom docela závislí, protože já přijdu domů, pořebuju se učít a my jdeme na hodinu třeba hrát karty jako... kam to spěje, na copu to je. A fakt jako nás to všechny baví, ale prostě při tý hře je to vždycky hodně takový vyhrocený a tak jako ono to vypadá, že jsme našťvaný jako z tý hry, nebo nevím, jak jako ostatní, ale já vždycky, když jsem jako našťvaná v tý hře, tak jsem hodně*

*protivná a zvlášť jako na tátu, protože on je teda dost otravný při těch kartách. On má pořád takový jako průpovídky, je to takovej demagog a je takovej, je to takovej špatnej protihráč, jo, protože on pořád jako něco... on si to asi neuvědomuje, ale nás všechny prostě vytáčí při těch kartách, jak mluví nebo jak to pořád komentuje a jak se utěšuje, když prohrává, a jak zase dělá takový gesta, když vyhrává, a prostě jsme z něj vždycky všichni na nervy. No, ale stejně to pořád hrajem, no. Vždycky se pohádáme po každých kartách, ale prostě hrajem to, jako baví nás to. No, já vždycky, když jsem takhle jako našťvaná při těch kartách, tak jsem třeba jako, že na něj i křičím nebo to, to bych si jako normálně nedovolila, jo, jako na rodiče. A prostě při tý hře jseš prostě jako, je to protihráč a to. A třeba jako na sebe, nevím, jako že jsem třeba na něj našťvaná i normálně, tak si to tam ventiluju při těch kartách, no, jako že třeba něco, co bych mu normálně neřekla. Tak jako v normální situaci, protože se to tam moc jako... nekomunikujem nebo takhle, zvlášť s tím tátou, tak, je takovej uzavřenější hodně, takže bych mu to normálně třeba neřekla, ale při těch kartách umím jako být dost hnusná, až si potom říkám, ježiši.“*

Další z dívek zase pravidelně každý rok tráví s rodiči dovolenou. „...i když je mně prostě tolik, tak jako, já si myslím, že hrozně dlouho budu jako tohleto, v tom jako, furt takhle s nima jezdit a to... protože mě to prostě s nima baví. Mě to baví a hlavně, eh, já když slyším, že jako... u strašně málo lidí slyším, že by si sedli s těma rodičema jako k televizi a teď jako v klidu, a teď se dívali, teď si dávali něco dobrýho a takový. To je jako, vůbec to jako od těch mých kamarádů, co jako to vidím, tak jsem to jako nikdy snad asi jako neslyšela.“ V úryvku zmiňované společné sledování televize se vyskytuje i v dalších rodinách. Někde si při tom i povídají. Jsou ale i rodiny, které se ke společnému sledování televize nedostanou, neboť v podstatě každý člen rodiny má svou a dívá se na svůj vlastní program. Jakkoliv může být televize důvodem společného setkání rodiny, při společném stolování hraje roli velmi rušivou a negativní. (viz Společné stolování)

### **Specifická slova, hlášky, humor**

Ačkoliv byly respondentky často přesvědčeny, že určitě používají v rodině nějaká zvláštní slova, hlášky apod., nemohly si na ně vzpomenout z toho důvodu, že je považují již za tak vžitá, že si jejich užívání ani neuvědomují. Ty, které si vzpomněly,

uváděly například různé dětské přebrepty, komolení vlastního jména, přezdívky a také slova vzniklá na základě nějakého události z dětství. Zažitost těchto slov popisuje jedna z dívek na případu, kdy před svým přítelem použila slovo typické pouze pro její rodinu: *„A... a tak, tak jako že to třeba používáme ještě do teď a že máme takový nějaký slova, že třeba když jsem začala chodit s přítelem a nenapadlo mě, ne jako, že třeba neví, co by to mohlo znamenat, nebo to, tak jsme si povídali a já jsem něco řekla a on, jako co to znamená. No, tak to jako máme nějaký takový slova, ale spíš jsou to asi právě to, jako co jsem říkala, když jsem byla malá, víš, a takový ty přebrepty, no, tak spíš to.“*

V některých rodinách rádi používají hlášky z filmů, které jsou nejprve brány v rámci humoru, ale postupem času zdomácnují. Na tento styl humoru si potrpí především otcové. V jedné z rodin se zase vyskytuje humor sexistický a to ze strany matky. *„Hm, hodně sexistickéj. No, mamka to má ráda a tak my to tak jako berem, že... si dělá srandu z toho. Jo, když jídlo vypadá trochu jako, jako penis, tak to furt dokola... (smích) Ale vždycky to tak bylo, i když jsme byly jakoby děti... ...přistupujem na ten humor.“*

## **Oslavy**

Nejčastěji oslavovanými událostmi jsou narozeniny a Vánoce. Každá rodina k nim ovšem přistupuje jinak. Někteří jsou zvyklí na velké rodinné oslavy se všemi příbuznými, někteří slaví v nejužším rodinném kruhu a někteří neslaví téměř vůbec.

Z výpovědí dívek, jejichž rodiny pořádají velké oslavy je znát, že je tyto akce baví. *„Máme to, máme to jako celá vlastně rodina. Tety a strejdové a babičky a dědečkové a to, takže vždycky, no, vždycky to takhle bylo, že vždycky jsme se sešli buď u nás nebo, nebo u každého vždycky, kdo měl takhle ty narozeniny, tak jsme se vždycky scházeli. A je to do dneška jako, jo... ...Jako scházíme se, no, a teďko hlavně děláme i to, že když jsou kulatiny, tak to většinou prostě se fakt svolá celá rodina přes kolena, já nevím, kolik kolen a, takže se tam takhle sejdeme a uděláme to třeba v nějakým kulturáku a tak a prostě a teď tancujeme a takhle. Ted'ko vlastně bude mít zase babička, takže takhle se prostě všichni tam pak sejdeme a prostě přijedou jakoby z různých, z celý prostě republiky, kde máme ty rodiny, tak takhle se prostě potom sejdeme, no, což si myslím, že je prostě super, no.“*

Několik dotazovaných uvedlo, že v minulosti jejich rodiny velké oslavy se širokým příbuzenstvem také praktikovaly, v důsledku nějakého konfliktu (např. mezi snachou a tchýní) od nich ale postupně upustily. „*No, tak dřív jsme se scházeli, eh, dřív jsme se scházeli s tou babi a takhle, jako že přišli. No a teď je slavíme v pěti, ještě s mým přítelem, takže jako rodina a přítel.*“

„*Ale tím, že ty vztahy jsou komplikovaný, tak rodiče se snaží jezdit i třeba v pozdější hodinu, aby je tam nepotkali, no. Já jsem vždycky měla ráda, když jsme se se sestřenicema sešly a vždycky jsme něco vyváděly. A pak to na chvíli úplně přestalo. My jsme jezdili na oslavy až na pátku, to už byly holky doma.*“

V dalších rodinách jsou zvyklí na oslavy malé, jen s těmi nejbližšími. Důvodem je například velká vzdálenost bydliště příbuzných nebo i nadměrná potřeba matky mít pořádek. „*My tři. V podstatě jenom my tři. Tím, že jakoby ta rodina mamincina je daleko, taťka není, tak jsme jenom my tři.*“

„*My jsme fakt nikdy na ty oslavy velký jako nebyli. Mamka ještě tím, že dřív byla fakt strašnej pedant na úklid, teď je to taky mnohem lepší... ..No, takže vždycky, když měla být u nás oslava, tak prostě velký přípravy a hlavně potom, že jo, večer, odešli, a mamka to nemohla nechat na druhý den prostě to uklízení, ale musela ještě do noci prostě gruntovat. Takže ty oslavy u nás nikdy nějak jako nebyly. Ale zase mně to nějak nechybělo. Jako dort jsem třeba, od našich jsem dort dostala, dárky, dárky jsem dostala, ale jakoby ty oslavy byly jenom, když jsem fakt byla malá. Potom, když už jsem byla starší, tak buď jsme to slavili, že jo, jakoby s partou, a od našich jsem teda dostala jako, že mi popřáli, ale rodinný oslavy takhle velký už jsme dlouho neměly.*“

Stejně jako je tomu u rituálu společného jedení, i rituál oslavy narozenin podléhá v některých rodinách omezování pod vlivem nedostatku času. „*Záleží, jak je čas. Většinou my trpíme tím, že se jako ne úplně vždycky sejdem. A někdy to pak doháníme jako i jako zpětně. Ale většinou minimálně někdo prostě udělá z rodiny dort, ovocnej, velkej, a sejdem se konečně u stolu, vyfotíme se a dáme si ten dort.*“

„*...jako je to takový trošku už, že třeba někdy to už trošku pustíme, že na to třeba není takovej čas a tak. Ale to, takže jako, eh...*“

Místem, kde se rodiny u příležitosti oslavy nejčastěji scházejí, je již zmiňovaný kulturní dům, dále pak samozřejmě domov a v některých případech i restaurace. „*Takže většinou nejsme moc až tak na ty oslavy doma, tam si většinou předáme dárky, ale*

*většinou třeba jdeme někam do restaurace nebo takhle. Takže většinou v restauracích. Jdeme na bowling, jo, rádi hrajem bowling, takže chodíme většinou na bowlingy...“*

*Co podle jedné z dotazovaných dívek scházení se se širokou rodinou vůbec přináší? „Takový porozumění. Já mám ráda, když vidím nějakou vlastnost na někom jiným a říkám si: „To mám určitě po něm.“ Vždycky je to hezký, vidět, jak jsme stejný, jak se rádi vidíme. A vždycky na sebe vytahujeme různé historky a to je největší legrace... Chtěla bych mít se širokou rodinou častý oslavy.“*

Vánoce se, na rozdíl od narozenin, slaví obvykle vždy v kruhu nejužší rodiny. Ostatní příbuzní se pravidelně navštěvují na první či druhý svátek vánoční.

### **Scházení se**

Některé respondentky popisují okamžiky, kdy se jejich rodina schází ke společnému jídlu, dívání se na televizi, oslavám, aktivitám. Více dívek však vypovědělo, že se jako celá rodina sejdou jen málokdy pro nedostatek času, nevyřešený konflikt nebo absenci potřeby si popovídat a sdělit si nové zážitky. V takových případech se často objevovalo slovo „dřív“. *„A dřív to takhle bývalo víc?“ „Ehm, to jsme jedli pořád spolu.“*

*„No, tak dřív jsme se scházeli, eh, dřív jsme se scházeli s tou babi a takhle, jako že přišli. No a teď je slavíme v pěti, ještě s mym přítelem, takže jako rodina a přítel.“*

### **Vznik a řešení konfliktu**

V rodinách dotazovaných dívek vznikají konflikty například kvůli neshodě se sourozencem, výrazně stresové situaci (blížící se maturita), potřebě matky plánovat dceři program na víkend, potřebě matky sdělovat známým osobní informace o dceři, přepětí mezi matkou a dcerou, které mají velmi blízký a intenzivní vztah. Konflikty ale vznikají i z hloupostí a podle respondentek se ani nedají považovat za hádky. *„No, vyloženě hádka se tomu asi říct nedá, ale je to takový to, když prostě já nevím, tatka z ničeho nic jakoby, že jo, vyletí, že, já nevím, kvůli i, že jo, hlouposti prostě, není to žádná zásadní jako hádka.“*

Dojde-li už ke konfliktu, mají rodiny některých dívek své usmiřovací postupy a rituály. Jedním z nich je podle jejich slov tzv. „přiležání“. Častěji je to otec, kdo



„příleze“ s větami typu: „*Víš, P., že jsem to tak nemyslel, vid’?! Že tě mám rád.*“ nebo „*A jak ses měla? A nepotřebuješ něco? Tak jsem doma.*“ Někdy se ale role prohodí a „příleží“ dcera za otcem. Matky přicházejí například se slovy „je mi to líto“ nebo se nad konfliktem s dcerami druhý den zasmějí.

Zajímavé je, že dívkami nejčastěji popisovaným způsobem řešení konfliktu je jakési vyšumění, vyprchání, samovolné uklidnění, a tím pádem vlastně nevyjasnění. Nikdo nemá pocit, že by se měl omluvit, a tak se čeká, až situace vychladne. „*Ale ted’, jako dospělí, když se takhlenc pohádáme nebo to, tak já spíš jako mám takovou tendenci buď si to s nima vyříkat, ale oni moc, oni na jednu stranu mě berou jako dospělou, a na druhou když takhlenc něco řešíme, tak mě moc jako neberou, mi přijde, jo. Takže mám spíš takovou tendenci už se sebrat a jít a tak nějak to nechat. Pak se tam vrátíš a už se nic neřeší a to. Takže se vlastně nic nevyřeší, ale neřeší se to.*“

Žádná z rodin nesetrvává v naštvání, uražení apod. příliš dlouho, situace se vždy poměrně brzy urovná. Ovšem v případech, kde se konflikt nevyříká, ale pouze přejde, si dívky kumulují určité napětí uvnitř sebe. „*...víc věcí jako potlačuju a neřešíme, že čekáme asi, až se to vyřeší. Jako mě to štve, no, ale ono je to těžký, jako k něčemu jako hnát rodiče a, a takhle, no, myslím si, že jo.*“

## **Vyjadřování vzájemné lásky**

Vyjadřování vzájemné lásky je velmi citlivý komunikační rituál, který se projevuje obvykle dvěma způsoby – verbálně a neverbálně. Přímé verbální projevy toho, že se jednotliví členové rodiny mají rádi, se vyskytují poměrně málo. Jen jedna z dívek uvedla, že si s rodiči říkají „mám tě rád/a“. „*Jo, já jako, myslím si, že já hodně našim říkám jako, že je mám ráda. A... oni mě taky, no, jako že... Ale pro nás je to pak už takový... jako myslíme to tak, to určitě, jako ne, že by to bylo automatický, ale fakt jako říkáme si to dost často, no.*“ Náznaky o tom, že by se slova „mám tě rád/a“ mohla stát automatickými a zevšednět, potvrzují i další dotazované, které si je s rodiči sice přímo neříkají, ale kdyby to tak bylo, bály by se, že by ztratila na významu. „*No ale, jako nevím, no, já jako vod našich toleto moc nes... jako fakt to neslychám, že prostě občas takhle zaslechnu, jako že v smskách třeba jako – mám tě rád – a to, ale jako my si to neříkáme a vo to víc jako potom když se to napíše, nebo když to prostě jeden uslyší, tak si toho jako fakt víc vážíme, než to... Já bych to asi nechtěla ani slyšet jakoby*

víckrát.“ Tatáž dívka vzpomíná v rozhovoru na silný zážitek, kdy jí matka poprvé v životě řekla, že ji miluje. „...jako mamka tady v tom moc nebyla, ale já si pamatuju, že potom vlastně... eh, jak já trpím na ty migrény a tak, tak tenkrát, jak jsem byla na tom hodně špatně, tak mi právě, to si pamatuju, že to je asi, fakt jenom jednou v životě se mi to stalo, že vlastně seděla u té postele a normálně mi jakoby četla pohádku, jo, a mě bylo třeba nějakých fakt 18 nebo 19 let. Fakt si ke mně sedla, normálně mi četla tu pohádku, a já jsem, ale mě to uklidnilo a jakoby hrozně jsem si toho vážila, protože ona mamka nám fakt jako nějak nikdy nečetla, že spíš tohleto dělal tatka. Takže úplně... eh, mě to tak i jako hrozně uklidnilo. No, ale tam, to si pamatuju, že i mně poprvý v životě řekla, jako že mě miluje. To, to mě, to mě řekla asi fakt jednou v životě. Jako napíšem si, mám tě ráda, nebo tohleto, ale tohleto mi řekla fakt jako úplně poprvý v životě, no.“

Nejběžnějšími projevy vzájemných citů se odehrávají nepřímou, spíše v náznacích. „Já myslím, že ne, že vždycky tam jsou jenom takový náznaky jako: „No, ty jsi prostě naše holka.“ A vždycky: „Vy dva, vy jste stejný.“ A takhle. Ale není to, že bysme si říkali – já tě mám ráda. Nebo já třeba řeknu: „No, ty jsi moje maminka.“ Ale asi, že bysme si narovinu řekli – mám tě ráda – to ne.“

Dotazované dívky se spokojují s tím, že ví, že je rodiče mají rádi, ačkoliv si to vzájemně říkají velmi zřídka nebo vůbec, vyjadřují navíc možnost, že nadměrné opakování těchto slov by mohlo znehodnotit jejich význam. Je proto zajímavé, že některé z nich přesto zastávají názor, že by se „mám tě rád/a“ mělo říkat častěji a jednou by to svým dětem také častěji říkat chtěly. „Já nevím, podle mě, prostě jako já jo, já proti tomu nic nemám a vim, že ve své rodině to budu chtít jako říkat tomu dítěti prostě. Ne, pořád, ne jako v Americe za každým, že jdu do práce, že... Ale myslím si, že je to takový důležitý, umět to dítě obejmout a říct mu že... protože...“

Projevy vzájemných citů neverbálním způsobem jsou mnohdy ještě citlivější nežli ty verbální. V některých rodinách jsou zvyklí se běžně objímat a pusinkovat při vítání i loučení, dávat si pusy na dobrou noc, pomazlit se. V některých jde zase opět o náznaky a nepřímé důkazy, které si ale dotazované umí jasně vyložit důkaz lásky. „Jo, jo, dokazujeme si to jakoby v podstatě každé den, každé den, jenom tím, že si zavoláme, že prostě jsme všichni spolu, a jako já jsem říkala, já jako můžu být vděčná za to jako, jaký mám rodiče...“

Mezi respondentkami se ale vyskytly i takové, které neverbální projevy vzájemných citů ve své rodině nenacházejí a postrádají je. „My jsme to nikdy nedělali.

*Což mě teda taky mrzí. Když už jsme u toho. Jako naši na tohle taky nikdy nebyli. Vždycky jenom čau nebo to. A je to takový jako, že teď už jak jsme dospěli, tak už si to jako neprojevujeme. Když to neděláš od dětství, tak teď těžko už prostě přijdeš za mámou a obejměš jí jako. Jako my si povídáme a to, ale máme před sebou takovej ten osobní prostor, no. Což je zase věc, kterou bych nechtěla, a vim, že až budu mít rodinu, tak se chci s těma dětma prostě mazlit a... Já vim, že jako je to potom otravný třeba pro ty děti a to, ale myslim si, že když se to naučí, tak... .. No, tak jasně, v pubertě by mi to asi vadilo, kdyby někde na náměstí mě začala to, ale tak doma mi to občas jako chybělo, no. Ale jako to dítě si to neřekne, si myslim, jo, že i když jako třeba o tom vim, že by mi to... nebo, tak jako moc jsem o tom nepřemýšlela. Ale že prostě nepřijdeš jako za mamkou a neřekneš: „Mami, obejměš mě?“, a prostě to už bych teď nepřišla, jo. Ale jako třeba si to zase vynahrazuju s přítelem nebo tak.“*

Stejná dívka popisuje zážitek, kdy dostala dárek a nevěděla, jak rodičům dostatečně poděkovat. Slova jí připadala málo, ale například objímání u nich v rodině není zvykem. „*Já si pamatuju, vim, že jsem dostala nějakej úžasnej dárek před pár lety k něčemu a, eh, teď jsem jako přemýšlela, jak jim mam poděkovat, protože říct jenom „děkuju“, je jako málo, pro mě bylo, a jako přilítnout k nim a obejmout je, se u nás zase tak jako nenosí, takže to bylo pro mě takový, že jsem... nakonec jako, tak jako „jo, super“ a to, ale ke kontaktu nedojde u nás ani jako v takovýchhle to, protože mě to prostě zbrzdí, že vim, jako že... Jako možná, že jim takhlenc křivdim, jo, jako že, víš, jenom možná si spíš ani neuvědomujou, že to nedělali nebo tak. A já jsem jim to ani nikdy neřekla. Jako protože oni, co by mi teď na to řekli? „Jo, tak tobě je dvacet dva, chceš se tady objímat?“ Víš, že jako že by to zlehčovali.“*

### **Povídání si a charakteristika komunikace**

Ani jedna z devíti dotazovaných přímo nepopsala žádný konkrétní rituál, kdy by si rodina nebo jen někteří její členové sedli a v klidu si povídali. Povídání probíhá obvykle souběžně s jinými činnostmi – jídlo, hra, sport, koukání na televizi apod. Přesto je z rozhovorů patrné, že i samotnému povídání v rodinách dochází. Nejčastěji se jedná o povídání mezi dcerou a matkou, sourozenci, dcerou a otcem a následují i další příbuzní, zejména pak babička.

Všechny dívky bez většího přemýšlení označují rodinnou komunikaci za otevřenou, je pro ně prostorem, kde lze řešit téměř všechny záležitosti. Problematickou oblastí jsou otázky sexu, intimnosti, partnerských vztahů a citů celkově. „*Myslím si, že je otevřená, ale není to moje, nebo rodiče nejsou moje nejlepší přátelé. Nemůžu se s nima bavit o čemkoliv, musím si to filtrovat. Já nevím, já z nich mám velkej respekt a myslím si, že kdybych se s nima bavila úplně o mých prožitcích tak, že by s tím třeba nesouhlasili... Já myslím, že je to správný, že... nevím, jak to říct, že když... že tím předcházím třeba zbytečným sporům. Takže si myslím, že tohle je ta lepší varianta.*“

„*Mmm... myslím si, že jsme otevřený, jako v těch normálních věcech. Pokud jde o nějaký intimní věci, tak to asi málokdo říká svým rodičům.*“ Dvě z dívek tvrdí, že rodičům mohou říct všechno. „*Tak já myslím, že my máme s našima úplně parádní komunikaci, protože já jim můžu říct úplně všechno. Třeba, že jo, já nevím, už když první sex, když jsem měla, potřebovala jsem prášky, tak prostě taky... neměla jsem problém prostě jít za, i za mamkou, i za tatškou, jako že fakt s nima můžu řešit všechno, no. Je to úplně parádní.*“

„*Jo, jo, jo, mamka prostě je pro mě nejlepší kamarádka, s tou si prostě řeknu všechno.*“ S názorem, že by matka mohla být kamarádkou, jiná dívka nesouhlasí. „*No, já nevím, jestli máma může bejt kamarádka. Protože si myslím, že to je prostě něco jinýho. Že máma má nějaký úkol, kterej prostě plní, třeba do určitý doby vývojový, no a potom už se jakoby ty cesty rozdělujou. A... prostě... prostě si to nedovedu představit. Asi to tak, to tak nemáme, tak si to nedovedu ani představit.*“ Další toto tvrzení podporuje vlastní zkušeností. „*Ale docela dost, až mě to jako někdy štve v tom, že si ze mě dělá kamarádku, když potřebuje, když ona má problém, tak jako za mnou jde a to. A občas, když se to takhle týká tý rodiny nebo když je našťvaná na tátu, tak to říká mně. A já si myslím, že by neměla, to říkat jakoby mě. Protože já potom, eh, mám potom negativní ty... jako k tomu tátovi. A problém je, že oni si to vyřikaj mezi sebou a ve mně to je, se mnou si to nikdo nevyřiká. Takže si myslím, že by tohle neměla dělat a já bych to asi nedělala svý dceři.*“

Tři z dívek si myslí, že je rodiče, případně jen matka, neposlouchají, nevnímají, nechápou, nedostatečně se zajímají o jejich názory a o to, co říkají. Dotazované obvykle považují komunikační situaci ve své rodině za definitivní, za zajetou v určitých kolejích, a nemají touhu pokoušet se o změnu, alespoň ne ve své primární rodině. V budoucnu, až

budou mít rodinu vlastní, by ale změny udělat chtěly. „*Já bych se svýma dětma chtěla mluvit o všem otevřeně. Já doufám, že to bude jiný.*“

„*Já si myslím, že nás vychovávali teda jako dobře, nebo prostě slušně a všechno prostě, ale, ale spíš bych chtěla víc, aby byli pro mě takovej jakoby větší vzor. A chtěla bych prostě pro svoje děti, aby věděly, že, že prostě, jako že jim pomůžu s čímkoliv a to... takhle. Jako že prostě, abych nebyla jenom nějaký prostě jako že, no, rodič, ale aby prostě věděly, že to, že já jsem jakoby ten velkej jakoby vzor, aby viděly prostě všechno prostě, co jsem udělala nebo...*“

„*Ono to ted' bude jako znít trochu hnusně, jo, ale spíš ne. (smích) Spíš bych jakoby chtěla celkově nastavit ten režim mnohem klidnější, než máme doma, víš. Mě jako přijde, že hhhhhh všechno... (smích) prostě hned okamžitě. Jo, že, že mě spíš jakoby vyhovuje takový to, že přijdu, že mám půl hodinu na to, se nějak srovnat, a potom postupně navazuju komunikaci. A tak to i vlastně dělám, jako třeba ve vztahu s partnerem nebo tak. Že moje mamka, ta prostě okamžitě ihned a nenechá tě jako vydechnout.*“

O změnu se nechtějí pokoušet ani ty dotazované, které mají pocit, že jejich rodinná komunikace je naprosto v pořádku, neboť jim přináší pocity uspokojení, štěstí a vzájemnosti a je pro ně také vzorem a inspirací do budoucna. „*Jo, jo, tohleto je prostě, tady ta moje rodina je prostě pro mě fakt... jako... důkaz toho jako, co já si představuju, to je moje prostě představa, jak já to jednou chci mít. Že podle toho jako, i co se dívám jako na výchovu dětí a tak, jak jsme prostě byli vychovávaný, tak jsem říkala, že takhle bych to taky chtěla mít, protože jako... Ted'ko, ted'ko je to hrozně moderní, jak se vychovávaj a takhle bych to nikdy nechtěla. Chci to prostě po staru, jak to je, a tak to prostě jako bude a doufám teda v to. Tak jako musím taky najít nějakýho takovýho, kterej jako s tím bude souhlasit, že jo.*“

## **Vítání a loučení**

Nejfrekventovanějším komunikačním rituálem je vítání a loučení. Tato kategorie v sobě zahrnuje jak pozdravy na přivítanou a na rozloučenou, tak bližší fyzický kontakt v podobě pusy či objetí, který se udržuje u více než poloviny rodin dotazovaných dívek. Zajímavé je, že ať už jsou způsoby zdravení vřelejší či nikoliv, většina respondentek se domnívá, že se nejedná o žádný specifický, jedinečný a čímkoliv výjimečný rituál, ale

spíše o automatickou činnost, avšak: „není to takový, že – jo už je to naučený, tak to tak prostě bude – ale je to o tom, že to tak prostě cejtíš a vždycky to chceš.“

„Mě třeba překvapilo teďka, když jsem byla u kadeřnice, tak teď jsem byla prostě u jiný, ne, u nový kadeřnice než jindy, a mamka mě tam šla jenom jako uvíst, jako abych to tam našla a tak. No a hned zas odešla, a jako řekly jsme si: „Tak ahoj a uvidíme se pak, zavoláme si.“ a daly jsme si pusu. A ta kadeřnice: „Ježiš, co blbnete jako, vždyť jste se, vždyť jste se teď viděly jako, tak co hned se líbáte?!“ Tak jako spíš to, že třeba mě udivilo, že jakoby byla překvapená z toho, že pro nás je to úplně normální.“

Pusa je poměrně častou součástí uvítacího a rozlučkového procesu, objetí již ne v takové míře. V rodinách, kde k bližším fyzickým kontaktům mezi jednotlivými členy běžně nedochází, je pozdrav omezen pouze na verbální projev typu „ahoj“, „čau“.

Poměrně častým jevem je spouštění komunikace ihned po uvítání. Rodiče se vyptávají, jaký byl týden, co je nového, jak se daří ve škole, a naopak také vyprávějí o tom, co se odehrálo doma, zatímco jejich dcera tam nebyla. „Typický pro naši rodinu je to, že spouštíme komunikaci už u dveří. Že ještě se nazavřou dveře a už to je: „A tohle jsem a tohle a... nakoupila jsem a... víš, že tady máš dopis?““

„Zabouchnu dveře, zařvu už ‚čau‘ z chodby a teď z těch pokojů postupně slyšíš: ‚Ahoj.‘ ‚Ahoj.‘ ‚Jé, M. je doma.‘ ‚Jo, že teď jako čím dýl jseš vždycky pryč, tak tím radostnější jsou vždycky ty odezvy. Ale tak nějak se jako zdravíme už jako z chodby, no, to je takový... No, můj brácha, ten nás zdraví jako vždycky na desetkrát, on strašně zdraví, třeba nám vždycky desetkrát řekne asi ‚čau‘.“

„Přijdu a mamka hnedka okamžitě, jak mě vidí, tak mi chce sdělit všechno, všechno nový, ještě, ještě než zavřeme dveře. Takže si vyslechnu, co ona, co v práci, co si můžu vzít k jídlu, okamžitě se musím najíst a... co brácha nového, potom jestli je všechno u mě v pohodě, takže všechno u mě v pohodě, a potom je třeba čas na nějakou jako nadstavbovou komunikaci.“

„Hned se začnou vyptávat, co bylo nového.“

Při loučení je v některých rodinách zvykem, že rodiče děti vyprovázejí ke dveřím, někteří dokonce až k autobusu. Popřejí pěkný týden a upozorní, aby se dítě ozvalo, až dorazí, a také, že má volat, kdyby se cokoliv dělo.

Za zvláštní typ rituálu považují dávání si pusy na dobrou noc. Řadím ho k loučení, neboť je jakýmsi rozloučením, završením dne před uložením ke spánku. Ve třech z devíti zkoumaných rodin k tomuto rituálu dochází, a to mezi dcerou a otcem.

*„Jsme zvyklí dávat si pusy i na dobrou noc, vždycky když jdu spát.“*

*„To už je tak zažitý, že když jdu spát, nebo on, tak si vždycky dáme pusu.“*

*„S taťkou na dobrou noc pusu.“*

Většina dívek upozornila na to, že celková atmosféra zdravení, téměř vždy závisí na náladě jednotlivých členů rodiny; zejména je to patrné při uvítání. Špatné naladění přitom může vycházet jak od dítěte, které se vrací domů, tak od rodiče, který návrat dítěte očekává a například ho vyzvedává u autobusu.

*„Někdy je to: ‚Jé, ahoj.‘; někdy: ‚Mohla by sis jet tím autem už sama.‘“*

*„Kolikrát nemám náladu, takže to dopadne tak: ‚Neptejte se mě na nic, řeknu vám to až doma.‘“*

U žádné z rodin se nevyskytuje absence pozdravů. Odlišnosti jsou patrné v intenzitě jak verbálních, tak neverbálních projevů souvisejících s rituály vítání a loučení.

## Zásadní okamžiky komunikačních rituálů

### Změny

Ke změnám v zaběhnutých komunikačních rituálech a celkovému chodu rodiny vůbec vedou nejčastěji zlomové okamžiky, které často způsobí velmi výrazný převrat. V rodinách některých dotazovaných to byl především rozvod rodičů. Rozvedené rodiče mají tři z dívek. Každá tuto situaci vnímala a prožívala jinak s ohledem na to, jak staré byly, když k tomu došlo, jaký vztah měly v té době s rodiči, zda se rodiče rozešli v dobrém či naopak ve zlém.

Jedna z dívek tvrdí, že rozvodem rodičů se v komunikaci nic nezměnilo. *„Ne, tak jako situace zůstala, co se týče mě a mamky a mě a tatky tak úplně stejná, jako že pro mě se tím nic nezměnilo, i mi to jako furt zdůrazňovali, že samozřejmě pro mě se nic nemění, že mám všude dveře otevřené, že prostě se nic nemění. Ale je fakt, že já jsem to nemohla teda strašně dlouho překousnout, jsem třeba i po večerech, jsem, že jo, brečela a tak, že prostě... .. Ale v komunikaci se vůbec nic teda nezměnilo.“* Oceňuje především to, že se rodiče rozešli až v jejích osmnácti letech a nemusela proto řešit, u koho bude žít, protože to by ji zlomilo, nedokázala by se rozhodnout. Nyní je ráda, že vidí rodiče

spokojené, ale je pro ni časově náročné vídat se o víkendech, kdy se vrací ze školy domů, zvláště s matkou, zvláště s otcem, a pak ještě s přítelem a kamarády.

Druhá dívka po rozvodu rodičů zaznamenala výraznou změnu v komunikaci. *„Určitě se to úplně celý změnilo. Asi to tak probíhá skoro všude, ale ta máma vlastně úplně promění a má dost starostí sama se sebou, a tudíž jako ty děti jsou – zajistit je, nějak nakrmit – a na víc už prostě není, není čas. A promění se ta komunikace, jako když se mluví o tátovi, jo. Prostě táta je najednou úplně špatnej. Že se to obrátí úplně, jako že pak jako chudák to dítě má... třeba já si to ještě uvědomuju, že to tak nebylo, že jsem věděla, že máma někde kecá, ale brácha, si myslím, že to ne... že si to jako moc neuvědomoval. Víš? Že se to celý soustředilo na to, de facto, aby ona vyřešila svou situaci a nějak se z toho sebrala, a abysme si my uvědomili, že máme rádi matku a ne tatínka.“* V této rodině měl otec dokonce soudně zakázáno děti vídat. Když bylo dotazované osmnáct let, sama ho vyhledala, aby zjistila, jak to s ním má. Měla pocit, že jí něco chybí. Dnes popisuje jejich vztah takto: *„Ehm... no... není, nejde to vrátit zpátky. Pořád je tam cejtít to, že jakoby mě nevychoval, jako že spolu nemáme moc společný minulosti. To znamená, veškerou komunikaci, kterou vedem, tak je vlastně o přítomnosti, o tom, co se teď děje, co se dělo včera a tak, a že moc tam není jako navazovat na nějaký vzpomínky.“*

Třetí z dívek není schopna přímo posoudit, zda se komunikace po rozvodu změnila, neboť si nevzpomíná, jak vypadala komunikace před tím, spíše si vybavuje jen tu po tom. *„Prostě tak nějak to plynulo dál, mě to přišlo pořád stejný. Nebo jako víceméně si to prostě pamatuju až potom, no. Kdyby byla nějaká změna tak, nevím...“* Jako malá navštěvovala otce a jeho novou rodinu každých čtrnáct dní, což ale postupně upadalo a dnes se u nich zastaví jednou za měsíc, dva, někdy i tři měsíce a stráví tam jedno odpoledne. *„No takhle, oni když se rozvedli naši, tak já jsem tátu měla jako Pána Boha, to říká i máma. Hrozně na ně něj žárčila prej, prej jí to hrozně štválo, což si ale já zase, nějak jsem si to neuvědomovala, já jsem si to uvědomila až teďkon. A, eh, no, takovýho Pána boha jsem ho měla.“* S otcem si v podstatě vůbec nepovídá, když už tak o autech, o mobilech, o technice.

Dalším zásadním okamžikem, který přinesl změnu v komunikačních rituálech, minimálně na určitou dobu, bylo úmrtí maminky jedné z dívek. *„Určitě, no, já si myslím, že celkově jsme se všichni změnili. Já jsem byla spratek, ségra byla taky spratek. Mě bylo třináct. A já jsem se teda zrovna měla... to nejdřív jsem teda přestala*



*úplně mluvit. Když jsem nad tím potom přemýšlela, že já jsem asi dva měsíce se s nikým nebavila a ani jsem to nevnímala. A pak... pak jako jsem tak nějak začala o tom nějak přemýšlet a myslím si, že se ze mě stal lepší člověk a to si myslím, že to mělo taky vliv na tu komunikaci, že jsem byla hned hodnější dcera, líp se dalo povídat. Táta to zvládl úplně skvěle... ..Ségra byla dost zlobivá, nechodila do školy... ..Určitě, bylo to s tím dost spojený. Byla furt venku, chytla se jako blbý party a nějak to nezvládla, no.“*

Oproti této události se ty následující již budou zdát jako nepatrné, přesto bych je jen okrajově zmínila. Dotazované se domnívají, že jejich odchod na VŠ nezpůsobil příliš velké změny v komunikačních rituálech, spíše se jen u některých zvýšila frekvence telefonování a ubyl dostatek času a prostoru na pěstování společných rituálů. Některé dívky uvedly, že ke změně v komunikaci došlo po té, co došlo ke změně v nich samotných, případně i v rodičích. Dívky dospěly, rodiče je začali více respektovat jako dospělé.

### **Zážitky**

Velký vliv na komunikační rituály v rodině mají určité zážitky dotazovaných. Některé z nich je v rozhovorech přímo popsaly a jsou patrné z úryvků v předešlém textu. Převážně byly zmiňovány ty pozitivní, které rozvoj komunikace spíš podpořili (např. čtení pohádky v krizové situaci). Zde bych ale ještě ráda uvedla zážitky tří dívek. Tyto zážitky vedly ke zbrzdění vývoje komunikace, zanechaly v dívkách pocit, že svěřování se rodičům a povídání si o osobních a intimních záležitostech, nikam nevede a nic jim nepřinese.

*„Jo, že třeba mám takovej zážitek, že jsem šla spát a... holky ve třídě se bavili o francouzským polibku a já jsem nevěděla, co to je francouzák. Tak mámy se mi ptát nechtělo, tak jsem se rozhodla, že se zeptám táty, jednou právě, když nám dočetl tu pohádku. Tak už zavíral ty dveře do toho pokoje a já jsem na něj vybalila: „Co to je francouzák?“, ne?! „Hm, tak...“ jako že se mu na to nechce odpovídat a co kdybysme si o tom promluvíly zítra s mamkou? Já říkám: „Ne, já se chci zeptat tebe.“ „Víš, francouzák, to je druh takovýho polibku. Tak dobrou noc.“ No tak... myslím si, že to byly takový situace, kde... už se mi pak ani nechtělo ptát, protože jsem věděla, že by mě odbili.“*

*„Jo a k té komunikaci taky patří, že si myslím, že mamka mě moc neposlouchá. Jako to mi štve, to jsem si všimla poslední dobou, já jí to, když jí to řeknu, to už jsem jí párkrát fakt řekla, že si myslím, že mě neposlouchá, tak mi jako tak nějak jako setře nebo tak nějak to zahraje jako do autu jako že to. Ale prostě ona za mnou chodí třeba s různýma prkotinami a tak, a to řeší a musím to řešit a musím na to něco říkat, ale když já mám třeba nějaký problém nebo i kvůli škole, tak mě třeba vyslechne, třeba to se mi stalo teď, o víkendu jsem jí říkala, co jsem si podala za přihlášky třeba, a mamka mě poslouchá a to já jí říkám: „No a co myslíš a to?“ a ona: „Hm, hm, hm, a myslíš, že už bych měla jít k holiči?“ A to si vždycky říkám, no tak to nemyslíš vážně?! Jako neřeknu jí na to, jako no tak jako fajn, ale jako zamrzí tě to, jo, že tě jako poslouchá, že řešíš s ní a různý problémy a tak, no a ona ti potom jako, jo. Tak ona mě bere jako dospělou, že si to vyřeším, no. Myslím si, že to není dobře.“*

*„Jednou jsem se snažila tak nějak jako prostě takovej jako soukromej rozhovor nebo takovej jako intimnější rozhovor jako naladit, nebo něco prostě nějak začít. A to jsem přišla... to jsem prostě byla taková špatná z toho, že mě v té třídě... já nevím, kdy to bylo, třetí čtvrtá třída, tak že mě jako nějak neberou, ne?! A to si pamatuju, jsme měli ten starej černej gauč ještě tam na té straně a ona tam ležela a taková ta její klasická poloha, která je vyfocená několikrát na chatě, tak přesně takhle, a koukala na televizi, ne?! A já jsem si tam jako k ní takhle prostě jako k té hlavě jsem si jako klekla, opřela jsem se takhle rukou o ten gauč a říkám: ‚Mami, prostě jako mě se nechce do školy, mě se to tam nelíbí, oni se mi smějou, že jsem tlustá a takhle, prostě mě to tam nebaví.‘ A ona mi jenom řekla, eh, já jí jako nechci nějak jako urážet... Ale ona mi jenom řekla: ‚No, tak jim řekni jako že to, že my v rodině jsme všichni takový a už jdi.‘ nebo něco takovýho, jo?! Takže prostě jsem pochopila, že to nějak jako rozebírat nechce a že jako nic takovýho to. Takže jako to byl první a poslední rozhovor.“*

## 7.2 Výsledky axiálního a selektivního kódování

V průběhu axiálního kódování uvažujeme o příčinách, kontextu, strategii jednání a důsledcích různých jevů. Vytváří se nám tak jakési osy spojující jednotlivé kategorie.

<b>Příčinné podmínky</b>	<b>Jev</b>	<b>Kontext</b>	<b>Strategie jednání</b>	<b>Následek</b>
Negativní přístup rodičů	Společné jedení	Čas, neklid, prostor	Usměrňování rodičů, pokusy o změnu	Negativní pocity dotazovaných + přání změny ve své vlastní rodině
Odloučení	Telefonování si	Rodinné vztahy	Časté či méně časté volání si	Pocity dotazovaných
Neprojevující přístup rodičů	Vítání	Mínulé odloučení	Pozdrav	---
Vřelý přístup rodičů	Vítání	Mínulé odloučení	Pozdrav, objetí, pusa, vyptávání	Příjemné pocity dotazovaných
Neprojevující přístup rodičů	Loučení	Očekávané odloučení	Pozdrav	---
Vřelý přístup rodičů	Loučení	Očekávané odloučení	Pozdrav, objetí, pusa, nabádání	Příjemné pocity dotazovaných
Neprojevující přístup rodičů	Verbální projevy emocí	Rodinné vztahy	Náznaky	Negativní pocity dotazovaných + přání změny ve své vlastní rodině
Vřelý přístup rodičů	Verbální projevy emocí	Rodinné vztahy	Jasně slovní projevy lásky	Pozitivní pocity dotazovaných + přání neměnit ve své vlastní rodině
Neprojevující přístup rodičů	Neverbální projevy emocí	Rodinné vztahy	---	Negativní pocity dotazovaných + přání změny ve své vlastní rodině
Vřelý přístup rodičů	Neverbální projevy emocí	Rodinné vztahy	Jasně projevy lásky, objetí, pusa, trávení společného času	Pozitivní pocity dotazovaných + přání neměnit ve své vlastní rodině
Rozvod rodičů	---	Věk dotazovaných, vztah s rodiči, celkový náboj emocí	Vídání obou rodičů, zákaz vídat jednoho z rodičů,	Změna v komunikaci
Úmrtí	---	Onemocnění	Uzavření se do	Změna v

jednoho z rodičů			sebe, přemýšlení	komunikaci
Změna chování jednotlivých členů rodiny	---	Věk, zkušenosti	Vzájemný respekt	Změna v komunikaci
Přístup rodičů a širší rodiny	Oslavy	Čas, místo konání, rodinné vztahy	Pořádání velkých, malých či žádných oslav	Pocity dotazovaných + přání měnit či neměnit ve své vlastní rodině
Zásadní neshody, odlišné názory, hlouposti	Konflikt	Čas, rodinné vztahy	Řešení konfliktu	Pocity dotazovaných
Přístup rodičů	Různé aktivity	Čas, rodinné vztahy	Výlety, dovolené, sport, hry	Příjemné pocity dotazovaných

Pozn.: Uvedená tabulka není zobrazena celá, jedná se jen o ukázkou, z níž zřetelně vyplývají vztahy mezi kategoriemi.

Axiální kódování nám umožnilo plynule přejít v kódování selektivní, které odhalí a prováže hlavní témata a kategorie výzkumu komunikačních rituálů v rodině. Získáme ucelený obraz o vztazích mezi jednotlivými kategoriemi.

Jak je vidět v tabulce, nejčastěji se vykytovanou kategorií jsou obecně pocity dotazovaných a jejich přání vztahující se k vlastní budoucí rodině. Vždy se vyskytují jako následky různých jevů, nejčastěji přímo komunikačních rituálů, a jsou zapříčiněny téměř ve všech případech přístupem a chováním rodičů, případně širší rodiny. Často se opakující kategorií jsou také rodinné vztahy jakožto kontext jevu.

Na základě těchto poznatků lze tedy říci, že není důležité, jaké komunikační rituály v rodinách probíhají, jak jsou časté, kde se odehrávají, mezi kým apod., ale je důležité, s jakým emočním nábojem se odehrávají a co dotazovaným přinášejí. Největší podíl na vytváření, udržování a emočním naladění komunikačních rituálů mají rodiče a tím pádem se velkou měrou účastní vytváření celkové atmosféry v rodině a jsou vzorem pro své děti, které na základě svých pocitů chtějí nebo naopak nechtějí přenášet vzorce chování ze své původní rodiny na svou rodinu budoucí.

Komunikační rituály a okolnosti s nimi související jsou tedy jen prostředkem v interakci dítě – rodič, případně dítě – širší rodina. Pozitivní přístup rodičů a členů širší

rodiny ke komunikačním rituálům vede k pozitivnímu naladění dítěte v rámci celkové atmosféry v rodině, zlepšuje rodinné vztahy a přivádí dítě k přesvědčení, že by v budoucnu úmyslně chtělo podobné vzorce chování přenášet do své vlastní rodiny. Naopak negativní přístup rodičů ke komunikačním rituálům a jejich zanedbávání vede k negativnímu naladění dítěte v rámci celkové rodinné atmosféry a dítě nabývá přesvědčení, že se v budoucnu bude úmyslně vyhýbat přenášení podobných vzorců chování do své vlastní rodiny a bude svým dětem chtít poskytnout to, co jemu doma chybělo.

Na závěr bych ještě ráda uvedla pár úryvků, které nebyly uvedeny v podkapitole 7.1 a které také ilustrují závěry, k nimž jsme došly.

*„Já teda určitě, protože, říkám jako, eh, já jsem i kolikrát říkala našim, jako že nechápu, jak to dokázali, že vlastně nikdy jsem ani neochutnala cigaretu, že jo, že prostě, a nikdy mi neřikali prostě „nesmíš, nesmíš“. Naopak mi řekli jakoby: „Jo, zkus si to, ale třeba nebyli bysme rádi, kdyby si kouřila.“ Prostě řekli mi, jaký jsou u toho negativa, že jo, a nikdy prostě nebyli takový striktní, prostě: „Ne, to nebudeš a tečka.“ Ale prostě, a určitě to ale bylo i tím, že jo, že naši nekouřili a tak. Takže třeba to, vždycky jsem přemýšlela jakoby, že mě vychovávali tak jakoby „zkus si to“, a přesto jsem to třeba nikdy nezkusila zrovna tohle. Mmm, no, nevím. Já jsem fakt úplně spokojená.“*

*„Já si myslím, že tím, že naši byli tak hrozně jakoby mladý, když nás měli, zas si jako, takže prostě byli takový jako... Já si myslím, že nás vychovávali teda jako dobře, nebo prostě slušně a všechno prostě, ale, ale spíš bych chtěla víc, aby byli pro mě takovej jakoby větší vzor. A chtěla bych prostě pro svoje děti, aby věděly, že, že prostě, jako že jim pomůžu s čímkoliv a to... takhle. Jako že prostě, abych nebyla jenom nějaký prostě jako že, no, rodič, ale aby prostě věděly, že to, že já jsem jakoby ten velkej jakoby vzor, aby viděly prostě všechno prostě, co jsem udělala nebo...“*

Jistě by bylo zajímavé, zabývat se výzkumem na obdobné téma daleko podrobněji a například i longitudinálně, aby se zjistilo, zda dotazované budou ve své vlastní budoucí rodině skutečně zachovávat komunikační rituály z rodiny primární, nebo se jim

vyhnu a vytvoří jiné. Zároveň se domnívám, že by bylo na místě, zjistit, z jakého rodinného prostředí pochází rodiče dotazovaných a proč zaujímají ke komunikačním rituálům dané přístupy.

Ráda bych také upozornila na zkreslující faktory, které mohly ovlivnit výsledky výzkumu. Jedná se zejména o výpovědi vždy jen jednoho člena dané rodiny, a to dcery. Pokud by byli vyslechnuti i ostatní členové, možná by závěry zněly odlišně. Na takto rozsáhlý výzkum ale nebyl prostor a považuji ho za velmi obtížný na analýzu a interpretaci. Výzkum popsany v této bakalářské práci je tedy spíše orientační a mohl by být inspirací pro daleko obsáhlejší a komplexnější šetření.

## Závěr

V bakalářské práci jsme se z obecného hlediska dozvěděli něco o komunikaci a rituálech se zaměřením na rodinu. Poznatky z těchto dvou oblastí jsme pak spojili v tématu komunikačních rituálů v rodině. Jedná se o více či méně často, avšak pravidelně se opakující činnosti, které celá rodina, nebo jen někteří její členové, vykonává společně a u kterých jakýmkoliv způsobem komunikuje. Rituál může být prováděn přímo za účelem komunikovat anebo může být komunikací spontánně doprovázen. Z charakteristiky rituálu jako takového pak vyplývá, že komunikační rituály, stejně jako většina ostatních, mají význam z hlediska posilování vzájemných vztahů, pocitů sounáležitosti, jistoty, bezpečí, v rodině toto platí obzvláště.

Prolínání lidské komunikace a rituálů není žádným násilným jevem. Jedná se o přirozený proces. Většina rituálů, tedy těch, které probíhají mezi dvěma a více osobami, na vzájemné interakci a komunikaci přímo závisí. Stejně tak v komunikaci se promítají zaběhnuté v podstatě neuvědomované rituály, jako je způsob zdravení se, žádání o laskavost, poděkování apod.

Komunikační rituály v rodině vznikají obvykle samovolně a s jakousi samozřejmostí na základě různých okolností. Vnímaví rodiče dokážou vycítit potřeby svého dítěte, naladí se na jeho rytmus a vytvoří mu pravidelné příjemné rituály, které přispívají k jeho zdravému vývoji. S přibývajícím věkem a zkušenostmi je potřeba některé rituály pozměňovat, přizpůsobovat. Například večerní čtení pohádek malým dětem může postupně přejít ve večerní popovídání si o uplynulém dni, zážitcích, pocitech apod.

Provedený výzkum v oblasti komunikačních rituálů pak ukázal, že není nejdůležitějším prvkem to, jaké rituály si rodina vytvoří, ale zda si je vůbec vytvoří, s jakým emočním nábojem k nim přistupuje a co pro jednotlivé členy vůbec znamenají. Dotazované, v jejichž rodinách je komunikace na přátelské úrovni a je bohatá na příjemné a pozitivně naladěné rituály (např. objímání se při vítání a loučení, pořádání velkých rodinných oslav, časté telefonování si s rodiči, projevování si vzájemné lásky atd.), mají vřelejší vztah k rodičům, baví je trávit čas s rodinou, cítí ve své rodině větší oporu, toto všechno přispívá k jejich celkové spokojenosti a k touze zachovat obdobné vzorce chování a komunikování ve své vlastní budoucí rodině. Naopak vyhnout se

způsobu chování a komunikování, který se uplatňuje v jejich primární rodině, chtějí dotazované, které nejsou zvyklé na vřelé projevy lásky, objímání, citovou oporu, konstruktivní řešení problémů atd. Tyto respondentky by ve své budoucí rodině chtěly svým dětem poskytnout to, co jim samotným chybělo a co považují za důležité.

Závěry výzkumu popsaného v této bakalářské práci by mohly sloužit k inspiraci pro další, komplexnější a odbornější bádání anebo alespoň k zamyšlení se nad tím, jakým směrem se ubírá naše vlastní rodina a zda by nestálo za to, obměnit zažité a k ničemu nevedoucí komunikační rituály nebo pomalu zavést nějaké nové.



## Resumé

Bakalářská práce se zabývá komunikačními rituály v rodině. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část sestává ze tří kapitol - Komunikace v rodině, Rituál a Komunikační rituály v rodině. Obecné poznatky z první a druhé kapitoly se vzájemně prolínají v kapitole třetí, která už je zaměřena konkrétněji, popisuje konkrétní rodinné komunikační rituály běžného života. Praktická část vychází z kvalitativního výzkumu v oblasti komunikačních rituálů v současné rodině. Zabývá se tím, jaké komunikační rituály se dnes v rodinách udržují, a co zúčastněným, tedy rodinným příslušníkům, přinášejí.

This thesis deals with communication rituals within a family. It is divided into two parts, the theoretical and the practical ones. The theoretical part is composed of three chapters - Communication within a family, Rituals and Communication rituals within a family. General knowledge from the first two chapters are later interlinked in the third chapter, which is directed in a more concrete manner, it depicts concrete family communication rituals of everyday life. The practical part is based on qualitative research in the field of family communication rituals in a current family. It deals with rituals used nowadays within families, as well as how these affect the family members, what consequences they bring about etc.

## Seznam použité literatury

- BIDDULPH, S.: *Tajemství výchovy šťastných dětí*. Portál: Praha, 1999. ISBN 80-7178-334-X
- FROMM, E.: *Mýtus, sen a rituál*. AURORA: Praha, 1999. ISBN 80-85974-70-3
- FÜRST, M.: *Psychologie*. Votobia: Olomouc, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- HARTL, P.: *Stručný psychologický slovník*. Portál: Praha, 2004. ISBN 80-7178-803-1
- HELUS, Z.: *Psychologie pro střední školy*. FORTUNA: Praha, 1999. ISBN 80-7168-406-6
- HENDL, J.: *Kvalitativní výzkum*. Portál: Praha, 2005. ISBN 80-7367-040-2
- KAUFMANNOVÁ-HUBEROVÁ, G.: *Děti potřebují rituály*. Portál: Praha, 1998. ISBN 80-7178-203-3
- MIOVSKÝ, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada: Praha, 2006. ISBN 80-247-1362-4
- NAKONEČNÝ, M.: *Základy psychologie*. Academia: Praha, 1998. ISBN 80-200-1290-7
- PERNEROVÁ, R.: *Tabu v rodinné komunikaci*. Portál: Praha, 2000. ISBN 80-7178-363-3
- PLAŇAVA, I.: *Průvodce mezilidskou komunikací. Přístupy – Dovednosti – Poruchy*. Grada: Praha, 2005. ISBN 80-247-0858-2
- RYANOVÁ, E. A.: *O rodičích*. Nakladatelství Lidové noviny: Praha, 1996. ISBN 80-7106-171-9
- SATIROVÁ, V.: *Kniha o rodině*. Nakladatelství Práh: Praha, 1994. ISBN 80-901325-0-2
- SCHAEFFAROVÁ, E.: *Co je rodina? Návrat domů*: Praha, 1995. ISBN 80-85495-41-4
- SOBOTKOVÁ, I.: *Psychologie rodiny*. Portál: Praha, 2001. ISBN 80-7178-559-8
- TURNER, V.: *Průběh rituálu*. Computer Press: Brno, 2004. ISBN 80-722-6900-3
- VAN GENNEP, A.: *Přechodové rituály*. Nakladatelství Lidové noviny: Praha, 1997. ISBN 80-7106-178-6
- VYBÍRAL, Z.: *Psychologie komunikace*. Portál: Praha, 2005. ISBN 80-7178-998-4

