

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

TEOLOGICKÁ FAKULTA

Katedra etiky, psychologie a charitativnej práce

Diplomová práce

**PROBLÉMY V KOMUNIKÁCI AKO PRÍČINA VZNIKU
NEÚPLNÝCH RODÍN**

Vedúci záverečnej práce/školiteľ: doc. Jindřich Šrajer, Dr. theol.

Autor práce: Bc. Petra Moravčíková

Študijný odbor: Pedagogika voľného času

Ročník: 2. nadväzujúci

2013

Prehlásenie

Prehlasujem, že som svoju diplomovú prácu vypracovala samostatne iba s použitím prameňov a literatúry uvedených v zozname citovanej literatúry. Prehlasujem, že, v súlade s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platnom znení, súhlasím so zverejnením svojej diplomovej práce, a to v neskrátenej podobe (v úprave vzniknutej vypustením vyznačených častí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou vo verejne prístupnej časti databáze STAG prevádzkovanvej Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jej internetových stránkach, a to so zachovaním môjho autorského práva k odovzdanému textu tejto kvalifikačnej práce. Súhlasím ďalej s tým, aby tou istou elektronickou cestou boli v súlade s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zverejnené posudky školiteľa a oponentov práce i záznam o priebehu a výsledku obhajoby kvalifikačnej práce. Taktiež súhlasím s porovnaním textu mojej kvalifikačnej práce s databázou kvalifikačných prác Theses.cz prevádzkovanou Národným registrom vysokoškolských kvalifikačných prác a systémom na odhaľovanie plagiátov.

Pod'akovanie

Týmto ďakujem vedúcemu mojej diplomovej práce doc. Jindřichovi Šrajerovi, Dr. theol. za cenné rady, pripomienky a metodické vedenie práce a Mgr. Lukášovi Petrušovi za zapožičané študijné materiály a odbornú pomoc pri zostavovaní a písaní mojej diplomovej práce.

OBSAH

ÚVOD	5
1 RODINA AKO ZÁKLAD SPOLOČNOSTI	7
1.1 Historický vývoj a postavenie rodiny v spoločnosti	10
1.2 Základné funkcie rodiny a jej rôznorodosť	12
2 PROCES KOMUNIKÁCIE	18
2.1 Prvky procesu komunikácie	21
2.2 Verbálna a neverbálna komunikácia	23
2.3 Komunikácia v rodine	29
2.4 Komunikačné štýly a zlozvyky	32
3 PROBLÉMY V KOMUNIKÁCIÍ AKO PRÍČINA VZNIKU NEÚPLNÝCH RODÍN.....	40
3.1 Konflikty v rodine	43
3.2 Zlá komunikácia ako príčina konfliktov v rodine	51
3.3 Komunikačné bariéry a ich pôsobenie na vznik konfliktov.....	54
3.4 Komunikačné vzťahy Žena – Muž a rozdiely medzi pohlaviami	57
4 ETIKA A KOMUNIKÁCIA AKO CESTA K PREVENCIÍ PROBLÉMOV MANŽELSKÝCH A RODINNÝCH VZŤAHOV	62
4.1 Etická rovina komunikácie v rodine	62
4.2 Etika vzťahov	66
4.3 Komunikácia vzťahu	73
ZÁVER.....	76
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	78

ÚVOD

Každý z nás určite vie, aká je rodina v živote človeka dôležitá. Jej vývoj, rast, hodnoty, tradície, radosť a hlavne pokoj, pokojné spolunažívanie sú pre nás to podstatné. Avšak nie každá rodina je tou ideálnou. V dnešnej dobe sme totiž svedkami bolesti, strachu, smútku, nezhôd, hádok, konfliktov a kriku. Pri pohľade na stav a postavenie rodiny v dnešnej spoločnosti vidíme, že sa bezprostredne nachádza v kríze. Neblahé sociálne aspekty a javy poznačili manželstvo a rodinu, ktorá je v tejto dobe vystavená veľkému tlaku spoločnosti, a tá ju po častiach rozkladá. Manželstvo sa stáva terčom útokov, kedy ho mnohí považujú za akúsi zastaranú inštitúciu. Čím ďalej, tým viac sa rozpadajú uzatvorené manželstvá a rozrastá sa rozvodovosť. Žijeme „slobodným“ štýlom, kedy sa uprednostňuje individualita a každý myslí na seba, na svoju sebarealizáciu, medzi manželmi sa vytvára vzájomná nezávislosť, rozporuplná dvojitá autorita rodičov pri výchove detí i ďalšie ťažkosti, s ktorými sa rodina každodenne stretáva. Tieto sa stávajú nevyčerateľným zdrojom pre vznik konfliktov.

Medziľudské konflikty existujú všade medzi nami, väčšinou nám znepríjemňujú život a ničia našu radosť z neho. Mnohé konflikty narušujú dobré vzťahy medzi manželmi, spolupracovníkmi, susedmi, priateľmi i kamarátmi. Tieto konfliktné a krízové javy, hlavne v rodinách sa stali hlavným motívom, ktorý nás inšpiroval k napísaniu tejto práce. Každodenne sa stretávame s priateľmi a blízkymi, s ktorými riešime množstvo problémových a sporových situácií v rodinách, v školách, na pracoviskách, či vo vzťahoch medzi kolegami, pričom najviac citlivé pre človeka sú konfliktné situácie práve vo vlastnej rodine. Rodina je pre každého z nás miestom pokojného prístavu, kde si môžeme oddýchnuť po náročnej celodennej práci a načerpať nové sily. O to viac je bolestivé, ak práve tu nenachádzame podporu, porozumenie a lásku, ale práve naopak, hnev, výčitky, urážky a mnohokrát aj fyzické ublíženie. Snažíme sa nájsť z tohto všetkého východisko, ale ak nenájdeme pochopenie, začneme sa utiekať k svojmu vnútru a stávame sa uzavretejšími, nekomunikatívnejšími, namiesto toho, aby sme sa snažili o vzájomnú komunikáciu.

Veď predsa najprirodzenejším spôsobom a prostriedkom, ako utvárať kvalitné vzájomné vzťahy v rodine, je práve komunikácia. Podmienkou úspešnej komunikácie je vytvorenie komunikačného prostredia na základe vzájomnej dôvery, úcty a rešpektovania sa navzájom. Všetko to, čo členovia rodiny hovoria alebo robia, dostáva komunikačný význam. Ideálnym miestom k tomu, aby si človek osvojil komunikačné zručnosti je práve rodina. Ale komunikácia medzi ľuďmi, schopnosť vyjadriť svoje názory, pocity, ale aj schopnosť správne

pochopiť to, čo nám zdieľajú druhí, nie je vôbec jednoduchým procesom. Komunikácii je potrebné sa naučiť a tiež sa v nej zdokonaľovať. Zručnosť komunikovať je totiž životnou potrebou človeka, pričom je možné povedať, že najviac to platí v rodinnom a manželskom prostredí.

Cieľom tejto práce je vymedziť príčiny medziľudských konfliktov, porozumieť im a tiež ukázať to, že existuje nielen zničujúce ale i tvorivé riešenie medziľudských konfliktov. Taktiež by sme chceli poukázať na veľmi dôležitú úlohu komunikácie v rodinnom prostredí a ponúknuť niekoľko informácií k pochopeniu manželského a rodinného života ako celku. Pretože väčšina manželských a rodinných kríz má svoje riešenia, čo znamená, že krízy zákonite nemusia manželský a rodinný život hneď zničiť.

Práca pozostáva zo štyroch kapitol. V prvej kapitole hovoríme o tom, čo je to vlastne rodina, aké je jej historické pozadie i postavenie v spoločnosti, pričom sa zameriavame na vyzdvihnutie rodiny ako základu spoločnosti. Oboznámime sa podrobnejšie aj s jej základnými funkciami a rozoberieme detailnejšie i rôznorodosť rodín.

Druhá kapitola sa venuje vymedzeniu pojmu komunikácia, popisu procesu komunikácie a vymenováva prvky a modely tohto procesu. Ďalej sa popisuje rozdiel medzi verbálnou a neverbálnou komunikáciou. Poukazujeme na komunikáciu v rodine a dôležité faktory, ktoré ju ovplyvňujú. Tiež rozoberáme komunikačné štýly i zlozvyky pri komunikácii a načúvaní.

Tretia kapitola upriamuje pozornosť na problémy v komunikácii, ktoré sú častými príčinami rozpadu manželstiev a tým pádom aj vzniku neúplných rodín. Uvádzajú sa príčiny konfliktov, typológia konfliktov aj možnosti ich riešenia. V práci sa kladie dôraz na optimálnu komunikáciu a taktiež na bariéry, ktoré spôsobujú nedorozumenia v komunikácii. Poukazujeme aj na vzťah medzi mužom a ženou a na ich rozdielnosť, ktorá nie je len fyzická, ale týka sa ich vlastností a hlavne spôsobu komunikácie.

Vo štvrtej kapitole sa venujeme manželstvu a manželskému spolužitiu s poukázaním na dôležitosť etiky a komunikácie ako cesty k prevencii vzniku manželských kríz. Hovoríme o etickej rovine komunikácie v rodine aj o etike vzťahov a v neposlednom rade uvádzame aj etický pohľad na komunikáciu vzťahu medzi partnermi.

Táto práca nie je vyčerpávajúcou odpoveďou na riešenie všetkých existujúcich rodinných konfliktov. Napriek tomu sa domnievame, že poznatky, ktoré sú v nej obsiahnuté mohli by pomôcť ľuďom, ktorí sa ocitajú v konfliktných situáciách a ponúknuť im potrebné informácie k pochopeniu dôležitosti vzájomnej komunikácie v rodine. Sme presvedčení o tom, že táto práca nebude určená len pre úzky okruh ľudí, ale že osloví aj širšiu verejnosť, ktorá sa bude snažiť hľadať možnosti pri riešení vlastných manželských kríz, a to za pomoci komunikácie.

1 RODINA AKO ZÁKLAD SPOLOČNOSTI

Z pohľadu legislatívy podľa zákona o rodine č. 36/2005 Z. z. je manželstvo zväzkom muža a ženy, pričom tento jedinečný zväzok je všestranne chránený spoločnosťou, ktorá napomáha jeho dobru. Spoločnosťou je rodičovstvo mimoriadne uznávané poslanie muža a ženy, a tá nielen že poskytuje rodičovstvu svoju ochranu, ale aj potrebnú starostlivosť, a to najmä hmotnú podporu rodičov a pomoc pri výkone rodičovských práv a povinností. Členovia rodiny majú povinnosti navzájom si pomáhať a rodičia majú právo vychovávať svoje deti v zhode s vlastným náboženským a filozofickým presvedčením a povinnosť zabezpečiť rodine pokojné a bezpečné prostredie.¹

Zákon o rodine ukladá manželom povinnosť spolu žiť, byť si verní, vzájomne si pomáhať i utvárať zdravé rodinné prostredie na princípe rovnakých práv aj povinností, pričom tieto slová zákona zaväzujú oboch manželov k spoločnému podieľaniu sa na plynulom chode rodinného života, domácnosti a k tomu, aby si práce rozdelili podľa schopností, možností a situácie, aby jeden nežil na úkor druhého, ale aby sa spoločne starali o deti, domácnosť a rodinu. Manželský život má iný charakter ako stretávania sa pred sobášom, ktoré boli plné zaujímavostí, vzrušenia, očakávania či dobrej nálady, pretože manželstvo je dennodenný i všedný život, v rôznej nálade i kondícii, kedy sa manželia usilujú obojstranne pričiňovať o vytvorenie čo najpríjemnejšej atmosféry. Manželský život totiž nie je priamočiary, bez problémov, plný iba lásky a nehy, ale je spojený aj s množstvom problémov, ktoré je potrebné prekonávať. Manželstvo je inštitucionalizované spolužitie, v ktorom vystupuje aj zložka ekonomická a právna, teda finančné príjmy a spôsob hospodárenia. No okrem tejto finančnej povinnosti, teda zabezpečiť rodinu po materiálnej stránke, je dôležitá aj spoločná povinnosť starať sa o rodinu, a to uspokojovaním potrieb rodiny aj osobnou starostlivosťou o deti a spoločnú domácnosť. Muž a žena v manželstve sú chápaní ako jeden celok a spolu s deťmi ako celok rodinný, čo znamená, že nik nemá žiť na úkor toho druhého a že každý tu má mať rovnaké práva a rovnaké povinnosti, avšak s ohľadom na možnosti a schopnosti.²

Rodina je nenahraditeľná pre zdravý vývin dieťaťa, jeho výchovu a tiež socializáciu. Človek získava hodnoty hlavne v rodine, resp. viac v rodine ako mimo nej. Sú to hodnoty ako citové zázemie, základy pre manželský život, dobrá výchova, úcta k starším, základy pre

¹Porov. *Zákon o rodine - Zákon č.36/2005 Z.z. – úplné znenie* [online]. Dostupné na WWW: <http://www.vyvlastnenie.sk/predpisy/zakon-o-rodine/> [cit. 20.2.2013].

² Porov. ROZINAJOVÁ, H.: *Etika heterosexuálnych vzťahov*. Bratislava : SPN, 1989. Str. 119 – 122. ISBN 067-009-89.

medziľudské vzťahy, ako aj vzťahy k prírode, k práci, vzťah ku tradíciám, vzťah ku kráse a fyzické zdravie. Súčasný racionálny človek túži po istote i bezpečnom citovom zázemí, ktoré mu môže aj v dnešnej dobe poskytnúť práve rodina.³

Jednoznačná definícia pojmu rodina je však veľmi problematická, pretože sa líši podľa prístupu rôznych vedných disciplín ako je sociológia, psychológia, právo alebo demografia. Rodina je v najširšom poňatí chápaná ako celok rozličných konštelácií formy života, obsahujúca minimálne dvojgeneračné spolunažívanie detí a rodičov, pričom má trvalý charakter a vykazuje pevné väzby. Podľa sociologického slovníka ja rodina najdôležitejšou spoločenskou skupinou a inštitúciou, a tá je základným článkom sociálnej štruktúry i základnou ekonomickou jednotkou, ktorej hlavnými funkciami je reprodukcia trvania ľudskeho biologického druhu a výchova. Avšak toto je len jeden z mnohých pohľadov.⁴

Dnes si už skoro všetci ľudia pod pojmom „rodina“ predstavujú predovšetkým manželský pár s deťmi. Ale pôvodný význam tohto slova bol podstatne iný. Starovek i stredovek na jednej strane mysleli rodinou to, čo by sme dnes nazvali veľkou „domácnosťou“, t.j. spoločenstvo ľudí, ktorí spolu bývajú, pod jednou strechou spolu hospodária a podliehajú jednej bezprostrednej autorite, „hlave rodiny“. Na druhej strane taktiež staré poňatie nevzťahovalo rodinu ku spoločnej domácnosti, ale chápalo ju skôr ako systém širokého pokrvného príbuzenstva. Myslelo sa ním niečo podobné ako rod – veľká skupina ľudí udržiavajúca zväzkom krvi, jednotu moci a majetku.⁵

Pápež Jána Pavol II. vo svojej encyklike *Familiaris consortio* vyjadril požiadavku, aby sa vyzdvihla jedinečnosť a zvláštne poslanie rodiny v živote každého jednotlivca i spoločnosti. *„Rodina účinným spôsobom prispieva k budovaniu sveta tým, že umožňuje žiť skutočne ľudský život, no najmä tým, že stráži a sprostredkúva cnosti a významné hodnoty. V rodine sa stretávajú rozličné generácie a vzájomne si pomáhajú osvojovať plnšiu múdrosť, ako aj zlad'ovať osobné práva s ostatnými požiadavkami spoločenského života“*.⁶

Vo svetle tohto je vhodné spomenúť aj názor bádateľa Alvina Schorra, ktorý rodinu označuje ako akési spriaznené skupiny indivíduí, žijúcich pod jednou strechou, či už ide o rodinu kompletnú alebo rozpadnutú, manželskú alebo rodinu v širšom zmysle. V rodine vznikajú medzi jednotlivými jej členmi vzťahy najintímnejšie a najcitovejšie, ale takisto často najhrubšie hádky. Poznávacími znakmi rodiny, uvádzajúc sa v literatúrach je to, že je spoločensky schválenou formou stáleho súžitia, skladajúca sa z osôb navzájom spojených

³ Porov. ĎURDIAK, L.: *Psychohygienu mladého človeka*. Nitra : Enigma, 2001. Str. 65. ISBN 80-85471-84-1.

⁴ Porov. HAVLÍK, R.: *Sociologie výchovy a školy*. Praha : Portál, 2002. Str. 67. ISBN 80-7178-635-7.

⁵ Porov. MOŽNÝ, I.: *Moderní rodina (mýty a skutečnosti)*. Brno : Blok, 1990. Str. 17. ISBN 80-7029-018-8.

⁶ JÁN PAVOL II. : *Familiaris consortio*, Trnava : SSV, 1993. Str. 83. ISBN neuvedené.

zvâzkami krvi, manželstva alebo adopcie. Jej členovia obvykle bývajú pod jednou strechou a spolupracujú medzi sebou v rámci spoločensky významného súhrnu úloh. Dalo by sa povedať, že rodina je vlastne základnou sociálnou skupinou v spoločnosti, avšak pritom sociálnou skupinou špecifickou.⁷

Existuje klasická predstava, že naša spoločnosť sa skladá z rodín. Ako zaznamenáva Chevalier de Jacourt v knihe Veľká francúzska encyklopédia: „*Rodina je spoločnosť, ktorá tvorí základnú výbavu a prirodzený stav človeka. Rodina je vskutku občianska spoločnosť zostavená prírodou, ktorá je spoločnosťou najprirodzenejšou a najstaršou zo všetkých spoločností: vytvára základ pre národnú spoločnosť, lebo ľud či národ nie je nič iné ako celok zložený z mnoho rodín. Rodina sa zakladá manželstvom a je to príroda sama, ktorá vzťahuje človeka do tohto zväzku; z neho sú potom rodené deti, predlžujúce život rodiny, udržiujúce ľudskú spoločnosť pri živote a nahrádzujúce straty, ktoré v nej spôsobuje smrť každý deň.*“⁸ Mohli by sme jednoducho zhrnúť, že rodina je spoločenstvo, ktoré celoživotne ovplyvňuje svojich príslušníkov, jej význam a váha vyplývajú z toho, že v období svojho vývinu dieťa trávi v rodinnom prostredí najviac času a intenzívne je vychovávané hlavne vzájomnými citovými vzťahmi.

Rodina, ako reprodukčná a výchovná ustanovizeň, je základnou bunkou národa a spoločnosti, a preto usporiadaný rodinný život je v rámci života významným nielen v oblasti osobnej spokojnosti a perspektívy, ale aj z hľadiska celospoločenského. Harmonické manželstvo a usporiadaný rodinný život by mali budovať rovnakým dielom jednotne obaja partneri, teda muž a žena rovnako. Pre významné poslanie rodiny v živote človeka a samozrejme aj v spoločnosti je morálnou povinnosťou ľudí svedomite sa na túto oblasť života pripraviť, čo sa deje na prvom mieste v rodinách, v rámci dobrej rodinnej výchovy. Je nevyhnutné, aby obaja partneri boli dobre vychovaní a pripravení na tento spoločný život. Práve v tomto tkvie istá netypickosť výchovy pre rodinný život, lebo výsledok je determinovaný vychovanosťou oboch. Príprava a výchova na manželstvo je totiž oveľa komplikovanejšia ako príprava na povolanie. Je dlhodobá, zasahuje celú telesnú i duševnú oblasť človeka a spočíva hlavne v získavaní mravných vlastností, návykov a zvykov. Je dôležité, aby obaja partneri vnímali manželstvo ako celoživotné spolužitie a nie ako spolužitie na skúšku. V dnešnej dobe ale veľa ľudí stráca toto rodinné šťastie, a tak vzniká množstvo rozvodov, ktoré rozbíjajú teplo domova, ničia manželské, rodinné a hlavne detské šťastie. Mnohí totiž bohužiaľ nepochopili, že osobné šťastie si nemožno budovať izolovane, iba pre

⁷ Porov. MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*. Praha : Mír, 1970. Str. 17 – 18. ISBN neuvedené.

⁸ MOŽNÝ, I.: *Moderní rodina (mýty a skutečnosti)*. Brno : Blok, 1990. Str. 17. ISBN 80-7029-018-8.

seba, že nemôžu nájsť osobné šťastie konaním zapríčiňujúcim nešťastie najbližších a tiež nepochopili, že keby sa úprimne milovali, pomáhali by tak milovať aj druhému.⁹

1.1 Historický vývoj a postavenie rodiny v spoločnosti

Ľudia žijú v rodinách už od počiatku svojej existencie. Odborníci nemajú žiadne záznamy o čase resp. období, kedy by tomu takto nebolo. Nevieme ani o žiadnych ľudoch, ktorí by dokázali nadhlo zrušiť či niečím nahradiť rodinu. Navzdory navrhovaným zmenám a v súčasnosti prebiehajúcim experimentom na rodine, potvrdzuje ľudské spoločenstvo svoju závislosť na nej ako základnej jednotke ľudského života – teda na rodine zostavenej z otca, matky a detí.

Na základe skúmania významu matky i otca a ich postavenia v rámci kmeňovej pospolitosti sa dospelo v skoršej literatúre k záveru, že pôvodná sociálna štruktúra bola matriarchálna, čiže riadená matkou, ktorá bola najvyššou autoritou a mocou. Kult matky silnel - plodnosť ženy bola zárukou sily a prežitia rodu. V tomto období sa objavujú aj sošky – idoly žien so silne zvýraznenými pohlavnými znakmi - tzv. venuše. Ľudia sa začínajú formovať do rodov a v tomto období hovoríme o skupinovom manželstve. S usídľovaním sa na jednom mieste a tiež zakladaním osád narastá pocit príbuznosti v mužskej línii. Rozhodujúcou sa stáva postava otca, predstavujúca hlavu rodiny. Rodina sa mení na monogamnú, ale tolerované sú aj vedľajšie manželky a spoločnosť sa tak začína meniť na patriarchát.¹⁰ Všeobecne vzaté, vývoj rodiny prebiehal od formy matrilineárnej¹¹ k forme patrilineárnej¹² a neskôr k bilaterálnej. Bola vyslovená domnienka, že oba tieto unilaterálne formy súvisia so spôsobom obživy a úrovne používania technológií – spoločnosti živiace sa lovom a chovom dobytka majú tendenciu k patrilinearite a spoločnosti vzniknuté na pestovateľskom spôsobe obživy skôr k matrilinearite. Vo všetkých civilizáčnych formách až po našu dobu sa stretávame vlastne s tým, že postavenie matky je skôr v úzadí.¹³ Napríklad u Indoeurópanov môžeme badať dôležité postavenie muža ako otca, teda živiteľa i ochrancu rodiny. V Aténach mal napríklad otec právo rozhodnúť, či narodené dieťa vychová alebo odloží. V Sparte o každom novorodencovi rozhodol zase štát. V Ríme to je naopak, teda že žena zaujíma v podstate rovnaké prestížne a vážené miesto

⁹ Porov. ROZINAJOVÁ, H.: *Etika heterosexuálnych vzťahov*. Bratislava : SPN, 1989. Str. 74 – 75. ISBN 067-009-89.

¹⁰ Porov. *Rodina – učebné texty, dejepis*. Žiar nad Hronom : Gymnázium Milana Rúfusa[online] Dostupné na WWW: files.dejepis-gymzh.webnode.sk/200000164-66c9767c35/rodina.pdf .[cit. 20.2.2013].

¹¹ Matrilineárna forma rodiny - je to rodina, kde sa dedí meno, majetok a spoločenské postavenie po línii matky.

¹² Patrilineárna forma rodiny - rodina, kde sa dedí meno, majetok a spoločenské postavenie po línii otca.

¹³ Porov. MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*. Praha : Mír, 1970. Str. 39 – 40. ISBN neuvedené.

v spoločnosti ako muži. Zlom nastáva pri rozdeľovaní spoločnosti na vládnucu a ovládanú, kedy hlavnou úlohou ženy sa stáva zabezpečovať mužovi pokojný domov a rodiť mu deti. V starovekej spoločnosti zase nebola presne vymedzená doména ženskej a mužskej činnosti - ženy sa podieľali na vede, umení i politike, hlavne v helénskom období. Vzťah starovekej spoločnosti k žene bol ovplyvnený dobovým poňatím manželstva a rodiny, kedy rodina ako inštitúcia mala významnú úlohu v spoločnosti, a preto jej bolo štátom priznané prvoradé miesto. Starovek sa pozeral na manželstvo ako na štátnu inštitúciu, pričom občan jeho prostredníctvom plnil svoju povinnosť k štátu. Bolo vedľajšie, na akých vzťahoch bolo manželstvo založené, pretože láska v antickej spoločnosti bola chápaná viac menej iba ako telesná láska. Potreba žiť spolu viedla ľudí k tomu, aby vytvárali spoločenstvo, ktoré sa v dnešnej dobe označuje pojmom rod. Príslušníkov rodu viazalo nielen pokrvne ale i hospodárske a spoločenské puto. Už to nebola len hŕstka náhodné zoskupených ľudí tiahnuca od jedného územia na druhé, ale bol to kolektív, ktorý spolu vyrážal na lov, pričom vznikala nová spoločenská jednotka - rodina. Ľudia v praveku žili podľa zákonov prírody tak, že pri jedle resp. keď sa dostali k prameňu, dochádzalo k stretu oboch pohlaví. Všetci si boli rovní a nik nikoho neutláčal. Popri monogamnej rodine sa začali vyvíjať aj iné druhy spolunažívania, pričom aj do dnešných čias pretrvalo napr. mnohoženstvo, teda polygamia, kedy má jeden muž právo na viac žien. V niektorých studenších pásmach sa dokonca objavilo aj mnohomužstvo, tzv. polyandria. Za najstarší písomný doklad o manželskom spolunažívaní považujeme Chamurapiho zákonník z 18.-17. stor. p.n.l.¹⁴

Vývoj rodiny v dejinách spočíva v neprestajne sa zužujúcom okruhu osôb, v ktorom existuje manželské spoločenstvo medzi oboma pohlaviami a ktoré pôvodne zahrňovalo celý kmeň. Ale ustavičným vylučovaním najprv bližších, potom čoraz vzdialenejších príbuzných sa stáva napokon skupinové manželstvo prakticky nemožným a zostáva iba jediný, zatiaľ ešte len voľne spojený pár, dá sa povedať molekula po ktorej rozklade manželstvo zaniká.¹⁵

Vznikom industrializovanej spoločnosti dochádza i k zmenám sociálnych tried, kedy rodina prestáva byť základnou produkčnou jednotkou, jej členovia trávajú veľkú časť svojho času mimo rodinu, ochrana prestala byť jej výlučnou funkciou a prevláda rodina mestského typu. Čo sa týka počtu členov, dnes je skôr ojedinelá mnoho početnosť a dochádza

¹⁴ Porov. STRMEŇOVÁ, J.: *Na prahu dospelosti*. Bratislava : Mladé letá, 1986. Str. 50 – 58. ISBN neuvedené.

¹⁵ Porov. ENGELS, F.: *Pôvod rodiny, súkromného vlastníctva a štátu*. Bratislava : Vydavateľstvo politickej literatúry, 1962. Str. 48 – 49. ISBN neuvedené.

k spriemyselňovaniu a sústredeniu obyvateľstva v mestských centrách. Predovšetkým sa začínajú odstraňovať tradičné zväzky, charakteristické pre rozšírenú patriarchálnu rodinu.¹⁶

V dnešnej spoločnosti má žena aj muž právo na slobodný výber partnera a taktiež či chcú uzavrieť manželstvo a s kým. Avšak v mnohých krajinách sú sobáše dohadované napríklad už pri narodení, resp. muž akoby vykúpi svoju nevestu od otca rodiny. U niektorých národov, ako sú Kelti, Tráci, či mnohých praobyvateľov Indie chýba náboženské rúško, teda dievčatá až do svojho vydaja majú najväčšiu pohlavnú slobodu. Deti poznajú často iba matku a vyrastajú bez otca, často krát sú nemanželské a nikto sa v tejto kultúre nad tým nepozastavuje. V indických krajinách napríklad náčelník kmeňa, šaman, kňaz alebo iná poverená úradná osoba vykonáva na neveste právo prvej noci.¹⁷

1.2 Základné funkcie rodiny a jej rôznorodosť

Rodina je najdôležitejším článkom prirodzenej sústavy ľudských vzťahov. Na základe rozsiahlych štúdií o rodine sa jej pripisuje šesť hlavných znakov, čo znamená, že je: historická, systematická, informačná, vnútorne podobná, vnútorne utriedená a vyznačuje sa procesmi rodinného prenosu.¹⁸

Býva vymedzovaná z hľadiska sociálneho charakteru ako skupina, sociálny útvar, bunka spoločnosti a pod. V dnešnej literatúre sú spravidla rozlišované tieto pojmové významy rodiny:

1. **Orientačná rodina** - rodina, v ktorej sa určitý jedinec narodí.
2. **Rodina rozmnožujúca (reprodukčná)** - rodina, ktorú dvojica zakladá novým manželstvom
3. **Nukleárna rodina** – t.j. bezprostredná skupina pozostávajúca z otca, matky a detí, pričom všetci žijú pohromade.
4. **Rodina rozšírená** - zahrňuje aj ďalších príbuzných, ako sú prarodičia, strýkovia, tety.¹⁹

Najprv sa rodíme a vyrastáme v rodine orientačnej, teda východzej, v ktorej sme objektom výchovy a s ktorou mnohí z nás zostávajú v kontakte po celý svoj život, častokrát i

¹⁶ Porov. MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*. Praha : Mír, 1970. Str. 43 – 47. ISBN neuvedené.

¹⁷ Porov. ENGELS, F.: *Pôvod rodiny, súkromného vlastníctva a štátu*. Bratislava : Vydavateľstvo politickej literatúry, 1962. Str. 52 – 53. ISBN neuvedené.

¹⁸ Porov. PÁVKOVÁ, J. a kol.: *Pedagogika voľného času*. Praha : Portal, 2002. Str. 134. ISBN 80-7178-711-6.

¹⁹ Porov. MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*. Praha : Mír, 1970. Str. 16. ISBN neuvedené.

preto, aby sme sa postarali o starnúcich rodičov. Neskôr zakladáme rodinu reprodukčnú, v ktorej sami preberáme rodičovskú rolu, ale najvýraznejšie nás ovplyvňuje tzv. nukleárna rodina (dvojgeneračná – rodičia a deti). Termín „nukleárna rodina“ zaviedol Talcott Parsons, ktorý chcel poukázať na to, že v modernej spoločnosti sa už rozpadá spolunažívanie viacerých generácií pod jednou strechou, kedy mladí odchádzajú od rodičov a zakladajú si vlastnú domácnosť. Významnú funkciu si zachováva aj rodina širšia, ktorá zahŕňa aj prarodičov, súrodencov a ďalších príbuzných.²⁰

Vzťahy vo vnútri rodiny sú obvykle bilaterálne, to znamená dvojstranné a tiež zložené, nie sú to len vzťahy mužských a ženských členov rodiny navzájom. Dôležitá je taktiež komunikácia, ktorá by sa mala vyznačovať bezprostrednosťou a interpersonálnym rázom, nezávislým na sprostredkujúcich článkoch. Tieto komunikačné akty sú určované spoločnou rodinnou činnosťou akou je napríklad spoločná práca, jedlo, hranie, rekreácia. Odvšadiaľ sa dozvedáme, že rodina vykonáva dôležité spoločenské funkcie, zaručuje pokračovanie vývoja druhu a výchovu mládeže, vykonáva ekonomickú a náboženskú funkciu a pod. Avšak mali by sme sa zamyslieť nad skutočnou podstatou sobáša a následného vytvorenia rodiny, pretože v skutočnosti sa ľudia neberú preto, aby mohli vykonávať tieto spoločenské funkcie, ale kvôli tomu, že sa milujú. Podstatou rodiny je teda spojenie ľudí ako výraz ich interpersonálnej potreby, nie služba spoločnosti.²¹

„*Rodičovská rola je jednou z najdôležitejších, ktorú v živote naplňujeme. Takisto je to jedna z mála rolí, ktorá je nám prisúdená na celý život.*“²² Muž a žena nefigurujú v rodine len ako „otec a matka“, ale so založením rodiny vytvárajú domov, usmerňujú chod domácnosti, zabezpečujú ho a aj udržiavajú. Sú nielen ochrancami, ale aj živiteľmi a vychovávateľmi. Pre rozvoj dieťaťa sú potrební samozrejme obaja rodičia, je správne ak sa aj otec zapája do starostlivosti o dieťa, a to hneď od začiatku.²³ Spôsob výchovy a sociálne vzťahy v rodine by sa mali stať pre dieťa zázemím, z ktorého bude vychádzať v dobe, až si samo založí vlastnú rodinu. Na rodinnej atmosfére by sa mal podieľať každý člen rodiny, či už vedome alebo nevedome. Je veľmi dôležité, v akej rodinnej atmosfére bude dieťa vyrastať, pretože tá sa sním poniesie po celý jeho život. Je totižto základom, na ktorom budujeme aj svoje budúce rodinné šťastie, a preto by rodina mala byť pevným bodom, ktorý by mal vedieť podržať človeka pri jeho problémoch i pri prežívaní rôznych druhov situácií vyskytujúcich sa

²⁰ Porov. HAVLÍK, R.: *Sociologie výchovy a školy*. Praha : Portál, 2002. Str. 67. ISBN 80-7178-635-7.

²¹ Porov. MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*. Praha : Mír, 1970. Str. 20 – 21. ISBN nevedené.

²² JUNGWIRTHOVÁ, I.: *Pohodoví rodiče, - pohodové děti*. Praha : Portal, 2009. Str. 8. ISBN 987-80-7367-536-3.

²³ Porov. PACHL, L.: *Mala abeceda rodiny*. Praha: Panorama, 1983. Str. 236. ISBN nevedené.

v každodennom živote.²⁴ Pri výchove mladého človeka je veľmi dôležitá atmosféra dôvery, lásky a pochopenia a nie strach, obavy a ponižovanie. Výchovou deformovaný mladý človek má často problém obstať vo všetkých sociálnych rolách, tzn. aj v role partnerskej. Príliš chránené dieťa napríklad v *ochranárskom type rodiny*, v ktorom bol dlhodobo pestovaný návyk nerozhodovať sa a neriešiť, keďže matka alebo otec všetko v podstate zariadili, vstupuje zase do medziľudských vzťahov nepripravené, nevyzbrojené základnými morálnymi kvalitami. Chýba mu ochranný pancier utvorený z porážok, prehier ale aj drobných víťazstiev. Príliš chránené dieťa je v porovnaní so svojimi otužilejšími vrstovníkmi v značnej nevýhode. Základným zmyslom výchovy je urobiť človeka nezávislým a nie závislým.²⁵ Opakom ochranárskeho typu je *rodina ľahostajná a rodina mlčanlivá*, v ktorej je komunikácia často obmedzovaná na minimum, alebo sa vôbec nevyskytuje, pretože po návrate zo škôl alebo z práce v prípade rodičov sa jej členovia uchýľujú každý do svojej izby v snahe dosiahnuť maximálnu mieru súkromia. Hoci sa rodičia snažia zo všetkých síl v správnu výchovu, nie vždy to má želaný výsledok. „*Nemôže sa nám všetko podariť - v hre je totiž niekto, kto nepredstaviteľne ľahko zvráti naše v praxi neverifikované predstavy o výchove. V hre je dieťa, živý, premenlivý, bystrý element, ktorý naše originálne výchovné teórie rozbieje.*“²⁶

Rodina sa často charakterizuje pomocou jej funkcií, ktoré majú naplňovať úlohy rodiny. V plnení niektorých funkcií majú svoj podiel aj ostatné inštitúcie (napr. škola, spoločnosť), napriek tomu najrozhodujúcejší význam zastáva naďalej rodina.²⁷ Rodina má svoju zvláštnu samostatnú existenciu a súčasne je úzko spätá so spoločnosťou. V historickom vývoji spoločnosti sa pod vplyvom ekonomických, kultúrnych, sociálnych i politických podmienok organizácia aj štruktúra rodiny postupne menila, pričom sa vytvárali a menili i jej funkcie. Funkciami rodiny označujeme úlohy, ktoré rodina plní voči sebe samej i voči spoločnosti.²⁸ V literatúrach sa hovorí o piatich druhoch funkcií rodiny:

- 1. Biologicko-reprodukčná funkcia - jedná sa predovšetkým o uspokojovanie sexuálnych potrieb manželov a rozmnožovacích procesov.** Táto funkcia sleduje dva ciele: reprodukčno-rozmnožovací, t.j. prinášanie nového potomstva a cieľ uspokojovania pohlavnej túžby manželov. Má svoju etickú stránku, kedy

²⁴ Porov. SIČÁK, A.: Rodina v systéme hodnôt a v štruktúre hodnotovej orientácie spoločnosti. In: *Problémy rodiny v súčasnosti*. Presov : Manacon, 1994. Str. 12. ISBN neuvedené.

²⁵ Porov. SMOLOVÁ, D.: *Deset esejí o výchově v rodině*. Praha : Horizont, 1990. Str. 7 – 9. ISBN 80-7012-032-0.

²⁶ SMOLOVÁ, D.: *Deset esejí o výchově v rodině*. Praha : Horizont, 1990. Str. 14. ISBN 80-7012-032-0.

²⁷ Porov. SAUZÉDE, J.-P.: *Spokojné soužití v nové rodině*. Praha : Portal, 2007. Str. 15 – 16. ISBN 987-80-7367-295-9.

²⁸ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 19. ISBN 80-8055-981-3.

rozmnožovanie a zachovanie ľudského rodu stojí v popredí záujmu každej spoločnosti. Záujmom spoločnosti okrem iného je, aby jedinec bol počatý a vyrastal v úplnej rodine. Rodičovstvo je celoživotná, vysoko morálna a zodpovedná úloha. Preto etika osobného života kladie na človeka morálnu požiadavku a povinnosť, aby pristupoval k pohlavnému životu a počatiu nového človeka veľmi zodpovedne, plánovite a nie z chvíľkového očarenia, alebo iba túžby uspokojiť pudy.

2. **Ekonomická funkcia - jedná sa o materiálne zabezpečenie rodiny.** Každá rodina hospodári podľa vlastným ekonomických príjmov, ktoré sa odrážajú v uspokojovaní potrieb nielen v oblasti výživy, ale aj odievania, či spoločensko-kultúrneho vyžitia. Nejedná sa len o ekonomickú aktivitu, ale taktiež zahrňuje aj deľbu práce v rodine
3. **Výchovno - socializačná funkcia – ide o neformálnu výchovu detí. Niekedy sa táto funkcia nazýva aj socializačnou.** Je spoločensky a morálne veľmi významná, pretože práve rodina je prvá výchovná inštitúcia, v ktorej sú rodičia prvými vychovávateľmi človeka. Rodina participuje na plnení výchovného cieľa všestranne harmonicky rozvinutej osobnosti dieťaťa, a to v súlade s potrebami a záujmami spoločnosti i jednotlivca. Nevyhnutnou podstatou zdravého vývinu dieťaťa a jeho šťastného detstva je práve vzájomná láska oboch rodičov voči dieťaťu. Výchovná funkcia v rodine je značne podmienená tým, či je rodina úplná alebo neúplná, keďže absentujúci rodič sa už nemôže venovať výchove detí tak intenzívne ako je to v úplnej rodine. Osamotený rodič navyše hľadá morálnu podporu, tiež fyzickú a psychickú pomoc druhého rodiča. Výchovná funkcia rodiny je veľmi dôležitá, pretože človeka treba vychovávať a z hľadiska kvality ľudského dorastu nemôže rodinnú výchovu v plnej hodnote nikto a nič zastúpiť. Deti sú pokračovaním rodu, národa a základom spoločnosti, preto je výchova a starostlivosť o vlastné potomstvo morálnym princípom, ktorý sa vzťahuje na každého rodiča.
4. **Emocionálna funkcia - jedná sa o citové uspokojenie všetkých členov rodiny. Vzniká a realizuje sa predovšetkým v troch úrovniach: medzi manželmi, medzi rodičmi a deťmi a medzi súrodencami.** Táto funkcia je ovplyvnená intenzitou a hĺbkou vzájomného vzťahu medzi manželmi, ktorý samozrejme výrazne ovplyvňuje celú rodinnú atmosféru a je tiež dôležitým faktorom pri výchove detí. Láska medzi mužom a ženou v rodine sa stáva základom sociálnych potrieb manželských partnerov a prenáša sa ďalej na ich potomstvo. Láska je v tomto prípade prejavom civilizovanosti, kultúrnosti a mravnosti človeka. V emocionálnej funkcii je špecifickosť a nenahraditeľnosť rodiny, pričom absencia tejto funkcie negatívne

zasahuje vnútro človeka, spôsobuje vzájomné odcudzenie sa členov rodiny, a to vedie k rozpadu manželstva a rodiny. Táto funkcia vyviera z potrieb dospelého človeka a dieťaťa, keďže každý človek je morálne povinný prispieť svojou kultúrou správania a mravnej vyspelosti k utváraniu harmonického a usporiadaného rodinného života.

- 5. Ochranná funkcia** - Pre dospelého aj pre dieťa je rodina a rodinné vzťahy prirodzenou formou zázemia, spokojnosti a životnej ochrany. Bez tejto ochrany dieťa stráca pocit životnej istoty i osobnej bezpečnosti. Ochrana dieťaťa je morálnou povinnosťou oboch rodičov, avšak túto funkciu nemôže plniť rodič, ktorý rodinu opustil, a tak prestal byť ochranným zázemím pre dieťa, a to v čase choroby, ako aj v zdraví. Strata pocitu ochrany môže u dieťaťa vyvolať stavy úzkosti, neistoty, či trpkosti z pocitu nespravodlivosti, pretože dieťa sa právom nazdáva, že oboch rodičov zaväzuje morálna povinnosť, aby ho obaja ochraňovali a tiež sa oň starali, pričom, aby táto ich morálna povinnosť nebola len povinnosťou.²⁹

Založením rodiny vznikajú pokrvné väzby, t.j. biologické, ktoré sú nespochybniteľné, teda sú trvalé a aj napriek tomu, že citové väzby môžu ochabnúť, biologické zotrývajú. Práve preto plní najdôležitejšiu úlohu z týchto štyroch skupín funkcia biologická. Rodina je zväzkom muža a ženy a ich detí, ktorý je založený na biologickom podklade. Manželský pár bez detí nie je pravá rodina, pretože za rodinu sa obvykle považujú osoby spojené vzťahom rodičia - deti, ktorí žijú súčasne niekoľko generácií pochádzajúcich z týchto rodičov. Dôležitým faktorom pre správnu realizáciu biologickej funkcie rodiny medzi mužom a ženou je ich dobrovoľnosť, na ktorej je postavené uzatváranie manželstva. Nedodržanie tejto podmienky môže rodinu značne narušiť, čo má za následok vznik rôznych konfliktov, problémov a ľudia tým pádom často volia zdanlivo jednoduchšiu cestu, akou je rozvod.³⁰ Pritom si ale neuvedomujú, že rozvod síce sám o sebe umožní eventuálne ďalšiu svadbu, ale inak prakticky nič nevyrieši. Je to dlhodobo stresujúca situácia a vlastne proces pôsobiaci nielen na jeho bezprostredných aktérov, ale aj na osoby s nimi citovo späté.³¹

Ako sme už spomínali rodina vo veľkej miere plní aj funkciu výchovnú, alebo inak povedaná sociálnu, v rámci ktorej sa v podstate podmieňuje a svojim spôsobom i určuje zaradenie individua do sociálnej štruktúry. Kľúčová rola rodiny je spojená hlavne s predávaním návykov nutných pre život v spoločnosti a pre styk s ľuďmi. Je podstatným

²⁹ Porov. ROZINAJOVÁ, H.: *Etika heterosexuálnych vzťahov*. Bratislava : SPN, 1989. Str. 123 – 129. ISBN 067-009-89.

³⁰ Porov. MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*. Praha : Mír, 1970. Str. 61 – 64. ISBN neuvedené.

³¹ Porov. NOVÁK, T.: *Předrozvodové a rozvodové poradenství*. Praha : Grada, 2007. Str. 7. ISBN 978-80-247-1449-3.

sprostredkovateľom kultúrnych vplyvov, v rámci ktorých sa rodinné interakcie, zvlášť interakcia dieťa – matka formujú ako prvé sociálne skúsenosti dieťaťa a prvé vzorce jeho sociálneho správania. S postupným vývojom človeka, rozširovaním jeho skúseností a interakčného poľa ale vplyv rodiny slabne a aj postoje človeka ku skutočnosti sa osamostatňujú.³²

Rodina ako celok veľmi citlivo reaguje na meniace sa spoločenské a ekonomické pomery, ktoré prinášajú nové momenty aj do jej každodenného života. Rodina začína preberať na seba nové úlohy. Ekonomický tlak dnešnej spoločnosti núti členov rodiny flexibilne sa orientovať na trhu práce a prispôbovať sa mu, resp. plniť rolu nezamestnaného jedinca, pričom sa zvyšujú počty nemanželských partnerstiev, rozvodov i počty neúplných rodín a pod. Pedagogovia a psychológovia upozorňujú na tieto skutočnosti zhoršovania vzťahov v rodine, pretože sa vytráca dimenzia výchovy, a tou je radosť v rodine, pozitívne vzťahy medzi deťmi a rodičmi.³³

Je dôležité v prvom rade zabezpečovať základné funkcie rodiny. Ak dôjde k narušeniu alebo zmene niektorej z funkcií akéhokoľvek systému, narúša sa celý systém. A potom narušenie jednej z funkcií rodiny vedie k narušeniu jej celkovej stability, či už prechodne alebo dlhodobo, čo sa takmer vždy odzrkadlí v celkovej rodinnej atmosfére, ale najmä v komunikácii a emocionálnom prežívaní.³⁴ Je veľmi dôležité si uvedomiť, že rodina funguje ako systém, teda ak „ochorie“ jeden člen rodiny, môže to byť mimo iného výraz porušenia rodinnej rovnováhy. Deti sú spojitom manželstva. Všeobecne platí, že pre deti je potrebné mnohé prekonať a mnohé obetovať, aby bola zachovaná celá rodina.³⁵

Nie je ale jednoduché nájsť návod na to, ako by mala vyzeráť vzorná rodina, ktorá dokáže správne vychovávať. Mnohí preferujú názor, že vzorná rodina je taká, v ktorej obaja rodičia dávajú svojim deťom to, čo potrebujú. Pričom sa nejedná len o materiálne hodnoty, ktoré sú v dnešnej dobe čoraz viac preferované, ale v prvom rade ide hlavne o lásku, porozumenie a istotu rodičovského domova. Veľmi dôležitý pre zdravý vývoj dieťaťa je fakt, aby malo v rodičoch dobrý vzor a taktiež v tom, čo im spoločnosť ponúka.³⁶ Dobré vychovávať deti v bežnej harmonickej rodine je veľmi obtiažne. O to zložitejšie je ich vychovávať v rodine neúplnej.

³² Porov. MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*, Praha : Mír, 1970. Str. 72. ISBN neuvedené.

³³ Porov. LUKÁČ, E.: K problematike výchovy k manželstvu a rodičovstvu. In: *Rodina v spoločenských premenách*. 2001, Str. 259. ISBN 80-8068-034-5

³⁴ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 127. ISBN 80-8068-133.

³⁵ Porov. MARHOUNOVÁ, J.: *Od osamění k nové rodině*. Praha : SPN, 1988. Str. 36 – 37. ISBN neuvedené.

³⁶ Porov. RONČÁKOVÁ, T.: Rodina a média XXIII. medzinárodný kongres rodiny. In : *Zborník zo svetovej vedeckej konferencie*. Ružomberok : KU, 2009. Str. 37. ISBN 987-80-8084-421-9.

2 PROCES KOMUNIKÁCIE

„Komunikácia je ako stavba, na ktorej pracujú všetci spoločne. Ten, kto hovorí, musí svoje slová voliť s ohľadom na celkovú informáciu, podobne, ako keď murár vkladá do celku stavby svoje tehly.“

André Maurois.

Komunikácia je v najvšeobecnejšom zmysle slova prenos niečoho od niekoho k niekomu, pomocou nejakého nosiča, a to tam a späť.³⁷

Slovo komunikácia je cudzieho pôvodu, pochádzajúceho z latinčiny. Toto slovo „communicare“ znamená odovzdávanie, sprostredkovanie čohosi (informácií, stavov, hodnôt, citov), ale aj styk, súvislosť a v podstate vyjadruje niečo, čo je blízke nášmu výrazu „spojenie, urobiť spoločným“. Spojenie môžeme vyjadrovať nielen premiestňovaním ľudí a materiálu, ale používa sa aj u správ a informácií. Jedná sa o zdieľanie správ, o vzájomné informovanie dvoch alebo viacerých ľudí.³⁸ Máloktorý pojem oplýva takým bohatstvom významov, ako pojem komunikácie. Označuje totiž zložitý a vnútorne veľmi diferencovaný fenomén a proces, ktorý je predmetom záujmu kybernetikov, informatikov, psychológov, sociológov, ale aj politikov či filozofov.

Pri počutí slova komunikácia sa nám vybavuje aj plno rôznych predstáv – napríklad predstava mestskej komunikácie, predstava telekomunikácii, teórie komunikácie a pod. Zároveň sa nám ale môžu vybaviť rôzne príbuzné slová ako napríklad komunita, komunikátor, komunálni atď. V súčasnej dobe sa zachováva do určitej miery pôvodný význam tohto slova, a to „spoločne s niekým na niečom participovať“, teda spolupodieľať sa na niečom, zdieľať sa navzájom a činiť niečo spoločným. Komunikovať teda znamená s niekým sa z niečoho spoločne radowať, druhému niečo predávať, doručovať, požičiavať, dávať a prijímať, t.j. navzájom sa zdieľať.³⁹

Blízkymi pojmi komunikácie sú najmä sociálny styk, interakcia, medziľudské vzťahy, sociálne správanie a kooperácia. Komunikácia je pritom možná len s osobami, ktoré vedia čítať naše signály a spätne na ne reagovať, teda nevyhnutne predpokladá istý typ partnera, schopného spätnej väzby. Existuje množstvo definícií komunikácie, ktoré ju chápu veľmi široko, napr. že komunikácia je všetko, čo vyvoláva nejakú odpoveď alebo reakciu. Ale

³⁷ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 10. ISBN 80-8068-133.

³⁸ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Konflikty mezi lidmi*. Praha : Avidenum, 1973. Str. 190. ISBN neuvedené.

³⁹ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Praha : Svoboda, 1998. Str. 19 – 20. ISBN 73-510-21-8.2.

komunikácia nie je len jednoduché odovzdávanie, prenášanie či šírenie, ale je odovzdávaním aj prijímaním zároveň, teda jedná sa o obojstranný proces. K vlastnej komunikácii dochádza práve tam, kde nasleduje výmena signálov, a to obojstranným vysielaním a dekodovaním týchto signálov.⁴⁰ Komunikácia medzi ľuďmi je vlastne komunikáciou medzi rôznymi zložkami v JA.

Každé ľudské správanie v ktorejkoľvek oblasti života má komunikačný charakter. Človek je predovšetkým bytosť komunikatívna. Komunikácia je preto najdôležitejšou činnosťou človeka a zakladá sa na nej celý náš život. Bez komunikácie nie je ľudské bytie, čo môžeme vidieť názorne už u dieťaťa, ktoré by bez mnohostrannej starostlivosti rodičov neprežilo, keďže by fyzicky zašlo hladom, ale i duchovne a duševne by z nedostatku lásky a bezpečia nebolo schopné života. Určitú analógiu môžeme vidieť samozrejme aj u dospelého človeka, ktorý bezpodmienečne potrebuje patriť k spoločnosti, pretože ľudská bytosť nemôže byť bez štruktúry vzťahov, ktoré jej dávajú ľudsky dozrieť. Osobou nie sme nikdy sami pre seba, pretože sme vo vzťahu k druhému človeku. Je preto potrebné, aby sme rešpektovali a ctili druhého, vnímali ho partnersky ako osobnosť a nezachádzali s ním ako s predmetom, ale ako so živou bytosťou.⁴¹

Človek komunikuje v spoločnosti a je prirodzene zaradený do jednej prípadne viacerých skupín. Komunikácia sa uskutočňuje prostredníctvom reči a iných prejavov ľudí, ktorí sú v kontakte. Bez týchto medzičlánkov by komunikácia nebola možná. Komunikácia pozitívne vplýva na rozvoj osobnosti človeka, stimuluje, niekedy aj priamo podmieňuje rozvoj jeho pracovnej aktivity a podporuje rozvoj citového života. Prostredníctvom styku a komunikácie sa jedinec socializuje a vytvára si takto pozitívny vzťah k spoločnosti. Výmena informácií je pre život v spoločnosti nevyhnutná.⁴²

U človeka môžeme hovoriť teda o výraznej potrebe komunikovať ako o životnej potrebe, ktorá sprevádza naše každodenné bytie. Komunikatívnosť človeka sa ale neprejavuje len v tom, že potrebuje blízkosť druhého človeka, ale aj v tom, že chce pre neho niečo urobiť, že ho zaujíma, čo ten druhý povie a ako odpovie na jeho kroky, iniciatívy či slová. Človek je emocionálna bytosť, a tak má potrebu zdieľať s niekým svoje vnútro a potrebu byť chápaný druhým človekom. Nejde o moc človeka nad človekom, ale práve o čosi opačné, čo úzko súvisí s pocitom lásky. Ľudia potrebujú komunikovať možno práve preto, aby sa necítili

⁴⁰ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. Str. 18 – 19. ISBN 80-224-0436-5.

⁴¹ Porov. NYTROVÁ, O.: *Etika a logika v komunikaci.* Praha : Univerzita J.A. Komenského, 2007. Str. 39 – 40. ISBN 978-80-86723-45-7.

⁴² Porov. JANOUŠEK, J.: *Sociální komunikace.* Praha : Svoboda, 1968. Str. 12 – 13. ISBN neuvedené.

osamelí. Komunikácia je v podstate nevyhnutná a náročná, je daná spoločnosťou. Človek je zameraný na iného človeka, ktorého k svojmu životu potrebuje a je taktiež zameraný na osvojovanie si predmetov vonkajšieho sveta, čo však môže dosiahnuť práve v komunikácii a kooperácii.⁴³

Mali by sme byť teda partnermi rozhovoru, ktorí sú schopní dialógu. Nemali by sme sa ho báť, práve naopak, musíme sa naučiť gramatike medziľudských vzťahov. Dialóg nie je totiž iba rozhovor, obyčajný rozhovor dvoch a viacerých ľudí. Keď spolu ľudia hovoria, neposkytujú si iba vecné informácie, ale potvrdzujú si navzájom svoju totožnosť a to, že o sebe vedia a záleží im na názore druhého. Rozhovor je spoločenská záležitosť. V momente, kedy ľudia vstupujú do spoločného dialógu, sú úprimne presvedčení, že sa môžu od druhých nielen niečo nové dozvedieť, ale že sa všetci môžu dozvedieť i niečo nové, čo si so sebou neprinesol nikto z nich. Dialóg je tiež veľmi dobrou rozcvičkou k najdôkladnejšej reflexii. Je privilegovaným miestom, na ktorom a v ktorom sa vyjavuje pravda a stáva sa miestom prevratných stretnutí.⁴⁴

Neodmysliteľným predpokladom zdravej komunikácie sú schopnosť počúvať, vyjadrovať sa a vedieť klásť otázky. Spomína sa jedno staré porekadlo, ktoré veľmi úzko súvisí s komunikáciou: „*Mali oči, nevideli, mali uši, nepočuli*“. To znamená, že ak nadviažeme s kýmkoľvek rozhovor, očakáva sa od nás aktívny prístup, pozornosť, záujem a ochota. Ak táto aktivita na jednej či druhej strane chýba, informačný prenos sa zhorší, prípadne úplne ustane. Hlavnou podmienkou je teda byť psychicky i fyzicky pripravený na príjem správ, no zároveň byť pripravený aj na istú mieru psychickej záťaže, ktorá s príjmom nových informácií takmer zákonite vzniká. Aktívne počúvanie je potrebné, pretože sa podieľa na vytváraní atmosféry rozhovoru, napomáha budovať vzťah ku komunikačnému partnerovi a slúži taktiež na získavanie priamych, bezprostredných informácií. Aktívne počúvanie predpokladá schopnosť koncentrovať sa v priebehu dlhšieho časového úseku, spôsobilosť pochopiť názor a stanovisko partnera a vypočuť ho bez vopred stanoveného hodnotiaceho stanoviska a samozrejme ochotu počúvať.⁴⁵

⁴³ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. Str. 20 – 22. ISBN 80-224-0436-5.

⁴⁴ Porov. NYTROVÁ, O.: *Etika a logika v komunikaci.* Praha : Univerzita J.A. Komenského, 2007. Str. 40 – 42. ISBN 978-80-86723-45-7.

⁴⁵ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine.* Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 29. ISBN 80-8068-133.

2.1 Prvky procesu komunikácie

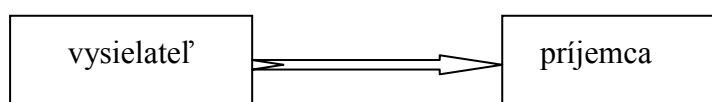
Základnou a v podstate nevyhnutnou súčasťou každého komunikačného procesu sú ľudia, ktorí sa v ňom prejavujú. Človek vstupuje do komunikačného procesu so svojimi vlastnosťami, danosťami, obmedzeniami, dispozíciami a postavením, ale taktiež môže určité druhy informácií ignorovať či ich odmietať, nerozumieť im, reagovať na niektoré správy neočakávane a podobne.⁴⁶

Komunikácia nie je len akési jednoduché odovzdávanie informácií od jedného jednotlivca k druhému, nie je to len pôsobenie ľudí v spoločnosti, ale predovšetkým vzájomné pôsobenie ľudí ako členov spoločnosti, ako spoločenských jedincov. Ani reč vo svojej podstate nie je len dielom jednotlivca, izolovaného nositeľa jazyka, ale predovšetkým vnútorná aktivita spoločnosti, ktorá sa uskutočňuje prostredníctvom jednotlivých nositeľov jazyka, alebo presnejšie povedané, ich pomoci.⁴⁷

Komunikácia je všade okolo nás. K zdieľaniu dochádza všade tam, kde sa ľudia stretávajú. Pri stretnutí dvoch alebo viacerých ľudí dochádza vždy a všade k výmene správ medzi nimi, dokonca aj tam, kde jeden druhému nič nepovie, zdieľuje mu práve to, že mu nechce nič oznámiť. Komunikácia je nielen dorozumievacím prostriedkom, ale slúži ľuďom aj ako zdroj informácií o tom, čo robia, ako to robia, prečo to tak robia, ale aj o tom, akí naozaj sú. Pritom samozrejme platí aj to, že komunikácia je obojsmerný proces – ja zdieľujem niečo tebe a ty zdieľuješ niečo mne. Je dôležité sa zamerať na to, „čo“ zdieľujeme a hlavne „ako“ to zdieľujeme.⁴⁸

Modely komunikácie

Prvé teórie o komunikácii vychádzali z poznania, že samotná komunikácia je jednosmerný proces, ktorý prebieha spôsobom, že jeden hovorí a druhý načúva, teda že jeden informácie vysiela a druhý ich prijíma, pričom ťažisko komunikácie je na vysielateľovi, ktorý informácie vysiela, a to verbálne, neverbálne, alebo ich posiela písomne.

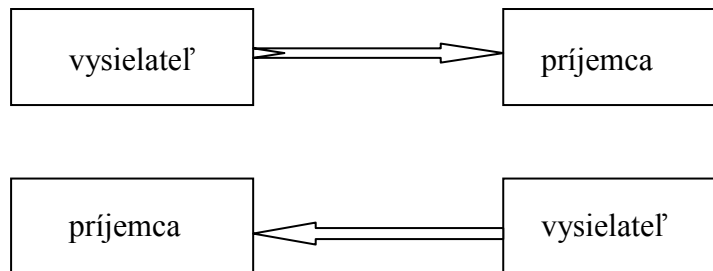


⁴⁶ Porov. JANOUŠEK, J.: *Sociální komunikace*. Praha : Svoboda, 1968. Str. 75. ISBN neuvedené.

⁴⁷ Porov. Taktiež Str. 57.

⁴⁸ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Praha : Svoboda, 1988. Str. 14. ISBN 73-510-21-8.2.

Tento model komunikácie funguje napríklad v rámci masmediálnej komunikácie, alebo v komunikácii prostredníctvom počítača. Neskôr ale prišiel posun v chápaní procesu komunikácie, podľa ktorého sa pozícia vysielateľa a prijímateľa strieda.



V priebehu komunikácie dochádza k vzájomnému prispôbovaniu sa a ovplyvňovaniu komunikujúcich. Ako sme už spomínali, komunikácia nie je procesom, v ktorom prebieha jednosmerný tok informácií. Naopak, je procesom, v ktorom aktívne vystupujú obidva subjekty, t.j. vysielateľ i príjemca. Je pri tom využívaná aj spätná väzba, kedy každý účastník komunikácie signály súčasne nielen vysiela, ale aj prijíma.⁴⁹

Na komunikačnom akte sa zúčastňujú konkrétni ľudia, pričom každý z nich je neopakovateľným individuum, poznačeným svojim sociokultúrnym prostredím, zvykmi a návykmi, názormi, postojmi a podobne. Komunikačný akt prebieha vždy v konkrétnom priestore, čase a za konkrétnych okolností. Spôsob komunikácie je silne determinovaný aj osobnosťami vlastnosťami, pohlavím, či sociálnou pozíciou.⁵⁰

Prvky komunikácie:

V každej komunikácii sú obsiahnuté tri základné prvky, a to:

- Zdroj (komunikátor)
- Určenie (komunikant, príjemca)
- Oznámenie (komuniké)

Zdrojom komunikácie môže byť osoba alebo skupina osôb, pričom oznámenie môže byť realizované ústnym alebo písomným prejavom, gestikuláciou, mimikou a pod. Prvým krokom komunikácie je to, že myšlienky prevedieme do reči, teda že ich zakódujeme. Nevyhnutné ale je, aby dané myšlienky boli zakódované do takého kódu, ktorému druhý rozumie, inak môže nastať nepochopenie, nezhoda až konflikt. Komunikácia sa realizuje vždy v konkrétnej situácii, ktorá do značnej miery vplýva na úroveň i formy komunikácie. Človek inak

⁴⁹ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 6 – 7. ISBN 80-8055-981-3.

⁵⁰ Porov. BÚGELLOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 13. ISBN 80-8068-133.

komunikuje v prostredí rodiny, inak na pracovisku, inak v priateľskom kruhu a pod. Hoci v medziľudských vzťahoch existujú určité všeobecné platné zásady komunikácie, každý človek má okrem nich vytvorený aj vlastný „špecifický“ systém signálov, ktorý vychádza z jeho poznatkovej štruktúry, individuálnej skúsenosti, kultúry prostredia, v ktorom žije atď. Základnou podmienkou pre dosiahnutie efektívnej komunikácie je dosiahnuť to, aby komunikujúci používali systém signálov, ktorý im umožní nachádzať v rámci komunikácie určitú zhodu. Taktiež je dôležité vytvárať spätnú väzbu, ktorá ukazuje vysielateľovi, či jeho správa bola prijatá a tiež s akým ohlasom bola prijatá. Spätná väzba poskytuje vysielateľovi informácie o tom, či je komunikácia efektívna a ako má v nej naďalej postupovať. V procese komunikácie totiž spätnú väzbu nielen prijímame, ale tiež ju aj poskytujeme.⁵¹

2.2 Verbálna a neverbálna komunikácia

„Človek je do tej miery mŕtvy, do akej nedokáže komunikovať. Je do tej miery živý, do akej komunikovať dokáže“⁵²

Tento výrok L.R.Hubbarda vystihuje práve to, že nie je možné nekomunikovať, pretože výmena informácií prebieha neustále, teda či hovoríme, alebo mlčíme a to v každej situácii. Komunikácia nevzniká totiž len vtedy, keď je zámerná, vedomá a úspešná, teda vtedy, keď nastane vzájomné pochopenie, pretože akákoľvek interakcia prináša určitú výmenu informácií. Každá komunikácia predpokladá väzbu a nielenže sprostredkuje informáciu, ale zároveň aj vyvoláva správanie. Dalo by sa povedať, že každá komunikácia má obsahový a vzťahový aspekt, pričom druhý aspekt určuje ten predchádzajúci. Komunikáciu ako systém nie je možné chápať na jednoduchom modeli akcie a reakcie, ale je možné ju chápať iba na transakčnej úrovni.⁵³

Komunikácia je proces, v ktorom sa sprostredkujú informácie medzi jedincami alebo skupinami s cieľom dosiahnuť odpoveď, teda zdôrazňuje nevyhnutnosť spätnej väzby. Komunikácia sa nesmie zamieňať s informáciou. Obsah komunikácie tvorí jadro

⁵¹ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 8 – 9. ISBN 80-8055-981-3.

⁵² NYTROVÁ, O.: *Etika a logika v komunikaci*. Praha : Univerzita J.A.Komenského, 2007. Str. 39. ISBN 978-80-86723-45-7.

⁵³ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 8. ISBN 80-8055-981-3.

komunikačného procesu. Komunikujeme vtedy, keď máme čo povedať. Obsah by mal byť teda zrozumiteľný obom partnerom, inak komunikačné spojenie nemôže nastať.⁵⁴

Komunikácia nie je jednoducho len základnou funkciou jazyka, ale aj dorozumievacím prostriedkom, ktorý má množstvo výrazových prostriedkov, nielen verbálnych, ale aj neverbálnych, ktoré si v dnešnom svete mnohokrát ani neuvedomujeme. Verbálna aj neverbálna komunikácia vyvoláva, buduje, udržiava, alebo aj ničí vzťahy, pretože je prostriedkom, ktorý uvádza javy do vzájomných vzťahov a zároveň je aj ukazovateľom týchto vzťahov. Ľudia venujú pri komunikácii nielen pozornosť výberu slov a konaniu, ale aj neverbálnym aspektom priestoru, energie a času. Komunikácia a medziľudské vzťahy sa uskutočňujú prostredníctvom určitých vzorov. Ak žiadame šéfa o zvýšenie platu, kupujeme noviny, alebo sa rozhodujeme, či sa oženíme, každý pohyb, gesto, mlčanie alebo slová niečo vyjadrujú.⁵⁵

Verbálna komunikácia

Ako spolu komunikujeme? V prvom rade spolu hovoríme za pomoci slov. Pravdou je, že sa učíme hovoriť od malička a ako trojročné dieťa už povieme cez deň okolo 20 000 slov. A predsa to nie sú práve slová, čo je základom reči, ale sú to vety - je to hlavne zoradenie do vety, čo dáva slovu jeho úplnejší a presnejší význam. Je ale aj pravdou, že to, čo si zdieľujeme o našich vzájomných vzťahoch, si nehovoríme slovami, ale mimoslovné, teda neverbálne. Spadajú sem v prvom rade naše pohľady, potom výrazy tváre – mimika, gestá, pohyby, postoje a pod. Treťou, ale nie poslednou formou komunikácie medzi ľuďmi sú naše činy. Veľa činov sa zaobíde aj bez slov, pretože sú zrozumiteľným zdieľaním rozhodnutí v medziľudskom styku. Na druhej strane ale platí, že mnohé naše slovné zdieľania majú tiež svoju hodnotovú stránku, pretože sú činom, ktorý na nás pôsobí buď kladne alebo záporne.⁵⁶

Človek je bytosť sociálna, to znamená spoločenská, preto je akýkoľvek kontakt medzi ľuďmi viazaný na nejaký spôsob komunikácie. „*Človek je hovoriaci živočích, vybudoval si svet slov a žije v ňom tak, ako žije súčasne vo svete vecí a osôb*“.⁵⁷

⁵⁴ Porov. JANOUŠEK, J.: *Sociální komunikace*. Praha : Svoboda, 1968. Str. 19. ISBN neuvedené.

⁵⁵ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 5 – 7. ISBN 80-85665-54-9.

⁵⁶ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Praha : Svoboda, 1988. Str. 17 – 18. ISBN 73-510-21-8.2

⁵⁷ BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 10. ISBN 80-8068-133.

Hovorením rozumieme akési vyjadrovanie myšlienok artikulovanou rečou. Reč ale má len vtedy dorozumievací význam, ak je spojená s určitými súvislosťami, teda aby bola zrozumiteľná, jednotlivé slová musia správne pomenúvať skutočnosti, ktorých sa týka. Človek sa musí najprv naučiť tento dar reči používať, spoznávať jeho pravý zmysel, pretože jeho hlas a reč sú výrazom jeho osobnosti. Dobrá komunikácia vyžaduje náležitú prípravu a správnu dispozíciu, pričom je dôležitá hlavne úcta, dôvera, pochopenie, otvorenie sa pre druhého človeka a schopnosť načúvať mu. Už Boh v diele stvorenia vložil do človeka túžbu po komunikácii, čo vyjadruje jeho túžbu aj po spoločenstve, a to po spoločenstve jednotnom. V tomto zmysle Boh povýšil komunikáciu na zákon lásky a iba skrze realizáciu tohto príkazu lásky dokáže človek úspešne budovať jednotu spoločenstva.⁵⁸

Vo verbálnej komunikácii je dôležité nielen to, čo sa hovorí, ale aj to, ako sa to hovorí. Zvuková stránka reči, teda hlas, je citlivým nástrojom verbálnej komunikácie. Hlas je človeku daný geneticky, ale postupne s ľudským dospievaním a starnutím sa vyvíja. Hlas je tiež silným identifikačným prostriedkom.⁵⁹ Verbálnou komunikáciou sa zaoberajú jednotlivé vedné oblasti, a to hlavne:

- **Lingvistika** – jazykoveda – ktorá sa zaoberá skúmaním jazyka, jeho využívaním, vývojovými zákonitosťami a jeho vzťahom k mimojazykovej realite.
- **Filológia** – veda skúmajúca jazyk, literatúru a ústnu ľudovú slovesnosť určitého národa, a to na základe literárnych a historicko-kultúrnych diel a pamiatok.
- **Filozofia** – veda o bytí sveta a existencii človeka, o jeho poznávaní pravdy a mravnom jednaní. Významné z hľadiska komunikácie sú subdisciplíny ako sémiotika, sémantika a logika.

Výhodou verbálnej komunikácie je možnosť okamžitej spätnej väzby, pružnosť komunikácie a identifikácia neverbálnych a emočných signálov a prvkov. Táto komunikácia ma ale aj určité nevýhody, a to náročnosť na čas, vplyv komunikačných šumov a bariér, určitú deformáciu ústneho zdieľania a pod. Významným faktorom verbálnej komunikácie sú slová, ktoré používame v bežnom živote vtedy, keď hovoríme o svojej práci, cieľoch, problémoch, projektoch, priateľoch i ostatných ľuďoch, pričom vhodná voľba slov ovplyvňuje výrazne naše myslenie, jednanie, pochopenie partnerom, ovplyvňuje partnerove myslenie a celkovú komunikačnú atmosféru vrátane aktívnych výsledkov komunikácie. Naproti tomu zle zvolené

⁵⁸ Porov. PRIBULA, M.: *Stručne o komunikácii: nielen pre teológov*. Prešov : Pro Communio, 2006. Str. 40. ISBN 80-969416-2-3.

⁵⁹ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 39. ISBN 80-8055-981-3.

slová brzdia komunikáciu, demotivujú a môžu byť príčinou negatívnej a problémovej komunikácie.⁶⁰ Dôležitou súčasťou verbálnej komunikácie je vedieť nielen to, kedy a čo je potrebné povedať, ale aj to, kedy by sme mali počúvať alebo dokonca mlčať.

Neverbálna komunikácia

S komunikáciou sa samozrejme spája aj jazyk, ved' zaoberať sa komunikáciou znamená implicitne zaoberať sa jazykom. Jazyk je nástrojom komunikácie. To však neznamená, že by komunikácia bola možná iba tam, kde je jazyk. Ľudská komunikácia totiž nesie v sebe vždy aj nonverbálny obsah, ktorý ale často ostáva skrytým a neraz úmyselne zakrývaným. Aj samotná reč v sebe nesie ďalšie neverbálne či neverbalizované významy. Prejavy neverbálnej komunikácie nám ukazujú, že človek nie je len mysliača, ale predovšetkým aj cítiaca bytosť.⁶¹

Neverbálna komunikácia je oproti verbálnej staršia vo svojej histórii. Často sa odhaduje, že pri prvom dojme z komunikácie pôsobí až 80% neverbálnej komunikácie na druhého človeka, avšak nemusí byť vždy pre druhého zrozumiteľná. Je dôležité, aby táto komunikácia bola doplnená aj verbálnym prejavom. V komunikácii by sme mali byť samozrejme jednoznační. Je taktiež dôležité naučiť sa zdieľať si navzájom svoje pocity, či už sú kladné alebo záporné. Je dôležité, aby človek tieto pocity zo seba dostal určitým spôsobom a neprenášal ich do komunikácie s iným človekom.⁶²

Tento termín napovedá, že účastníci komunikácie si informácie vymieňajú inak, než slovným spôsobom. Do rozhovoru sú zapojené hlavne gestá, mimika – výrazy tváre, hlas, pohyby, dotyky, zovňajšok a pod. Na základe toho si dokážu ľudia pri prvom stretnutí navzájom o sebe utvoriť prvý dojem, ktorý je krátkym okamihom a dá sa urobiť len raz. Vytvárame si ho pomocou zmyslov, a teda jedná sa o zrakový, sluchový, hmatový a čuchový dojem. Neverbálna komunikácia ostáva po celý život dominantnou v procese vzájomných informácií, ale samozrejme nie oddelene od verbálnej komunikácie. Je dôležité poznamenať, že reč vyjadrená rukami, nohami, gestami, mimikou a celkovým držaním tela je úprimnejšia ako tá, čo vychádza z úst.⁶³

⁶⁰ Porov. VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. Str. 112 – 113. ISBN 978-80-247-2614-4.

⁶¹ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. Str .16 – 17. ISBN 80-224-0436-5.

⁶² Porov. ŠPAŇHELOVÁ, I.: *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha : Grada, 2009. Str. 17 – 18. ISBN 978-80-247-2698-4.

⁶³ Porov. PRIBULA, M.: *Stručne o komunikácii: nielen pre teológov*. Prešov : Pro Communio, 2006. Str. 47 – 48. ISBN 80-969416-2-3.

Neverbálna, alebo inak povedané mimoslovná komunikácia vymedzuje akýmsi negatívnym spôsobom druh sociálnej komunikácie, pričom z neho vyrozumíme len to, že sa jedná o iný, než slovný (verbálny) druh zdieľania. Záujem o mimoslovné zdieľanie informácií sa v posledných rokoch znovu prebudil a neustále rastie. Je možné povedať, že tento rast záujmu je do určitej miery spôsobený tým, že sa denne milióny ľudí dívajú na obrazovky televízorov, či počítačov a pozorujú tváre, pohyby, gestá a pod. druhých ľudí.⁶⁴

Neverbálna komunikácia býva menej presná a efektívna ako komunikácia verbálna, no napriek tomu je jej vypovedajúca schopnosť vysoká. Je totiž dobre viditeľná i vnímateľná ostatnými zmyslami, avšak nie je ľahko a jednoznačne identifikovateľná. Neverbálne prejavy nepôsobia izolovane ale úzko súvisia a sú prepojené s verbálnymi. Najfrekvencovanejšou súčasťou neverbálnej komunikácie je reč tela, ktorá sa obvykle delí podľa toho, ktorá časť tela konkrétnu informáciu zdieľa, doprevádza a ilustruje.

Jedná sa teda o:

- kineziku – zameranú na sledovanie pohybov celého tela
- gestiku – pohyby a postavenia prstov, paží, nôh a hlavy
- mimiku – zameranú na pohyby tvárových svalov
- viziku – pohyby očí, viečok, obočia a očný kontakt
- haptiku – zaoberajúcou sa významom dotykov
- proxemikou – zameranou na význam vzdialeností

Najväčšia dôležitosť sa prikladá neverbálnemu prejavu z oblasti tváre a hlavy, pretože táto časť býva najviac vnímaná a najviac ovplyvňuje poslucháčove vnímanie neverbálnych signálov.⁶⁵

1. **Mimika** – predstavuje úzke spojenie výrazu tváre so zdieľaním emócií. Ľudská tvár ma totiž veľmi bohatý komunikačný potenciál, pretože zdieľuje emocionálne stavy, odráža vzájomné postoje ľudí, ktorí spolu jednajú, poskytuje spätnú väzbu v rozhovore atď. Nie sú to ale len emócie, ktoré je možno sledovať v tvári. Pravdou totiž je, že mimikou dávame najavo i kultúrne tradované gestá (napr. zdvorilostný úsmev) a tzv. inštrumentálne pohyby (napr. výrazy tváre pri kýchaní). Slovo mimika

⁶⁴ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Praha : Svoboda, 1988. Str. 32. ISBN 73-510-21-8.2

⁶⁵ Porov. VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. Str. 55 – 56. ISBN 978-80-247-2614-4.

je gréckeho pôvodu a výraz „mimos“ znamená citlivo napodobujúci, imitujúci, spodobňujúci výraz tváre, ktorým dávame najavo druhým ľuďom svoj duševný stav.

2. **Proxemika** – niečo dávame najavo nielen výrazom tváre, ale aj priblížením alebo naopak odstúpením sa od nejakej osoby. Oproti mimike má proxemika tú výhodu, že vzdialenosť medzi dvoma ľuďmi, ktorí spolu prichádzajú do styku, je možné merať v metroch. Proxemikou sa rozumie pohľad na vzdialenosti, ktoré majú ľudia medzi sebou vtedy, keď niečo robia alebo jednújú spolu. Rozdeľuje horizontálnu vzdialenosť do štyroch základných skupín, resp. zón:
 - Intímna zóna – jej dolná hranica splyva s tesným hmatovým dotykom partnerov. Takýto styk vidíme napríklad u matky a dieťaťa, medzi milencami, manželmi a pod. Horná hranica je daná vzdialenosťou 15-30 cm.
 - Osobná zóna – vzdialenosť 45 cm - 1,20m, pričom horná hranica je dodržiavaná napríklad pri stretnutí s neznámym človekom na ulici.
 - Sociálna zóna – jedná sa o služobný styk, obchodné jednanie, diskusiu v skupine atď. Pri takýchto stykoch sme zvyknutí zachovávať pomerne väčší odstup od druhých, než aký stanovuje osobná zóna. Vzdialenosť je v tomto prípade 1,2 m - 3,6 m.
 - Verejná zóna – Ide o prípad, kedy niekto vystupuje verejne – ako napríklad herec na javisku v divadle, učiteľ v triede a pod., pričom musí zaujať takú pozíciu a vzdialenosť, aby bola zreteľne vidieť nielen celá jeho postava a pohyby ale aj pohyby v priestore. K tomu je potrebná vzdialenosť 3,6 m – 7,6m.
3. **Haptika** – jedná sa o bezprostredné dotyky, ktoré niečo zdieľujú. Termín haptika bol do sociálnej psychológie zavedený lingvistom Williamom Austinom, ktorý ním vyjadruje hmatový kontakt (dotyk). Tento dotyk môže byť interpretovaný ako prejav priateľstva či nepriateľstva, alebo môže vyjadrovať aj komunikatívny význam.
4. **Posturoológia** – dalo by sa povedať, že je odbornou náukou pre sochárov, keďže tí dokážu presne určiť, kde má kto ruky a nohy, ako a kam nakláňa hlavu, či sa predkláňa alebo zakláňa a pod. Posturoológia vyjadruje vlastne reč našich fyzických postojov, držania tela a polohových konfigurácií.
5. **Kinezika** – Zaoberá sa pohybmi tela a jeho častí, pričom sa sústreďuje jednak na pohybovú činnosť jednotlivého človeka, jednak na pohybovú súhru celej skupiny ľudí.

6. **Gestá** – patria do kineziky a rozumejú sa nimi pohyby, ktoré majú výrazný zdieľovací účel a ktoré sprevádzajú slovný prejav, resp. ho zastupujú. V historickom pohľade sú dokonca gestá staršou formou ľudskej sociálnej komunikácie než reč.⁶⁶

Význam základnej neverbálnej komunikácie sa často podceňuje pritom napríklad jednoduchý úkon, ako je prikývnutie hlavou alebo naklonenie dopredu, vyjadruje záujem, empatiu a porozumenie. V konfliktných situáciách, kedy dominujú rôzne nálady a tolerancia je na nízkom stupni, práve pozitívna reč tela vyjadrí túžbu jedinca chápať a byť chápaný. Tým dáva druhému človeku najavo, že ho počúva a že má dostatočný záujem ho počúvať.⁶⁷

Každý je rád, keď mu ostatní rozumejú, a preto sa aj počas komunikácie usilujeme ostatných primäť k tomu, aby svet vnímali našimi očami. Problém ale nastáva vo chvíli, keď máme my porozumieť iným, a teda sa sústrediť a aktívne počúvať, čo prežívajú, najmä vtedy, keď s nimi nesúhlasíme alebo máme odlišné skúsenosti.⁶⁸

Ako sme už spomínali, komunikácia prebieha verbálne, neverbálne aj prostredníctvom činov. Ale len správne vyváženie verbálnej i neverbálnej komunikácie, a to najmä v rodine, je tou najlepšou cestou k tomu, aby sa ľudia k sebe začali správať kultivovane a aby ich činy boli úprimné a nezištné. Ak chceme s ostatnými jednať efektívne, musíme im rozumieť a samozrejme to platí aj opačne. Ak si naplno uvedomujeme pocity, myšlienky, vnemy, potreby a zmysel činnosti druhého človeka, v skutočnosti si vlastne uvedomujeme jeho samého.

2.3 Komunikácia v rodine

Prvým a základným komunikačným priestorom pre človeka je jeho primárne sociálne prostredie, teda rodina. V nej si osvojuje nielen reč, ale aj spôsob komunikácie, výraz, obsah, komunikačný štýl a taktiež formy verbálneho správania sa. Prvé dotyky s primárnym sociálnym prostredím a prvé nadobudnuté sociálne skúsenosti totiž poznamenávajú človeka nielen v detstve, ale aj v dospelosti.⁶⁹

⁶⁶ Porov. KRIVOHĽAVÝ, J.: *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Praha : Svoboda, 1998. Str. 35 – 70. ISBN 73-510-21-8-2

⁶⁷ Porov. SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPIŠ, 1996. Str. 97. ISBN 80-8557-615-5.

⁶⁸ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 119 – 120. ISBN 80-85665-54-9.

⁶⁹ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 111. ISBN 80-8068-133.

Komunikačný proces v rodine napomáha socializácii osobnosti, pri ktorej si človek osvojuje spôsob správania, hygienické návyky i úroveň obliekania, čo nie je v medziľudských vzťahoch zanedbateľné. Dôležité miesto v partnerskom vzťahu patrí komunikačnej schopnosti, ale aj empatii, teda schopnosti vcítiť sa do situácie toho druhého. Tieto schopnosti ľudia získavajú už od puberty, pri stretávaní sa s opačným pohlavím, kde sa už začínajú nacvičovať formy istého dvorenia a zároveň sa utvárajú aj základné formy sexuálnych prejavov. Každá etapa života má svoje charakteristické hľadiská, a to nielen v oblasti telesného, ale aj psychického vývinu v celom spôsobe života a správania, pričom pre jednotlivé etapy platia isté pravidlá, ktoré vyplývajú buď z prirodzených daností, alebo sú odvodené od spoločensko-etických pravidiel a noriem, ktorým sa človek prispôbuje a podriaďuje vplyvom výchovy.⁷⁰

Azda neexistuje na svete človek, ktorý by netúžil žiť v šťastnej a fungujúcej rodine. Nie každý si je ale vedomý toho, že do značnej miery to záleží predovšetkým od neho samotného. Najprirodzenejším prostriedkom a spôsobom, ako utvárať kvalitné vzájomné vzťahy v rodine, je samozrejme komunikácia, pričom podmienkou úspešnej komunikácie je vytvorenie komunikačného prostredia na základe vzájomnej dôvery, úcty a rešpektovania. Rodina predstavuje totiž ideálne miesto k tomu, aby si človek osvojil komunikačné zručnosti. Komunikácia medzi ľuďmi, ich schopnosť vyjadriť názory, pocity alebo aj schopnosť správne pochopiť to, čo nám zdeľujú druhí, nie je vôbec jednoduchý proces. Je potrebné sa komunikácii naučiť a zdokonaľovať sa v nej, pretože zručnosť komunikovať je životnou potrebou človeka.⁷¹

Rodinná komunikácia je širokorozmerná, obsahujúca rozsiahle spektrum komunikačných žánrov, spôsobov, či výrazových prostriedkov. Na jednej strane odráža intímne, súkromné spolunažívanie jednotlivých členov, ale zároveň sa v nej premietajú aj zážitky a aktivity zo širšieho spoločenského a pracovného prostredia, v ktorom sa pohybujú, pričom nositeľmi týchto podnetov bývajú práve rodičia vzhľadom na širšie sociálne kontakty. A práve rodičia sú prvými kontaktnými osobami a súčasne nositeľmi a sprostredkovateľmi komunikácie s deťmi. Dieťa sa od nich učí nielen jednotlivé slová a reč, ale automaticky preberá od nich aj spôsob vyjadrovania, štýl, formu, celkový výraz hovoru a v neposlednom rade aj rozhovorové témy a ich obsah. Rola rodičov v súčasnosti nie je jednoduchá. V literatúre sa napríklad trauje, že v normálnej rodine má matka funkciu emočne integračnú (dáva rodinu dohromady)

⁷⁰ Porov. ROZINAJOVÁ, H.: *Etika heterosexuálnych vzťahov*. Bratislava : SPN, 1989. Str. 25 – 26. ISBN 067-009-89.

⁷¹ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 5. ISBN 80-8055-981-3.

a otec funkciu inštrumentálnu (obstarávajúcu), avšak role rodičov by sa mali v súčasnosti prekrývať a jeden musí v prípade potreby byť schopný zastupovať toho druhého. V modernej industriálnej spoločnosti sa mužské a ženské role prelínajú, pričom sa od mužov očakáva viac záujmu o deti a od žien sa zas vo verejnej sfére očakáva schopnosť sebakpresadzovania, výkonnosť, odolnosť voči stresom, nezávislosť. Spoločnosť sa teda usiluje modifikovať vrodenu výbavu muža a ženy, ale nikdy v tom nemôže byť stopercentne úspešná.⁷²

Komunikácia v rodine je v súčasnosti determinovaná nedostatkom času. Pritom potreba komunikovať s inými ľuďmi patrí medzi najzákladnejšie ľudské potreby. Reč a aj spôsob reči sú veľmi dôležité. Veď predsa rodina je tou primárnou inštitúciou, ktorá celoživotne ovplyvňuje svojich príslušníkov a je jedným z najvýznamnejších činiteľov determinujúcich rozvoj osobnosti každého človeka.⁷³

Komunikácia sa v súčasnosti stáva nielen zvláštnym, ale aj existenciálnym problémom ľudstva, pričom to spôsobuje hlavne absencia súdržnosti medzi ľuďmi, ako aj cudzosť človeka a prírody. Ľudská komunikácia je neoddeliteľná od ľudskej existencie ako jeden z pravých spôsobov jej realizácie.⁷⁴

Komunikáciu v rodine chápeme ako prostriedok kooperácie, koordinácie rodinných aktivít a tiež ako prostriedok na plnenie hlavnej funkcie rodiny, a to uspokojovanie potreby porozumenia, lásky, akceptácie každého člena. Absencia komunikácie v rannom detstve či nedostatky v spôsobe komunikácie môžu byť príčinami vzniku psychickej deprivácie. Práve rodina je prostredie, v ktorom si ľudia vytvárajú vzájomné vzťahy, pričom komunikácia je ideálnym prostriedkom k tomu, aby sa rodina pre nich stala tým pravým domovom. Rodina totiž môže byť nielen miestom šťastia a spokojnosti, ale aj miestom bolesti a utrpenia. Domov je jednou z podmienok utvárania si vlastného „ja“, teda vlastnej identity. Kvalita vzájomnej komunikácie v rodine závisí samozrejme od jej členov, pretože každý svojim spôsobom prispieva k úrovni komunikácie, či už vedome, alebo nevedome. Efektívna komunikácia je jedným zo základných pravidiel šťastnej rodiny. Domácnosti, v ktorých sa komunikuje na všetkých úrovniach, vytvárajú podmienky pre zdravý psychický vývin jedinca a upevňujú tiež citové väzby. Samotná komunikácia vplyva na vytváranie pozitívnej klímy v rodine a klíma rodiny zase spätne vplyva na úroveň komunikácie. Ak je klíma pozitívna, vzbudzuje to záujem vymieňať si navzájom informácie. Naopak, aj je rodinná klíma narušená zlými

⁷² Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 123 – 124. ISBN 80-8068-133.

⁷³ Porov. GORDON, T.: *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. München : Heyne, 1989. Str. 35. ISBN 3-453-02984-4.

⁷⁴ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. Str .61. ISBN 80-224-0436-5.

vzťahmi, komunikácia je obmedzená, alebo ju sprevádzajú rôzne negatívne prejavy, ako sú napríklad hnev, strach, agresia.⁷⁵

2.4 Komunikačné štýly a zlozvyky

Náš ústny prejav obsahuje dve časti: obsah, teda to, čo hovoríme a štýl – to, čo vyjadrujeme. Množstvo ľudí si myslí, že zmenou témy možno zmeniť charakter rozhovoru, avšak je dôležité zmeniť štýl rozprávania, nielen obsah. Komunikačným štýlom môžeme zjednodušene nazvať určitý štýl vedenia komunikácie, resp. rozhovoru, pričom odlišnosti jednotlivých štýlov spočívajú hlavne v celi či účele vedenia komunikácie, v rozdielnych rolách a pozíciách komunikantov, vo forme vzťahu a v citovom prejave, mieste, kde sa komunikácia odohráva, a ďalších skutočnostiach. Každému z nás je viac či menej vlastný určitý komunikačný štýl vzhľadom k osobnostnému typu, výchove, momentálnemu stavu a ladeniu, proste tomu, čo nazývame komunikačný kontext.⁷⁶

Štýly komunikácie:

Štýl komunikácie je vlastne príkaz, ktorým ostatným „nariadujeme“, ako majú prijať našu správu, pričom to záleží na tom, či žartujeme, sme vážni, nahnevaní, spokojní a pod. Štýl ovplyvňuje vizuálne aj orálne aspekty reči a pomáha nám vyjadriť naše vlastné zámery. Jeho základnou funkciou je objasnenie i uľahčenie pochopenia správy a môže nám pomôcť uzavrieť komunikačný kruh, alebo nás môže dostať do slepej uličky.⁷⁷

Je to relatívne stabilný spôsob komunikovania človeka v rozličných situáciách. Komunikovať efektívnym spôsobom si vyžaduje vyhýbať sa komunikácii založenej na pasívnom, agresívnom a manipulatívnom prístupe. Rozlišujeme štyri štýly komunikácie:

1. **Pasívny štýl komunikácie:** vyznačuje sa tým, že človek sa do komunikácie nejako extra nezapája, a ak predsa len áno, vystupuje prevažne v pozícii načúvajúceho. Komunikácie v tomto prípade často končí inde ako začala, pretože správy, ktoré vysiela, sú neurčité a nekompletné. Pasívne komunikujúci človek svoje požiadavky hovorí bojzливо a potichu, pričom jeho pohľad je často upretý do zeme, alebo sa

⁷⁵ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 24 – 25. ISBN 80-8055-981-3.

⁷⁶ Porov. *Komunikace, řešení konfliktů a mediace* [online]. Ústí nad Labem : Centrum komunitnej práce. [cit. 30.2.2013]. Dostupné na WWW: http://www.komunitniplanovani.com/dokumenty/skripta11_28.pdf.

⁷⁷ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 40 – 42. ISBN 80-85665-54-9.

pozerá bokom. Svoje výroky často ospravedlňuje a vyhýba sa konfrontáciám názorov. Istotu nadobúda len vtedy, ak komunikuje s niekým, nad kým môže dominovať. Chýba mu zdravé sebavedomie a v komunikácii sa nedokáže presadiť.

2. **Agresívny štýl komunikácie:** toto je výlučne útočný štýl komunikácie, pričom človek, ktorý ho používa, vedome zraňuje a ponizuje iných. V komunikácii u neho dominujú devalvačné prístupy, musí mať vždy hlavné slovo, skáče iným do reči, nie je ochotný si vypočuť druhých až do konca, komunikuje povýšeneckým tónom, sústavne uráža a ponizuje. Veľmi rád v komunikácii moralizuje a má tendenciu obviňovať druhých a všetko zveličovať. Aj v neverbálnej komunikácii dáva svoju povahu najavo, keď zaujíma útočný postoj, jeho telo je napäté, tvár červená, zatne zuby a päsť, alebo má ruky v bok, či používa prsty na ukazovanie posmešných a urážlivých gest. V rozhovore s ním sa človek poväčšine cíti ako na výsluchu.
3. **Manipulatívny štýl komunikácie:** pre tento štýl je charakteristická manipulácia s človekom, pričom dotyčný ani nevie, že je s ním manipulovaný. V podstate sa dá povedať, že každý človek ju raz použil, resp. použije, a to niekedy vedome, častejšie však nevedome, pretože samotná manipulácia je všade vôkol nás. Pri tomto štýle komunikácie je slovný prejav podfarbený, komunikátor využíva svoj hlas, aby mohol manipulovať s dieťaťom alebo partnerom. S manipulatívnym štýlom komunikácie sa stretávame aj v rodine, a to v situáciách, keď sa odvolávame na názory iných, čím chceme dosiahnuť, aby sa dotyčný správal tak, ako chceme. Pri tomto štýle sa používa často plač, krik, výčitky, ale aj rôzne rafinované spôsoby, ako sľuby, lichôtky a pod. Manipulácia je nečestná, avšak je realitou súčasného života.
4. **Asertívny štýl komunikácie:** jedná sa o štýl komunikácie, ktorý citlivo vníma chápe a rešpektuje potreby každého člena rodiny, pričom sa zohľadňujú nielen komunikačné zručnosti, ale i stabilita osobnosti. Tento štýl sa vyznačuje priamočiarosťou, kedy komunikujúci dokáže vyjadriť jasne a primerane svoje pocity a myšlienky. Jeho verbálny prejav je zreteľný a zrozumiteľný, jeho reč je pokojná a plynulá. Asertívny človek má primerané sebavedomie, rešpektuje partnera a v komunikácii sa snaží byť vždy nad vecou. Prejavuje tiež záujem o názory iných.⁷⁸

⁷⁸ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 30 – 33. ISBN 80-8055-981-3.

Štýl, ktorý ľudia používajú pri styku s ostatnými ľuďmi, patrí do jednej zo štyroch hlavných kategórií rozhovoru: nezáväzného, riadeného, prieskumného alebo priameho rozhovoru.

1. **Nezáväzný a praktický rozhovor:** používa sa najčastejšie na udržanie „status quo“ a na výmenu bežných informácií. Jeho obsah je všeobecný a obyčajný, pričom je výsledok vopred jasný a napätie takmer alebo vôbec neexistuje. Taktiež emócie sú vyrovnané a tón hlasu a tempo reči sú normálne a nestranné. Nezáväzný rozhovor je priateľský, nekonvenčný a niekedy aj hravý štýl umožňujúci, aby svet fungoval. Je to spôsob, ktorým vstupujeme a vystupujeme z konverzácie, a to buď telefonicky, alebo osobne. Konverzácia sa často týka bežných každodenných záležitostí, významných udalostí či rôznych všeobecných tém. Veľa ľudí si ale myslí, že nezáväzný rozhovor je stratou času, čo sa nakoniec aj častokrát stáva pravdou. Nemali by sme ale podceňovať vplyv takéhoto druhu komunikácie na ľudí a vzťahy, ba naopak, pri tomto rozhovore si vymieňame dôležité informácie o sebe, svojich skúsenostiach, obľúbených a neobľúbených veciach a činnostiach, záujmoch, hodnotách, či predstavách. Pri tomto nezáväznom rozhovore začíname budovať vzťah.
2. **Riadený, útočný a zraňujúci rozhovor:** Riadený rozhovor je aktívny a pôsobivý spôsob komunikácie, ktorý vzbudzuje úctu a dôveru a jeho správnym požitím je možné dosiahnuť náš cieľ, súhlas a harmóniu. Keď sa ale riadený rozhovor použije urážlivo, vzbudzuje nechuť a odpor, ktoré sú bežné pri útočných alebo zraňujúcich rozhovoroch. Útočný rozhovor patrí k negatívnym štýlom. Počas neho ľudia svoje túžby a pocity predstierajú namiesto toho, aby sa s nimi vyrovnali a navzájom sa počúvajú iba preto, aby si potvrdili vlastný názor. Aj tón hlasu a výber slov signalizujú napätie a negatívne pocity, pričom sa obidve strany navzájom obviňujú. Ľudia týmto útočným štýlom často maskujú svoju zraniteľnosť, keď cítia strach, smútok, alebo sú frustrovaní, kedy namiesto vyjadrenia skutočných pocitov radšej verbálne útočia na iných. Ak sa útočný rozhovor používa pričasto, dosiahnuté úspechy sú iba krátkodobé a vyúsťuje to často do emocionálneho a fyzického násillia a ničia sa tým vzťahy. Zraňujúci rozhovor je odmietavý, nepriamy a zakrýva bolesť. Zraňujúci rozhovor je pasívny často „bezmocný“ spôsob využillia sily a používa sa v najneočakávanejších chvíľach. Tento rozhovor môže vyjadrovať dlhotrvajúci životný alebo duševný štýl, nedostatok sebaúcty alebo, častejšie, momentálny stav, ktorý je zapríčinený určitou situáciou. Zraňujúci rozhovor je veľmi vyčerpávajúci,

pretože namiesto produktívneho výsledku sa zbytočne míňa energia aj informácie. Namiesto motivácie a zamerania sa na riešenie problému iba zvyšujú stres a ponizujú druhých. Vzťah sa veľakrát sám stáva takým, aký je komunikačný štýl, ktorý sa v ňom najčastejšie používa.

3. **Prieskumný rozhovor:** Jeho úlohou nie je úsilie udržať hladký priebeh komunikácie alebo riadiť a meniť situáciu v prípade nejasností, ale zastaviť nás a posunúť na chvíľku bokom, aby sme sa odtiaľ pozreli na to, čo sa práve deje. Týka sa tém, ktoré nie sú bežné, ale rozoberá neurčité a komplikované problémy, ktoré môžu byť veľmi nejasné a nie sú definované. V podstate sa dá povedať, že sa jedná o objektívny, intelektuálny a racionálny spôsob komunikácie, pretože skúma fakty a posudzuje možnosti. Tento rozhovor nikoho neohrozuje a neodsudzuje a dáva nám aj nášmu partnerovi šancu byť vypočutý, a tým pádom sa vzťah posilňuje a upevňuje sa dôvera. Takýto rozhovor sa môže ale niekedy dotknúť len povrchu problému, nezaoberá sa jeho hlavnou príčinou, čo môže mať za dôsledok, že problém ostane nevyriešený a partnerov neuspokojí.
4. **Priamy rozhovor:** Pri priamom rozhovore hovoríme to, čo si myslíme a cítime, pretože chceme tým kompletne a rozumne vyriešiť problém. Jeho cieľom je dosiahnutie súladu medzi nami a druhou osobou, a to skôr ovládaním seba samého, než manipuláciou s druhou osobou. Priamy rozhovor sa začína tam, kde sa predchádzajúce štýly nedostali. Prostredníctvom neho sa dostávame k jadrú problému alebo situácie, pričom sa vyrovnávame s napätím a ťažkosťami bez výčitiek, nárokov, obrany alebo klamstiev. Priamy rozhovor je založený na obojstrannom pochopení problému a umožňuje nám kladne reagovať a lepšie vnímať.⁷⁹

Ako sa meníme my a náš štýl života, mení sa aj naša komunikácia a spôsoby správania sa, reagovania ale aj štýly riadenia, aj keď možno nie tak rýchlo, ako by sme si priali. Veľakrát práve touto zmenou vznikajú rôzne zlozvyky v komunikácii, ktoré si mnohokrát ani neuvedomujeme. Komunikácia by mala byť mostom, ktorý spája dva brehy. Avšak veľakrát to nie je až také jednoduché, akoby sa na prvý pohľad mohlo zdať. Niektoré slová komunikáciu uľahčujú, niektoré ju naopak komplikujú.

⁷⁹ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 45 – 65. ISBN 80-85665-54-9.

Komunikačné zlovyky

Býva častým paradoxom, že najväčších komunikačných chýb a prehreškov voči zdvorilému a korektnému správaniu sa dopúšťajú ľudia práve voči svojim najbližším. Často si želáme, aby sa správali k nám tak, ako sa správajú v práci voči iným, menej blízkym, aby sa s nami rozprávali pozorne, zdvorilo, ako s kolegami. Je to však úplne pochopiteľné, pretože aj rodinná komunikácia, aby sme ju mohli nazvať zdravou, by mala byť efektívna, motivujúca, informatívna, zaujímavá, s prvkami novosti a pod.⁸⁰

Optimálna komunikácia je taká, ktorá je založená na priamom, úprimnom a otvorenom spôsobe odovzdávania informácií, pričom v plnej miere je akceptovaná naša vlastná sebaúcta ako aj ústa k partnerovi. Problémy v komunikácii najčastejšie vznikajú tým, že nepresne vnímame komunikáciu partnera a zákonite ju tým nesprávne interpretujeme alebo tým, že nemáme dostatočne rozvinuté komunikačné zručnosti. Súčasťou komunikačného procesu je vždy osoba, ktorá signály vysiela ale aj partner, ktorý tieto signály prijíma. Tak ako existuje umenie hovoriť, existuje aj umenie načúvať, čo znamená interpretovať počuté. Načúvame tromi spôsobmi: ušami, očami a srdcom. Tieto spôsoby nazývame aktívnym načúvaním, pričom je to taký spôsob reagovania na komunikačného partnera, pri ktorom sa snažíme nielen o najpresnejšie pochopenie toho, čo nám oznamuje, ale ide aj o to, ako mu dať rôznymi spôsobmi najavo, že ho vnímame.⁸¹

Medzi najčastejšie bariéry načúvania potom patrí:

- Neschopnosť koncentrácie
- Uponáhľanosť
- Zaujatosť
- Sústreďenie sa na ďalší bod dialógu
- Vzťahovosť
- Nedostatok záujmu

Komunikačný proces narušujú aj rôzne ďalšie zlovyky, ktoré ľudia majú. Tieto zlovyky sa vyskytujú v procese načúvania i v procese formulovania a vyslovovania myšlienok. Je

⁸⁰ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 136 – 137. ISBN 80-8068-133.

⁸¹ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 34 – 35. ISBN 80-8055-981-3.

dôležité, aby sa ich ľudia snažili zbaviť, a tým sa naučia komunikovať efektívnym spôsobom.⁸²

Komunikačné zlovyky pri načúvaní:

- **Čítanie myšlienok:** tento zlovyk je jedným z najtypickejších pri načúvaní a súvisí s nedorozumením, ktoré vzniká preto, že do toho, čo nám druhý povedal, si vkladáme určitý význam. Môže to byť niečo, čo očakávame dopredu, alebo niečo, z čoho máme obavy, či strach. „Čítaním“ myšlienok môžeme postupne vzťahy v rodine narúšať, ba dokonca vyvolávať pocity podozrenia, neistoty a nedôvery.
- **Prerušovanie a skákanie do reči:** týmto spôsobom vyvolávame v partnerovi pocit, že nie sme spokojní s tým, čo resp. ako nám to hovorí. Dôvod na prerušovanie a skákanie do reči môže byť rôzny, avšak výsledok bude len jeden, a to taký, že sa ľudia budú vyhýbať komunikácii s takýmito ľuďmi.
- **Nereagovanie na oznámenie a absencia spätnej väzby:** Ak hovoriacemu nevyšleme signál, že počujeme, môže mať pocit, že nedávame pozor, nerozumieme mu, alebo že ho rovno ignorujeme.
- **Neverbálne odmietanie:** prejavmi neverbálneho odmietania je napríklad to, že sa ľudia pri komunikácii stále vrtia, otáčajú sa k hovoriacemu bokom alebo ich pohľad smeruje každú chvíľu niekam inam. Tieto prejavy môžu hovoriaceho vyvieť z miery a môže ich chápať tak, že ho nepovažujeme za rovnocenného partnera. Pri komunikácii by sme sa preto mali vyvarovať takýchto neverbálnych prejavov a chýb.⁸³

Komunikáciu možno považovať za dôležitú podmienku existencie spoločnosti, pretože komunikovanie medzi ľuďmi výrazne ovplyvňuje uspokojovanie spoločenských potrieb a aj ono samotné je zároveň výraznou ľudskou potrebou. Práve v aktoch komunikácie sa človek utvára ako spoločenská bytosť, učí sa pohybovať, hovoriť, konať, cítiť, predstavovať si niečo, myslieť a chápať svet a sám seba. Cez tento kanál sa utvára jeho osobnostné jadro.

Zmyslom komunikácie je dosiahnuť porozumenie, súlad, konsenzus, blízkosť, vzájomnosť, a to či už samo o sebe alebo kvôli niečomu inému. Samotnú komunikáciu možno chápať ako určité konanie alebo druh konania, pretože obsahuje otvorené, ale aj „skryté“

⁸² Porov. JAROŠOVÁ, E. a kol.: *Trénink sociálních a manažerských dovedností*. Praha : Management Press, 2001. Str. 71 – 72. ISBN 978-80-2451-799-5.

⁸³ Porov. PRAŠKO, J.: *Asertivitou proti stresu*. Praha : Grada, 1996. Str. 46 – 47. ISBN 80-7169-334-0.

odkazy, ktorými nabádame druhého človeka k nejakému konaniu. U človeka je prirodzené niekoho oslovovať, obracať sa spontánne na niekoho so svojimi túžbami, pochybnosťami, radosťami i starosťami. K ľudskej komunikácii teda patrí aj to, že ľudia svoje činy nielen adresujú inému človeku, ale samozrejme, že aj interpretujú ich význam.⁸⁴

Komunikácia by sa ale nemala zamieňať s informáciou. Pretože ak sa správa len vyšle a nie je porozumená, nie je na ňu odpoveď, je to len vyslaná informácia. Aby sa mohol človek zúčastniť na komunikačnom procese, musí sa naučiť správne interpretovať prejavy iných účastníkov, teda mal by disponovať schopnosťou zhodnotiť situáciu nielen z vlastného hľadiska, ale aj z hľadiska iných účastníkov komunikačného procesu. Odpoveď na vyslanú správu sa dá dosiahnuť na základe efektívneho načúvania a sprostredkovania spätnej väzby.⁸⁵

Je veľmi potrebné naučiť sa vnímavu a efektívne načúvať, čím sa dá predchádzať komunikačným zlozvykom a hlavne hádkam. Spôsobilosť aktívne načúvať, hovoriť a vyjadrovať sa patrí k neodmysliteľným predpokladom kvalitnej bezbariérovej (bezporuchovej) komunikácie. Táto kvalita sa vyvíja vo veľkej miere od psychickej a fyzickej kondície komunikanta, jeho odolnosti voči psychickej záťaži a napomáha k vytváraniu priaznivej komunikačnej atmosféry.⁸⁶

Väčšina z nás je síce dokonale schopná počúvať, ale častokrát to zabúdame robiť pri rozhovore s človekom, ktorého vídame najčastejšie. Obvykle si myslíme, že najdôležitejšou časťou komunikácie je hovoriť, ale väčší dôraz sa kladie práve na potrebu počúvať. Hlavne v partnerstve sa nám veľakrát stáva, že sa nenamáhamo počúvať, a to buď preto, lebo sa nám nechce, alebo preto, že si myslíme, že už dopredu vieme, čo nám ten druhý chce povedať. Čo je samozrejme chybou a ľudia takto ľahko upadajú do zlých návykov, ako je prerušovanie, nevnímanie alebo dokončovanie viet za druhého. Počúvanie je účinný spôsob, ako ukázať tomu druhému, že si ho ceníme. Tento spôsob je však aj veľmi náročný, pretože si vyžaduje námahu počúvať nášho partnera, keď si pred nami vylieva city alebo vyjadruje svoje názory. Mnohí z nás nie sú takými poslucháčmi, akými by mali byť, a pritom práve zlepšenie nášho počúvania znamená zlepšenie nášho manželstva. Nedá sa vyhnúť tomu, že ľudia majú odlišné názory a záujmy, ale napriek tomu snaha počúvať je presvedčivým spôsobom preukazovania našej lásky.⁸⁷

⁸⁴ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. Str. 24 – 27. ISBN 80-224-0436-5.

⁸⁵ Porov. Taktiež Str. 68.

⁸⁶ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 33. ISBN 80-8068-133.

⁸⁷ Porov. LEE, N.: *Kniha o manželstve*. Pezinok : Familiaris, 2009. Str. 67 – 68. ISBN 987-80-89428-03-8.

Cieľom tohto vnímavého načúvania nie je iba reflektovať pocity alebo zopakovať svojimi slovami to, čo druhý hovorí, ale skôr ho povzbudzovať k väčšiemu zdieľaniu, vypočuť ho, pochopiť a potvrdiť jeho názory a prania. Ak sa toto načúvanie uplatňuje pravidelne, má to za následok nielen menej hádok ale i väčšiu otvorenosť medzi partnermi. Vnímavé naslúchanie sa skladá z priamočiarych a vysoko efektívnych krokov, ktorým je potrebné sa naučiť a prijať ich za svoje. Hádkam nie je možné vždy predchádzať, ale môžeme podstatnou mierou znížiť ich počet a taktiež znížiť škody, ktoré tieto hádka častokrát spôsobujú.⁸⁸

Už samotné dieťa si začína uvedomovať, že ľudí spája vzájomné počúvanie, teda dokáže pochopiť, že kto počúva, prejavuje záujem o toho druhého. Dobrá komunikácia je komunikáciou dôvery a vzájomného počúvania. Počúvanie ale nie je len mlčanie a čakanie na chvíľu, kedy budem môcť prehovoriť ja, ale je samo o sebe komunikáciou. Počúvajúci je v dialógu taktiež aktívny a jeho úlohou je prijať toho, kto hovorí. Každý, kto nehovorí – načúva a kto načúva, ten mlčí, takže opakom hovorenia je mlčanie. Toto mlčanie je však tiež komunikáciou, ktorá má viaceré súvislosti. Vedieť mlčať predpokladá u človeka schopnosť sebaovládania a tiež sa uňho vzbudzuje a rozvíja empatia a schopnosť pozorovať. Naučiť sa v správnej chvíli mlčať, znamená byť trpezlivý a znamená to pochopiť, kedy je čas slova a kedy zase čas ticha.⁸⁹ Ak budeme toto naslúchanie uplatňovať pravidelne, dôjde v našom vzťahu k posunu, pričom nielenže vznikne väčšia spolupráca, ale tiež partner, ktorému načúvame, sa nám začne viac otvárať. Ak ale svoju odpoveď zakončíme bodkou, naznačujeme mu tým, že chápeme a hotovo. Otáznik naproti tomu ukazuje na to, že máme naozaj záujem o to, aby sme sa dozvedeli viac. Naslúchanie teda vyžaduje čas a úsilie chcieť niečo zmeniť. Komunikácia nás totiž vedie k tomu, aby sme boli schopní zohľadňovať a rešpektovať rozličné podoby pravdy na základe jedinečnosti každého z našich partnerov v komunikácii. Preto tak komunikácia za všetkých okolností prispieva ako nám, tak nášmu vzťahu s druhými.

„Vedme teda dialóg sami so sebou, aby sme ho mohli viesť s tým druhým. Vedme dialóg s tým druhým, aby sme ho mohli viesť sami so sebou. Načúvajte tomu druhému, aby sme s ním mohli viesť dialóg, nech načúva on nám, aby s nami mohol viesť dialóg. Ľudia sú tak plní svojich myšlienok, že už sa im nedostáva miesta na myšlienky druhých. Jean de la Bruyère.“⁹⁰

⁸⁸ Porov. NICHOLS, M. P.: *Jak se přestat hádat s dětmi*. Praha : Návrat domů, 2005. Str. 4 – 5. ISBN 80-7255-118-3.

⁸⁹ Porov. PRIBULA, M.: *Stručne o komunikácii: nielen pre teológov*. Prešov : Pro Communio, 2006. Str. 67. ISBN 80-969416-2-3.

⁹⁰ DUPUY, E.: *Úspešný dialóg*. Praha : Portál, 2002. Str. 157. ISBN 80-7178-666-7.

3 PROBLÉMY V KOMUNIKÁCIÍ AKO PRÍČINA VZNIKU NEÚPLNÝCH RODÍN

*„Nedorozumenie a ťažkopádnosť v komunikácii
spôsobujú vo svete viac omylov ako zákernosť a zloba.“*

J.W.Goethe

Rozprávanie sa je azda tou najsamozrejmejšou a najprirodzenejšou oblasťou v našom živote. V čase, kedy sa tešíme z prvého artikulovaného slova dieťaťa, ani si neuvedomíme, že učením sa dorozumievať sa, kladieme súčasne aj prvé základy nedorozumeniu, hádke, zvade, konfliktu, motivovaniu, manipulácii i riadeniu. Postupom času, ako človek rastie, vyvíja sa, dospieva, starne, si stále viac a viac rozširuje svoje „komunikačné teritórium“. Stáva sa členom rôznych spoločenstiev, či sociálnych skupín, pričom sa jeho spontánna komunikácia okresáva a prispôsobuje najrozličnejším druhom kultúrnych vzorov, skupinovým normám, alebo predpísaným protokolom. Zjednodušene sa dá povedať, že tak, ako je reč jedným zo základných identifikačných znakov daného spoločenstva, spôsob sociálnej komunikácie je jedným zo základných identifikačných znakov toho – ktorého sociálneho prostredia, v ktorom sa daný človek vyskytuje, vytvára si ho, či formuje a spätne je ním aj formovaný.⁹¹

Rozhovor je vlastne forma komunikácie, pri ktorej sa stretnú minimálne dvaja ľudia, ktorí prostredníctvom otázok a odpovedí dosahujú svoje ciele. Každý rozhovor má svoju motivačnú a obsahovú stránku, pričom otázky sú formulované s určitým zámerom a obsah rozhovoru určuje smer, ktorým sa rozhovor uberá. Rozhovor v rodine môže mať rôzne podoby (napr. konverzácia, hádka, debata a pod.), pričom plní významnú a nezastupiteľnú funkciu. Samotné slovo má v sebe obrovský potenciál, pretože dokáže človeka urobiť šťastným, alebo naopak nešťastným, či môže vzbudiť utrpenie. Rozhovor ale neznamená len vedieť rozprávať, pretože správne vedenie rozhovoru znamená správne myslenie, cítenie i prejavovanie sa. Súvisí hlavne s celou osobnosťou človeka a je veľmi významný. Je znakom osobného styku človeka s človekom, kedy dávame jeden druhému najavo, že pre nás má určitý význam. Otvárame ho a rozvíjame prostredníctvom otázok. Efektívnosť rozhovoru je podmienená práve schopnosťou správne formulovať otázky a dokázať ich citlivým spôsobom umiestniť v primeranom časovom intervale. Takisto je dôležitý aj výber druhu otázky

⁹¹ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 8. ISBN 80-8068-133.

vzhľadom k osobnosti komunikačného partnera a ku konkrétnej situácii. Je veľmi podstatné nielen komunikovať, ale taktiež načúvať, a to správnym spôsobom.⁹²

Problematika komunikácie je interesantná a relevantná. Už sofisti a Sokrates si uvedomovali veľký význam rozhovoru a dialógu pri hľadaní pravdy a poznávaní seba samého. Iracionalisti a predstavitelia filozofie života naopak zdôrazňovali skôr eticky aspekt a hodnotu komunikácie. Významný filozof Karl Jaspers v svojom „Úvode do filozofie“ hovorí o komunikácii ako o jednom zo zdrojov filozofie a podstata samotnej filozofie je podľa neho komunikatívna. Až v komunikácii sa totiž dosahuje cieľ filozofie. Podľa Jaspersa je človek bez komunikácie v úplnej osamelosti a nie je ničím. Človek má bytostnú potrebu skutočnej komunikácie s druhým človekom, a preto aj filozofia vyžaduje, aby sme neustále vyhľadávali komunikáciu. Komunikácia je chápaná ako „život s druhými“, teda vlastne ako protiklad osamelosti. V ľudskej komunikácii ide o proces vzájomného chápania a tzv. otvárania sa v inom, pričom sa človek zároveň seba potvrdzuje aj odovzdáva tomu druhému.⁹³

Komunikácia znamená radosť, prežitok spoločne stráveného času i väčšie poznanie toho druhého. Je to chvíľa a príležitosť k vysvetleniu, objasneniu vecí a nedorozumení. Vďaka vzájomnej komunikácii sa lepšie chápeme. Je ale potrebné, aby mala komunikácia určité pravidlá, ktoré by sa ľudia samozrejme mali snažiť dodržiavať, inak sa môžu vyskytovať nezhody, problémy, či hádky. O čo by sme sa vlastne mali vo vzájomnej komunikácii snažiť?

- **Čas:** je veľmi dôležitý vo vzájomnej komunikácii. Tento čas sa samozrejme behom života mení, je preto veľmi dôležité, aby partneri tento čas využili prirodzene, tak, ako sa im zdá, že by to mohlo byť vhodné. Je dôležité, aby tento čas bol v rodine vybudovaný, a to tak, aby podľa vzájomnej situácie vyhovoval všetkým zúčastneným. Mal by to byť čas, kedy sú všetci členovia pohromade.
- **Pokoj:** je potrebný pri vzájomnej komunikácii, pretože úzko súvisí s časom. Nie je napríklad vhodné ani prospešné chcieť o niečom hovoriť alebo niečo preberať vo chvíli, aj jeden zo subjektov nemá čas, pretože sa buď niekam ponáhl'a alebo má nejakú prácu, ktorá mu nedovoľuje sa na vzájomnú komunikáciu plne sústrediť. V takejto situácii je vhodné sa dohodnúť, že danú vec preberieme o chvíľu, alebo vtedy, keď budú obaja plne k dispozícii.

⁹² Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 43 – 45. ISBN 80-8055-981-3.

⁹³ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. Str. 17 – 18. ISBN 80-224-0436-5.

- **Vzťah Ja a Ty:** ak partneri nastolia takúto formu vo vzájomnej komunikácii, znamená to, že majú naozaj o danú vec záujem, záleží im na nej osobne, sú do tejto veci zainteresovaní.⁹⁴

Najlepšie oceníme partnera vtedy, keď pozorne počúvame, neskáčeme mu do reči, pričom mu dávame spätnú väzbu, rešpektujeme ho, venujeme mu dostatok času, nepodceňujeme ho a správame sa k nemu ako k dostatočne kompetentnému a rovnocennému partnerovi. K tomu samozrejme patria aj oceňovacie komunikačné prejavy, nazývajúce sa aj evalvačné a devalvačné alebo zhodnocujúce. Jedná sa buď o verbálne, neverbálne, či paralingvistické výrazové prostriedky, prostredníctvom ktorých dávame partnerovi najavo našu úctu, obdiv, naše uznanie, pocit, že si ho vážime a berieme ho vážne, alebo na druhej strane mu dávame najavo svoju neúctu, posmech, prípadne mu dávame pocítiť nekompetentnosť a podceňovanie. Oveľa častejšie sme však svedkami devalvačných ako evalvačných prejavov vo vzájomnej komunikácii. Známy autor Jaro Křivohlavý píše, že evalvácia, prejavy úcty, vďaky a uznania, sú relatívne redším javom v medziľudskom styku. Zdá sa, že dokážeme oveľa lepšie hanobiť a ponižovať ľudí, ako im prejavovať uznanie, úctu a vďaku. Nebezpečné, hlavne na devalvačných poznámkach alebo gestách je to, že si ich dotknutý veľmi dlho pamätá, pretože zasahujú príjemcu na veľmi citlivom mieste. Zasahujú a zraňujú jeho sebaúctu, a na tú je citlivý každý, rovnako dieťa ako aj dospelý.⁹⁵

Komunikácia je dar, preto ju nemožno zneužívať ako zbraň proti slabšiemu. Taktiež je aj odovzdávaním myšlienok, teda odovzdávaním seba. Toto odovzdávanie sa je aktom úplnej komunikácie a vyžaduje spoluprácu, spočívajúcu v ochote prijímať a v ochote dávať, nájsť si čas aj na seba, vytvoriť priestor na vzájomné obohacovanie, dávanie a prijímanie. Účasť na komunikácii je vlastne venovanie pozornosti ostatným komunikujúcim partnerom. Znamená to, že máme o partnera v dialógu záujem a že ho akceptujeme. S účasťou je úzko spojený práve záujem o druhého. Pre zainteresovaný vzťah je potrebné byť trpezlivý, pravdivý a dôveryhodný, to od nás vyžaduje samozrejme citlivosť, porozumenie a neodcudzovanie druhého. Ak chceme, aby komunikácia bola efektívna, nič nevnučujeme, ale snažíme sa vcítiť do situácie druhého, čiže by mala byť prítomná aj empatia, a to preto, aby sme chápali, čo náš partner v dialógu cíti. Nutným predpokladom vzťahu založenom na dôvere je autentičnosť, čiže pravdivosť. Komunikácia je vtedy skutočná, ak sme naozaj tým, čím sa zdáme byť.

⁹⁴ Porov. ŠPAŇHELOVÁ, I.: *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha : Grada, 2009. Str. 7 – 12. ISBN 978-80-247-2698-4.

⁹⁵ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 40 – 42. ISBN 80-8068-133.

Ďalším dôležitým aspektom je rešpekt, to znamená zrelosť, sympatia a akceptovanie druhého človeka ako niekoho hodnotného. Ide o úprimný záujem o druhého človeka. Dobrá komunikácia sa prejavuje asertívnym správaním, nesprávna komunikácia neschopnosťou budovať vzťahy. Naše komunikačné schopnosti a zručnosti sa najúčinnejšie rozvíjajú formou dialógu, kedy sa rozvíja poznanie, porozumenie a usudzovanie. Existujú aj devalvačné a evalvačné prvky v komunikácii. Devalvácia znamená hrubé, necitlivé a bezohľadné správanie bez úcty, rešpektu a taktu. Medzi najčastejšie prejavy devalvácie zaradujeme ignoráciu, neodpovedanie na pozdrav, netaktnosť a necitlivosť, bezohľadnosť a urážanie, porušenie mlčanlivosti, odkladanie riešenia problémov a i. Tieto prejavy sú častým prejavom nezrelej osobnosti. Komunikácia má však budovať vzťahy, preto vyžaduje mnoho schopností nielen načúvať, ale aj pýtať sa, povzbudzovať, byť srdečným atď. práve empatia, úcta a autentičnosť sú základné fakty uľahčujúce nadväzovanie vzťahov.⁹⁶

Jedným z dôvodov vzniku disharmonických, disfunkčných, či nekompletných rodín je samotná neochota a neschopnosť, niekedy i faktická nemožnosť spolu komunikovať. Komunikácia je prirodzeným prejavom človeka, ktorý má ako jeden z primárnych cieľov ukázať individuálne myšlienky a postoje člena rodiny, ako aj prezentovať a presadzovať svoje názory. V rámci rodinných zväzkov by teda malo ísť o komunikáciu na primeranej úrovni, teda i v oblasti intímnej. A práve pri absencii komunikácie dochádza k postupnému odcudzovaniu členov rodiny, následnej neschopnosti dosiahnuť zhodu v názoroch, v postojoch, vzťahoch a takto vznikajú konflikty.

3.1 Konflikty v rodine

Konflikt je neoddeliteľnou súčasťou nášho života, hoci pre väčšinu ľudí má toto slovo skôr negatívny nádych. Slovo konflikt je odvodené z latinského „conflictus“ a znamená zrážku, spor, zápas, stret niečoho s niečím, ale aj trápiť, či sužovať niekoho. Konflikty majú svoj nezastupiteľný význam v našom živote, pretože dávajú človeku právo na jeho názor, podporujú slobodu slova, rešpekt v odlišnostiach a ich prospešnosť pre posun ľudstva. Dalo by sa povedať, že sú užitočné pre rozvoj vzťahu a sú prostriedkom sociálnej kontroly a vlastne aj motorom spoločnosti. Pod týmto slovom sa v skutočnosti skrýva omnoho viac.⁹⁷

⁹⁶ Porov. PRIBULA, M.: *Stručne o komunikácii*. Prešov : Pro Communio, 2006. Str. 33 – 38. ISBN 80-969416-2-3.

⁹⁷ Porov. *Komunikace, řešení konfliktů a mediace* [online]. Ústí nad Labem : Centrum komunitnej práce. [cit. 05.03.2013]. Dostupné na WWW: http://www.komunitniplanovani.com/dokumenty/skripta11_28.pdf

Konflikty vychádzajú z prirodzeného vývoja vzťahu, pričom kríza vzniká pri prechode partnerského vzťahu z obdobia zamilovanosti do obdobia lásky alebo v období zmeny životného štýlu pri založení rodiny a pod.⁹⁸

Ťažko by sme v dnešnej dobe hľadali človeka, ktorý sa nikdy s nikým nepohádal, pretože sami priveľmi často podliehame presvedčeniu, že inak, t.j. bez sporu, hádky či priameho konfliktu, by sme nepresadili svoj názor, a to by znamenalo, že sme prehrali, alebo „bez boja“ ustúpili.⁹⁹

Jeden vtipkár raz zažartoval, že na svete existuje pravdepodobne viac konfliktov ako zrníček piesku. Ale aj keď sú konflikty také časté a rozšírené, samotných zdrojov konfliktov je napodiv iba niekoľko. Väčšina z nich vychádza zo šiestich zdrojov, ktorými sú základné potreby, iné hodnoty, iný spôsob vnímania, iné záujmy, limitované zdroje a psychologické potreby.¹⁰⁰

Konflikt, ako sme už spomínali, je takou prirodzenou súčasťou nášho každodenného života a vzťahov s druhými, že o ňom obyčajne ani nerozmýšľame, neanalyzujeme ho, dokonca ani neskúmame. Konflikt je nevyhnutný, pretože každý z nás chce niečím byť, niečo robiť alebo mať, ale potreby ľudí si samozrejme konkurujú. Tieto naše potreby sa vynárajú v nedostatku alebo prebytku, či už primalom alebo priveľkom. Konflikt vzniká v momente rozhodovania o tom, kto bude koho, kde a ako riadiť. Väčšina konfliktov vzniká kvôli jednotlivcom, ktorí chcú ostatných prinútiť prispôbiť sa alebo súhlasiť s ich skúsenosťami, pričom sem patria zmyslové údaje, myšlienky, pocity, potreby a konanie. Konflikt s druhou osobou je v podstate zrážkou alebo kolíziou záujmov (potrieb) a vôle (konania) a jeho intenzita závisí od toho, do akej miery sa účastníci snažia presadzovať výhradne svoje záujmy.¹⁰¹

Väčšina ľudí vníma konflikt ako negatívnu a deštruktívnu silu, môže byť tiež príležitosťou na ďalší rast. Riešenie konfliktov môžeme považovať za komplexný labyrint rozhodnutí, kedy sa rozhodujeme o našich skutkoch, myšlienkach a pocitoch. Pri riešení konfliktov je dôležitá vzájomná komunikácia, pričom jej najvhodnejšou formou je jasný dialóg medzi ľuďmi. Schopnosti a informácie nám dodávajú silu komunikovať a úspešne riešiť naše konflikty. Konflikty predstavujú nezhodu medzi dvoma osobami alebo

⁹⁸ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 9. ISBN 978-80-247-1832-3.

⁹⁹ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str 55. ISBN 80-8068-133.

¹⁰⁰ Porov. SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPIŠ, 1996. Str. 120 – 121. ISBN 80-8557-615-5.

¹⁰¹ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str.181 – 183. ISBN 80-85665-54-9.

myšlienkami a znamenajú predovšetkým interakciu alebo dialóg. Ku konfliktom dochádza hlavne vtedy, keď sa dve navzájom prepojené strany, ktorými jedna strana v konflikte urobí niečo ovplyvňujúce pre druhú stranu, zjavne nezhodujú, a to pre rozdielne ciele, hodnoty, zdroje alebo potreby. Každý konflikt má i pozitívny potenciál a môžeme ho vyriešiť spôsobom, ktorý neohrozuje ľudské práva. Konflikty ale nemôžeme konštruktívne vyriešiť bez pozitívnej interakcie, ktorá predstavuje formu komunikácie.¹⁰²

Nezhody sú celkom normálne a sú v skutočnosti dobrou vecou. Tí, ktorí majú úspešné manželstvo, sú tými, ktorí sa spoločne popasujú so svojimi problémami a dokážu ich prekonať. Prieskum o hlavných príčinách hádok medzi párami ukázal, že na prvom mieste sú to peniaze, potom nasledujú osobné zlozvyky, nedostatočná komunikácia, deti, domáce práce, sex, rodičia a priatelia. Najbežnejšou formou sporu býva zúrivá hádka nasledovaná práve totálnym nedostatkom komunikácie. Nesúhlas a konflikt buď posilňujú, alebo úplne ničia manželstvo. Keď sa partneri rozhodnú presadzovať svoju vlastnú cestu a robia všetko pre to, aby primäli toho druhého prijať ich spôsob myslenia, výsledkom je obvykle určitý druh zákopovej vojny, kedy sa snažíme brániť si vlastnú pozíciu a to tým, že si držíme toho druhého od tela a príležitostne podnikneme nejaký útok. V skutočnosti ale nevyhráva nikto, skôr naopak, prehrávajú obaja, pretože je medzi nimi obrovský vyľudnený priestor, plný nevybuchnutých bômb a nedoriešených vecí. Konflikt teda ničí našu intimitu.

Nezhody ale na druhej strane môžu tiež viesť k rastu – ak sú obaja partneri pripravení spoločne sa s nimi popasovať, pričom ale riešenie od nás môže vyžadovať hlbokú zmenu. Prvým krokom k efektívnemu riešeniu konfliktu je uvedomenie si našej rozdielnosti. Jedinečnosť prispieva ku vzniku konfliktu, ale poskytuje aj vzrušenie a pestrosť. Ak by sme s partnerom boli rovnakí a mali na všetko rovnaký názor, manželstvo by bolo nudné. Podvedome nás priťahuje niekto, kto nám dáva pocit úplnosti, teda niekto, kto má vlastnosti, ktoré nám chýbajú. Na začiatku vzťahu a zvyčajne snažíme vychádzať si navzájom v ústrety. Práve zaľúbenosť spôsobuje, že sme veľmi tolerantní a prispôbujeme naše správanie tomu druhému, aby nám to spolu ladilo. Neskôr, po dobe prvotnej zamilovanosti sa práve tieto rozdiely, ktoré nás priťahovali, môžu stať príčinou konfliktu. V tejto fáze sa pokúšame nútiť nášho partnera, aby myslel a správval sa ako my. Kladieme určité požiadavky, manipulujeme, stávame sa podráždenými a nahlas prejavujeme našu nespokojnosť. Neuvedomujeme si, že aj rozdiely sa môžu dopĺňať a pracovať v náš prospech.¹⁰³

¹⁰² Porov. SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPI, 1996. Str. 7 – 9. ISBN 80-8557-615-5.

¹⁰³ Porov. LEE, N.: *Kniha o manželstve*. Pezinok : Familiaris, 2009. Str. 114 – 122. ISBN 987-80-89428-03-8.

Pri riešení problémov, ktoré spôsobujú konflikty je veľmi dôležitá úcta (dôvera), ktorá je vlastne aktívnym rešpektovaním seba a ľudí z nášho okolia. Ďalším podstatným aspektom je sebadôvera, kedy buď seba doceňujeme alebo podceňujeme podľa toho, ako sa v danej situácii chováme. Či už si to uvedomujeme alebo nie, v každom vzťahu sme si vybudovali neformálne a zvyčajne nikdy nevyriešené pravidlá, tzv. pravidlá vzťahu, ktoré ovplyvňujú toto samotné oceňovanie seba a ostatných, a sú nimi tiež ovplyvňované. V rozdielnych situáciách a vzťahoch je každý z nás ocenený inak, ale s jednou osobou máme väčšinou stabilný vzťah a pozíciu. Táto mocná, neformálna a obyčajne nevyslovená „dohoda“ tvorí základ nášho vzťahu, avšak akýkoľvek odlišný postoj od tejto pozície obmedzuje a škodí a bráni nám dosiahnuť vysoké uspokojenie a úspech. Časom sa niektoré pravidlá vo vzťahu zlepšia, iné zhoršia, čo závisí od toho, či sa obe zainteresované osoby usilujú o nápravu. Pravidlá vzťahu, ktoré si dvaja ľudia medzi sebou určujú sa prejavujú v každodennej činnosti a práve konflikt slúži k tomu, aby preveril vzťah a jeho silu.¹⁰⁴

Je dôležité si uvedomiť, že konflikt nie je iba nepríjemným zážitkom, ale aj tvorivým procesom. Vo väčšine prípadov sú konflikty vnímané negatívne a využívané v negatívnom zmysle k deštruktívnym účelom a konfrontácii rozdielu medzi komunikujúcimi partnermi, k ataku, obviňovaniu, manipulácii a pod. Tieto konflikty bývajú doprevádzané atmosférou nepriateľstva, rivality, či stratou sebakontroly a racionálneho nadhľadu. Príčinou konfliktov býva väčšinou prehliadanie a nedoceňovanie jedinca alebo časti spoločnosti v dôsledku nevyjasnených rolí a sledovaných priorit, z nedostatočného alebo nepresvedčivého vedenia, v dôsledku chovania a postojov nezlučiteľných s dohodnutými alebo prijímanými konvenčnými alebo etickými princípmi a pod. Medzi ďalšie príčiny konfliktov môžeme radiť tiež osobnostné rozdiely, stres, prostredie, vzájomnú závislosť úloh, chybnú informovanosť, stereotypy, haló efekt atď.¹⁰⁵

Konflikty v nás samozrejme vyvolávajú emócie a pripomínajú nám nepríjemné zážitky, pričom pri pomyslení na konflikt sa nám vybaví hnev, frustrácia a iné nepríjemné emócie. Taktiež spoločnosť má značný vplyv na naše vnímanie konfliktu, pretože počas nášho celého života, prostredníctvom rodičov, priateľov a ľudí v našom spoločenstve, prijímame určité impulzy o tom, ako vnímať svet. Z týchto správ, resp. signálov si postupne budujeme

¹⁰⁴ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str.184 – 190. ISBN 80-85665-54-9.

¹⁰⁵ Porov. VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. Str. 156 – 157. ISBN 978-80-247-2614-4.

hodnotový systém, princípy a presvedčenia, ktoré ovplyvňujú naše správanie v konfliktných situáciách.¹⁰⁶

Rozdelenie základných druhov konfliktov:

Podľa počtu zúčastnených osôb:

- 1.) intrapersonálne – sú to vlastne vnútorné, osobné konflikty jednej osoby
- 2.) interpersonálne – vyjadrujú konflikty medzi dvoma a viacerými ľuďmi
- 3.) skupinové – jedná sa o konflikty existujúce vo vnútri danej skupiny ľudí
- 4.) medziskupinové – predstavujú skupiny medzi dvoma skupinami ľudí.

Interpersonálne konflikty môžeme vlastne definovať ako stretnutie dvoch ľudí a vyskytujú sa v našej komunikácii najčastejšie. Rozdeľujeme ich na:

- Konflikty predstáv: kognitívne konflikty: rozoznávajú sa pocity, vnemy a predstavy
- Konflikty názorov: názor sa líši od predstavy tým, že je spojený s určitou predstavou s hodnotiacim súdom
- Konflikty postojov: postoj je ten názor, ktorý je citovo, emocionálne zafarbený a je vyjadrovaný slovami: „páči sa mi či nepáči“.
- Konflikty záujmov: ak hovoríme o záujmoch, máme na mysli motiváciu - hnacie sily v človeku, pričom motívy ľudskej činnosti môžu byť také, že obaja chcú to isté.¹⁰⁷

Konflikty sa ďalej delia na:

- Konštruktívne: ide v ňom o zdieľanie obsahu, odlišnosti postoja, cieľov, potrieb, kedy sa partneri neosočujú, nezatáhujú do hádky emócie, neznehodnocujú život či osobnosť partnera a nezosmiešňujú ho.
- Negatívne: V konflikte začínajú emocionálne hodnotenia partnerov prevažovať nad obsahom sporu. Partneri argumentujú hodnotením osobnosti toho druhého, zosmiešňujú ho alebo znevažujú.¹⁰⁸

Fáze vývoja konfliktu:

- **1. fáza – signály**: V tejto fáze prežívame psychické napätie ale konflikt ešte nie je vyslovený. Pociťujeme odlišnosti názorov a postojov, ale zatiaľ je to len vo fáze intuície, kedy môžeme intuitívne cítiť nesúlad.

¹⁰⁶ Porov. SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPIS, 1996. Str. 131. ISBN 80-8557-615-5.

¹⁰⁷ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Konflikty mezi lidmi*. Praha : Avidenum, 1973. Str. 29 – 34. ISBN neuvedené.

¹⁰⁸ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 119. ISBN 978-80-247-1832-3.

- **2. fáza – odlišnosti:** V tejto fáze už dochádza k zdeleniu odlišného postoja v názoroch alebo hodnotách. Toto zdelenie je ale mierne, nedochádza k polarizovaniu postoja a partneri sa snažia jeden druhému načrtnúť svoje vnímanie daného problému. Stále ešte ide v komunikácii o vyjadrenie odlišného postoja a vnímanie priorit a cieľov, čo partneri zatiaľ ešte vnímajú ako milé odlišnosti, ktoré oni ľahko zvládnu.
- **3. fáza – polarita:** V tomto prípade je už jasné, že dohodnutie medzi partnermi bude obtiažne, pretože aj názory idú už do extrémnejších polôh. Už nie sú hľadané spoločné postoje, ciele a záujmy. V tejto fáze nedochádza k vnímaniu partnerových priorit, pretože jeden druhého už ani neposlúcha. Každý sám intenzívnejšie a hlasnejšie presadzuje svoj postoj, bez ohľadu na partnerovu reakciu a v mysli hodnotí partnera, ale zatiaľ mu to nehovorí.
- **4. fáza – separácia:** Dochádza k ďalšiemu nárastu napätia, ktoré je často tak neúnosné, že dochádza k separácii partnerov alebo k prerušeniu medziľudských vzťahov. O možnosť prelomenia napätia sa nepokúšame, lebo máme dojem, že odlišnosti sú také veľké, že spolu nemôžeme vyjsť ani v iných oblastiach. V partnerskom vzťahu dochádza v tejto fáze k rozchodu či odsťahovaniu sa jedného z partnerov.
- **5. fáza – deštrukcia:** V tejto fáze dochádza k vyvrcholeniu konfliktu a k eskalácii, kedy je jeden na druhého sprostý, zosmiešňujú sa, znehodnocujú osobnosť druhého, znevažujú jeho životné hodnoty. Môžu sa vyskytnúť tiež rôzne typy chovania, ako fyzické útoky, ohováranie, súdne spory a dochádza aj k preťahovaniu sa o deti, je často volaná polícia.
- **6. fáza – vyčerpanie:** Vtedy dochádza k zmierneniu napätia, konfliktné ladenie sa znižuje a obaja partneri sú vyčerpaní. Na rad prichádza ľahostajnosť, osobné stretnutia sú už pokojné a emocionálnym zdieľaniam sa partneri vyhýbajú. Táto fáza ale môže prejsť do priateľského vzťahu, postaveného na nových životných postojoch a hodnotách.¹⁰⁹

Každý človek je jedinečný, prežíva situácie inak, a preto vlastne každý reaguje na vzniknuté konflikty po svojom. Naša reakcia v konfliktných situáciách súvisí s mnohými faktormi, medzi ktoré patrí vplyv rodiny, kultúrne zvyklosti, výchova, televízia či životné skúsenosti. To, ako daný konflikt riešime, je tiež ovplyvnené našim sebedomím

¹⁰⁹ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 120 – 124. ISBN 978-80-247-1832-3.

a sebaistotou. Mnoho štýlov riešení konfliktov je ale naučených alebo odpozeraných od nášho okolia, z televízie alebo z odpočúvaných predávaných skúseností. Štýl riešenia konfliktov nie je samozrejme jednotný pre všetky situácie. Inú stratégiu použijeme pri riešení konfliktu v partnerstve, inú pri konflikte s rodinnými príslušníkmi, inú pri jednaní s nadriadeným alebo podriadeným a úplne inú k svojim deťom. Medzi najčastejšie štýly riešenia konfliktov patria:

- 1.) **Vyhýbavosť**: Ľudia, ktorí riešia konflikty touto technikou sa do otvorených konfliktov príliš často nedostávajú, pretože často ignorujú alebo obchádzajú prípadné témy, ktoré môžu viesť ku konfliktu. Často za tým stojí strach z odmietnutia, z neprijatia partnerom, nedostatok sebadôvery či vlastnej identity.
- 2.) **Prispôsobenie sa**: títo ľudia sú veľmi obľúbení, pretože pri konflikte sa prejavuje ich vľúdne chovanie, plne akceptujú názor druhého, vždy s ním súhlasia, dávajú dôraz na dosiahnutie zhody, pričom ustupujú od svojich postojov, rýchlo poprú svoj zámer či náhľad situácie. Majú ale strach z odmietnutia a že ich ľudia prestanú mať radi, a tak nepresadzujú svoj názor a prispôbujú sa partnerovi.
- 3.) **Súperenie**: ľudia jednajúci pri konflikte touto taktikou vnímajú polaritu rolí iba v zmysle, že jeden je víťaz a druhý porazený a inú variantu neberú v úvahu. Preto sa snažia robiť všetko pre to, aby neboli porazení a majú až prehnanú ochotu a snahu vyvolávať konfrontačné situácie. Vyhrážajú sa, zosmiešňujú druhého, útočia na jeho sebavedomie a sebahodnotenie a znevažujú či moralizujú úspechy partnera.
- 4.) **Robiť kompromisy**: ľudia sa snažia balansovať medzi zachovaním dobrých vzťahov a snahou dosiahnuť svoje najdôležitejšie ciele. Uprednostňujú dohodu medzi partnermi.
- 5.) **Riešiť problémy**: ak partneri riešia konflikty touto taktikou, ich vzťah je väčšinou bez napätia, čo ale neznamená, že by sa niekedy nepohádali. Vždy sa ale snažia zachovať dobré vzťahy a spolupracovať spolu, jeden druhému naslúchajú a nemajú pocit, že sa dostávajú niekedy do pozície porazeného. V hádkach používajú vecné argumenty, do ktorých nezaťahujú emócie ani útoky jeden na druhého a dbajú na dlhodobú perspektívu partnerského vzťahu a spokojnosť každého z nich.¹¹⁰

Pravidlá konštruktívneho hľadania sa:

- Hádku je potrebné podľa možnosti nikdy nevyvolávať, len na ňu reagovať
- V prípade, že sme postavení do situácie, kde musíme konfliktnú situáciu riešiť, je dôležité určiť si čas a miesto, kde sa spor bude riešiť. (V skutočnosti to znamená, aby

¹¹⁰ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 124 – 128. ISBN 978-80-247-1832-3.

sme nereagovali okamžite, pretože v takomto prípade by sme mohli reagovať bez uváženia)

- Usilovať sa konflikt riešiť a vyriešiť čo najskôr po kritickej udalosti (Stanoviť si čas, kedy budeme konflikt riešiť, neodkladať ho stále, pretože odsunutý konflikt ostáva stále konfliktom nevyriešeným)
- Pri riešení sporu je potrebné prísne dodržiavať pravidlá fair-play
- V maximálnej miere tiež dodržiavať pravidlá slušného správania sa a to aj v prípade, že ich druhá strana porušuje. (vyvarovať sa v prejave hrubých slov, osočovania, neúctivých výrazov a pod.)
- Pri riešení konfliktu by sme mali zamedziť nadmerným emocionálnym prejavom (nezvyšovať hlas, zdržiavať sa nadbytočnej či hrozivej gestikulácie...)
- Najdôležitejšie pravidlo: cieľom hádky nie je poraziť súpera, ale spoločnými silami sa dohodnúť na konštruktívnom nápravnom riešení a zamedziť vzniku podobných konfliktných situácií.¹¹¹

Všetci sme už prežili, resp. stále prežívame nejaké vnútorné konflikty, v ktorých vystupujú naše nezlučiteľné stránky. Ak sa dostaneme do takéhoto konfliktu, je nevyhnutné presne určiť, o čom ten konflikt je, akých problémov sa týka a aké pocity sú spojené s rozdielnymi stránkami daného konfliktu.¹¹²

Hybnou silou väčšiny konfliktov sú často odlišné postoje a slabá komunikácia. Keď sa nám ale podarí pochopiť postoj toho druhého a vypracujeme si určité komunikačné schopnosti, budeme pripravení riešiť konflikty efektívnym spôsobom.

Je potrebné dodržiavať určité pravidlá, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť pozitívneho alebo kompromisného vyriešenia konfliktu. Je ale na mieste zdôrazniť, že nie všetky konflikty majú riešenie. Jedná sa napríklad o také konflikty, kedy obaja partneri nemôžu alebo nechcú nájsť žiadne ciele, ktoré by ich uspokojovali. Ide o situácie, kedy niekto zo zúčastnených nesúhlasí s riešením, ktoré by umožnilo dosiahnuť prijateľné ciele, alebo napríklad ak je jeden z partnerov konfliktný človek hľadajúci v hádkach a konfliktoch uspokojenie. V tomto prípade konflikt nie je možné vyriešiť a tak nám ostáva ho iba brať na vedomie.¹¹³

¹¹¹ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 57 – 58. ISBN 80-8068-133.

¹¹² Porov. SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPIS, 1996. Str. 43. ISBN 80-8557-615-5.

¹¹³ Porov. VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. Str. 158 – 159. ISBN 978-80-247-2614-4.

3.2 Zlá komunikácia ako príčina konfliktov v rodine

Medziľudská komunikácia môže byť na jednej strane obrovský zdroj potešenia, radosti, či dokonca eufórie, ale na druhej strane aj zdrojom konfliktu, nedorozumenia a depresie. Je to kruhový proces, teda komunikačný cyklus, týkajúci sa ľubovoľnej konkrétnej správy – či už tematickej, osobnej, alebo správy o vzťahu. Tento cyklus je potrebné budovať, až kým nie je vyslaná správa uspokojivo prijatá. Ucelené komunikačné cykly pomáhajú komunikácii. Efektívna komunikácia spája časti nášho komunikačného cyklu, aj komunikačné cykly ostatných, pričom výsledok akéhokoľvek problému alebo vzťahu je ovplyvnený práve kvalitou procesu, t.j. spôsobom, akým sa narába s komunikačnými cyklami. Neukončené cykly pôsobia totiž negatívne.¹¹⁴

Komunikácia je totiž najsilnejším útočným ale aj obranným prostriedkom v medziľudských vzťahoch. Ľudia medzi sebou komunikujú, aj keď sa nerozprávajú. Komunikujeme preto, aby sme si porozumeli, aby sme ovplyvnili názor či postoj druhého človeka, resp. nechali ovplyvniť náš názor alebo postoj, a to niekým iným. Predpokladom vzájomnej výmeny informácií a porozumenia je nevyhnutnosť navzájom si rozumieť, používať spoločné jazykové prostriedky, či už verbálne alebo aj neverbálne. Sociálna komunikácia je dynamický proces, teda to znamená, že ňou neovplyvňujeme len my nášho partnera, ale aj partner nás. Pri komunikácii človek odhaľuje nielen svoje myšlienky, ale aj svoje správanie sa, sociálne prostredie, z ktorého pochádza, taktiež svoje zvyky, obyčaje, kultúru a pod.¹¹⁵

V partnerstve je veľmi dôležitá práve komunikácia. No často sa stáva, že napríklad na našu dobre mienenú pripomienku partner zareaguje podráždene alebo naštvane a vtedy vlastne nastane tzv. falošná komunikácia, ktorá sa objavuje hlavne v okamžiku, keď z obáv a neistoty nepovieme, čo si naozaj myslíme, ale obídeme to, naznačíme alebo povieme opačnú či ironickú zosmiešňujúcu vetu. Mnohokrát nevedomky bez zlého úmyslu, alebo vtedy, keď chceme situáciu zdôrazniť, vyhrotiť, či zdramatizovať, použijeme zovšeobecňovanie, čo môže mať za následok hnev a rozpad vzťahu. Stačí jedna i nepatrná

¹¹⁴ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 33 – 38. ISBN 80-85665-54-9.

¹¹⁵ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 10. ISBN 80-8068-133.

vyslovená veta, ktorú si naši blízki pamätajú dlho a ktorú napriek našim ospravedlneniam nejde vziať späť a už je konflikt a narušenie vzťahu na svete.¹¹⁶

Každý človek má samozrejme svoje vlastné skúsenosti a vníma svet zo svojej perspektívy, pretože je jedinečný. Naša jedinečnosť je aj našou silnou stránkou, no na druhej strane však aj táto jedinečnosť môže byť zdrojom problémov a konfliktov, keďže každý vníma svet inak a po svojom. Takto môžu tiež vznikať nedorozumenia, nepochopenia a rozdiely v hodnotách a potrebách, pričom tieto rozdiely ovplyvňujú naše konanie, myslenie, cítenie i reakcie. Myšlienky a pocity môžeme vyjadrovať pomocou reči tela, písmom, rozprávaním, krikom a pod. Existuje množstvo spôsobov, ako navzájom komunikovať, no základom riešenia prípadných konfliktov je práve efektívna komunikácia, ktorej dôležitou súčasťou je otvorená myseľ a počúvanie toho, čo hovoria druhí. Keď sa ale ocitneme v nejakej konfliktnej situácii, komunikácia sa často môže stať komplikovanou a problematickou a vyjadrenie našich skutočných pocitov sa nám vtedy môže zdať zložité alebo sa môžeme cítiť byť frustrovaní, pretože ostatní naše skutočné pocity presne nechápu. Konflikty vznikajú často vtedy, keď si myslíme, že poznáme pozíciu toho druhého, no bez efektívnej komunikácie si možno ani neuvedomujeme, že naše predpoklady sú nesprávne. Každý človek je totiž jedinečnou bytosťou, vieme rozličné veci, máme rozdielne presvedčenia a rozdielne názory na vec. Keď sa ale začíname zameriavať na to, čo nás odlišuje, komunikácia sa stáva zložitou a tieto problémy v komunikácii prispievajú potom k vzniku konfliktov. Konflikt zase narúša komunikáciu, a tým vzniká bludný kruh, v ktorom sa komunikácia zhoršuje a konflikt sa tým pádom ešte viac zväčšuje.¹¹⁷

Vplyv možnosti komunikácie v konfliktnom strete bol mnohokrát experimentálne študovaný. Sama existencia komunikačného kanálu nemôže byť braná ako plus alebo mínus, zároveň je ale dôležitá spolupráca, ktorá je podstatne vyššia tam, kde účastníci konfliktu majú možnosť vzájomne si zdeľovať správy.¹¹⁸

Príčinou kríz sú preto vlastne komunikačné chyby, ktoré nevedomky používame v našich vzťahoch a ktoré si prenášame z nášho okolia, z našej pôvodnej rodiny, bez toho, aby sme si uvedomili, že práve tieto komunikačné zvyky vyvolávajú v našich najbližších podráždenie. Veľa konfliktov v partnerských vzťahoch nevzniká z veľkých konfliktných tém ako je nevera či otázka financií, ale skôr z maličkostí, ktoré si partner vysvetlí inak, ako to ten druhý myslí.

¹¹⁶ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 41 – 45. ISBN 978-80-247-1832-3.

¹¹⁷ Porov. SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPIS, 1996. Str. 89. ISBN 80-8557-615-5.

¹¹⁸ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Konflikty mezi lidmi*. Praha : Avidenum, 1973. Str. 190. ISBN neuvedené.

Častá príčina konfliktov je práve pozícia v komunikácii, pričom ide o nesúlady, kedy sa jeden z partnerov v druhému chová z povýšenej alebo moralizujúcej pozície a dáva tak najavo svojmu partnerovi, že je nezrelý, málo poučený či dokonca neschopný a naopak. Aj nevhodne zvolené komunikačné stereotypy prispievajú ku konfliktným situáciám.¹¹⁹

Zdá sa, že v súčasnej dobe dominuje viac jazyk a moc, ako empatia a láska. Príčinami početných komunikačných nezhôd, porúch a bariér, strát a krízy komunikácie, nemožnosti, neschopnosti a nevhodnosti komunikovať sú však napr. aj narcizmus, autokracia, kríza dôvery, ilúzie, sebaklamy, rôzne predsudky, či rozličné tabu. To všetko v našej komunikácii spôsobuje veľa agresivity, nadradenosti, neosobnosti, neúprimnosti, rafinovanosti, vypočítavosti a hlavne tzv. „neľudskosti“. Komunikácia môže mať ale aj liečivý účinok. Človek má totiž potrebu zážitku hlbokého súzvuku ľudských bytostí, blízkosť druhého človeka, intímnejšieho charakteru, lásky a priateľstva. Komunikáciu nielen potrebujeme ale dokonca po nej aj túžime kvôli jej hodnote, ktorú nám môže ponúknuť. Ku komunikácii môže, no nemusí dôjsť, keď dôjde k stretnutiu človeka s človekom, ktoré v sebe nesie veľa potenciálnych možností a významov. Medzi ľuďmi môžu vzniknúť aj určité bariéry, či nezhody, pretože človek nemôže komunikovať so všetkými, aj keby chcel. Zdrojom nedorozumení podľa F. Novosada je to, čo sa neartikuluje, ale iba mlčky predpokladá, kedy hovoriaci hovorí o jednom, ale myslí pritom množstvo iného, o čom predpokladá zhodu aj v myšli toho druhého. Lenže práve takýto predpoklad je veľmi zradný a je zdrojom sklamaní a výčitiek. Jazyk a vlastne celkovo reč sa potom používa len na vyjasnenie si týchto zamlčaných predpokladov a tým aj na odstránenie nedorozumenia, alebo na druhej strane sa môže stať, že sa toto nedorozumenie ešte viac prehĺbi..¹²⁰

Autori R.Posse a J.Melgosa vymedzili desať prekážok, ktoré väčšinou bránia v komunikácii, a to najmä v rodine:

1. Veľa záväzkov týkajúcich sa práce, sociálnej a rekreačnej oblasti a rýchly životný štýl moderného spôsobu života, ktorý vystavuje členov rodiny neustálemu stresu
2. Obmedzené vzťahy so širšou rodinou, či susedmi, ktoré sa v minulosti starostlivo udržiavali
3. Rozdiely v temperamente a individuálne zvláštnosti
4. Profesionálne nároky, prípadne nadmerné zaujatie vlastnými záležitosťami, ktoré často oslabujú náš záujem a kontakty s druhými

¹¹⁹ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 10. ISBN 978-80-247-1832-3.

¹²⁰ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda., 1995. Str. 22 – 24. ISBN 80-224-0436-5.

5. Posmešky, kritickosť a ponižujúce poznámky, ktoré sú namierené na deti v prítomnosti iných, čo má za následok poškodenie slobody prejavu dieťaťa
6. Predsudky voči jednému členovi rodiny, vedúce často k jeho posudzovaniu, a to bez toho, aby sme ho vypočuli
7. Siahanie po rýchlych riešeniach bez nevyhnutnej trpezlivosti, bez snahy hľadať najlepšie riešenie
8. Prehnané sebazdôrazňovanie v protiklade k nápomocnému prístupu
9. Tvrdohlavosť v postojoch, čo sťažuje dosiahnutie kompromisu.
10. Nadradený alebo diktátorský prístup jedného člena rodiny k inému členovi.

Tieto prekážky v komunikácii môžu vyvolať zbytočné nedorozumenia a problémy, a preto je veľmi dôležité im predchádzať.¹²¹ Komunikácia je totiž nevyhnutnou súčasťou plnohodnotného života každého človeka. Aj keď by mala ľudí spájať, nezriedka ich dokáže naopak, rozdeliť, preto sa aj výchova k správnej komunikácii stáva čoraz dôležitejšou. Na jednotlivca sa s každým pokrokom kladú vždy nové a nové nároky a platí to samozrejme aj pre komunikáciu s ľuďmi, s ktorými prichádza človek do každodenného kontaktu.¹²²

3.3 Komunikačné bariéry a ich pôsobenie na vznik konfliktov

Pri komunikácii často vniká komunikačný šum, čo je vlastne všetko to, čo sprevádza, narušuje a skresľuje komunikačný proces. Je to rušivý vplyv na prenos zdieľania, deformujúci podobu zdieľania, sťažujúci jeho dekódovanie a spôsobujúci, že príjemca chápe doručené zdieľanie v pozmenenom obsahu. Vznikajú komunikačné bariéry, teda prekážky, ktoré by mali byť pri komunikácii prekonávané, pretože bránia uskutočneniu komunikácie.¹²³

S pojmom „bariéra“ sa stretávame v súčasnosti stále častejšie. Bariéra sa chápe ako prekážka, ktorá bráni realizácii niečoho a znemožňuje uskutočnenie niečoho. Objavuje sa aj pri analýze komunikácie a jej pôsobenie v komunikácii je totožné s pôsobením v iných oblastiach – bariéry sú dynamickým javom, vznikajú a menia sa v rámci komunikačných procesov, spomaľujú, obmedzujú alebo celkom znemožňujú výmenu informácií. Schéma výmeny informácií je v základnej podobe zdanlivo veľmi jednoduchá, kedy komunikátor

¹²¹ Porov. ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. Str. 25. ISBN 80-8055-981-3.

¹²² Porov. PRIBULA, M.: *Stručne o komunikácii*. Prešov : Pro Communio, 2006. Str. 53. ISBN 80-969416-2-3.

¹²³ Porov. VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. Str. 33 – 38. ISBN 978-80-247-2614-4.

(vysielateľ, transmissor, expedient) vyšle informáciu kódovanú v príslušnom znakovom systéme, a tá sa dostáva k príjemcovi (recipientovi, percipientovi), ktorý túto informáciu dekóduje, zahrnie do obsahu svojho vedomia, zareaguje na ňu a komunikačné spojenie uzavrie. V reálnej skutočnosti však takýto ideálny prípad neexistuje. Každé komunikačné spojenie totiž pozostáva zo základných štruktúrnych prvkov, odohráva sa v reálnej skutočnosti a v istej konkrétnej historickej etape vývoja spoločnosti. Princiálnu úlohu v komunikácii zohráva samozrejme človek ako komplexná osobnosť, so svojimi potrebami, možnosťami, vlastnosťami a dispozíciami. Tieto a iné skutočnosti vplývajú na priebeh komunikačných procesov, pričom pôsobenie niektorých javov, prvkov, skutočností či vlastností na druhej strane môže obmedzovať možnosti prenosu informácie, sťažiť prenos a výmenu informácií alebo ho celkom znemožniť.¹²⁴

Ak chceme, aby bol medzi nami a niekým iným kontakt hladký a bez väčších problémov, mali by sme sa vyhýbať nástrahám v podobe týchto komunikačných bariér. Komunikačné bariéry sú prekážky zabraňujúce plynulému prenosu informácií, ktoré sa vyskytujú spravidla na oboch stranách. Medzi hlavné bariéry patrí nadmerná a neadekvátne komunikácia, nesprávne kódovanie, voľná nevhodného komunikačného média, rozdiely medzi ľuďmi, ale aj konflikty medzi jednotlivcami, nenaslúchanie, či hluk, uzavreté otázky, kultúrne problémy a pod. Ďalšími klasickými bariérami spôsobujúcimi problémy v komunikácii sú aj priestor, čas a informácia.

- **Priestor** – predstavuje miesto, kde sa komunikačný akt odohráva. Všeobecne platí, že čím je vzdialenosť medzi komunikujúcimi väčšia, tým menej zmyslov do nej zapájame, a tým pádom sa efekt komunikácie stáva menej účinným. Existuje komunikácia „na blízko“, kde je možný priamy kontakt a komunikácia „na diaľku“, kde nestačia ľudské zmysly a je potrebné použiť sprostredkujúce články
- **Čas** – prejavuje sa ako bariéra najmä v súvislosti s možnosťou adekvátne rýchlej percepcie nových informácií a tiež vtedy, keď podávaná informácia je už zastaraná či neaktuálna, ak sa jedná o neprimerane dlhý monológ a pod.
- **Informácia** – stáva sa bariérou, ak ju prijímateľ nie je schopný primerane spracovať, ak je prijímateľ vystavovaný nadmernému množstvu poznatkov a stáva sa informačne presýteným. Opačný prípad informačnej bariéry nastáva vtedy, ak sú informácie pre prijímateľa neaktuálne, resp. už známe, ak sú mu poskytované neúplne alebo sú informácie zatajené, čím u prijímateľa vzniká informačná nedosýtenosť až hlad.

¹²⁴ Porov. JANOUŠEK, J.: *Sociální komunikace*. Praha : Svoboda, 1968. Str. 72. ISBN neuvedené.

Vo všetkých prípadoch týchto informačných bariér dochádza k poruche prenosu, k nedorozumeniu a chybnjej reakcii.

Osobitnú skupinu bariér tvoria aj tzv. psychologické a sociálne bariéry.

- **Psychologické bariéry:** súvisia úzko s osobnostnými dispozíciami človeka, teda s jeho vlastnosťami, temperamentom, individuálnymi vlastnosťami v reakciách, podmienených výchovou. Na vznik psychologických bariér má veľký podiel aj psychické a fyzické poškodenie jedinca. Pri odstraňovaní, resp. zmierňovaní týchto bariér by sme mali zvoliť taký postup, aby primárne úsilie pri ich odstraňovaní vynakladal práve ten, kto ňou netrpí. „Základným predpokladom na úspešné odstránenie psychologickéj bariéry je všimnúť si ju a správať sa tak, aby sme ju svojim konaním nestupňovali, ale ústretovým a pokojným vystupovaním navodili upokojujúcu atmosféru“.
- **Sociálne bariéry:** sú také, ktoré si najčastejšie spôsobujú a stavajú pred seba samí komunikujúci, pričom najčastejšími príčinami sú uvedomovanie si nerovnovážnej pozície vo vzťahu k druhej strane, či už sa jedná o podhodnotenie alebo nadhodnotenie. Tieto bariéry, postavené samým sebou často naznačujú pocity neistoty a vnútorného napätia, čo nezriedka spôsobuje, že sa ľudia správajú extrémne nadradene, povýšenecky či rezervovane, alebo naopak, prejavujú nesmelosť, ostych, či sa správajú submisívne.¹²⁵

Človek je individuálny a osobitý jedinec, ktorého vlastnosti ovplyvňujú schopnosť zapojiť sa do komunikačného procesu a tiež môžu byť príčinou vzniku bariér. Existujú totiž určité súbory vlastností a charakteristík, ktoré sú individuálne, ktorými sa ľudia navzájom odlišujú a tieto vplývajú na komunikáciu človeka. Všetky tieto bariéry pôsobia ako bariéry v komunikácii prostredníctvom človeka, t.j. človek ich vníma ako bariéry, v niečom ho obmedzujú, stávajú sa bariérami prostredníctvom človeka. Bariéry v komunikačnom procese fungujú a prejavujú sa prostredníctvom osobnosti recipienta a pri ich analyzovaní je potrebné z tejto osobnosti recipienta aj vychádzať. Pretože sociálna komunikácia neprebíha vo vzduchoprázdne, ale v konkrétnej spoločnosti a konkrétnej historickej etape jej rozvoja.

¹²⁵ Porov. BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 18 – 21. ISBN 80-8068-133.

Bariéry predstavujú dynamickú a menlivú kategóriu, v ktorej sú jednotlivé prvky pospájané, vzájomne sa ovplyvňujú a podmieňujú.¹²⁶

V bežných životných situáciách sa stretávame tiež s účelovými sociálnymi bariérami, teda s tým, že si človek pred seba stavia tieto bariéry zámerne, s cieľom chrániť si vlastné individuálne teritórium. Príčiny sociálnych komunikačných bariér majú často korene v subjektívne prežívanej nerovnocennosti. Môžeme sa tiež stretávať s viacerými bariérami súčasne. Dôsledné odstránenie týchto bariér spočíva najmä v práci na sebe, v štúdiu, rozširovaní aktívnej slovnej zásoby, čítaním a hlavne prekonávaním vlastného ostychu v rámci komunikácie.¹²⁷

3.4 Komunikačné vzťahy Žena – Muž a rozdiely medzi pohlaviami

„Hocikedy, keď sa stretnú dvaja ľudia, prítomných je v skutočnosti šesť – muž (alebo žena) tak, ako sa vidí sám, ďalej muž (alebo žena) tak, ako ho vidí jeho okolie a muž (alebo žena) taký, ako v skutočnosti je.“¹²⁸

Čo sa týka zväzku muža a ženy a ich komunikačného vzťahu, dalo by sa povedať, že muž a žena sú vo svojej podstate oveľa viac rozdielni, ako si vôbec myslia. A práve preto je pre nich ťažké porozumieť jeden druhému. Preto vlastne pociťujú takú veľkú potrebu porozumieť si. Dokonca môžeme tvrdiť, že muž nikdy nemôže úplne porozumieť svojej žene a naopak. Napríklad mužská myseľ sa väčšmi orientuje na teoretické veci, zatiaľ čo myseľ ženy je orientovaná osobne na ľudí v konkrétnych súvislostiach. Žena má na rozdiel od muža väčší zmysel pre detail a cíti potrebu porozprávať manželovi všetko, čo sa počas dňa udialo. Ten ale začne po čase počúvať roztržito, pretože mu to všetko pripadá malicherné a hlúpe. Keď ale žena zistí, že ju muž vlastne nepočúva, cíti sa strašne sama a v tejto samote sa ponorí ešte hlbšie do detailov. Je dôležité, aby sa muž naučil od svojej ženy, aké sú konkrétne a osobné detaily potrebné, pretože bez nich sú všeobecné myšlienky len prázdnu teóriou.¹²⁹

Základným kritériom v komunikácii je teda delenie na ženy a mužov, ktorí sa odlišujú nielen telesnou konštrukciou a metabolizmom, ale aj rozdielnou citovou výbavou a celkom odlišnou mozgovou činnosťou. Je preto veľmi vhodné brať pri vzájomnej komunikácii

¹²⁶ Porov. JANOUŠEK, J.: *Sociální komunikace*. Praha : Svoboda, 1968. Str. 76 – 78. ISBN neuvedené.

¹²⁷ Porov. BÜGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. Str. 22. ISBN 80-8068-133.

¹²⁸ SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPIS, 1996. Str. 30. ISBN 80-8557-615-5.

¹²⁹ Porov. TOURNIER, P.: *Porozumenie v manželstve*. Bratislava : CREATIVPRESS, 1991. Str. 23. ISBN 80-7131-007-7.

v úvahu tieto podstatné rozličnosti medzi mužom a ženou. Súčasný rozpad konzervatívnych hodnôt v manželstve je daný okrem iného i tým, že väčšina ľudí v dnešnej dynamickej až dalo by sa povedať uponáhľanej dobe, robí v partnerských vzťahoch a vo vzájomnej komunikácii zásadné chyby. To je aj jedným z dôvodov toho, že v dnešnej dobe sa až 70% monogamných vzťahov rozpadá.¹³⁰

Významné rozdiely medzi mužmi a ženami môžeme pozorovať taktiež pri využívaní zmyslov predovšetkým v neverbálnej komunikácii, kedy muži majú napríklad zrak zameraný na orientáciu, na diaľku, s nižšou schopnosťou periférneho videnia, lepšou priestorovou orientáciou a lepším odhadom vzdialenosti. Naproti tomu ženy majú zrak orientačne zameraný na blízko, vyznačujú sa širokým periférnym videním, citlivejším vnímaním, či rozlišovaním farebného spektra. Ženy zase lepšie počujú vysoké frekvencie zvuku, ako napríklad detský plač, lepšie rozumejú emocionálnemu zafarbeniu ľudských zvukov, sú tiež schopné zároveň načúvať aj komunikovať. Mužský mozog naproti tomu lepšie zachycuje zvuky spojené s pohybom v priestore, ale zase muži zle vnímajú, keď je v miestnosti iný hluk. Horšie spievajú a intonujú a uniká im aj rada informačných detailov, ktoré ženy vnímajú napríklad celkom automaticky. Ženy sa vyznačujú tiež lepšou schopnosťou vnímania čuchom a chuťou. Je preukázané, že ženský mozog dokáže čuchom a chuťou pri bozkávaní odhaliť rozdiely v génoch a výkonnosti imunitného systému potenciálneho otca svojich detí, a to v priebehu niekoľkých sekúnd. Pre ženy je významným prvkom neverbálnej komunikácie i mimika a intonácia hlasu. V komunikácii je dôležité vedieť sa citlivo sociálne orientovať, teda podvedome vnímať a dešifrovať sociálne chovanie iných osôb, v čom sú podstatne citlivejšie a vnímavejšie práve ženy. Nielen neverbálna ale práve aj verbálna komunikácie je u mužov a žien podstatne odlišná. Je všeobecne známe, že ženy rady rozprávajú a že im to nerobí najmenší problém. Naproti tomu muži, aj keď majú lepšiu slovnú zásobu, ju menej využívajú v komunikácii, a to je práve často príčinou konfliktu medzi mužmi a ženami. Ženy komunikujú s jasným cieľom, a to udržiavať vzťahy, nadväzovať priateľstvá a hovoriť. Naproti tomu muži komunikujú preto, aby zdelili nejaké fakty a riešili problém.¹³¹

Žiadne manželstvo muža a ženy, ktoré sa zakladá, sa nemôže samozrejme vyhnúť odlišnostiam, lebo je nevyhnutne konfrontované so vzájomnou odlišnosťou partnerov. Každý jedinec na svete je jedinečný, v niečom originálny a má svoju povahu. Každý je poznamenaný svojimi zvláštnymi životnými prežitkami, celým svojím doterajším priebehom života,

¹³⁰ Porov. VYSKOČIL, F.: *Rozdiely medzi mužom a ženou*. Praha : Vesmír, 2006. Str. 430. ISBN neuvedené.

¹³¹ Porov. VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. Str. 40 – 44. ISBN 978-80-247-2614-4.

jedinečnými skúsenosťami, a tiež svojimi úspechmi aj neúspechmi. Taktiež je každý manželský pár hlboko poznamenaný svojimi pôvodnými rodinami a výchovou, ktorá ich samozrejme ovplyvnila. V manželstve, kde obidvaja pochádzajú z rodín s protikladným spôsobom života, nie je núdza o problémy, ktoré z toho bezprostredne vyplývajú. Partneri môžu pochádzať aj z veľmi odlišného spoločenského prostredia, pričom sa prejavuje napríklad postoj človeka k peniazom, vláde, cirkvi, náboženstvu atd. K tejto spoločenskej rozdielnosti môžeme pridať aj rozdiel v intelektuálnej úrovni.¹³²

Nespočetné rozdiely, či už individuálne, rodinné, sociálne, alebo sexuálne, sa môžu prejavovať v tom, že každý z manželov miluje iným spôsobom. Sú manželské páry, kde jeden miluje viac srdcom než telom, zatiaľ čo druhý to má zase naopak. U niekoho prevláda skôr citovosť, kedy je pre človeka podstatné byť milovaný, potrebuje láskanie a maznanie, pričom nežnosť je preňho najvyššou hodnotou a pokiaľ mu nie je prejavovaná, spôsobuje mu to veľké sklamanie. U iného je to naopak a dôležitá je skôr telesná stránka, teda fyzický vzhľad a zvodnosť druhého. Človek samozrejme tuší dôsledky týchto rozdielov v spôsobe, akým si ľudia prejavujú lásku, a preto sa často stáva, že jeden podozrieva druhého, že nemiluje, pretože nemiluje rovnakým spôsobom ako on. V manželskom páre sa môže potom stať, že ak jeden žiadostivo túži po nežnosti a druhý po sexuálnych prejavoch, obaja začnú hlboko trpieť, že nie sú milovaní tak, ako by si priali, pričom môže vzniknúť veľké pokušenie hľadať inde uspokojenie požiadavku, ktorý jeden alebo druhý považuje za základný. Nesúlad v manželstve môže byť aj u partnerov, kde jeden reaguje akosi trochu oneskorene a porovnaní s druhým. Každý má iné časové obdobie, za ktoré sa napríklad zamiluje, zvykne si na prítomnosť druhej osoby a pod. Aby život manželov bol harmonický, je vhodné, aby jeden nebral príliš vážne prvú reakciu toho druhého a je potrebné rešpektovať dobu, ktorú ten druhý potrebuje k svojmu vývoju. Je tiež dôležité dať mu čas, aby si zvykol na to, čo sa mu navrhuje. Existujú tiež manželské páry, kde jeden neustále vyžaduje od druhého, aby mu oznamoval svoje myšlienky a láskyplne s ním hovoril, zatiaľ čo druhý sa zdanlivo uzatvára do seba a vyhovuje mu mlčanie. Takýto rozdiel je v manželstve časti príčinou veľkého strádania, kedy jeden chce stále viac počuť vyznania a rozhovory a druhý to začína cítiť ako obťažovanie a uzatvára sa do seba. Tu je veľmi dôležitý a podnetný práve dialóg medzi partnermi. Takýmto spôsobom sa môžu partneri vyhnúť veľmi efektívne problémom v komunikácii a v partnerstve. Dialóg v manželstve je totiž veľmi dôležitý. Veľa párov sa rozišlo práve kvôli nedorozumeniu z nedostatku komunikácie. A práve dialóg umožňuje

¹³² Porov. SONET, D.: *Dobrý partnerský vzťah: Jak dosáhnout harmonického manželství*. Praha : Portál, 1995. Str. 11 – 14. ISBN 80-7178-040-5.

adaptáciu manželov na nevyhnutný vývoj v živote. Viest' dialóg v podstate znamená rozprávať, vyjadrovať svoje pocity, ale tiež naslúchať, byť pozorný k druhému a k tomu, čo ten druhý očakáva a po čom túži. Viest' dialóg znamená zdieľať s druhým aj svoje veľké túžby, svoj hlboký ideál, znamená to „dávať mu svoju dušu“.¹³³

Rozdiely medzi ľuďmi v pohlaví sú samozrejme a prirodzené. Štúdiami sa zistilo, že aj pri riešení konfliktných situácií sa vyskytujú medzi mužmi a ženami značné rozdiely. Výskum ukázal, že u mužov je jednoznačne vyššia úroveň spolupráce pri riešení konfliktných situácií ako u žien. Zistené odlišnosti pramenia pravdepodobne z toho, že obe pohlavia odlišne reagujú na to isté partnerove rozhodnutie. Muži, ktorým sa niekoľkokrát podarilo vyriešiť konflikt vzájomnou spoluprácou sú podstatne ochotnejší pokračovať v tomto spôsobe riešenia vzájomných záujmových sporov, než aby volili súperivú možnosť v ďalšom styku. U žien to bolo skôr opačne. Ženy naopak mali väčšiu výdrž v ponúkaní kooperácie než muži.¹³⁴ Muž a žena „neprebývajú“ v jednom tele, majú rozdielne hormóny, fungovanie ich mozgu má odlišné špecifiká, ale pritom platí, že muž a žena sú si rovní.

Zhody a rozdiely, ktoré nachádzame u ostatných, ovplyvňujú naše vzťahy viacerými spôsobmi, keď nás spočiatku priťahujú, spájajú nás, ale takisto môžu priniesť nudu, spôsobiť stres, oddeliť nás alebo nás posilniť. Pri pohľade na svet sme si buď podobní, alebo odlišní a uvedomujeme si tieto rozdiely. Veci, ktoré nás najprv fascinovali, sú neskôr len zábavné a po dlhšom čase nás jednoducho začnú hnevať, pričom niekedy rezignujeme, alebo sa s nimi trpkó zmierime, a vôbec nás neprekvapí, keď sa stanú príčinou rozchodu.¹³⁵

Vyrastáme s romantickými predstavami o tom, že keď Popoluška stretne svojho princa, budú žiť šťastne až do smrti. Toto ale v skutočnom živote bez pričinenia sa oboch partnerov nemôže fungovať. Na vzťahu sa musí pracovať, pretože to, čo manželov drží spolu, je oveľa viac ako len romantické city. Ide o každodenné rozhodovanie sa, nielen o snívanie. Mnoho manželstiev sa rozpadá nie kvôli tomu, že by sa partneri k sebe nehodili, ale pretože nikdy nepochopili, čo je potrebné na to, aby ich vzťah správne fungoval, napriek tomu, že môžu byť v niečom úplne odlišní.¹³⁶

Rozdiely a nezhody nemusia zákonite ničiť manželstvo, pretože v skutočnosti môže byť ich výsledkom posilnenie a rozvoj nášho vzťahu. Manželstvo je jedinečná príležitosť, kedy máme možnosť zdieľať každý aspekt nášho života s inou bytosťou. Sľubujeme si držať spolu

¹³³ Porov. SONET, D.: *Dobrý partnerský vzťah: Jak dosáhnout harmonického manželství*. Praha : Portál, 1995. Str. 16 – 42. ISBN 80-7178-040-5.

¹³⁴ Porov. KŘIVOHLAVÝ, J.: *Konflikty mezi lidmi*. Praha : Avidenum, 1973. Str. 269 – 272. ISBN neuvedené.

¹³⁵ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 91 – 92. ISBN 80-85665-54-9.

¹³⁶ Porov. LEE, N.: *Kniha o manželstve*. Pezínok : Familiaris, 2009. Str. 26. ISBN 987-80-89428-03-8.

v dobrom i zlom, a z bezpečia nášho sľubu máme odvahu odkrývať o sebe navzájom všetko, sme spojení v ľudskej prirodzenosti, cítime vzájomnú bolesť, pomáhame si vo svojich slabostiach, radujeme sa z úspechov toho druhého a veríme si. Manželstvo je vlastne o dvoch ľudských bytostiach, ktoré sú spojené tak, že sa stávajú jednou. Je to ten najužší a najintímnejší vzťah, akého sú ľudia schopní, v ktorom manžel i manželka musia byť pripravení svoje manželstvo budovať, čo prináša rôzne výzvy a príležitosti. Treba prijať partnera či partnerku takých, akí sú, nemali by sme sa pokúšať prerobiť ich na niekoho, koho by sme z nich chceli mať.¹³⁷ Manželstvo ale nie je ani o potláčaní vlastnej osobnosti, skôr predstavuje diskusiu o našich rozdielnych stanoviskách, hľadanie vzájomného pochopenia a aj spôsobu, ako kombinovať našu múdrosť a dary. Ak toto robíme, zistíme, že problémy, ktoré nám hrozili rozdelením, nás naopak zblížia a posunú naše partnerstvo o veľký kus ďalej.

Žiaden človek neostáva stále rovnaký, napriek rôznym snahám. Mení sa nielen náš výzor, ale aj naše myslenie dozrieva, rozvíja sa náš charakter a menia sa aj okolnosti. Rozdiely v názoroch s partnerom nie je nič ohrozujúce, pretože sú často podnetné a pomáhajú nám zrevidovať, znovu posúdiť i zhodnotiť náš postoj. Pokiaľ sa ale v partnerstve vyskytuje vzájomné kritizovanie, obviňovanie, mentorovanie a napádanie, je to známka toho, že niečo nie je v poriadku a vzťah prechádza do krízy. Spor či hádka by mali trvať nanajvýš jeden deň. Pokiaľ ich vedieme ďalej, je väčšia pravdepodobnosť, že sa s partnerom dostaneme do začarovaného kruhu, kedy nebude chcieť ustúpiť ani jeden z nás. Vtedy je na mieste vyhľadať odbornú pomoc, ktorá nám pomôže nájsť nielen nestranný pohľad na danú situáciu, ale i objasniť príčiny nezhôd a nájsť východisko.¹³⁸

Prekonať odlišnosti by sa nám mohlo podariť vtedy, ak predovšetkým budeme rozumieť sami sebe, pochopíme a vysvetlíme svoje predstavy a spôsoby jednania. Taktiež je nevyhnutné vyvinúť úsilie k pochopeniu druhého, to znamená prijať ho takého, aký je a tešiť sa z odlišností, pretože ak je niekto rovnaký ako ja, ostávam rovnakým stále a nepohnem sa vpred, ale ak je iný, mám možnosť obohatiť sa o rozmer, ktorý mi chýba. A v neposlednom rade je veľmi dôležité naučiť sa správne komunikovať a samozrejme to aj uplatňovať, pretože iba dialóg zaplní priepasti a vztýči mosty nad nezhodami.¹³⁹ Mali by sme si uvedomiť, že práve rozdiely medzi partnermi sa môžu stať tým správnym základom pre ich pevnejší a pokojnejší vzťah.

¹³⁷ Porov. LEE, N.: *Knihy o manželstve*. Pezinok : Familiaris, 2009. Str. 25 – 26. ISBN 987-80-89428-03-8.

¹³⁸ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 83. ISBN 978-80-247-1832-3.

¹³⁹ Porov. SONET, D.: *Dobrý partnerský vztah: Jak dosáhnout harmonického manželství*. Praha : Portál, 1995. Str. 55 – 56. ISBN 80-7178-040-5.

4 ETIKA A KOMUNIKÁCIA AKO CESTA K PREVENCIÍ PROBLÉMOV MANŽELSKÝCH A RODINNÝCH VZŤAHOV

Etika je jednou z najstarších disciplín filozofie, pričom sa zaoberá predovšetkým problémami morálky v rámci medziľudských vzťahov, a teda aj vzťahom medzi mužom a ženou. Láska, priateľstvo a rodina sú predpokladmi osobného šťastia iba za predpokladu zachovania etických kritérií vzťahujúcich sa na osobnosť jednotlivca v rámci ostatných ľudí. Nepostrádateľnými etickými hodnotami sú zase česť, dôstojnosť, spravodlivosť, povinnosť, svedomie a zodpovednosť.¹⁴⁰

Bez etických hodnôt sa ani skutočná komunikácia nemôže naplniť. Komunikácia by mala byť pravdivá, vierohodná, pričom komunikujúci by mal byť človek schopný sebareflexie, zreých hodnotových postojov a prevzatí spoluzodpovednosti. Ak toto všetko človek spĺňa, až potom dokáže zodpovedne riešiť etické dilemy dnešnej doby. Človek je bytosťou povolanou k sebautváraniu a spolupatričnosti k druhým. Dôležitá je pritom hlavne tolerancia, znášateľnosť a partnerstvo, ktoré sú všetkému ľudsky k prospechu.¹⁴¹

Náš spôsob komunikácie značne ovplyvňuje chovanie a chovanie má naopak vplyv na spôsob komunikácie v páre. Ďalším z pozoruhodných právd o komunikácii, je zistenie, že ako sa správame k iným, tak sa budú správať aj oni voči nám. Keď toho druhého kritizujeme, je potom jasné, že budeme v dohľadnej dobe rozličnými formami tiež kritizovaní a pokiaľ partnera chválime, je možné, že budeme aj my pochválení. Teda aj tu platí, že ak chceme mať spokojné manželstvo, mali by sme pre to vo sfére komunikácie aj niečo urobiť.¹⁴²

4.1 Etická rovina komunikácie v rodine

Stačí sa pozorne započúvať a zistíme, ako prebieha komunikácia v celom našom svete, medzi národmi, ale aj medzi ľuďmi v manželstve. Dalo by sa povedať, že je to hluchá komunikácia, pretože len niektoré z týchto vzájomných výmen názorov sú ozajstným prejavom skutočnej túžby porozumieť iným ľuďom.

¹⁴⁰ Porov. ROZINAJOVÁ, H.: *Etika heterosexuálnych vzťahov*. Bratislava : SPN, 1989. Str. 7. ISBN 067-009-89.

¹⁴¹ Porov. NYTROVÁ, O.: *Etika a logika v komunikaci*. Praha : Uiverzita J.A. Komenského, 2007. Str. 20. ISBN 978-80-86723-45-7.

¹⁴² Porov. NOVÁK, T.: *Jak přežít krizi v manželství*. Praha : Grada, 2004. Str. 20 – 21. ISBN 80-247-0935-X.

Mnohí manželia si takmer s bolesťou pripomínajú začiatky svojej známosti, kedy si ešte rozumeli. Ale prečo bolo to tak a teraz je to už inak? Pretože vtedy sa spolu rozprávali, otvorili sa jeden pred druhým, prežívali neobyčajnú radosť, keď cítili, že môžu porozumieť tomu druhému a tiež, že aj im niekto rozumie. Teraz sa spolu nerozprávajú. Hoci spolu hovoria, ale už iba o mnohých nepodstatných veciach, ktoré sú pre nich všedné a povrchné. Ale veci, ktoré sú vskutku podstatné a osobné, tak tie nespomenú. V podstate sa vzájomný dialóg prerušil a ostala iba povrchná výmena všedných informácií. Niektorí manželia sa dokonca spolu už ani nerozprávajú, čo má za následok napätú atmosféru v rodine. Radosť zo vzájomného objavovania sa vytratila.¹⁴³

Tak ako sa meníme my počas nášho života, zmene podliehajú aj naše vzťahy a komunikácia. Iba zriedkakedy sa vzťah počas vývoja vôbec nezmení. Vzťah prechádza štyrmi fázami, pričom každá z nich zvyšuje alebo znižuje našu spokojnosť s druhou osobou. Ak nám nejaká fáza spôsobuje radosť a spokojnosť, môžeme v nej samozrejme stráviť aj dlhší čas. Inokedy máme zase obdobia, počas ktorých sa presúvame z jednej fázy do druhej a späť, pričom tento pohyb medzi fázami nastáva počas všeobecného napredovania vzťahu. Štyri fáze vzťahu sú typické pre blízke vzťahy, či už osobné alebo pracovné.

1. **Vizionárska fáza:** ňou sa začínajú blízke priateľstvá, kedy „snívame“ o tom, aký bude nový vzťah a predstavujeme si spokojnú budúcnosť. Zdôrazňujeme veci, ktoré máme spoločné, tešíme sa z toho, že nás spájajú, rozdiely nás stimulujú a dodávajú nám energiu. Vidíme to, čo chceme vidieť, no aj to, ako si vzťah predstavuje druhá osoba a táto predstava nás priťahuje, počas tejto fázy prežívame veľké vzrušenie, sme bezstarostný, niekedy dokonca plní eufórie. Počas komunikácie pritom používame nezáväzný alebo prieskumný rozhovor. Vizionárska fáza má na vzťah jednoznačne pozitívny vplyv a poskytuje nám dobrý základ pre ďalší vývoj, pričom si vytvárame spoločnú predstavu. Avšak keď vidíme len to, čo chceme vidieť, zvyčajne si nevšimneme negatívne skutočnosti a to, čo nie je na vzťahu v poriadku. Ignorujeme, alebo podceňujeme znaky, ktoré sa nezhodujú s našim snom a často situáciu zľahčujeme. Vizionárska fáza, aj keď má niektoré negatívne stránky, môže byť pre vzťah veľmi pozitívna, keďže sa neobjavuje len na začiatku vzťahu, ale aj v momente dôležitého rozhodovania a zmeny, napríklad keď sa od nás odsťahuje posledné dieťa, alebo keď sa chystáme presťahovať sa.

¹⁴³ Porov. TOURNIER, P.: *Porozumenie v manželstve*. Bratislava : CREATIVPRESS, 1991. Str. 13. ISBN 80-7131-007-7.

2. **Nepriaznivá fáza:** Po čase zisťujeme, že naplniť naše vízie nie je ľahké, veci sa odrazu nevyvíjajú tak, ako by sa mali a vtedy si začíname uvedomovať realitu. Táto fáza je plná frustrácie, sklamaní a dezilúzie z toho, že život nie je taký, aký sme očakávali a o partnerovi začneme často zmýšľať negatívne. Namiesto toho, aby sme sa vyhýbali krutej realite, vidíme ju veľmi jasne a niektoré nezhody môžeme začať považovať za životne dôležité, kedy sa rozdiely dostávajú do popredia a potláčajú sa podobnosťami. Dochádza k stretu záujmov. Chceme druhých zmeniť na „svoj obraz“, a tak manipulujeme s druhou osobou, snažíme sa ju zastrašiť, prípadne jeden druhého trestáme, napádame jeho zraniteľné miesta. Pozitívne na tejto fáze je, že každý z nás sa snaží dať najavo to, kým skutočne je, no zároveň sme nútení spoznať partnerove potreby, zámery a spôsoby jestvovania, ktoré možno nie sú také, aké sme si ich predstavovali predtým. Ak na dosiahnutie uvedomenia si danej situácie a riešenia problémov použijeme komunikačné zručnosti, možno si začneme jeden druhého znovu vážiť, a tým sa k sebe opäť priblížime, pretože aj v samotnom konflikte môže vzniknúť nová energia, či dokonca hlbšie porozumenie partnera. Bez tejto schopnosti efektívnej komunikácie sa vzťah môže naopak ocitnúť v slepej uličke a negatívnej atmosfére. Ak na riešenie situácie nepoužijeme komunikačné schopnosti, môže sa stať, že začneme veriť negatívnym správam o sebe, a tým pádom sa útočný rozhovor zmení na zraňujúci. Veľa vzťahov sa ukončí práve nepriaznivou fázou, keďže ľudia v nej ostávajú dlhší čas, sú zatrpknutí a trápia sa. No nie vždy to môže znamenať koniec vzťahu, veľa párov totiž prekoná aj túto fázu, resp. sa po nadobudnutí „skúseností“ z tejto fázy presunú do ďalšej.
3. **Latentná fáza:** Po prekonaní nepriaznivej fázy a zažití niekoľkých hádok na vlastnej koži, sa staneme tolerantnejšími k životu a k sebe samému. Vstupujeme do fázy, v ktorej máme lepší prehľad o udalostiach ovplyvňujúcich náš vzťah a veci, ktoré nás v minulosti trápili, už nemusia predstavovať takú hrozbu, pretože sa už nenecháme ľahko zraniť, nahnevať alebo odradiť jedným problémom. Tiež nás už neprekvapí veľa vecí, pretože vieme, že život bude pokračovať ďalej. Počas tichej, latentnej fázy sa už neusilujeme zmeniť jeden druhého, ale naopak, viac sa uznávame a zbytočne nečeríme pokojnú hladinu vzťahu. Vo vzťahu sa začíname zaväzovať, druhí sa na nás spoliehajú, už netrávime všetok čas spolu a naše činnosti a záujmy oddeľujeme. Každý ide svojou vlastnou cestou, či už v zamestnaní, v spoločnosti, v starostlivosti o deti atď. vzťah začína pomaly chradnúť a počas tohto obdobia prevláda pasivita. V tejto fáze sme pokojnejší a vyrovnanejší, alebo naopak, cítime prázdnotu a samotu.

Zameriavame sa na seba, na rozvoj záujmov, ktoré sú pre nás dôležité. Táto fáza ma pozitívne aj negatívne stránky. Počas nej si môžem vybudovať vyspelú osobnosť, zistiť, kto vlastne som, aký je môj štýl. Počas tejto fázy sa učíme preberať zodpovednosť za svoje konanie, čím sa prejavuje naša osobnosť a akceptujeme vlastné silné i slabé stránky. Negatívnou črtou je zase to, že na pleciah si častokrát naberalme toľko zodpovednosti, že tým zatlačíme partnera do úzadia, pričom sa vyhýbame riešeniu ozajstných problémov. Ďalšou chybou je, keď sa z osobnej odlúčenosti stane zvyk, pretože takto už nebudeme vo vhodnej chvíli schopní prejavovať si blízkosť. Toto obdobie môže trvať roky a ľuďom to nebude prekážať. Na druhej strane táto latentná fáza môže byť len akýmsi medziobdobím, kedy získavame energiu a spoločný rast.

4. **Vitálna fáza:** Je reakciou na zmeny vo vzťahu, napríklad vplyvom stresu, keď jedna osoba stratí zamestnanie, stane sa nejaká vážna nehoda alebo niekto ochorie a my musíme zvážiť svoje priority, rozhodnúť sa, čo ďalej. V tejto fáze kladieme väčší dôraz na stabilitu a vyrovnanie individuálnych podobností a rozdielov tak, aby sme sa navzájom podporovali, uvedomujeme si vzájomné dopĺňanie rozdielov a chápeme, ako môžeme prispieť k životaschopnosti vzťahu. Záujem o vzťah vyjadruje nielen to, že dobre poznáme seba a partnera, ale že ho vnímame aj reálne a takto vlastne dôverujeme sebe a rešpektujeme druhých. Sme si vedomí toho, že môžeme byť voči sebe čestní a úprimní, a pritom sa nepodceňovať. V tejto fáze prežívame paradox slobody, teda vzájomnosť podporuje a rozvíja naše osobnosti. Viac sa zaujíname o iných, aktívne konverzujeme a tiež prispievame svojou energiou. Počas vitálnej fázy prežívame obdobia intenzívnych konfliktov, ktoré sú omnoho väčšie ako počas „uspávajúcej“ latentnej fázy, avšak obyčajne ich rýchlo objasníme pomocou priameho rozhovoru a kvôli zlepšeniu vzájomných vzťahov spolupracujeme. Pozitívne stránky tejto fázy zahŕňajú povznášajúci pocit a spokojnosť zo spoločnosti druhého, pocit spolupatričnosti a neoddeľovanie sa od ostatných. Ako dvojica, resp. skupina lepšie čelíme tlakom okolitého sveta a vieme efektívnejšie riešiť problémy. Občas sa môžu ale vyskytnúť aj negatívne aspekty, keď napríklad niekto mimo dvojicu im závidí životaschopnosť.¹⁴⁴

Každá rodina je malé spoločenstvo prechádzajúce určitými fázami a zmenami. Rodina má svoju vlastnú štruktúru, vzťahy, prednosti, spôsob komunikácie i konflikty. Vo väčšine

¹⁴⁴ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str.147 – 156. ISBN 80-85665-54-9.

rodín sa problémy v komunikácii ale často prejavujú hádkou, pričom hádky medzi členmi rodiny sa samozrejme odlišujú od hádok s cudzími ľuďmi. Rodina predstavuje hlavný zdroj vývoja osobnosti a spoločenských návykov a je kľúčom na úspešné riešenia sporov, pretože práve doma a v kolektíve je možnosť uplatňovať a posilňovať dané návyky.¹⁴⁵

„Funkčná rodina je taká, ktorej príslušníci hovoria priamo jeden s druhým o svojich postrehoch, dojmach, myšlienkach, citoch a potrebách. Pokiaľ ide o pochvalu, vďačnosť, alebo uistenie, potvrdenie a ubezpečenie, pokiaľ člen rodiny cíti hnev, alebo sklamanie, potrebu vyjadriť tieto city priamo patričnému jednotlivcovi. Keď mamka povie ockovi, že ich syn Janko sa naňho hnevá, pretože mu večer nedovolil riadiť rodinné auto; keď Janko povie oteckovi, že sa mamka pri večeri urazila pre jeho neláskavú poznámku, to sa nepovažuje za priamu komunikáciu. O takýchto komunikáciách hovoríme, že sú trojuholníkové. Tieto nepriame posolstvá od druhých môžu spôsobiť nedorozumenia, zranenia a hnev práve preto, že prichádzajú takpovediac z druhej ruky. Sú to komunikačné spôsoby v nefunkčných rodinách. Takáto komunikácia drží rodinných príslušníkov vo vzájomnom odstupe, bez vnútorného dotyku a môže vyvolať nepotrebný konflikt, ako aj pocit vzdoru.“¹⁴⁶

4.2 Etika vzťahov

Slovo vzťah znamená pre každého niečo iné, ale v podstate sa jedná o nepretržitý zväzok, ktorý sú dlhotrvajúci a dôležitý pre obe strany. Podstata vzťahu môže byť zobrazená ako symetrická, kedy prevláda rovnosť nad rozdielnosťou a predpokladá sa tu rovnocennosť partnerov (priatelia, kolegovia..) alebo ako asymetrická, kedy sa vzťahy naopak zakladajú na rozdielnosti a je tu predpokladom nadradenosť a podradenosť, či už z hľadiska vedomosti alebo sily. Napríklad vzťah učiteľa a žiaka, šéfa a zamestnanca a pod. v dnešnej dobe podoba ľudských vzťahov nadobudla oveľa menej formálny, ale symetrickejší ráz, pričom je oveľa pravdepodobnejšie, že podstata vzťahu vyplynie zo vzájomného pôsobenia ľudí.¹⁴⁷

Vzťah muža a ženy sa v histórii ľudstva menil a vyvíjal. Každý takýto vývin má svoje etapy, a teda aj ľudský život sa člení na etapy, nadväzujúce na seba, medzi ktorými je kontinuita. To znamená, že spôsob prežitia predmanželského obdobia ovplyvňuje obdobie

¹⁴⁵ Porov. SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPI, 1996. Str. 178. ISBN 80-8557-615-5.

¹⁴⁶ PADOVANI, M.: *Hojenie zranených vzťahov*. Nitra : Spoločnosť Božieho slova, 2008. Str. 20. ISBN 978-80-85223-81-1.

¹⁴⁷ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str.11 – 12. ISBN 80-85665-54-9.

manželského života.¹⁴⁸ Vzťah by sme mohli rozdeliť do troch fáz, pričom každá z nich má svoje špecifiká a je dôležitá pre rozvíjanie sa plnohodnotného vzťahu.

Fáze vzťahu:

1. **Zamilovanosť:** Táto fáza trvá iba 2, maximálne 3 roky a jedná sa o šťastné obdobie, kedy sme plní eufórie a odvahy, a to, čo sa nám zdalo niekedy ťažké, nám zrazu ide od ruky akoby zázrakom. Sme plní dobrej nálady, sebavedomia, lepšie nadväzujeme nové vzťahy, sme komunikatívnejší. Môžu za to samozrejme hormóny, u ktorých sa objavuje aj zvýšená hladina serotonínu, čo má za následok pocity šťastia. V prvých mesiacoch poznávame jeden druhého, prežívame okúzlenie z novo vzniknutého priateľstva a z blízkosti druhého človeka. Je to obdobie silnej sexuálnej príťažlivosti, kedy si jeden druhému veríme a zdôverujeme sa aj s tými najintímnejšími záležitosťami. Partnera prijímame ale nekriticky a upravujeme si to, čo nám hovorí, aby to bolo pre nás pochopiteľné a prijateľné, čím sa prehlbuje pocit zblíženia. Pokiaľ vzťah trvá už tri a viac mesiacov, stáva sa vážnym a v tomto období dochádza k tesnejšiemu emocionálnemu zblíženiu. Je to obdobie, kedy sa viac angažujeme, poznávame partnerove zvyky, zoznamujeme sa s jeho rodinným, pracovným i osobným prostredím. Po šiestich mesiacoch ide už o dlhodobý vzťah. Vtedy si začneme uvedomovať aj partnerove odlišnosti oproti nášmu životnému štýlu, ale stále vnímame partnerove odlišnosti ako zaujímavé a milé. Viac ale zvažujeme, či sme schopní sa dopĺňovať a osobnostne harmonizovať. Toto obdobie je tiež náchylné na vznik prvých konfliktov, a to ohľadom životných očakávaní a plánov.
2. **Láska:** Po odznení fáze zamilovanosti v období tretieho roku vzťahu prichádza láska. Je to už trvalý cit, ktorý nám dáva pocit prijatia a bezpečia a zároveň toto všetko poskytujeme aj druhému človeku. Je samozrejme dôležité sa tomuto citu naučiť. Láska je charakterizovaná starostlivosťou o druhého, zodpovednosťou, úctou a znalosťou milovanej osoby. V tomto období nie je všetko také intenzívne ako vo fáze zamilovanosti, ale to neznamená, že by tento stereotyp mal byť vnímaný negatívne. Je to skôr tichší cit prežívaný ako tešenie sa z prijatia a z blízkosti partnera.
3. **Priateľstvo – priateľská láska:** Toto je cit, ktorý prichádza po cca 18 až 20 rokoch partnerstva, kedy sa partneri už poznajú a prežívajú pokojný, trvalý cit. Nevyskytujú

¹⁴⁸ Porov. ROZINAJOVÁ, H.: *Etika heterosexuálnych vzťahov*. Bratislava : SPN, 1989. Str. 29. ISBN 067-009-89.

sa už výbuchy vášne a partneri sa už nepotrebujú ubezpečovať o svojom vzájomnom cite, pretože v popredí prežívania je vzájomná dôvera, starostlivosť jeden o druhého, oddanosť, porozumenie a bezpečie.¹⁴⁹

S partnerstvom prichádzajú aj partnerské krízy, ktoré buď vzťah posilnia, alebo ho zničia. „*Manželstvo je párové súžitie ohrozované permanentne potenciálnou krízou*“.¹⁵⁰ Po fáze zamilovanosti prichádza kríza, ktorá trvá približne rok, pričom môže byť taká hlboká, že povedie ku koncu vzťahu. Odchádza stav eufórie, elánu do života a do nových výziev, taktiež maximálne okúzlenie partnerom a jeho pochopenie. Stále častejšie sa dostávame do rozporu nad životnými hodnotami a životným štýlom. Začíname vnímať partnera inak ako vo fáze zamilovanosti, čo vedie k domnienke, že sa partner zmenil, podviedol nás. Dochádza k nárastu situácií, v ktorých nemáme rovnaké názory a v ktorých vidíme čoraz viac partnerove slabšie stránky a nedokonalosti. Partnerský vzťah sa začína preklenovať do vzťahu priateľského, kedy už nepocitujeme tak intenzívne iskrenie a okúzlenie, ale na druhej strane si začíname viac ceniť názorovú zhodu s partnerom, jeho zodpovednosť, blízkosť, pocit bezpečia a akceptácie. Často ale dochádza k tomu, že partneri nemajú už takú potrebu rozprávať sa, nepotrebujú jeden druhého ohromiť svojou osobnosťou a skúsenosťami. Môžu sa tu vyskytovať rôzne problémy.

Ďalšia kríza prichádza často po siedmom roku partnerstva, vo vzťahu, ktorý je stabilizovaný a pokojný. Táto kríza nie je tak hlboká, ale trvá často aj viac rokov. Už nedochádza k otvoreným vyhroteným konfliktom, čo ale neznamená, že by žiadne sporné momenty neboli. Kríza totiž vzniká najčastejšie z dvoch príčin – z nudy, resp. zabehnutého stereotypu a kvôli ochladnutiu sexuálneho života. Dochádza k tomu, že ak spolu komunikujeme, tak iba o deťoch a o chode domácnosti, čo vedie k tomu, že sa navzájom od seba odcudzujeme, hoci otvorené hádky nemáme. Táto kríza prichádzajúca v pokojnej letargii, je pre partnerov veľmi bolestná.

Kríza v období medzi 18-25 rokom vzťahu má súvislosť hlavne s vekom partnerov a vekom detí. Je to obdobie, kedy deti odchádzajú z domova, a tak ostávame často doma sami, pričom neviem, čo si počať s takýmto množstvom voľného času. Nastupujú prvé prejavy

¹⁴⁹ Porov. MATEJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str.11 - 15. ISBN 978-80-247-1832-3.

¹⁵⁰ KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak přežít krizi v manželství*. Praha : Grada, 2004. Str. 13. ISBN neuvedené.

starnutia, prvé známky toho, že náš čas je vymeraný, vyhraňujú sa rysy osobnosti. V tejto fáze vystáva pred nami úloha, ako vrátiť znova naše staré priateľstvo a blízkosť.¹⁵¹

Dalo by sa povedať, že každý nový partnerský pár má pred sebou veľa neobjaveného. Vo väčšine prípadov ľudia vstupujú do manželstva po určitej dobe známosti, keď sa už dobre, alebo aspoň obstojne poznajú. Napriek tomu sú vo chvíli uzavretia manželstva vlastne na počiatku celoživotného poznávania a budovania „dobrého vzťahu“, kedy môžu vznikáť nedorozumenia, hádky a vzájomné nepochopenia, či už vplyvom rozdielnych prostredí, z ktorých muž a žena pochádzajú, alebo aj vplyvom rozdielnych prístupov k riešeniu problémov. Rozdielnosť v názoroch ale nemusí byť vždy na škodu veci, pretože z toho môže vzniknúť i celkom pekná chvíľa zdieľania, kedy jeden druhému vysvetlí, ako to sám vidí, a je ochotný naslúchať tomu druhému. Takto môžu vlastne dvaja ľudia v láske objaviť, že to, čo iné páry rozdeľuje, ich pri vzájomnom porozumení spojuje a obohacuje. Učia sa jednať celkom nesebecky a byť tu pre druhých, dávať na prvé miesto toho druhého. Vo vzájomnom vzťahu medzi manželmi dochádza vplyvom meniacich sa okolností k zmenám ich situácie, teda prichádza prvé dieťa a potom ďalšie deti, ktoré rastú a rodičia si začnú uvedomovať, že im deti už nepatria a čím ďalej, tým viac sa osamostatňujú. Rodičia sa začnú cítiť sami, starnú a musia sa vyrovnáť so stratou životných síl a zdravia a nakoniec aj svojho partnera. V túto chvíľu môžu vlastne zúročiť, v ako veľkej láske spolu žili a ako veľmi pevný bol ich vzájomný vzťah. Všetky tieto zmeny môžu vyvolať buď pozitívne alebo negatívne premeny v živote manželov. Cesta manželského páru životom sa dá tak prirovnať k veľmi náročnému výstupu na horu, pretože obaja čerpajú z toho, že sa môžu vzájomne spoľahnúť jeden na druhého. Človek bol z lásky stvorený pre lásku a jednou z ciest ako uskutočniť a prežiť svoj život je práve manželstvo. Život je súčasne darom ale tiež úlohou a je preto veľké umenie ho prežiť správne.¹⁵²

Ako sa postupom času vyvíja človek, vyvíja sa aj jeho vzťah. Keď sú dvaja lebo viacerí ľudia v určitom vzťahu, často sa pokúšajú navzájom, či už vedome alebo nevedome ovplyvniť. V tom prípade môže byť ich konanie buď asertívne (pozitívne), alebo podriaďujúce sa. Asertívne správanie smeruje k rovnosti a symetrii, hoci aj tu sa môže vyskytnúť tendencia dominovať, naopak podriadenosť v správaní zase zväčšuje rozdiely a asymetriu vzájomných vzťahov. Vzťah, či už dlhý alebo krátky, dôverný alebo zdržanlivý, symetrický či nesymetrický, sa podobá ľuďom, ktorí sa približujú k sebe a vzdiaľujú sa,

¹⁵¹ Porov. MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. Str. 16- 20. ISBN 978-80-247-1832-3.

¹⁵² Porov. SONET, D.: *Dobry partnerský vztah: Jak dosáhnout harmonického manželství*. Praha : Portál, 1995. Str. 139 – 143. ISBN 80-7178-040-5.

ovplyvňujú sa a sú ovplyvňovaní, pokúšajú sa spojiť a zosúladiť, no niekedy sa im to samozrejme nedarí. Tieto vzťahy sa prirovnávajú k „tancu“, pretože ako tanec nasleduje krok za krokom, tak vo vzťahu existujú štyri štádiá resp. stavy alebo inak povedané špecifické „pózy“, ktoré si partneri môžu osvojiť. Neexistuje ale žiadna predstava o tom, ako dlho by mal určitý vzťah trvať. Každé štádium môže byť okrem toho zaťažené pozitívnu alebo negatívnu energiou, pričom ak je vzťah pozitívne nabitý, partneri sa cítia sebedovome a príjemne, v negatívne nabitom vzťahu sú neistí a úzkostliví.

- **Prvé štádium: späťosť:** Partneri sú v tomto štádiu zaujatí tou istou činnosťou, bez ohľadu na to, či je vzťah medzi nimi pozitívny alebo negatívny. Existuje teda pozitívna alebo negatívna späťosť. Ak nás priťahuje pozitívna stránka späťosti, tak sa spolu hráme, smežeme, staráme sa o niečo, žartujeme, tvoríme, rozhodujeme alebo budujeme a byť v spoločnosti iných je pre nás príjemné. Pozitívna späťosť je vlastne stav „my“, ktorý môžeme vidieť v partnerských vzťahoch, pracovných skupinách a pod. Tento stav pritom vytvára pocit spolupatričnosti a silnej súdržnosti. Naopak, dokazovanie, hádanie alebo potýčky charakterizujú negatívnu späťosť, kedy ľudia na seba útočia, pričom sa usilujú chrániť sami seba. Väčšina ľudí považuje tento typ vzťahu za zlý a je potrebné sa mu vyhýbať. Aj prílišná späťosť môže utlmovať. Je preto potrebné si zapamätať, že obaja partneri sú rovnako a plnohodnotne zapojení a prispievajú do komunikácie, nezávisle od ich kladného alebo záporného nabitia. Obidvaja sú zodpovední za to, čo sa deje, to čo dostanú, to aj vrátia.
- **Druhé štádium: vedenie/nasledovanie a ťahanie/vlečenie:** Partneri sa po určitom čase začnú usilovať navzájom sa ovplyvňovať a viesť jeden druhého novým smerom, pričom sa budú pokúšať zmeniť myslenie, záujmy, hodnoty alebo aktivity toho druhého. Takýto stav nastáva vtedy, keď sa jeden partner snaží prevziať vedenie a nasmerovať vzťah inam, alebo zamerať energiu na nové ciele či činnosti. Druhá osoba tento pokus môže vnímať buď kladne, alebo ako riziko, teda ohrozenie vzťahu. Podľa toho, ako druhá osoba zareaguje, môžeme rozlíšiť vedenie/ nasledovanie alebo ťahanie/vlečenie sa. V prvom prípade ide o pozitívny stav, kedy partner nasleduje druhého partnera a je to pravá a nefalšovaná podpora bez zaváhania, ktorá je prínosom pre každého. Avšak keď partner nenasleduje druhého ochotne, kladie otázky, váha, nechce sa mu, alebo sa len s druhým partnerom vlečie, druhý partner sa stretáva s neochotou a výsledkom sú často negatívne pocity.
- **Tretie štádium: príkazy/podriaďovanie sa a nátlak/blokovanie:** Väčšina situácií si vyžaduje príkazy, kedy sa niekto o niečo musí postarať a skontrolovať výsledok, preto

sa v každom dobre fungujúcom vzťahu musí pravidelne určovať, čo má každý robiť, aby čo najlepšie využil svoje zdroje energie a aj času. Keď jeden partner dá druhému nejaký príkaz a ten ho pohotovo príjme a splní, nevznikne žiaden konflikt. Avšak príkazy nebývajú splnené vždy pohotovo, pretože sa im osoba, ktorá ich má vykonať, z mnohých dôvodov usiluje vyhnúť. Príkaz prerastá do rozkazu, požiadavky alebo dokonca hrozby, nátlak jednej osoby vyústi do slovnej výmeny, ktorej dôsledkom sú nezhody a rastúci odpor. Pokiaľ takíto partneri nerozšíria svoje komunikačné vedomosti a zručnosti, ďalšie ich kroky sa premenia v hádku, teda negatívnu späťosť alebo dokonca na ručnú výmenu názorov. Je veľmi ťažké niekoho zmeniť. Zvyčajne môžeme len podporovať zmeny druhých a zmeniť by sme sa mali my sami.

- **Štvrté štádium: nezávislosť:** Je to v podstate opak späťosti a vo vzťahu to predstavuje „ja“ a „o mne“. Nezávislosť nastáva vtedy, ak obaja partneri zamerajú svoje záujmy a energiu mimo toho druhého, na odlišné činnosti, veci alebo ľudí, teda vzťah síce existuje, ale partneri nie sú spolu. Nezávislosť môže byť tiež pozitívnou hodnotou, kedy sú partneri spokojní so svojou nezávislosťou a s oddelením a navzájom si veria. Pre spokojnosť oboch netreba, aby boli spolu všade a za každú cenu. Stav nezávislosti ale môže byť nabitý aj zápornou energiou, keď sa napríklad jeden z partnerov pozerá na odlišné záujmy druhého ako na prejav nezaujmu alebo ako na primalú naviazanosť ma vzťah. Vtedy nezávislosť vzťah ohrozuje a podrobuje ho skúškam. Myšlienka na to, že nás druhý nejako zanedbáva alebo nás má menej rád kvôli svojim záujmom, môže viesť k veľkému strachu, žiarlivosti ba dokonca starosti, ktorá prináša clivosť a pocit samoty. Ďalším negatívnym aspektom nezávislosti je to, že partneri vynaložia veľa úsilia a svojej energie na vlastné záujmy a potom sú príliš vyčerpaní a neschopní alebo neochotní naladiť sa jeden na druhého. Priveľká nezávislosť môže narušiť, alebo dokonca zničiť vzťah rovnako, ako ho môže udusiť priveľká späťosť, pretože ak negatívne vlastnosti prevýšia tie pozitívne, vzťah je pravdepodobne problematický a ohrozený.

Tieto štyri všeobecné štádiá majú potenciál na vytváranie buď pozitívnej alebo negatívnej energie vo vzťahu.¹⁵³ Láska je obrovská a mocná sila, ale nie je vhodné ani správne veriť v to, že iba láska zvládne všetko. Ľudia by nemali žiť v akomsi „romantickom ideály“.¹⁵⁴

¹⁵³ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str.13 – 20. ISBN 80-85665-54-9.

Neexistuje žiadne učebnicové manželstvo, žiadny dokonalý projekt ani bezchybný prototyp. Každý pár je niečím jedinečný a má svoj vlastný príbeh. Je dôležité si ale uvedomiť to, že ak chceme budovať silné a šťastné manželstvo, potrebujeme k tomu určité nástroje. Musíme skúmať našu komunikáciu a hľadať spôsoby, ako si preukazovať navzájom lásku. Musíme sa naučiť riešiť konflikty a cvičiť sa v odpúšťaní, pretože práve to je vhodná cesta k naplneniu spokojného spolužitia. Manželský vzťah nie je vždy ľahký, ale má veľkú cenu. Je to ideálny základ pre rodinný život, ustanovený Bohom. Deti sa v ňom učia, čo sú láskyplné záväzné vzťahy skrze skúsenosť zväzku medzi ich rodičmi, pričom toto je vo výchove veľmi dôležité. Deti sa, podobne ako dospelí, naučia najviac z toho, čo vidia, čo zažívajú, než z toho, o čom im hovoria. Manželstvo ale neslúži len pre dobro detí, ale aj pre nás samotných, kedy sa vo vzťahu muž a žena dávajú jeden druhému v dokonalom a úplnom odovzdaní sa. Boh stvoril manželský vzťah preto, aby bol celoživotným dobrodružstvom lásky. Aj v samotnej Biblii nájdeme veľa praktických rád, ako má vzťah muža a ženy fungovať.¹⁵⁵

Ideálny vzor pre všetky vzťahy však neexistuje, pretože v každom vzťahu sa musí nájsť ten správny mix, ktorý uspokojuje obidvoch partnerov. Táto spokojnosť má veľký vplyv na to, aký je náš vzájomný vzťah. Čím viac cíti človek podporu, podnietenie, dôveru, bezpečnosť a starostlivosť zo strany partnera, tým je so vzťahom samozrejme spokojnejší. V dnešnom premenlivom, neistom a rušnom svete sú potrebné všetky spomenuté štyri štádia na vybudovanie a udržanie si uspokojujúceho a produktívneho vzťahu.

Z času na čas sa všetci cítime sklamaní z nejakého vzťahu alebo spôsobu, akým riešime určité problémy. Ak medzi partnermi niečo nejde hladko alebo sa určitý problém v partnerstve nevyvíja spôsobom, akým by sa mal, zvyčajne sa každý pokúša zmeniť toho druhého. To ale vytvára veľký problém, pretože môžeme len zmeniť alebo ovládať naše vlastné správanie a zmenu druhého môžeme len žiadať.¹⁵⁶

Aby sa manželský vzťah správne rozvíjal, je potrebné prijať svoju odlišnosť, nedokonalosti, ktoré sú nevyhnutné a samozrejme aj nutné konflikty, pretože práve tie sú nevyhnutné k tomu, aby sa manželia prispôbili sebe navzájom a dospeli k realizmu. Podstatná je predovšetkým komunikácia, pretože dialóg je nástrojom prispôbenia sa a môžeme povedať, že samotné prežitie manželstva záleží v podstate na komunikácii. Avšak komunikovať nie je jednoduché, pretože to vyžaduje nielen predovšetkým naslúchať, ale

¹⁵⁴ Porov. INGWERSEN, F.: *99 možností jak (ne)uchránit manželství před krachem*. Praha : Grada, 2007. Str. 23. ISBN 987-80-247-1912-2.

¹⁵⁵ Porov. LEE, N.: *Kniha o manželstve*. Pezinok : Familiaris, 2009. Str. 18 – 22. ISBN 987-80-89428-03-8.

¹⁵⁶ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 22 – 25. ISBN 80-85665-54-9.

hlavne naslúchať tomu, čo ten druhý naozaj hovorí. Komunikovať, to tiež znamená hovoriť, presnejšie vyjadrovať svoje pocity a to, čo cítime a hlavne vedieť vyjadrovať lásku. Iba prejavovaná láska totiž obdarováva a prináša pocit bezpečia.¹⁵⁷

4.3 Komunikácia vzťahu

Manželský vzťah je veľkým dobrodružstvom a ustavičným objavovaním samého seba, ale i partnera. Je denným rozširovaním životného obzoru, príležitosťou naučiť sa niečo nové o živote, o ľudskej skúsenosti, o Bohu. Človeku neprospieva, keď je sám, pretože ľudská bytosť potrebuje spoločenstvo, skutočného partnera a skutočný vzťah s inými ľuďmi. Potrebuje porozumieť iným, ale samozrejme aj cítiť, že iní rozumejú jemu. Aj v manželstve je potrebné rozvíjať sa do zrelosti, pretože ak sa zredukuje len na spolužitie dvoch ľudí v skutočnosti sa skrývajúcich pred sebou, napriek zdánlivo pokojnému životu toto manželstvo stratí zmysel, čo sa pokladá za neúspech nielen manželstva, ale i oboch partnerov. Keď človek nedokáže porozumieť svojmu partnerovi, nie je schopný porozumieť ani sám sebe.¹⁵⁸

Komunikácia nás totiž vedie k tomu, aby sme boli schopní zohľadňovať a rešpektovať rozličné podoby pravdy na základe jedinečnosti našich partnerov v komunikácii. Takto nám ponúka prostriedok, ako byť zodpovedný, a to v ďaleko širšom rámci, teda v náš prospech, v prospech toho druhého, spoločnosti i vo všetkých oblastiach – profesijných, spoločenských a rodinných. Preto vlastne komunikácia tak prispieva nám i nášmu vzťahu s druhými. Je totiž nástrojom, ktorý potrebujeme, aby sme si zachovali sebaúctu, dali svojmu životu zmysel a tiež aby sme prispievali svojím dielom k budovaniu spoločenstva zajtrajška.

Náš obsah konverzácie závisí od osoby, s ktorou sa rozprávame, pretože charakter vzťahu s druhou osobou spolu s našimi osobnými pozíciami, minulosťou, prítomnosťou a očakávanou budúcnosťou ovplyvňuje konverzačné témy, o ktorých si myslíme, že sú hodnotné a dá sa o nich diskutovať. Konverzácia s rozličnými ľuďmi má rozdielne formy, keď niektorí hovoria výlučne o všeobecných témach, iní sa venujú životu druhých a nepovedia nič o sebe, ďalší sa zameriavajú iba na seba a prejavujú len minimálny záujem o druhých. Všeobecne platí, že čím ďalej sa vzdialíme počas konverzácie od všeobecných tém a priblížime sa k otázkam jednotlivcov, seba a našich známych, tým viac riskujeme. Čím podstatnejšie informácie odhalíme pred druhými, tým väčšiu šancu majú nato, aby ich nejako

¹⁵⁷ Porov. SONET, D.: *Dobrý partnerský vzťah: Jak dosáhnout harmonického manželství*. Praha : Portál, 1995. Str. 100 – 107. ISBN 80-7178-040-5.

¹⁵⁸ Porov. TOURNIER, P.: *Porozumenie v manželstve*. Bratislava : CREATIVPRESS, 1991. Str. 21. ISBN 80-7131-007-7.

použili pre alebo proti nám. Na vybudovanie dôvery je potrebné, aby sme sa druhej osobe „otvorili“ a stali sa prístupnými, čo však môže byť často riskantné. Je dôležité mať skutočne dôverný vzťah, v ktorom partneri navzájom odkrývajú svoje vnútra a stanú sa tak vzájomne zraniteľnými, ale napriek tomu to nezneužívajú a nezrania sa navzájom. Takto prejavovaná dôvera posilní ich vzťah.¹⁵⁹

Komunikácia je samozrejme neplodná, pokiaľ si naše slová a činy odporujú. Ten, s ktorým sa rozprávame, často vníma takéto počínanie ako nečestné jednanie, teda obratnú manipuláciu. V živote preto musíme vždy jednať v súlade s tým, čo hovoríme, teda že by sme mali ísť príkladom, a o tom, že to skutočne myslíme úprimne, ostatných svojím chovaním presvedčovať. Práve v tom je totižto ukrytá pravá podstata komunikácie a to sú tie piliere, na ktorých stojí. Je potrebné sa pokúsiť medzi sebou pomocou interaktívneho dialógu vytvoriť pozitívny vzťah. V žiadnom prípade nesmieme byť sebeckí, ješitní, nevraživí, a taktiež by sme sa nemali snažiť usmerňovať iných.¹⁶⁰

V dnešnej pokrokovej dobe je veľmi dôležitá hlavne znalosť efektívnej komunikácie, pretože človek neovládajúci aspoň základy komunikácie má vo svojom sociálnom okolí výrazný handicap, veľmi obtiažne nadväzuje vzťahy s ostatnými jedincami a skupinami, neľahko sa prezentuje či presadzuje a pod. Jeho nedostatok sa tak obvykle prejavuje postupným vyčleňovaním zo spoločnosti, samotárstvom, neistotou, uzavretosťou a v krajnom prípade dokonca hrôzou z kontaktu s inými jedincami. Znalosť efektívnej komunikácie je možné považovať za základný realizačný stupeň ďalšieho rozvoja celej spoločnosti i jednotlivého jedinca.¹⁶¹

Rozchod partnerov býva často výsledkom práve zlyhania komunikácie, pretože sa dvaja ľudia nedokážu deliť o svoje pocity. Komunikovať neznamená len vymieňať si informácie, ale znamená to doslova robiť naše myšlienky a city spoločným vlastníctvom, čím sa dávame jeden druhému spoznať. Pravdaže je dôležité sa naučiť, ako spolu správne komunikovať. Niektorí z nás zlyhávajú v schopnosti správne počúvať, iní zase v schopnosti vyjadriť svoje city. Preto je veľmi dôležité sa naučiť oboje – rozprávať aj počúvať. Manželstvo je totiž jeden dlhý rozhovor, spestrený hádkami, kedy dvaja ľudia stále viac a viac prispôsobujú svoje názory, aby vyhovel tomu druhému, a tak postupom času vovádzajú jeden druhého do

¹⁵⁹ Porov. LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. Str. 27 – 33. ISBN 80-85665-54-9.

¹⁶⁰ Porov. BAJUS, J.: *Komunikácia v manželskom a rodinnom poradenstve (Diplomová práca)*. Prešov : Prešovská univerzita, 2010. Str. 10. ISBN neuvedené.

¹⁶¹ Porov. VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. Str. 11. ISBN 978-80-247-2614-4.

nových myšlienkových svetov.¹⁶² K svojmu partnerovi by sme sa mali chovať s úctou a pozorne mu naslúchať, o problematických záležitostiach spolu hovoriť a nájsť spoločné riešenie, ktoré bude pre nás oboch to najlepšie.

Skutočná ľudská komunikácia je teda výrazom potreby človeka dosiahnuť osobnostnú, duchovnú i intímnu príbuznosť s inými ľuďmi aj potreby nájsť blízku a príbuznú dušu. Komunikácia by mala teda predpokladať toleranciu, rešpekt a pochopenie iného. Človek by sa mal naučiť vidieť iného v jeho odlišnosti, naučiť sa chápať druhého z hľadiska jeho predpokladov a vidieť samého seba tak, akoby sa samotný človek videl z pohľadu druhého.¹⁶³

Každé jednanie respektíve komunikáciu medzi nami a našim partnerom by sme mali vnímať v kontexte širšieho vzájomného vzťahu. To znamená, že predtým, než začneme s argumentáciou, mali by sme sa zamyslieť nad tým, aké vzťahy sme spolu mali v minulosti a ako sa naše vzťahy budú vyvíjať v budúcnosti. Vzťahy totiž rastú práve vtedy, keď sa o ne usilujeme, preto je veľmi dôležité si uvedomiť, že udržanie dobrých vzťahov s človekom, s ktorým jednáme a hlavne, ak sa jedná o osobu nami najbližšiu, je omnoho dôležitejšie ako nejaké naše víťazstvo v diskusii, pretože práve sporná polemika sa môže stať tým dôvodom, ktorý povedie k zničeniu vzťahov.¹⁶⁴

Potreba ľudskej komunikácie má ale u každého človeka inú intenzitu, nie je to totiž nemenná, stála veličina. Je preto veľmi potrebné dodržiavať určité pravidlá v komunikácii, a to nielen medzi ľuďmi v rámci spoločnosti, ale hlavne medzi partnermi. Žiť podľa určitých pravidiel ale nie je nikdy jednoduché. Keby tomu tam naozaj bolo, už by sme na to všetci dávno prišli. Pravidlá pre spokojný život sú univerzálne, ale samozrejme jednoduché, a teda, ak sa nimi budeme riadiť, budú zaručene fungovať.¹⁶⁵

¹⁶² Porov. LEE, N.: *Kniha o manželstve*. Pezinok : Familiaris, 2009. Str. 54 – 57. ISBN 987-80-89428-03-8.

¹⁶³ Porov. VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. Str. 71 – 72. ISBN 80-224-0436-5.

¹⁶⁴ Porov. HERRING, J.: *Jak efektivně zvládat hádky v každé situaci*. Praha : Grada Publishing, 2012. Str. 119 – 123. ISBN 987-80-247-4267-0.

¹⁶⁵ Porov. TEMPLAR, R.: *100 Zlatých pravidel pro spokojený život*. Praha : Grada Publishing, 2007. Str. 11 – 12. ISBN 987-80-247-1791-3.

ZÁVER

Komunikáciu v rodine chápeme ako prostriedok kooperácie, koordinácie manželských a rodinných aktivít, ale aj ako prostriedok na plnenie hlavnej funkcie rodiny, ktorou je uspokojovanie potreby porozumenia, lásky a akceptácie každého jej člena. Rodina je prostredím, v ktorom si človek vytvára vzájomné vzťahy s inými, pričom práve komunikácia je ideálnym prostriedkom k tomu, aby sa rodina preňho stala domovom. Rodina totiž môže byť miestom šťastia a spokojnosti, ale bohužiaľ aj miestom bolesti či utrpenia. Domov je tým najsilnejším faktorom, ktorý určuje ako šťastný, bezpečný a vyrovnaný mladý človek je, ako sa správa k dospelým, kamarátom alebo deťom, ako verí sám sebe a ako reaguje na nové alebo neznáme situácie, v ktorých sa ocitá. Bez ohľadu na to, koľko rôznych vplyvov na človeka pôsobí, je vplyv domova v jeho živote najhlbší.

V tejto práci sme sa snažili rozobrať komunikáciu, ako rozhovor medzi partnermi práve v rodinách a poukázať na jeho nevyhnutnosť a dôležitosť, nakoľko rozhovor nie je len výmenou informácií, poznatkov, pocitov, ale je znakom osobného styku človeka s človekom, v ktorom dávame jeden druhému najavo, že má pre nás určitý význam.

Rodina je základnou bunkou spoločnosti. Bohužiaľ si nie vždy dostatočne uvedomujeme, že vnútorný život v rodine veľmi ovplyvňuje spoločnosť, v ktorej žijeme. Rodina je založená na láske, pričom je to láska, ktorá rastie a neustále sa prekonáva. Láska manželov plodí nový život a z bratstva sa stáva priateľstvo. V rodine je bežné dávať všetko do spoločného, prežívať všetko spoločne. Je taktiež prirodzené žiť jeden pre druhého a milovať sa navzájom. V rodine človek vychováva druhého, ale i sám sa učí. K tomu je potrebná samozrejme správna komunikácia. Vzájomná komunikácia v rodine je spontánna, teda každý má účasť na všetkom a všetko sa spoločne prežíva. Úlohou každej rodiny je preto tak dokonale žiť svoje poslanie, aby sa rodina stala príkladom pre celú ľudskú rodinu a preniesla do nej svoje typické hodnoty.

Rôzne výskumy ale potvrdzujú, že nie každá rodina dokáže svedomite a dobre plniť túto úlohu výchovy a nie v každej rodine je základom komunikácia. Skoro v každom manželstve, ktoré sa rozpadá, zlyhá práve komunikácia. V manželstve totiž neexistuje žiadna náhrada za efektívne rozprávanie a efektívne načúvanie. Komunikácia je most, ktorý spája jedného s druhým, a preto ak zlyháva komunikácia, zlyháva samozrejme aj manželstvo.

Základným cieľom tejto práce bolo priniesť trošku svetla a objasniť hlboký rozmer komunikácie medzi manželmi v rodine. Naším hlavným zámerom bolo poukázať na to, ako je v dnešnej dobe podceňovaná dôležitosť komunikácie v partnerstve a upozorniť ľudí na to, aby

si začali lepšie uvedomovať samých seba, ostatných ľudí, ich komunikáciu a vzájomné vzťahy. Medziľudská komunikácia kladie na nás nároky, vyvoláva v nás úzkosť, napätie, neistotu, ktoré občas nezvládame, no únikom od nich neprestávame byť komunikatívnou bytosťou, pretože aj v samotnej osamelosti potrebujeme nejakého partnera na komunikáciu. Komunikácia je totiž veľmi dôležitou súčasťou nášho života a svoju zásobu komunikačných zručností by sme si mali rozširovať. Je podstatné nezabúdať na dialóg, ktorý nie je len jednoduchou výmenou myšlienok, pretože je určitým spôsobom vždy výmenou darov medzi ľuďmi.

V dnešnej spoločnosti vzrastá úloha komunikácie, ktorá je súčasne spätá aj s krízou ľudskej komunikácie. Dochádza totiž k všestrannej konjunktúre potreby ľudskej komunikácie, a teda sa nastoľuje akútna potreba hľadania a prehlbovania vhodných foriem komunikácie človeka so svetom a hlavne komunikácie medzi ľuďmi navzájom. Na to je ale potrebné zmeniť radikálne postoj samotného človeka k svetu.

Témy jednotlivých kapitol v tejto práci považujeme z hľadiska efektívnosti komunikácie v manželstve za ťažiskové. Každé ľudské správanie, a to v ktorejkoľvek oblasti spoločenského života má komunikačný charakter. Človek komunikuje aj vtedy, keď je sám. Vedie totiž vnútorný monológ, pričom sa konfrontuje so skutočnosťou. Komunikácia je nielen významným dorozumievacím prostriedkom, ale slúži človeku aj ako zdroj informácií o tom, čo robí, ako to robí, prečo to tak robí, ale aj o tom, aký je. Komunikácia má nesmierny význam nielen pre poznávanie, ale aj pre emocionálny a sociálny vývin človeka.

Mali by sme sa snažiť využiť silu, ktorá rodinu spája. Tou je sila záväzku zdieľať a vyjadrovať si uistenie, súhlas, náklonnosť aj vďačnosť. Tieto vlastnosti sa navzájom preplietajú a utvárajú akési neviditeľné puto, ktoré drží rodinu pohromade aj v najhorších búrkach a tragédiách.

Touto diplomovou prácou sme sa snažili priniesť ucelený pohľad na vyskytujúce sa problémy v komunikácii medzi manželmi v rodine a poukázať na potrebu a uplatnenie efektívnej komunikácie v dnešnom svete. Pevne veríme, že sa nám aspoň z malej časti podarilo zaujať čitateľov tejto práce a presvedčiť všetkých, ktorí si túto prácu prečítali, že práve správne komunikácia je prostriedkom na vyriešenie súkromných manželských a rodinných kríz.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BAJUS, J.: *Komunikácia v manželskom a rodinnom poradenstve (Diplomová práca)*. Prešov : Prešovská univerzita, 2010.
- BÚGELOVÁ, T.: *Komunikácia v škole a rodine*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. ISBN 80-8068-133.
- DUPUY, E.: *Úspešný dialóg*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-666-7.
- ĎURDIAK, L.: *Psychohygienu mladého človeka*. Nitra : Enigma, 2001. ISBN 80-85471-84-1.
- ENGELS, F.: *Pôvod rodiny, súkromného vlastníctva a štátu*. Bratislava : Vydavateľstvo politickej literatúry, 1962. ISBN neuvedené.
- GORDON, T.: *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. München : Heyne, 1989. ISBN 3-453-02984-4.
- HAVLÍK, R.: *Sociologie výchovy a školy*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-635-7.
- HERRING, J.: *Jak efektívne zvládať hádky v každej situácii*. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN 987-80-247-4267-0.
- INGWERSEN, F.: *99 možností, ako (ne)uchrániť manželstvo pred krachom*. Praha : Grada, 2007. ISBN 987-80-247-1912-2.
- JÁN PAVOL II. : *Familiaris consortio*, Trnava : SSV, 1993. ISBN neuvedené.
- JANOŤEK, J.: *Sociálna komunikácia*. Praha : Svoboda, 1968. ISBN neuvedené.
- JAROŠOVÁ, E. a kol.: *Trénink sociálnych a manažerských dovedností*. Praha : Management Press, 2001. ISBN 978-80-2451-799-5.
- JUNGWIRTHOVÁ, I.: *Pohodoví rodičia, - pohodové deti*. Praha : Portal, 2009. ISBN 987-80-7367-536-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak prežiť krízu v manželstve*. Praha : Grada, 2004. ISBN neuvedené.
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak si navzájom lepšie porozumíme*. Praha : Svoboda, 1988, 235 s. ISBN 73-510-21-8.2
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Konflikty medzi ľuďmi*. Praha : Avidenum, 1973. ISBN neuvedené.
- LEE, N.: *Kniha o manželstve*. Pezinok : Familiaris, 2009. ISBN 987-80-89428-03-8.
- LUKÁČ, E.: K problematike výchovy k manželstvu a rodičovstvu. In. *Rodina v spoločenských premenách*. Prešov : FF PU v Prešove, 2001, s. 255 - 261. ISBN 80-8068-034-5
- LUKNIČ, A. S.: *Vzťah ako tanec: spolu a každý sám*. Bratislava : SAP, 1995. ISBN 80-85665-54-9.
- MÁCHOVÁ, J.: *Spor o rodinu*. Praha : Mír, 1970. ISBN neuvedené.

- MARHOUNOVÁ, J.: *Od osamění k nové rodině*. Praha : SPN, 1988. ISBN neuvedené.
- MATĚJKOVÁ, E.: *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1832-3.
- MOŽNÝ, I.: *Moderní rodina (mýty a skutečnosti)*. Brno : Blok, 1990. ISBN 80-7029-018-8.
- NICHOLS, M. P.: *Jak se přestat hádat s dětmi*. Praha : Návrat domů, 2005. ISBN 80-7255-118-3.
- NOVÁK, T.: *Hádky v manželství*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-2037-1.
- NOVÁK, T.: *Jak přežít krizi v manželství*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0935-X.
- NOVÁK, T.: *Manželské a rodinné poradenství*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-24713-16-0
- NOVÁK, T.: *Předrozvodové a rozvodové poradenství*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1449-3.
- NYTROVÁ, O.: *Etika a logika v komunikaci*. Praha : Univerzita J.A. Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-45-7.
- PADOVANI, M.: *Hojenie zranených vzťahov*. Nitra : Spoločnosť Božieho slova, 2008. ISBN 978-80-85223-81-1.
- PACHL, L.: *Mala abeceda rodiny*. Praha: Panorama, 1983. ISBN neuvedené.
- PÁVKOVÁ, J. a kol.: *Pedagogika volného času*. Praha : Portal, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PRAŠKO, J.: *Asertivitou proti stresu*. Praha : Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.
- PRIBULA, M.: *Stručne o komunikácii: nielen pre teológov*. Prešov : Pro Communio, 2006. ISBN 80-969416-2-3.
- RONČÁKOVÁ, T.: *Rodina a média XXIII. medzinárodný kongres rodiny*. In : *Zborník zo svetovej vedeckej konferencie*. Ružomberok : KU, 2009. ISBN 987-80-8084-421-9.
- ROZINAJOVÁ, H.: *Etika heterosexuálnych vzťahov*. Bratislava : SPN, 1989. ISBN 067-009-89.
- SAUZÉDE, J.-P.: *Spokojné soužití v nové rodině*. Praha : Portal, 2007. ISBN 987-80-7367-295-9.
- SHAPIRO, D.: *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Bratislava : JASPIS, 1996. ISBN 80-8557-615-5.
- SÍČÁK, A.: *Rodina v systéme hodnôt a v štruktúre hodnotovej orientácie spoločnosti*. In: *Problémy rodiny v súčasnosti*. Presov : Manacon, 1994. ISBN neuvedené.

- SMOLOVÁ, D.: *Deset esejí o výchově v rodině*. Praha : Horizont, 1990. ISBN 80-7012-032-0.
- SONET, D.: *Dobrý partnerský vztah: Jak dosáhnout harmonického manželství*. Praha : Portál, 1995. ISBN 80-7178-040-5.
- STRMEŇOVÁ, J.: *Na prahu dospelosti*. Bratislava : Mladé letá, 1986. ISBN neuvedené.
- ŠATÁNEK, J.: *Komunikácia v rodine*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2004. ISBN 80-8055-981-3.
- ŠMOLKA, P.: *Muž a žena – návod k použití*. Praha : Portál 2004. ISBN 80-7178-911-9
- ŠPAŇHELOVÁ, I.: *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha : Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2698-4.
- TEMPLAR, R.: *100 Zlatých pravidel pro spokojený život*. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 987-80-247-1791-3.
- TOURNIER, P.: *Porozumenie v manželstve*. Bratislava : CREATIVPRESS, 1991. ISBN 80-7131-007-7.
- VIŠŇOVSKÝ, E.: *Rozumieme ľudskej komunikácii?* Bratislava : Veda, 1995. ISBN 80-224-0436-5.
- VYMĚTAL, J.: *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2614-4.
- VYSKOČIL, F.: *Rozdiely medzi mužom a ženou*. Praha : Vesmír, 2006. ISBN neuvedené.

Elektronické dokumenty

Rodina – učebné texty, dejepis. Žiar nad Hronom : Gymnázium Milana Rúfusa[online] Dostupné na WWW: files.dejepis-gymzh.webnode.sk/200000164-66c9767c35/rodina.pdf [cit. 20.2.2013].

Komunikace, řešení konfliktů a mediace In: Celoživotní vzdělávání v komunitním plánování.[online]. Ústí nad Labem : Centrum komunitnej práce. [cit. 2013-03-10]. Dostupné na WWW: http://www.komunitniplanovani.com/dokumenty/skripta11_28.pdf

Zákon o rodine – Zákon č. 36/2005 Z. z. – úplné znenie [online]. Dostupné na WWW: <http://www.vyvlastnenie.sk/predpisy/zakon-o-rodine/>. [cit. 2013-02-20].

ABSTRAKT

MORAVČIKOVÁ, Petra: *Problémy v komunikácii ako príčina vzniku neúplných rodín*. České Budějovice, 2013. Diplomová práca. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychológie a charitatívnej práce . Vedúci práce : doc. Jindřich Šrajber, Dr. theol.

Kľúčové slová:

Rodina. Komunikácia. Manželstvo. Bariéry. Konflikt. Etika.

Predložená diplomová práca sa snaží poukázať na dôležitosť a nezastupiteľné miesto komunikácie v súčasnosti. Taktiež sa venuje potrebe komunikácie v základnej bunke spoločnosti – v rodine. Hovorí o dôležitosti a potrebe vzájomnej komunikácie a o správnom načúvaní v rodinách. Zaoberá sa príčinami vzniku manželských kríz a dôsledkami konfliktov v rodine. Hovorí o komunikačných rozdieloch medzi mužom a ženou, komunikačných bariérach, ktoré spôsobujú konflikty v rodinách a o postupnosti vývoja rodinných problémov. Rovnako sa venuje aj pohľadu etiky na problém komunikácie v rodine. Hľadá možnosti spoločného riešenia týchto problémov, pričom poukazuje na etiku a komunikáciu ako na spôsoby prevencie vzniku konfliktov. Stále tu ide len o pravidlá na správne zvládnutie komunikácie a medziľudských vzťahov pri riešení problémov. Účelom tejto práce je prispieť k poznávaniu procesu komunikácie v rodine a uvedomiť si potrebu väčšej zodpovednosti v prístupe k otázkam medziľudskej komunikácie.

ABSTRACT

Communication problems as a cause of single parent families

Key words: Family. Marriage. Barriers. Conflicts. Ethics.

Submitted thesis tries to show importance and irreplaceable space in communication at present. It also deals with the need for communication in the basic cell of society - the family. It speaks about the importance and need for mutual communication and the correct listening in families. It deals with the causes of matrimonial crisis and consequences of conflicts in the family. It speaks about communication differences between man and woman, communication barriers, which causes problems in families and it also speaks about developing sequences of family problems. Similarly, it pays attention to ethics perspective on communication problem in the family. It seeks possibilities for common solutions to these problems, highlighting ethics and communication as the ways of conflict prevention. Still, there are only the rules for proper management of communication and interpersonal problem solving. The purpose of this work is to contribute to understanding the process of communication in the family and realize the need for greater accountability in approach to issues of interpersonal communication.