

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

EMPATIE U LIDÍ PRAKTIKUJÍCÍCH BDSM

EMPATHY AT PEOPLE WHO
PRACTISE BDSM



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Anna Drozenová**
Vedoucí práce: **PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.**

Olomouc

2017

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Empatie u lidí praktikujících BDSM“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala PhDr. Danielu Dostálovi, PhD. za vedení mé práce a za podnětné rady a připomínky. Poděkování patří také Mgr. Lucii Viktorové a Mgr. et Mgr. Michaelae Kantorové za odborné konzultace. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas pro vyplnění dotazníků a jeho šíření dál, a také těm, kteří se mnou komunikovali v rámci předvýzkumu a ochotně zodpovídali veškeré mé dotazy. V neposlední řadě patří velký dík mým nejbližším, kteří mě podporovali a pomáhali mi nejen během psaní této práce, ale i během celého mého studia.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 BDSM.....	8
1.1 Klasifikace BDSM.....	8
1.2 Pojem BDSM.....	10
1.3 Lidé praktikující BDSM.....	12
1.4 Pravidla a bezpečnost.....	14
1.5 Charakter BDSM her.....	16
1.6 Výhody a nevýhody praktikování BDSM.....	17
1.7 BDSM+ lidé v ČR.....	20
1.8 Comming out.....	22
2 Empatie.....	24
2.1 Emoční inteligence.....	24
2.2 Pojem empatie.....	25
2.3 Proces empatie.....	26
2.4 Dělení empatie.....	27
2.5 Zrcadlové neurony.....	30
2.6 Empatie jako součást dalších procesů.....	31
2.7 Vývoj empatie v dětství.....	31
2.8 Rozvoj empatie.....	32
3 Výzkumy zaměřené na vztah BDSM a osobnostních rysů jedinců.....	36
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	39
4 Výzkumný problém a cíle výzkumu.....	40
4.1 Hypotézy.....	40
5 Metody získávání dat.....	41
6 Sběr dat a výzkumný soubor.....	43
6.1 Etická hlediska.....	44
7 Zpracování dat.....	45
8 Interpretace výsledků.....	47
9 Diskuze.....	50
10 Závěr.....	54
11 Souhrn.....	55
LITERATURA.....	59
PŘÍLOHY.....	66

ÚVOD

Tato práce pojednává o empatii u skupiny osob praktikujících BDSM (bondage & disciplína, dominance & submisivita, sadismus & masochismus). BDSM je konsensuální forma specifických aktivit, které probíhají bez následných negativních pocitů například viny nebo hanby. Jedná se o aktivity, pro které je typické psychické či fyzické omezování, stavění se do nadřazené či podřazené role, působení nebo přijímání silných podnětů apod. Avšak neobjevuje se zde žádná oběť ani násilník, všichni účastníci BDSM aktivit jsou rovnocenní. Lidé, kteří se tomuto stylu nějakým způsobem věnují, se označují jako BDSM pozitivní (BDSM +). V dnešní době je možné pozorovat stoupající zájem o tyto aktivity a pohled na ně se stále vyvíjí. Roste i počet výzkumů, které se tématem BDSM zabývají. Výsledky těchto výzkumů naznačují, že lidé praktikující BDSM se od běžné populace neliší ve výskytu duševních onemocnění a v některých osobnostních charakteristikách vychází dokonce lépe.

V BDSM je důležitá bezpečnost a prožitek. Ke zvýšení obojího vede mnoho cest. Jednou z nejdůležitějších je komunikace. Ne vždy je však komunikace snadná (například, pokud je osoba svázaná, má zavázané oči a roubík v puse, je těžké říct, jak by si přála pokračovat nebo že chce aktivitu ukončit), proto je zde důležitá i empatie. Empatie je sice zmíněna v několika studiích, které se BDSM zabývají, nicméně doposud nebyl realizován výzkum, který by se zabýval přímou souvislostí těchto dvou fenoménů. Z tohoto důvodu jsem realizovala terénní předvýzkum, během kterého jsem po dobu 11 měsíců navštěvovala různé akce a setkání spojené s BDSM. Pozorovala jsem, jak se tyto lidé chovají a jednají nejen během aktivit spojených s BDSM, ale i mimo ně a formou nestrukturovaných rozhovorů jsem zjišťovala názory lidí na to, co je v BDSM důležité, co jim přináší, jaké má pro ně nevýhody atd. Většina z nich uvedla empatii mezi nejdůležitějšími aspekty, které s tímto tématem souvisejí.

Teoretická část textu je založena na informacích z odborné literatury o BDSM a empatii a na vlastním předvýzkumu. Empirická část je pak věnována kvantitativnímu výzkumu, který má pomocí dotazníků ověřit, zda existuje nějaký vztah mezi praktikováním BDSM aktivit a mírou empatie.

Cílem této práce je zjistit, zda se lidé praktikující BDSM liší v míře empatie od lidí, kteří tyto aktivity neprovozují. Nicméně mým záměrem je i zvýšení povědomí o BDSM

a jeho oddělení od patologie, se kterou je stále často spojováno. Ráda bych také poukázala na možná pozitiva, která může jeho praktikování přinášet.

TEORETICKÁ ČÁST

1 BDSM

Pod pojmem BDSM se skrývá velké množství různých aktivit a ačkoliv je už v dnešní době tento pojem běžně užíván i v odborné literatuře, nemá zatím oficiálně uznávanou a používanou definici. Nejčastěji se tento pojem vysvětluje objasněním tří zkratk, které se pod písmeny BDSM skrývají. B&D (bondage & discipline) svazování a disciplína, D&S (domination & submission) dominance a submisivita a S&M (sadism & masochism) sadismus a masochismus (Seiler, 2010).

1.1 Klasifikace BDSM

BDSM je lékařsky klasifikováno pod názvem sadismus a masochismus (ačkoliv S&M je pouze část BDSM zaměřená na silné podněty (viz kapitola 1.2 Pojem BDSM), v lékařských definicích je užíváno prakticky jako synonymum, které zahrnuje i psychické ponížení atd.). S&M je označováno za parafilii (dříve sexuální úchylna/deviace). Parafilie je porucha sexuální preference. U nás je od roku 1994 platný (aktualizovaný v roce 2013) manuál MKN-10 neboli desátá revize Mezinárodní klasifikace nemocí (mezinárodní zkratka ICD-10) vydávaný Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Zde je S&M řazen pod kód F65.5, tedy pod poruchy osobnosti a chování u dospělých a je definován takto:

Preference sexuální aktivity, která zahrnuje působení bolesti, ponížení nebo omezování osobní svobody. Jestliže subjekt raději takovou stimulaci přijímá, jde o masochismus, jestliže jí sám provádí, pak jde o sadismus. Subjekt často pociťuje sexuální vzrušení jak ze sadistických, tak masochistických aktivit (WHO, 2013, str. 240).

Zajímavostí je, že Skandinávské země S&M ze seznamu MKN – 10 vyřadily. První bylo Dánsko v roce 1995, dále Švédsko v roce 2009, v roce 2010 pak Norsko a naposled v roce 2012 Finsko. Tyto země označují S&M pouze jako alternativní sexuální chování, nikoliv jako poruchu.

V DMS-V (páté revizi diagnostického statistického manuálu duševních poruch) vydaném v roce 2013 Americkou psychiatrickou společností (APA) je však uveden rozdíl mezi parafilii a parafilickou poruchou. Parafilie v DMS-V už není považována za lékařský problém, který by se měl léčit, ale pouze za sexuální zájem. Jako parafilická porucha je S&M označováno jenom v případě, že má trvalý charakter a způsobuje jedinci klinicky významnou nepohodu nebo problémy ve zdravotní, pracovní, sociální nebo jiné důležité

oblasti, případně představuje nebezpečí pro jedince samotného či pro jeho okolí (APA, 2013). Osoby praktikující konsenzuální aktivity v rámci BDSM, jež nepřinášejí jedincům žádnou újmu ani negativní pocity (hanby, úzkosti, deprese apod.), ale naopak příjemné pocity, tedy nejsou označovány jako „nemocné“.

V dnešní době je možné setkat se i s pojmem partnerský sadomasochismus. Tímto termínem označuje Weiss (2002) sexuální aktivity jedinců, kteří s konáním svého protějšku souhlasí a neprožívají přitom negativní pocity studu a viny.

Brichcín (1996) rozlišuje termín úchytky a úchylné chování. „Úchylný“ jedinec je fixován pouze na způsob sexuálního chování či na předmět, který u něj vyvolává vzrušení, zatímco jedince s úchylným chováním mohou vzrušovat i konvenční způsoby sexuálního chování.

Důvodů pro vyřazení S&M z MKN-10 ve Skandinávských zemích bylo hned několik. Jednak to, že drtivá většina jedinců s těmito preferencemi praktikuje veškeré aktivity se souhlasem všech zúčastněných (což je i základním kamenem BDSM). Dalším důvodem je fakt, že tyto osoby se neliší od zbytku populace v četnosti zneužívání dětí. Jedním z důvodů je také to, že klasifikace lidí na základě jejich sexuálních preferencí vede častokrát k jejich stigmatizaci (Jozífková, 2011). Reiesol a Skeid (2006) doplňují, že definice sadismu a masochismu se užívá v téměř nezměněné podobě již od roku 1965. Tudíž je značně zastaralá a v následující revizi MKN-11 by měla být vyjmuta ze seznamu deviací (Jozífková, 2011). Jozífková (2007) uvádí, že definice v MKN i DMS vychází z klinických poznatků a reflektují tedy patologické chování u osob, které požádaly o pomoc nebo byly soudně trestány, nikoliv u osob, které díky praktikování nemají žádné problémy. Jozífková (2007) také uvádí, že BDSM+ lidí kladou důraz na konsenzualitu a o bolesti mluví spíše jako o symbolické nebo příjemné. Stejně jako Jozífková i Weinberg (2006) upozorňuje, že klinické definice sadismu a masochismu vychází z extrémních patologických případů a z popisu Freuda a Krafft-Ebinga. Stejného názoru jsou i Eve a Renslow (1980), kteří uvádějí, že pokud lékař dojde k názoru, že odlišná sexuální preference je duševní nemocí, jelikož způsobuje jedinci potíže, mohl by stejně tak za nemoc označit manželství, jelikož mnoho klientů psychiatrů, psychologů a terapeutů má manželské problémy. Regier, Narrow, First a Marshall (2002) se zase pozastavují nad tím, že dle klinických klasifikací je jako sexuální sadista označen jedinec, který někoho znásilnil bez ohledu na jeho skutečné sexuální zaměření, stejně tak jako jedinci, kteří se

S&M aktivit účastní dobrovolně a nemají (ani nezpůsobují) kvůli tomu nikomu žádné potíže. Autoři také zdůrazňují, že jedince, kteří jsou v tomto ohledu označeni za „nemocné,“ vystihují přesněji jejich psychické vlastnosti než sexuální zaměření. Některé studie ukazují, že většině lidí s odlišnou sexuální preferencí nezpůsobuje duševní poruchy jejich sexuální preference, ale nepřátelské a stresující reakce okolí (Meyer, 2003).

Konkrétně souvislost mezi praktikováním BDSM a psychickými poruchami zkoumal v roce 2006 Cannoly. Ve srovnání s kontrolní skupinou vykazovali BDSM+ lidé sice vyšší míru narcismu a nespécifických disociativních symptomů než kontrolní skupina, nicméně ve výskytu obsedantně-kompulzivní poruchy se oproti kontrolní skupině nelišili a v míře deprese a úzkosti vykazovali BDSM+ lidé dokonce nižší hodnoty a stejně tak trpěli méně paranoiou a posttraumatickou stresovou poruchou.

Já osobně jsem se seznámila a dokonce blíže poznala hned s několika BDSM+ lidmi. Tito lidé vedou normální spokojené životy a nemají více problémů než kdokoliv jiný. Zajímavostí, kterou bych zde chtěla uvést, je až extrémní odpor mnoha z nich k jakémukoliv nekonsensuálnímu „ubližování.“ Mne osobně zaujal příklad, který souvisí s Velikonocemi, kdy ne jeden z těchto lidí prohlásil, že je nemá rád, protože mu je vyloženě nepříjemné bít někoho nebo být bitý (byť jen symbolicky) jednak od někoho cizího, s kým není v bližším vztahu a jednak vlastně nekonsensuálně.

1.2 Pojem BDSM

Co je velice důležité a co mnoho lidí zdůrazňuje je to, že BDSM je konsensuální forma relačního vyjádření (vyjádření určitého vztahu, které je oboustranně přijímané). Ačkoliv je aktuálně BDSM spojováno hlavně se sexuální aktivitou, častokrát při jeho praktikování nedochází k žádnému pohlavnímu styku (Weinberg, Williams, & Moser, 1984). Někteří participant mého výzkumu uvádí, že praktikují například bondage nebo spanking pouze se stejně zaměřenými přáteli (a bez sexuálního kontextu), ale nikoliv s partnerem. Pod pojmem BDSM si můžeme představit cokoliv od občasných sexuálních praktik až po životní styl (Kolmes, Stock, & Moser, 2006). Jak je výše uvedeno, BDSM se skládá z bondage, disciplíny, dominance, submitivity, sadismu a masochismu.

Slovem bondage je označováno svázání/spoutání člověka. Daevon a Miller (1995) definují bondage jako umělecké vázání člověka do různých pozic. Nicméně tato definice

se zdá příliš úzká, jelikož zahrnuje pouze určitý druh bondage (pravděpodobně ten, který pracuje s provazy), ale nevystihuje omezení jinými prostředky (například svěracími kazajkami, řetězy, koženými nebo policejními pouty, foliemi aj.), které pod bondage také patří.

Jedná-li se o bondage, která pracuje s provazy, rozlišuje se na dva hlavní proudy, a to na japonskou bondage a západní bondage. Západní vázání je hlavně pragmatické. Tento způsob vázání se používá především pro výsledek samotný, tedy proto, aby byl člověk bezmocný a obvykle v poloze, ve které bude přístupný pro další praktiky (bití, omezování dechu, lechtání, sex aj.). Japonské vázání se nazývá shibari nebo kinbaku a je naproti západnímu stylu bráno více jako umění, ve kterém je důraz kladen hlavně na prožitek během vázání, než na finální podobu. Japonské vázání je mnohem starší a vyvíjelo se po mnoho desetiletí, provaz je zde brán jako prostředek komunikace. Dalo by se zjednodušeně říct, že v západním stylu jde o svázání, kdežto v shibari o vázání. Svoji kategorii ve vázání si v posledních letech začíná vydobývat i styl zvaný fusion, ve kterém jde ale především o estetiku finálního výsledku (výtvar z provazů se nosí třeba místo oblečení apod.) (Soptík, n.d.).

Disciplínou je myšlena poslušnost a uposlechnutí příkazů (Devon & Miller, 1995). Čičmanec (2009) popisuje disciplínu v BDSM jako postup podobný výchově dětí (hlavně v minulých stoletích), kdy nadřazený jedinec určuje podřízenému pravidla k dosažení určitých cílů a pokud jsou tato pravidla porušena, následuje trest. Disciplína je tedy jakási výchova nebo výcvik.

Kategorie B&D samozřejmě může obsahovat bolestivé podněty či fyzické tresty, nicméně ne vždy tomu tak je. Jde zde především o fyzickou nebo psychickou (častokrát obojí) kontrolu nad partnerem a jeho omezování než o bolest samotnou (Kolmes et al., 2006; Janus & Janus, 1993).

V kategorii D&S se jedná především o předání moci, emocionální nadvládu. Submisivní jedinec dává dominantnímu moc nad sebou samým. Dominantní jedinec pak od submisivního očekává poslušnost, podřazenost a pokoru. D&S je podobné B&D, ale kontrola je spíše v oblasti emocí (Čičmanec, 2009). Patří sem mimo jiné různé manipulace s myslí submisivního jedince (psychologické hry), jeho emoční trýznění (například chladným přístupem dominanta) či ponižování. Pokud zadá vládnoucí jedinec podřízenému nějaký úkol, pak bude v B&D kontrolovat spíše provedení úkolu a v D&S spíše snahu a zainteresovanost podřízeného. V této kategorii se mohou objevovat také fyzické tresty

a bolest, ale hlavně kvůli zdůraznění hierarchického postavení, ne kvůli bolesti samotné. Například fackování nebo užívání roubíku. Hierarchický rozdíl mezi partnery může být stálý nebo se může různě měnit či objevovat a ztrácet (viz kapitola 1.5 Charakter BDSM her).

V kategorii S&M je nejdůležitějším faktorem fyzická bolest (od lehké bolesti až po silný vjem). Při sadismu plyne uspokojení ze způsobování bolesti, u masochismu z přijímání bolesti. Easton a Liszt (2000) uvádí, že u jedinců, kteří preferují kategorii S&M, dochází ke vzrušení při určité hladině bolesti v konkrétním okamžiku. Pod tuto kategorii spadá například spanking (výprask), bičování, použití elektřiny, včelího vosku, různých svorek, ale i tvrdší praktiky trvalejšího rázu, jako je značkování, různé propichování kůže apod.

Všechny tři hlavní kategorie BDSM mohou být praktikovány samostatně, ale nejčastěji se různě kombinují a doplňují, a proto je nalezení jednotné definice velice komplikované (Ernulf & Innala, 1995). Dalším problémem je, že se jedná o tak rozsáhlou a rozmanitou oblast, že nelze jasně určit, co všechno sem můžeme zařadit. Často také záleží na konkrétní osobě, situaci a pocitech samotných aktérů a ne jen na činnosti jako takové. Nordling, Sandnabba, Santilla a Alison (2006) popisují rozdílné názory aktérů na to, co by zařadili do BDSM, a zdůrazňují právě význam kontextu a aktuálního rozpoložení a vnímání účastníků. Otázkou také zůstává, kdo by měl přesnou definici BDSM určit. Zda právníci, poslanci, lékaři, terapeuti, sami aktéři nebo ještě někdo zcela jiný.

Tato práce se opírá hlavně o definici Wisemana, podle kterého je BDSM: „*znalost psychologické dominance a submise, a/nebo fyzického omezování (bondage), a/nebo bolesti, a/nebo souvisejících aktivit, provozovaných bezpečným, legálním a konsenzuálním způsobem, za účelem zakoušení erotického vzrušení jedince nebo jeho osobního růstu*“ (Wisemana, 1996, str. 40).

1.3 Lidé praktikující BDSM

Při praktikování BDSM má každý účastník aktu jistou roli, která se nazývá různě podle toho, co praktikuje. Mnoho lidí zdůrazňuje důležitost používání správné terminologie, protože ne každý sadista je i dominantní, ne každý masochista je zároveň submisivní atp. Asi nejjednodušší rozdělení názvů rolí je podle výše zmíněných kategorií BDSM. Jedinci se mohou nazývat riggery a modely (B&D), dominanty a submisivy (D&S)

nebo sadisty a masochisty (S&M). Nicméně označení jedinců může být mnohem více než jen tato a každé vyjadřuje něco jiného. Pro účely této práce je podle vzoru Héberta a Weavera (2015) vybráno pouze zjednodušené označení submisivní a dominantní jedinci (submisivové a dominantní) plus tzv. switch, kteří nemají vyhraněnou preferenci (viz dále). Toto označení je sice lehce zavádějící, nicméně jedno z nejčastěji používaných.

Submisivní jedinci (označení např.: bottom, submisiv, otrok, služka, zvířátko, modelka atd.) se vyznačují převážně ochotou vzdát se kontroly, jejich preferencí je spíše následovat dominantního jedince či touha potěšit ho. Pro některé může být lákadlem také změněný stav vědomí zvaný subspace, který se přirovnává ke stavu podobnému hluboké meditaci (viz kapitola 1.6 Výhody a nevýhody praktikování BDSM). Pod pojem submisivní jedinci jsou v této práci řazeni také masochisti, nicméně ti se od ostatních pojmů liší asi nejvíce, protože pod jejich preference nemusí spadat podřízení se, ačkoliv tomu tak v praxi často bývá. Autoři Henkin a Holiday (2003) se při definici masochismu (v rámci BDSM) záměrně vyhýbají pojmu bolest (protože v rámci BDSM se může jednat i o nebolestivé podněty jakým je například lechtání či omezování dechu, ačkoliv bolestivé nejspíše převažují), a mluví o masochismu jako o potěšení z přijímání silných vjemů. Masochismus či sadismus nemusí být zaměřen jenom fyzicky, ale i psychicky.

Co se týká dominantních jedinců (označení např.: Pán, Madam, domina, top, majitel, otrokář, rigger atd.), dalo by se zjednodušeně říci, že jsou to ti, co „mají navrch“. Dominantní jedinci tedy přebírají kontrolu nad submisivem. Do této skupiny jsou zařazeni i sadističtí jedinci, kteří jsou charakterističtí oblibou způsobovat silné podněty (Henkin & Holiday, 2003). Ve výzkumu Héberta a Weavera (2015) byla jednou z nejčastějších vlastností dominantních jedinců zmiňována empatie, dále pak rozhodnost, pozornost, opatrnost, svědomitost, zodpovědnost a péče o submisiva. Mnoho dominantů ve zmiňovaném výzkumu i v mém předvýzkumu zdůraznilo, že ačkoliv oni jsou ti, kteří rozhodují, chtějí reprezentovat ty nejlepší zájmy jejich BDSM partnerů.

K tomuto rozdělení jedinců se častokrát objevují dva stereotypy spojující BDSM roli jedince s jeho osobností v běžném životě. Tím prvním je představa, že submisiv je v běžném životě nerozhodný, málo se projevuje a vyhledává autority, zatímco dominant je vždy dominantní, častokrát pracuje ve vysokých funkcích a nikomu se nepodřizuje. Tím druhým stereotypem je pravý opak, tedy že submisivové si ve své roli kompenzují velké nároky kladené na jejich osobu v běžném životě a dominantní se potřebují „vybít“, protože

v normálním životě pořád někoho poslouchají. Nicméně pro žádný z těchto stereotypů neexistují empirické důkazy (Hébert & Weaver, 2015). Z mých zkušeností s BDSM+ lidmi mohu říci, že tito lidé jsou různí a nenašla jsem souvislost mezi praktikováním BDSM s jejich osobnostmi či prací v běžném životě. Ráda bych uvedla pár příkladů zaměstnání těchto lidí: dělník v továrně, manažerka, učitel na vysoké škole, zdravotní sestra, programátor, sekretářka, psycholog, fotograf, produkční, DJ, elektrikář, technický pracovník aj. Z toho je vidět velká rozmanitost v povolání i vzdělání a není výjimkou, že je například jeden programátor submisiv a druhý dominant.

Poslední kategorií jsou lidé zvaní switch. Switch je člověk, který se nevyhraňuje čistě pro jednu nebo druhou stranu, ale rád dominantní a submisivní roli střídá (Wismeijer & van Assen, 2013). Toto střídání však nemusí být vždy bráno jako 50:50. Někteří se charakterizují převážně jako dominantní (např.: z 80%) s občasnou chutí výměny role nebo naopak. Objevovat se může také dominance/submisivita vázaná na pohlaví (např.: žena může být submisivní vůči mužům, ale dominantní vůči jiným ženám) nebo dominance/submisivita spojená s konkrétními osobami.

1.4 Pravidla a bezpečnost

Základ BDSM je, jak už bylo několikrát zmíněno, v tom, že jeho praktikování je konsensuální. Když se někdo rozhodne týrat svého partnera bez jeho souhlasu, nemá to s BDSM nic společného, ale je to trestný čin (DiClaudio, 2010). Protože při těchto praktikách je nezbytná důvěra, lidé se snaží, aby si důvěru navzájem nezničili a aby vše praktikovali co nejbezpečněji v tom smyslu, že si dávají pozor, aby jejich chování nevedlo k trvalým následkům a to nejen fyzickým, ale i psychickým (najdou se výjimky třeba v podobě různého značkování, ale není to běžné) nebo dokonce smrti partnera. Proto má BDSM svá pravidla a podmínky.

Prvním z nich je takzvané pravidlo SSC (safe, sane, consensual), neboli bezpečně s rozumem a s oboustranným souhlasem. Toto pravidlo začalo být známé v osmdesátých letech v USA a stalo se jakýmsi společným jmenovatelem pro BDSM praktiky (Seiler, 2010). Díky tomuto pravidlu se začalo BDSM vyhraňovat proti zneužívání a dalším trestným činům. Safe znamená, že by lidé měli dbát na bezpečnost, aby nedošlo k nechtěné újmě na zdraví. S tím je spojeno, že jedinci by měli mít dostatečné dovednosti a znalosti o praktikách, jejich účincích a možných zdravotních rizicích, které jsou s nimi

spojené. Pod slovem sane se skrývá zdravý rozum. Jde o to, aby byli jedinci schopni rozlišit mezi představou a realitou a byli zodpovědní. Seiler (2010) zmiňuje pod tímto pojmem také fakt, že během praktikování BDSM by se účastníci měli vyhnout užívání jakýchkoliv návykových látek, které by mohly jakkoliv omezit schopnost úsudku. A slovo consensul zahrnuje již zmiňovaný oboustranný souhlas s tím, co se děje a bude dít. Kdykoliv může kterýkoliv účastník svůj souhlas odvolat a ostatní mají povinnost jeho rozhodnutí plně respektovat. Někdy (obzvláště pokud se partneři ještě pořádně neznají) je dobré domluvit si, co vše se může a nemůže ještě před začátkem jakýchkoliv aktivit. Jednotlivé prožitky jsou totiž zcela odlišné pro každou osobu, a tudíž nelze spoléhat na to, že předchozímu partnerovi se to či ono líbilo a bude se to tedy líbit i ostatním. Navíc i u jednoho člověka se může prožívání měnit v průběhu času či v návaznosti na náladu či city k druhému jedinci (Moser & Kleinplatz, 2006).

Pravidlo SSC ale začalo být kritizováno pro nedostatečnost ve vystižení všech BDSM praktik. U některých totiž nelze s jistotou zaručit, že aktivita je stoprocentně bezpečná. Proto Gary Switch navrhl v roce 1999 nové pravidlo nazývané RACK (risk aware consensual kink). Podle Switche se praktikování mnoha BDSM aktivit dá přirovnat k horolezectví, které také nebude nikdy úplně bezpečné. Slovo risk tedy znamená skutečnost, že se i přes zkušenosti i plánování jedinců může něco pokazit a je tedy nezbytné brát v potaz možná rizika, která mohou nastat. Aware znamená uvědomění si rizik i následků. Slovo consensual má stejný význam jako v SSC. A poslední slovo kink označuje osobu, která BDSM praktikuje. Pravidlo SSC nedovoluje praktikovat činnosti, které nejsou zcela bezpečné, naproti tomu pravidlo RACK neoznačuje nic za bezpečné, je méně jednoznačné než SSC a zahrnuje více zodpovědnosti jedinců (Medlin, 2001).

Dalším bezpečnostním prvkem v BDSM je safe word neboli stopka, což je předem domluvené slovo či gesto, kterým může kdokoliv, kdo se účastní BDSM aktivity, tuto aktivitu ukončit. Toto slovo by ideálně nemělo mít žádnou souvislost s vykonávanou aktivitou a mělo by být dostatečně neobvyklé, aby se dalo jasně odlišit například od hraného nesouhlasu či odporu. Mohou se používat například různá jména, příjmení, dětské hračky, zvířata nebo cokoli jiného, na čem se účastníci domluví. Poměrně oblíbenou variantou stopky jsou barvy na semaforu, kdy zelená znamená, že je vše v pořádku, žlutá či oranžová signalizuje, že jedinec chce buď změnit aktivitu, nebo nechce, aby druhý přidával na intenzitě, a červená znamená okamžité ukončení všech BDSM aktivit. Pokud by jedinci

nemohli aktuálně mluvit, je dobré dohodnout si i nonverbální stopku (například kroužky nohou, opakovaný hlasitý zvuk, poklepávání prsty atd.) (Řezníčková, 2016a).

Důvod pro zastavení aktivit může být cokoliv, co se pro účastníka stává nepříjemným, ale i nečekané komplikace. Přesto, že se aktéři předem dohodnou, co bude následovat, může se stát, že reálný zážitek nebude odpovídat očekávanému a na jednoho z partnerů to bude moc (Seiler, 2010). Také se může stát, že jednomu z účastníků se udělá zle, začne omdlávat apod., i to je důvod pro užití stopky. Stopku je nutné respektovat a nikdo by se neměl stydět nebo bát ji použít.

Některé aktivity mohou vypadat podobně jako trestné činy, nicméně mimo rozdílů, které jsem uvedla výše, mají účastníci po skončení aktivity převážně příjemné pocity uspokojení a naplnění, kdežto důsledky trestných činů jsou opačné a jedinci poté pocítují například bezmoc nebo méněcennost (Gjuričová, 2000). Jedním z nepsaných pravidel ve společnosti více lidí, kde aktuálně praktikují BDSM pouze někteří z nich, je, že ostatní nemají právo zasahovat do cizích aktivit, pokud k tomu nejsou vyzváni samotnými aktéry nebo pokud se nejedná o zjevné nekonsensuální jednání.

1.5 Charakter BDSM her

Pro označení jednotlivé realizace BDSM se užívá pojem scéna (Devon & Miller, 1995). Pojem scéna může být i celkové označení pro všechny aktivity spadající pod BDSM, tedy stejně jako je třeba filmová scéna může být i BDSM scéna. Nicméně v této práci bude pod pojmem scéna označována jednotlivá realizace neboli hra, která má začátek a konec.

Někdo by se mohl domnívat, že v BDSM hrách jde především o bolest, nicméně bolest pravděpodobně není jednotícím prvkem těchto her. Jednotícím prvkem je podle některých studií spíše power-play (dělba/výměna moci) (např.: Weiss, 2006). Hébert a Weaver (2015) uvádí, že ačkoliv se může zdát, že dominantní jedinec má veškerou moc, je tomu přesně naopak, protože hranice určuje submisiv. Tento jev, kdy moc proudí zespona nahoru, tedy od submisivního jedince k dominantnímu, se nazývá obrácená moc. Submisiv totiž poslouchá/podřizuje se dominantovi čistě ze své vůle a může kdykoliv přestat. Dalo by se říct, že dominantí mají kontrolu, ale submisivové mají moc. Principiálně je však v těchto hrách žádoucí iluze, že dominantí mají veškerou moc. Také Cross a Mathesou (2006) uvádí, že v takovýchto hrách jde primárně o prožitek

přerozdělení moci a bolest slouží pouze jako pomůcka, díky které je možné vymezit roli aktérů. Toto hraní rolí se nazývá role-playing.

Iluze moci však není stejná po celou dobu interakce účastníků. U různých lidí to samozřejmě může být různé, obecný model je však takový, že při prvních rozhovorech popřípadě domlouvání podmínek apod. jsou aktéři na stejné úrovni. Se začátkem scény stoupá iluze moci u dominantního jedince a podřízenost u submisiva, která vrcholí v průběhu scény. Poté opět klesá s ukončováním scény a při tzv. aftercare se srovnává do původních hodnot. Aftercare je specifickým prvkem BDSM her (Miller & Devon, 1995). Je to následná péče, kterou poskytuje dominantní jedinec submisivnímu, po proběhlé scéně. Jde o různé jemné doteky, polibky, objetí, chválu apod., které slouží k navrácení submisiva z jeho role do normálu, popřípadě k jeho ukonejšení. Aftercare může mít i podobu takzvaného vanilkového sexu. Jako vanilkové označují BDSM+ lidé konvenční sexuální chování, které neobsahuje rozdělení rolí/moci. Po aftercare většinou následuje zhodnocení a rozebrání proběhlé scény od všech účastníků.

1.6 Výhody a nevýhody praktikování BDSM

Zajímavostí je, že ačkoliv by se mohlo na první pohled zdát, že se výhody i nevýhody budou lišit podle toho, zda je jedinec submisivní nebo dominantní, opak je pravdou. Na většině výhod i nevýhod se shodnou zástupci z obou skupin a jedinci, kteří jsou switch, to jen potvrzují (Hébert & Weaver, 2015).

Výhody, které pramení čistě z dominantního postavení, jsou například pocit moci/kontroly a hlavně množství důvěry, kterou do těchto lidí jejich partneři vkládají a která je s jejich postavením nezbytně spojená. Někteří také pocítují významné zvýšení sebedůvěry, kterou s hraním této role trénují. Naopak submisivní jedinci vidí svou výhodu v pocitu absolutní a bezstarostné svobody, která pramení z přenechání kontroly dominantní osobě. Masochisticky zaměřeni jedinci pak shledávají výhodu v návalech endorfinů, které jsou spojené s bolestí (Hébert & Weaver, 2015).

Ačkoliv by se mohlo zdát, že lidé praktikují BDSM hlavně kvůli sexuálnímu vzrušení případně uspokojení, překvapivě ne vždy tomu tak je. Mnoho BDSM+ participantů mého předvýzkumu i výzkumu Héberta a Weavera (2015) bez ohledu na jejich „rolí“ uvádí, že erotická stránka v těchto praktikách sice je, ale není to pro ně hlavní motivace. Naopak mnohem častěji než sexuální uspokojení mluví lidé o uspokojení

psychickém či o jakémisi duchovním naplnění. Další často uváděnou výhodou je příležitost potěšit partnera a především zábava, kterou pro tyto lidi hraní BDSM her představuje. Hodně diskutované je také téma vztahů. Páry, kde spolu partneři praktikují BDSM, mluví o mnohem hlubším spojení, větší důvěře a otevřenější komunikaci (která je velmi důležitá především z bezpečnostních důvodů) v porovnání s „normálními“ vztahy, které měli oni sami dříve nebo které vidí ve svém okolí. Jeden muž, který se účastnil výzkumu Héberta a Weavera uvádí:

Každý den se vzbudíte, podíváte se na tu osobu vedle sebe a víte dobře, že její život je pro vás jednou z nejdůležitějších věcí na světě, nejen proto že je to vaše žena nebo váš muž, ale proto, že se vám dali vše, celý jejich život je váš a váš život je jejich. Je to jiné spojení (Hébert & Weaver, 2015, str. 56).

Totéž platí nejen o partnerských, ale i o přátelských vztazích, které obsahují některé BDSM aktivity. Mnozí lidé také uvádějí, že díky BDSM lépe poznali nejen své partnery a přátele, ale také sami sebe. Jedna z nejčastějších výhod, kterou vyslovila většina účastníků mého předvýzkumu i již zmiňovaného výzkumu Héberta a Weavera (2015), a která je uváděna i v množství jiné literatury, bylo psychické uvolnění, které někteří přirovnávají dokonce k meditaci nebo terapii. Během BDSM aktivit mohou aktéři ventilovat emoce, které by jinde nebyly vhodné.

Pod psychické uvolnění řadí mnoho lidí také změněné stavy vědomí, v BDSM kontextu se nazývají subspace a topspace (podle toho, ve které „rolí“ se člověk nachází). O změněných stavech vědomí v BDSM se mezi lidmi, kteří jsou v této oblasti nějak aktivní, mluví už dlouho, avšak výzkumy na toto téma jsou novinkou. Výzkum Sagarin, Lee a Klementa z roku 2015 dokázal, že k těmto stavům může opravdu docházet a liší se v závislosti na „rolí“ člověka. Submisivní jedinec podle nich zažívá stav, který odpovídá popisu Dietrichovi hypotézy o přechodné hypofrontalitě. Tento stav se projevuje disinhibičními změnami v prefrontálním kortexu, což má vliv na dočasný útlum, zkreslené vnímání času a zároveň na kognitivní (snížení vnímání pocitu bolesti) a emocionální změny (pocit klidu) (Dietrich, 2003). Naproti tomu dominantní jedinci mohou zažít stav zvaný flow (Sagarin, Lee & Klement, 2015). Csikszentmihalyi (2015) mluví o flow stavu jako ponoření do určité činnosti, přičemž lidé zapomínají sami na sebe a splývají s tím, k čemu je zaměřena jejich vědomá pozornost. V tomto případě je pozornost zaměřena na partnera. Tento stav je dalo by se říct opačným stavem k prvnímu zmiňovanému. Kazuki

Yoshidy et al. (2014) zjistili, že při flow stavu se zvyšuje aktivita v prefrontálním kortexu, což způsobuje nárůst výkonu a vysokou soustředěnost. I tento stav má vliv na dočasné kognitivní a emocionální změny. V obou případech však docházelo k úbytku stresu. Řezníčková (2016b) k tomuto tématu doplňuje, že díky změněnému stavu vědomí může být pro submisivního jedince v daném okamžiku obtížnější odhadnout své limity, proto jsou výrazně větší nároky na zodpovědnost a bezpečnou realizaci kladeny na dominantního jedince. Řezníčková dále uvádí, že BDSM aktivity nejsou primárně o úplném ovládnutí či podřízení, ale hlavně o naprosté důvěře, která může vést k uvolnění submisivního jedince a přijmutí zodpovědnosti za něj dominantním jedincem.

Objevují se však i určité nevýhody a dokonce i potencionální nebezpečí. Pro dominantní jedince je nevýhodou velké množství zodpovědnosti, kterou na sebe berou. U „jemnějších“ praktik je riziko poměrně malé, ale například u omezování dechu už jde o opravdu vážnou věc, kde musí dominant dobře znát zdravotní stav submisivního jedince a vše pečlivě hlídat. Nebezpečím pro dominantního jedince je také psychicky labilní submisiv, který může dotyčného začít vydírat, stalkovat nebo si přivlastňovat. Hébert a Weaver (2015) však podotýkají, že takové případy jsou spíše výjimkou z pravidla a jsou poměrně vzácné.

Stalking a přivlastňování může být hrozbou i pro submisivního jedince, nicméně problém s vydíráním dominantního jedince submisivním může být závažnější, protože submisiv může později vypovědět, že činnost nevykonával dobrovolně nebo že ho dominant nutil. Dominantní jedinec pak může čelit obžalobě ze znásilnění, sexuálního nátlaku, omezování osobní svobody, týrání aj. Provozování BDSM v soukromí u nás není trestné (ačkoliv některé praktiky mohou být sporné), nicméně problém nastává při zacházení s pornografií, která obsahuje BDSM prvky. V ČR je zakázána výroba, distribuce či jakékoliv zprostředkování porna s BDSM praktikami. Respektive jakéhokoliv pornografického díla, ve kterém se projevuje násilí či neúcta k člověku. Trestná sazba je podle § 191 trestního zákoníku až rok odnětí svobody, zákaz činnosti nebo propadnutí věci.

Submisivní jedinci jsou zase vystaveni větší možnosti fyzické i psychické újmy. Proto mají častokrát větší potřebu se chránit. Existují totiž i nebezpeční dominantní, kteří jsou buď bez zkušeností, nebo je jejich záměrem člověku ublížit. Takových „zlých“ dominantů však není mnoho a všichni účastníci výzkumu Héberta a Weavera (2015) podotýkají, že takový jedinec neprovede BDSM, které je pod podmínkou konsensuality.

Jedním z největších problémů BDSM+ lidí je stigmatizace. Ta sice s postupující dobou naštěstí ustupuje, nicméně i dnes se můžeme setkat s případy ztráty rodiny či zaměstnání při zjištění informací o jedincových praktikách či dokonce jen představách. Dalším velkým problémem jsou vztahy. Ačkoliv jsou účastníci mého předvýzkumu i výzkumu Héberta a Weavera (2015) podle svých slov v BDSM vztazích častokrát spokojenější než lidé v „normálních“ vztazích, je velice obtížné najít vyhovujícího partnera. Jedním z důvodů je velká rozmanitost BDSM aktivit, takže není snadné najít partnera, který má stejné preference. Dalším omezením je to, že mnoho z těchto lidí nechce být se svým BDSM partnerem milostně zapleteno (častokrát mají jedinci větší množství BDSM+ partnerů, se kterými nemají milostný vztah). A v neposlední řadě je BDSM komunita poměrně malá, takže výběr vhodných partnerů je náročný. Jako problém vidí někteří lidé určitou obtížnost přijetí vlastních tužeb.

Specifické výhody a nevýhody má také každá praktika. Například na shibari (provazová bondage) je zajímavé to, že má kulturní historii (Soptík, n.d.). Jedinci z mého předvýzkumu, kteří ho praktikují, uvádějí mezi výhodami také intelektuální, kreativní a umělecké vyžití, dále pak protažení a udržování se v kondici. Někteří to označují dokonce za jakýsi sport, který je spojen s prací s psychikou. Mezi nevýhodami je pak zmiňována jistá finanční náročnost, kdy je třeba mít nejen pomůcky (specifické provazy, bezpečnostní nůžky, případně potřeby pro zavěšování), ale pro bezpečné praktikování je dobré jít také na workshopy, které jsou tímto směrem zaměřené. Aktuálně se dá v ČR najít poměrně dost takovýchto akcí (prakticky každý víkend).

1.7 BDSM+ lidé v ČR

V České republice stejně jako v mnoha dalších státech po celém světě existuje subkultura BDSM+ lidí. Avšak tato subkultura je velice roztržena hlavně podle druhů preferencí, kterých je opravdu nepřeberné množství. S rozmachem internetu se začali tito jedinci více sdružovat, začaly vznikat workshopy zaměřené na různá témata pro bezpečnější praktikování a dnes již existují i různé kluby a akce, na kterých mají tito lidé možnost setkání. Mnoho lidí z mého předvýzkumu uvedlo jako popud k setkání s dalšími podobně zaměřenými osobami internetové stránky zaměřené na BDSM, kde je někdo oslovil a pozval do komunity. Nejčastěji uváděné jsou www.bdsm.life.cz, www.eleferno.cz nebo www.bdsm.cz. Komunity mají hned několik účelů. Dle Jozífkové (2008) jde hlavně o předávání informací, podporu, socializaci a vyhledávání partnerů. Newmahr (2010) zase

vidí hlavní výhodu komunit ve vytváření povědomí o bezpečnosti a pravidlech, ve vzdělání a zdokonalování se v různých praktikách a v pomoci s vytvořením identity jedince. Nicméně mnoho lidí, kteří BDSM praktikují, nejsou zapojeni do žádných skupin a nekomunikují s podobně zaměřenými lidmi. Tito lidé mohou používat BDSM pouze pro zpestření svého sexuálního života nebo to považují za příliš osobní téma na to, aby ho sdíleli s někým dalším.

Součástí většiny srazů nejsou sexuální orgie, jak si možná lidé, kteří k tomuto stylu netíhnou, mohou myslet. Jedná se o běžná setkání, kde je možné otevřeně mluvit o svých preferencích stejně jako o čemkoliv jiném (Moser, 1998). V České republice se pořádají spíše komornější srazy, kterých se účastní kolem 10 – 30 osob, ale najdeme zde i větší akce kterých se účastní desítky lidí. Některé srazy mohou být pouze seznamovací/povídací, jiné akce jsou tematicky zaměřené (např.: různé módní přehlídky či vystoupení) a jiné mají vyučovací charakter. Největší kumulace BDSM+ lidí je u nás asi kolem tzv. Ateliéru v Praze. V Ateliéru se organizují různé akce již od roku 2001. Pravidelně je otevřený pro návštěvníky každou neděli („akční neděle“) a čtvrtek („kecací čtvrtek“). Další známějším místem je Domeček v Brně. Ale různé drobné srazy se organizují i v dalších městech v ČR (Olomouc, Plzeň, Karlovy Vary atd.)

Setkání těchto lidí na jakýchkoliv akcích má však také svá pravidla. Všem účastníkům musí být nad 18 let a musí jít na akci dobrovolně, nikdo nesmí být k ničemu nucen. Jako asi všude je nezbytné respektovat pokyny organizátorů a dále pravidlo SSC nebo RACK. Velice důležitá je ochrana soukromí a je tedy zakázané fotografování či natáčení. Někde tento zákaz platí celoplošně, někde je možné fotit, pokud na fotkách nebudou další účastníci akce. Stejně tak by měli být účastníci opatrní při popisování akce, aby dle popisu nebyl poznatelný nikdo z ostatních účastníků. Dalším velice důležitým bodem je zodpovědnost za sebe a případně za svého submisivního partnera. Samozřejmostí by mělo být slušné a ohleduplné chování k ostatním účastníkům (Martin & Ala, n. d.). Jednotlivé akce pak mohou mít různá další pravidla (například dress code).

Komunity jsou pro BDSM+ lidi velikou výhodou. Většina lidí z mého předvýzkumu i lidé z výzkumů Héberta a Weavera (2015) uváděli, že díky komunitě získali mnoho blízkých přátel, se kterými se mohou otevřeně bavit. V komunitě se také nemusí za nic stydět ani nic skrývat, protože je velmi nepravděpodobné, že by je někdo odsuzoval. Jedinci mezi sebou také nachází uznání za praktiky, které ovládají a které jinde

nejsou pochopené (věšení na háky, ovládání biče, shibari a jiné). Mnoho BDSM+ lidí také zmiňuje, že díky setkávání s podobně zaměřenými lidmi získali větší sebedůvěru a pocit, že někam patří.

1.8 Comming out

S BDSM je často spojován pojem coming out. Coming out je definován jako kognitivně-behaviorální proces zahrnující rozpoznání odlišností, sebebřijetí a integraci těchto odlišností do celkové osobnosti jedince (Weiss, 2010). V původním smyslu je tento pojem spojen s uvědoměním si a zveřejněním homosexuality, nicméně dnes se rozšířil ze sexuální orientace i na různé menšinové sexuální preference. Coming out může být vnitřní a vnější. Při vnitřním jde o uvědoměním si odlišností v sexuálních preferencích od „běžné“ populace, při vnějším pak o sdělení těchto odlišností ostatním lidem. U každého jedince se může délka i intenzita prožívání coming outu lišit v závislosti na řadě vnitřních i vnějších faktorů (např.: akceptace od blízkých osob, společenské prostředí, náboženské založení jedince, sebevědomí apod.).

Coming out obsahuje několik fází. První z nich je tzv. precoming out, kdy si jedinec začíná poprvé uvědomovat svou odlišnost, nicméně ji nijak nespécifikuje. Tato fáze se vyskytuje obvykle v dětství, což potvrzuje i většina mých participantů. Ve chvíli, kdy si jedinec uvědomí konkrétnost své odlišnosti (v tomto případě sexuální preference), jedná se o vlastní (vnitřní) coming out. V této fázi se může objevit odmítání a popírání, ale postupem času dochází (v ideálním případě) k sebebřijetí a vnějšímu coming outu, při kterém je důležitá reakce okolí. Po přijetí nastává explorace, kdy jedinec začíná navazovat první BDSM vztahy. Následuje fáze integrace. Ve fázi integrace začleňuje jedinec své odlišnosti do své osobnosti a zařazuje je do svého hodnotového systému (Weiss, 2010). Vnější coming out může být různý, jedinec může informovat pouze svého partnera, nebo pouze lidi stejně zaměřené, ale o vnějším coming outu v pravém slova smyslu hovoříme spíše, pokud jedinec přizná své preference i širšímu okolí. Nicméně otázkou je, do jaké míry je to nutné. BDSM preference totiž na rozdíl od homosexuality (v případě, že si jedinec najde partnera/partnerku) nemusí být zcela viditelné.

Dnešní společnost je k BDSM otevřenější díky knihám (např.: Padesát odstínů šedi) i mediální prezentaci. Ale to neznamená, že je BDSM zcela pochopeno a přijímáno. Velkým problémem souvisejícím s coming outem může být nedostatečná informovanost

pomáhajících profesí. Pokud má jedinec problém s coming outem a vyhledá proto pomoc u odborníka, který nemá dostatek informací, může to mít zásadní vliv na integraci osobnosti jedince. Naštěstí jsou dnes v ČR i informovaní jedinci, kteří nabízejí pomoc s tímto problémem. Jedněmi z nich jsou psychologové Marek Pospíšil a Zdeňka Řezníčková, kteří pracují na projektu zvaném Sexuální variace, v rámci něhož pořádají různé přednášky a skupinová sezení, ale i osobní poradenskou činnost. Ve světě pak existují i organizace chránící práva BDSM+ osob. Jednou z nejznámějších organizací je NCSF (National Coalition for Sexual Freedom), která byla založena v roce 1997 a která bojuje za to, aby BDSM nebylo důvodem k utiskování či pronásledování jedince (Řezníčková, 2011).

2 EMPATIE

Empatie má několik definic, nicméně všeobecně je označována za schopnost vcítit se do druhého. Empatie je asi nejčastěji rozdělována na dvě složky, a to kognitivní a afektivní (někdy označovanou též jako emoční). Někteří považují empatii za naučenou sociální dovednost, ale vesměs se většina studií shoduje na tom, že jistá míra empatie je vrozená. Otázkou je, zda se dá empatie rozvíjet a případně, jestli se dají rozvíjet obě její složky. Mnoho autorů uvádí, že empatie se částečně rozvíjet dá (spíše její kognitivní složka) a její míru může ovlivnit mnoho událostí, zkušeností a okolností v dětství i v dospělosti. Hlavní uváděnou pomůckou k rozvoji empatie je komunikace (Pletzer, 2009; Prekopová, 2004; Pfefer, 2003).

2.1 Emoční inteligence

O empatii se často hovoří jako o součásti emoční inteligence. Pojem emoční inteligence byl poprvé použit Saloveyem a Mayerem v roce 1990 pro popis vlastností, které souvisejí s emocemi a jsou důležité pro dosažení úspěchu. Těmito vlastnostmi jsou posouzení a vyjadřování emocí (do této kategorie spadá empatie), regulace či kontrola emocí a využití emocí adaptivním způsobem (Shapiro, 2009). Emoční inteligence je důležitá při řešení konfliktů a spolupráce mezi lidmi, protože lidé s emoční inteligencí nevnímají a neusměrňují jenom své pocity, ale i pocity druhých (Kanitz, 2008). Emoční inteligenci tvoří intrapersonální (sebeuvědomění, sebekontrola, regulace nálad, zvládnání stresu, motivace atd.) a interpersonální kompetence (empatie, umění ovlivňovat druhé atd.) (Průcha, Walterová & Mareš, 2013; Schulze & Roberts, 2007). Emoční inteligence neboli EQ je méně geneticky zatížena než IQ, není vybudována na tom, jak je dítě chytré, ale na jeho schopnostech a vlastnostech a je tedy možné ji zvyšovat (Shapiro, 2009).

Salovyův a Mayerův model rozšířil posléze Bar-on o další dovednosti, kompetence a nekognitivní schopnosti, které pomáhají jedinci vyrovnat se s nároky okolí. Tento model se skládá z pěti dimenzí. Do první spadají intrapersonální dovednosti, jako sebeúcta, vědomí vlastních emocí, asertivita a sebeaktualizace (součástí sebeaktualizace je i sebekontrola). Druhou skupinu tvoří interpersonální dovednosti, kam spadá empatie, sociální odpovědnost, vytváření a udržování mezilidských vztahů. Třetí dimenzí je

adaptabilita, která zahrnuje konstruktivní řešení problémů, testování reality a flexibilitu vlastních pocitů, myšlenek a chování. Čtvrtá dimenze obsahuje zvládání stresu tolerancí vůči němu a ovládním impulzů. Poslední pátou skupinou je pak obecná nálada, kterou tvoří štěstí a optimismus (Schulze & Roberts, 2007).

2.2 Pojem empatie

V psychologickém slovníku (Hartl & Hartlová, 2000) je v nejzákladnější formě empatie chápána jako schopnost vcítit se do pocitů a jednání jiné osoby, avšak pokud ji budeme brát v širším slova smyslu, jako součást emoční inteligence, můžeme ji označit za umění zacházet s emocemi, za emocionální ztotožnění se s chápáním, cítěním a viděním druhého, za rozpoznávání neverbální komunikace (ať už vědomé nebo nevědomé) nebo za schopnost pochopit o co druhý usiluje, co skrývá nebo čemu se chce vyhnout. Výkladový ošetrovatelský slovník (2007) zase definuje empatii jako schopnost porozumět myšlenkám a emocím druhých. Kristová (2004) uvádí, že empatie je schopnost, díky které dokážeme identifikovat kromě jiného také emoce, které nejsou vyjadřovány verbálně, jelikož se dokážeme vcítit do duševního stavu či situace druhého.

Vymětal (1996) vidí základ empatie v intuici, která je spojena s emoční účastí a zájmem o druhého. Důležitá je podle něj snaha co nejpřesněji vnímat a pochopit aktuální i potencionální vnitřní svět jiného člověka se všemi jeho subjektivními významy a pocity. Empatie je podle něj tedy způsob chápání jiného jedince založený na pocitové stránce.

Baron-Cohen (2014) mluví o empatii tehdy, když se jedinec dokáže zaměřit na svou mysl a zároveň na mysl druhého, dokáže identifikovat nejen to, co druhý cítí, ale i co si myslí a hlavně na to dokáže adekvátně reagovat. Pokud jedinec ovládá rozpoznání, ale neumí adekvátně reagovat (emocí ani úkonem), nemůžeme ho podle Barona-Cohena označit za empatického. Stejně tak Prekopová (2004) mluví o empatii nejen jako o schopnosti představit si situaci druhého, ale i schopnost takové mentální kombinace, která povede k nabídnutí vhodné pomoci. Prostřednictvím empatie objevujeme jakési signály, „emoční nápovědy,“ které bychom jinak nemuseli postřehnout, je to vkročení do myslí i osobnosti druhého (Wood & Tolley, 2003).

Někteří autoři kladou důraz na to, že empatie není identifikace s druhým. Rogers (1998) uvádí, že je důležité uvědomění si, že ačkoliv vnímáme druhého, jako bychom jím byli, stále víme, že jím nejsme. Buda (1994) zase upozorňuje, že je nezbytné

vnímané informace zhodnotit, aniž bychom je zkreslovali vlastními prožitky a přikládali jim své vlastní významy. Je tedy třeba prožitek vědomě zpracovat a odlišit empatii od projekce, ve které vycházíme z vlastních přání či pocitů. Stejně tak Rosenberg (2008) poukazuje na to, že lidé mají často sklon radit a vynášet soudy založené na vlastních pocitech. Nicméně to není opravdová empatie, protože abychom byli empatictí, musíme se od vlastních domněnek odprostit.

Empatie může být chápána jako vlastnost, schopnost či dovednost, ale také jako situačně specifický psychický stav (nepřímá reakce na určitý podnět) nebo jako multifázový experienciální proces (řetězec aktuálních prožitků sdělovaných intrapersonálně) (Zášková & Mlčák, 2009).

Empatie je obvykle zařazována do emoční kategorie, a proto je mnohdy pojímána v rozporu s myšlením. Tyto názory však dnes již ustupují díky jejímu poznávacímu přínosu. Tomu mimo jiné napomohl i Jung, který vymezil racionální a iracionální funkce a zahrnul cítění, stejně jako myšlení (z hlediska tvorby hodnot), do procesů racionálních. Tím přidělil stejný racionální základ hodnotám etickým (produkty cítění) stejně jako logickým (produkty myšlení) a tudíž definoval empatii jako racionální proces a legitimní zdroj poznání (Cakirpalogu, 2012).

V této práci je empatie chápána podle Stručného psychologického slovníku jako *„schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby; je považována za součást emoční inteligence, kterou lze cíleně rozvíjet nácvikem“* (Hartl, 2004, str. 59).

2.3 Proces empatie

Obvykle je empatie chápána jako určitý osobnostní rys, nicméně je možné brát ji také jako (ne zcela jednoduchý) proces. Tento proces obsahuje složky, které jsou základem struktury řízeného chování. Je to složka emoční, kognitivní a motivační. Kognitivní základ nám pomáhá v určení situací, kdy je empatie zapotřebí. Poté začne empatický jedinec cítit podobné emoce a zažívá i podobnou fyziologickou aktivaci jako druhá osoba, u které naproti tomu ustupují nepříjemné prožitky. Současně se v empatickém jedinci uvolňuje vlastní emoční napětí a prožívání tíživé situace druhého vyvolá za prvé egoistickou reakci, která je zaměřena na odstranění vlastního nepříjemného stavu, a za druhé altruistickou reakci, která je zaměřena na pomoc druhému (Výrost & Slaměník, 1997).

Prekopová (2004) popisuje proces empatie v několika krocích. Prvním je připravenost vžít se do druhého a uvědomit si jeho pocity. Dále srovnat svoje pocity s pocity druhého ve smyslu, zda jedinec někdy byl ve stejné situaci jako druhá osoba a co tehdy cítil. Následuje část, kterou autorka zdůrazňuje, a to stanovení hranice mezi „já“ a „ty.“ To umožní přestat se zabývat sám sebou, vidět situaci z pohledu druhého a citově se s ním sladit. Posledním krokem je pak adekvátní reakce (např.: nabídnutí pomoci). Tento proces vyžaduje určité schopnosti či vlastnosti, kterými jsou například spolehlivá sebereflexe a sebeuvědomění, jistá míra altruismu a úcta k druhým.

Wood a Tolley (2003) uvádí, že empatie začíná zachycením prvotního signálu, vysílaného druhým jedincem. Tento signál vypovídá o jeho vnitřních emocích a pomáhá rozpoznat sdílené hodnoty. Z rozpoznání těchto signálů vznikají emoční nápovědy, které vedou k empatickému sladění jedincova chování s druhou osobou.

2.4 Dělení empatie

Roche (1992) rozděluje empatii na empatii kognitivní a afektivní. Kognitivní empatie je zaměřena na poznávací procesy. Týká se vnímání myšlenek, citů a stavů druhého pomocí představitosti. To by se dalo přirovnat k jakési schopnosti předvídání. Naproti tomu afektivní empatie je emocionální reakce, která zkoumá, jak moc je nějaká situace pro druhého příjemná nebo naopak nepříjemná. Obě tyto složky jsou do určité míry spjaty a každý jedinec má každou z nich různě vyvinutou. Zajímavostí je, že ženy dosahují vyšší afektivní empatie než muži, nicméně co se týká kognitivní empatie, nejsou uváděny signifikantní genderové rozdíly (Zášková, Kubicová, & Mlčák, 2009).

Empatie má čtyři klíčové složky, které jsou potřebné pro vcítění se do druhého. Mezi tyto klíčové oblasti patří citlivost a porozumění druhým. To zahrnuje ochotu a snahu porozumět druhým, vnímání jejich smyslové a mimosmyslové nápovědy, umění stanovit jejich emoce, uvědomění si, že druzí nemusí mít stejný názor a vidět věci z jejich pohledu. Druhá složka se týká zohledňování potřeb a zájmů druhých. Další oblastí je pomoc a podpora rozvoje druhých. Poslední složkou je pak sociálně-politická orientace. Ta je důležitá pro rozpoznání neformální sociální struktury ve skupinách (Wood & Tolley, 2003).

Buda (1994) pak rozděluje empatii na šest stupňů. Prvním je představa situace druhého na základě logiky. Ačkoliv Buda tento stupeň nepovažuje za skutečnou empatii,

dá se díky němu odhadnout emoce druhého a představit si věci z jeho úhlu pohledu. Druhým je pochopení schémat citových vztahů druhého jedince, což umožňuje zjistit emoce, které dotyčný prožívá ve vztahu k nám i svému okolí. Třetí je správné vysvětlení komunikace, přičemž je pochopen skrytý odkaz druhého. Jako čtvrté stádium je řazeno empatické chápání citových protirečení a ambivalentností, kde už se dostáváme na hlubokou rovinu chápání emocí, které si druhý ani nemusí uvědomovat nebo připouštět. Pátým stádiem je pochopení jedinečných souvislostí psychických procesů. Zde je možné oddělit příčiny chování druhého od následků, sledovat řetězec jeho pohnutek, usuzovat na určité předpoklady a vysvětlit vnitřní logiku kognitivních a citových procesů druhého. Posledním stádiem je pak pochopení vývojových aspektů skrytých v psychických procesech. V tomto stádiu je již empatie velmi hluboká a intenzivní. Jedná se o vnitřní souvislosti minulých zážitků, které jsou složitě psychoanalyticky interpretovány. Jde tedy o proměny osobnostního vývoje a genezi zážitků.

Obdobně jako Buda, i Baron-Cohen (2014) rozděluje empatii na několik pásem. Podle něj je empatie kontinuum, ve které se jedinci mohou pohybovat podle Gaussovy křivky od nízkých hodnot přes střední až po vysoké. Rozdělil tedy empatii na sedm pásem, přičemž každému jedinci přísluší pouze jedno pásmo, v rámci kterého se může pohybovat k nižším či vyšším hodnotám. Pásmo, do kterého jedinec spadá, určuje empatický mechanismus, což je jakýsi empatický obvod v mozku každého člověka, který udává míru empatie, jakou jedinec disponuje.

Nejnižším stupněm je úroveň nula. Lidé s nulovou empatií se vyznačují antisociálním chováním, mají potíže s navázáním a posléze udržení vztahů, obvykle necítí vinu a jsou schopni násilnických trestných činů, což vede k tomu, že takoví lidé bývají častokrát vězni. Nulovou empatii v její negativní podobě ztotožňuje autor se zlem. Jedincům s negativní nulovou empatií je společný výhradní egocentrický zájem a upřednostňování sama sebe na úkor ostatních (např.: lidé s psychopatií, narcistickým typem osobnosti aj.). Nicméně existuje i pozitivní nulová empatie, která může přinášet pro společnost klady. Podle Barona-Cohena je typická pro jedince s poruchami autistického spektra, kteří na rozdíl od druhé skupiny dochází k extrémnímu morálnímu uvědomění. Tito jedinci si totiž díky vysoké schopnosti systematizace vytvoří morální systém, podle kterého pak vždy jednají, a stejně tak díky této schopnosti mohou přispívat například k technologickému rozvoji.

Do úrovně jedna pak spadají jedinci, kteří jsou za normálních okolností schopni sebereflexe a projevování lítosti. Nicméně v určitých situacích se prakticky vypne část empatického obvodu, která zastavuje agresi, a jedinci jsou v té chvíli schopni i extrémního násilí a zraňujícího chování.

Lidé na úrovni dva mají sice jisté obtíže s empatií, občas neovládnu křik a verbálně zraňují jiné, nicméně nedopouští se fyzické agrese. A v případě, že je na nevhodné či zraňující chování upozorní okolí, mohou pochopit překročení určité meze i to, že jejich chování mohlo negativně působit na druhé.

Ve třetí úrovni si jedinci uvědomují svou sníženou schopnost empatie a snaží se ji kompenzovat nebo schovávat a nemohou tak být plně sami sebou. Mohou být nejistí z toho, že nedokážou dobře odhadnout druhé lidi, což pro ně znamená jisté omezení v sociálních interakcích.

Čtvrtá úroveň je jakýsi nižší průměr empatie. Zde už nijak nezasahuje do každodenního chování jedinců. Lidé na této úrovni (více muži než ženy) sdílí s přáteli raději aktivity než emoce, nicméně emocím druhých už relativně rozumí. Tito lidé dokážou o svých pocitech hovořit, nicméně takové rozhovory nevyhledávají.

Na páté úrovni se nachází jedinci s mírně nadprůměrnou empatií. Nachází se zde více žen než mužů. Jejich vztahy a přátelství jsou častokrát emočně velmi intimní. Tito lidé často vyjadřují soucit nebo radost s druhými, mají zájem o to, jak se druzí mají a nad čím přemýšlí. Lidé na páté úrovni také neprosazují za každou cenu své názory, ale zajímají se i o úhel pohledu ostatních.

Nejvyšší je šestá úroveň. Baron-Cohen označuje tyto jedince jako superempatické. Oproti ostatním úrovním se lidé, v této úrovni zaměřují neustále na pocity a myšlenky druhých, z čehož leckdy plyne omezení jejich vlastních zájmů. Mají empatický obvod neustále v hyperaktivním stavu a nikdo z okolí není mimo dosah jejich mentálního zorného pole.

Baron-Cohen et al. (2015) pak rozdělují pozitivní a negativní nulovou empatii podle toho, zda je narušená kognitivní nebo afektivní empatie. Narušená kognitivní empatie se objevuje u autismu (tedy u pozitivní nulové empatie). Narušení této složky empatie se projevuje tak, že si jedinci neuvědomují, že někomu ublížili, ale protože nemají narušenou afektivní empatii, mají výčitky svědomí, pokud je na to někdo upozorní. Naproti tomu u jedinců s poruchami osobnosti (negativní nulová empatie) je někdy až nadměrně

vyvinutá kognitivní empatie, kdežto afektivní empatie je narušená. Díky tomu dokážou dobře analyzovat psychický stav druhých, ale jejich utrpení jim nevadí.

2.5 Zrcadlové neurony

Biologický základ empatie můžeme najít mimo jiné v mozku v tzv. zrcadlových neuronech. To je specifický druh neuronů označovaný také jako neurony plánování jednání. Tyto neurony se specializují na kódování celých pohybových programů. Mohou nám umožnit pochopení ostatních prostřednictvím pozorování jejich činnosti (Buccino et al., 2004). Koukolík (2007, str. 31) uvádí: „Zrcadlové neurony „zrcadlí“ činnost stejných neuronů v hlavě jiného příslušníka druhu a umožňují tak modelovat psychickou činnost a niterný stav jiného příslušníka druhu ve vlastní hlavě, niterně si ji představit, prožít“. Díky zrcadlovým neuronům můžeme tedy cítit bolest, stud, radost a další emoce ostatních.

Studie Ferrariho et al. (2008) potvrdila, že již v prvních dnech života se zapojuje síť zrcadlových neuronů při senzomotorických procesech vnímání a nápodoby obličejových pohybů. Chartrand a Bargh (1999) zkoumali, zda se pocity druhých více zabývají lidé, kteří mají větší tendence napodobovat ostatní. Experiment ukázal na silnou korelaci mezi sklony k empatii a množstvím napodobujícího chování (jednak když jedinec napodoboval druhé, tak když druzí napodobovali jedince). To ukazuje, že díky napodobování druhých (jejich mimiky, gest i celkového vyjadřování) jsou lidé schopni empatie. Ke stejným závěrům došli i další autoři. Van Baaren, Holland, Kawakami a Van Knippenberg (2004) zjistili, že napodobování mimiky jedince druhým člověkem zvyšuje chuť napodobovaného pomáhat ostatním. A Stel, Van Baaren a Vonk (2008) pak prokázali, že obdobný mechanismus funguje u člověka i pokud on sám napodobuje ostatní. Tedy když člověk napodobuje nebo je napodobován jinými, má pak větší chuť ostatním pomáhat.

Ramachandran (2013) vidí jako důležitou funkci zrcadlových neuronů možnost zjištění záměru druhého jedince a nahlížení na svět z jeho perspektivy. Jsou tedy součástí sebeuvědomění i uvědomování si druhých. Další jejich důležitou funkcí je jedinečná lidská schopnost a to abstrakce.

Ačkoliv se zrcadlové neurony zkoumají poměrně krátce, princip jejich funkce je znám již delší dobu. Už v roce 1903 uváděl Lipps, že vnímání emočního gesta druhého aktivuje stejné emoce u nás, a to bez uvažování nebo asociace. Lipps tedy již v té době

pracoval s myšlenkou, že je empatie založena na motorické nápodobě druhé osoby, díky které dochází ke sdílení emočních reakcí (Preston & de Waal, 2002).

2.6 Empatie jako součást dalších procesů

Někteří autoři mluví o empatii jako o součásti prosociálního chování. Toto chování je typické tím, že jedinec pomáhá druhému člověku a snaží se tak zlepšit jeho situaci, aniž by musel (třeba kvůli své profesi) nebo za to něco očekával. Například Roche (1992) označuje empatii za základ prosociálního chování, které považuje za jeden ze způsobů, jak snížit agresivitu, zlepšit sociální vztahy a udržet si vlastní mentální zdraví.

Prekopová (2004) zase vidí empatii jako jádro lásky. Empatie vede ke spoluprožívání, což ve vztahu minimalizuje nedorozumění a konflikty. Také Rogers (1998) uvádí, že milovat a být milován je prožitek napomáhající k růstu osobnosti a duševnímu obohacení.

Empatie je důležitá také pro komunikaci, protože díky vyšší míře empatie se může zmenšovat počet slovně sdělených informací a tím se zkracuje i doba nutná ke komunikaci (Roche, 1992). To však neznamená, že je taková komunikace o něco ochuzena, ba naopak. Důležité v komunikaci je také empatické naslouchání, kdy nasloucháme nejen slovnímu, ale hlavně neverbálnímu sdělení. Dále je empatie součástí asertivního chování. Asertivita je schopnost sebeprosazení bez agresivního chování a porušování práv ostatních. Ve spojení s empatií je důležité vyjádření pochopení pro pocity a potřeby druhého a zároveň vyjadřování svých pocitů.

Empatie hraje roli také ve vytváření prvních dojmů, kdy si druhého jedince zařadíme podle toho, jakou emoční reakci v nás vyvolá, jako sympatického nebo nesympatického (Prekopová, 2004).

2.7 Vývoj empatie v dětství

Stejně jako mnoho jiných věcí, i empatie se do ucelenější podoby vyvíjí během dětství. Děti pracují s empatií již od prenatálního vývoje. Již v těle matky dítě vnímá, jak je přijímáno a jak s ním matka komunikuje. Pocity přijetí potřebuje dítě pociťovat i následně po porodu. Již ve velmi raném věku se děti dokážou do jisté míry vžít do bazálních emocí druhých (hněv, strach, radost aj.) a nějak na ně reagovat. Obvykle má dítě tendence

k prožívání obdobných emocí (miminka se otáčí za plačícím dítětem a často se také rozpláče, nebo je naopak rozesměje smějící se člověk). V prvním roce života ještě dítě nedovede pořádně odlišit své emoce od těch ostatních. Rodiče by tedy měli děti učit rozlišovat vlastní emoce. Mezi prvním a druhým rokem začíná dítě rozlišovat mezi svými emocemi a emocemi druhých. Většina batolat pak chce snížit případné utrpení druhých, ale díky ranému kognitivnímu vývoji nevědí přesně, co dělat, což vede ke zmatku. Empatie se pak více rozvíjí mezi druhým a třetím rokem života, kdy se již dítě učí rozeznávat jednotlivé emoční projevy druhých a je schopné sladit svůj zájem o druhé s adekvátnějším chováním. Dítě se tedy na konci batolecího období (kolem tří let) dokáže vcítit do rozmanitých emočních stavů (Vágnerová, 2005; Shapiro, 2009). Nicméně emoční projevy druhých posuzují děti až do mladšího školního věku zaujatě a situačně.

Skutečné vlastní emoční prožitky dokážou děti lépe rozpoznat až okolo pátého, až šestého roku. V tomto věku už si také uvědomují, že lidé nedávají své emoce vždy najevo. A že různí lidé nedávají najevo svoje emoce ve stejné míře. V šesti letech už dítě ví, že vnější projevy lidí mohou sloužit i k maskování skutečných emocí (Vágnerová, 2005). V tomto věku se podle Shapira (2009) začíná rozvíjet kognitivní složka empatie. Do šesti let se projevovala a rozvíjela pouze afektivní složka. Dítě se tedy v šesti letech dokáže podívat na věc z hlediska druhé osoby i bez vnějších emočních projevů (pláč druhého) a adekvátně reagovat (nechat druhého o samotě nebo ho jít utěšovat). Tato schopnost se ale vztahuje na osoby, které dítě zná nebo je vidí před sebou.

Až mezi osmým a dvanáctým rokem se empatické chápání rozšiřuje i na lidi, kteří nejsou přímo před dítětem, nebo je dítě dokonce nikdy nevidělo, a také na skupiny lidí. Shapiro (2009) nazývá tento jev stádiem abstraktní empatie. Děti v tomto věku již jeví zájem o lidi, které neznají, ale o kterých vědí například, že nemají stejné podmínky k životu (děti v Africe apod.). Pokud děti reagují na druhé altruisticky, můžeme považovat empatii za vyvinutou.

2.8 Rozvoj empatie

Podle Pletzera (2009) mají lidé schopnost empatie od narození. Uvádí, že kojenci a malé děti mají vysoce rozvinutou emoční inteligenci a že dítě dokáže vnímat a emočně posoudit, co se děje ve vnějším světě ještě před narozením. Avšak tato schopnost u dětí postupně atrofuje, protože není rozvíjena. K rozvoji je důležitá verbalizace emocí. Prvním

krokem je uvědomění vlastních pocitů a jejich následné popsání. Pokud o svých pocitech jedinec nemluví, může se u něj snižovat schopnost vnímat sebe sama. Díky verbalizaci naopak dokáže lépe vnímat pocity svoje a tím pak i pocity ostatních. Toto sdělování emocí se lidé učí od dětství. Nejprve jsou to pouze základní emoce jako strach, zlost, smutek, radost a jiné a následně pak i složitější emoce jako štěstí, žárlivost, láska atd.

Dle Kristové (2004) může mít pozitivní vliv například intenzivní účast v intimních vztazích a celková pozitivní atmosféra v rodině, přátelská pracovní atmosféra nebo celková životní orientace. Negativní pak třeba různé nemoci, požívání návykových látek, egoismus, nadměrná zodpovědnost, stres, frustrace, záporné vztahy k druhým, společenské postavení nebo faktory narušující komunikaci.

K rozvoji pomáhá již povědomí o empatii a mechanismech jejího účinku. Další důležitou součástí rozvoje empatie je snaha jedince o porozumění situaci druhého. To je mnohem snazší, pokud už jedinec někdy byl v podobné situaci jako člověk, kterému se snaží empaticky porozumět. Ačkoliv každý může reagovat na obdobnou situaci jinak, je možné najít jisté principy, které jsou ve větší či menší míře shodné. Například při reakci na smrt blízkého člověka, na rozvod nebo ztrátu práce se vesměs objevují u lidí obdobné pocity a stavy. Jednou z možností rozvoje je také absolvování psychoterapie, ať už skupinové nebo individuální. Při individuální terapii, konkrétně při psychoanalýze, je pozornost zaměřena hlavně na uvědomování si souvislostí a vědomé prožívání citů. Výrazně účinnější je však terapie skupinová, ve které se klade důraz na pozorování a následné formulování pocitů a dojmů, které ze sebe navzájem mají členové skupiny a také na vzájemnou zpětnou vazbu. Některé sociálně-psychologické výzkumy také poukázaly na zvýšení empatického porozumění díky výměně rolí (Buda, 1994). Tato výměna rolí může při praktikování BDSM nastávat u osob, které jsou switch a mění si s partnerem dominantní a submisivní roli.

Prekopová (2004) klade důraz na uvědomění si vlastních pocitů a umění je vyjadřovat. K tomu by mohla dopomáhat výše zmíněná psychoanalýza. Doporučuje také aktivně naslouchat a všimnout si neverbálních projevů druhých. Následně pak využívat příležitostí, kdy se empatický jedinec může vcítit do někoho blízkého, kdo je ochotný poskytnout mu zpětnou vazbu, jak na něj jeho empatie působí. Podobného efektu je možné dosáhnout při zmíněné skupinové psychoterapii, nicméně čím bližší je druhý člověk empatické osobě, tím výrazněji se do něj ona osoba dokáže vcítit. Dále Prekopová

doporučuje vyzkoušet si psychofyzické jednání, což pojímá jako jakousi hru, při které se herci snaží vcítit do své role a beze slov pak napodobit gesta, mimiku, haptiku, posturologii i chůzi jiného člověka. Zajímavostí, kterou Prekopová pro rozvoj empatie také doporučuje, je společný tanec s druhou osobou. O tanci mluví jako o společném cvičení pro vzájemnou empatii. Takové doporučení není tak časté jako předchozí uvedené, nicméně faktem je, že taneční páry (obzvláště několikaleté) mezi sebou komunikují v různých situacích prakticky beze slov.

Schieman a Van Gundy (2000) uvádějí, že empatii pozitivně ovlivňuje vyšší úroveň vzdělání, vyšší příjem, větší schopnost introspekce a religiozity. Naopak negativní vliv má zhoršený zdravotní stav, těžká životní situace (ovdovění) a vyšší věk. Stejně tak May a Alligood (2000) ve své studii zjistily, že průměrná úroveň empatie je vyšší u mladších osob. Nicméně dodávají, že díky tréninkovým programům lze empatii rozvíjet i ve starším věku.

Pfefer (2003) zdůrazňuje význam komunikace, a to jak verbální, tak neverbální. Komunikace je základní dovedností, ze které vznikají mezilidské vztahy. Při komunikaci se sdělují nejen myšlenky, postoje a představy, ale i emoce a nálady. Proto je důležitá snaha naslouchat nejen vyřčeným slovům. Pfefer vyzdvihuje techniku aktivního naslouchání, kdy jedinec nejen naslouchá, ale následně i vlastními slovy opakuje, co slyšel. Tato technika má pozitivní efekt na vzájemné porozumění, odstranění nedorozumění, získávání informací a tím i zvyšování vzájemné empatie. K zlepšení procesu empatické komunikace napomáhá vnímání vlastního těla. Tělo používáme jako nástroj k sociálnímu kontaktu, je tedy důležité vnímat a porozumět jeho základním potřebám a mechanismům (hlad, žízeň, únava atd.) a reakcím na ně. Díky tomuto přesnému sebepoznání je pak možné rozeznávat obdobné potřeby u ostatních. Vnímání probíhá pomocí smyslů. Čím hlubší je tedy smyslové poznání, tím lépe se dokážeme empaticky vcítit do druhého.

Nakonečný (2000) zase uvádí, že se empatii dá naučit tím, že se již od dětství snažíme druhé napodobovat. Touto nápodobou si osvojujeme jednotlivé předpoklady, které vedou k vytvoření empatie.

Zajímavá je i studie Winninga a Boaga (2015), kteří zjistili, že krátký trénink všímavosti vede ke zlepšení kognitivní empatie. Nicméně neprokázal se účinek na rozvoj

empatie afektivní. To je poměrně významné zjištění, a pokud další výzkumy potvrdí účinky této metody, bude to znamenat dobrou možnost léčby deficitu empatie.

3 VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA VZTAH BDSM A OSOBNOSTNÍCH RYSŮ JEDINCŮ

Jednou z prvních studií zaměřených na toto téma byla studie Richterse, de Vissera, Rissela, Grulich a Smitha (2008), která se zabývala psychosociálními vlastnostmi jedinců praktikujících BDSM. Sběr dat probíhal v Austrálii pomocí telefonních rozhovorů. Výzkumu se zúčastnilo 19307 lidí ve věku od 16 do 59 let. Z toho bylo 1,8 % mužů a 1,3% žen BDSM+. Výsledky této studie ukazují, že BDSM+ jedinci nevykazují vyšší úzkostnost nebo menší subjektivní pocit štěstí. BDSM+ muži pak skórovali na škále psychologického distresu signifikantně níž než muži z kontrolní skupiny. V této studii nebyla objevena ani žádná souvislost mezi praktikováním BDSM a sexuálním zneužíváním či jinými sexuálními obtížemi. Richters et al. tedy označují provozování těchto aktivit pouze za sexuální zájem, nikoliv patologii.

Jednu z nejvýznamnějších studií zaměřenou na BDSM+ osoby uskutečnili v roce 2013 Wismeijer a van Assen. Výzkumu se zúčastnilo 1336 participantů, z toho bylo 434 osob v kontrolní skupině a 902 BDSM+ lidí. Participantů vyplňovali online baterie psychologických testů (NEO Five-Factor Inventory, Attachment Styles Questionnaire, Rejection Sensitivity Questionnaire, World Health Organization-Five Well-being Index). Tato studie ukazuje, že BDSM+ lidé jsou více extrovertní, více otevření novým zkušenostem a také jsou svědomitější než kontrolní skupina. Dále jsou méně neurotičtí, lépe snášejí odmítnutí a subjektivně pocítují větší pohodu. Na druhou stranu jsou oproti kontrolní skupině méně příjemní. Jedním ze stereotypních mýtů o BDSM je představa, že BDSM přitahuje lidi, kteří mají traumatické sexuální zkušenosti nebo nemají vytvořenou optimální citovou vazbu. Studie Wismeijera a van Assena (2013) však tuto představu vyvrací, jelikož BDSM+ osoby měly v souvislosti s attachmentem (citovou vazbou) vyšší naměřené skóre než kontrolní skupina. Autoři uvádí, že spíše než psychologickými maladaptivními charakteristikami či traumatickými zkušenostmi se BDSM+ lidé vyznačují vyšší psychickou odolností a autonomií.

Studie He'berta a Weavera z roku 2014 se zaměřila na rozlišení osobnostních charakteristik mezi dominantními a submisivními jedinci. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 80 dominantů a 190 submisivů ve věku mezi 18 a 64, kteří vyplňovali online baterii

psychologických testů (Shapiro Control Inventory, Interpersonal Reactivity Index, HEXACO-60, Self-Report Altruism Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Satisfaction with Life Scale). Většina respondentů (přes 88%) byla vysokoškolsky vzdělaná. Studie ukázala, že dominantanti mají vyšší touhu po kontrole, jsou extrovertnější, vykazují vyšší sebeúctu a životní spokojenost. Submisivové jsou pak výrazně emocionálnější. Nicméně mezi skupinami nebyl zjištěn rozdíl v míře empatie, svědomitosti, altruismu, otevřenost vůči zkušenosti ani přívětivosti.

Tuto studii o rok později autoři doplnili o kvalitativní výzkum. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 9 dominantů a 12 submisivů. Sběr dat probíhal formou telefonních nebo skype rozhovorů. Respondenti popsali dominanty jako pečující osoby, které jsou schopné a ochotné převzít kontrolu a pro které je typická vysoká míra pozornosti, zodpovědnosti a empatie. Submisivové byli naproti tomu označováni jako ti, kteří jsou ochotní předat druhému kontrolu a touží potěšit (Hebert & Weaver, 2015).

Doposud nebyl realizován výzkum, který by byl zaměřený přímo na vztah empatie a BDSM. Nicméně v několika studiích, které se týkaly tématu BDSM, a stejně tak v mém předvýzkumu, byla empatie (spolu s komunikací) zmiňována mezi důležitými vlastnostmi. V BDSM vztazích je tedy důležitá komunikace, kdy si účastníci vytyčují pravidla, mluví o tom, co by chtěli a co ne a po scéně probírají, co se jim líbilo a co by naopak chtěli změnit. Komunikace je významný faktor při rozvoji empatie. Základem je umět vnímat a vyjádřit vlastní pocity (Pletzer, 2009; Prekopová, 2004). To je v BDSM prakticky nezbytné, obzvláště pokud je jedinec submisivní. Protože pokud submisiv nedokáže vyjádřit nejen, co se mu líbilo, ale především co bylo nebo dokonce stále je špatně, může to pro něj být nejen nepříjemné, ale i nebezpečné. Jedna switch participantka mého předvýzkumu uvádí, že:

Submisiv musí být primárně zodpovědný sám za sebe, tudíž když se děje něco nad jeho síly a dominant nereaguje a nevidí jeho neverbální reakce, tak je potřeba to říci verbálně. Jsou lidé, kteří to odhadnou, ale pak jsou lidé, kteří odhadnou jen něco a je třeba si říct, a to je zodpovědnost toho "dole".

Z tohoto výroku můžeme vyvodit i druhý důležitý fakt, který je také uváděn jako možnost pro rozvoj empatie a je v BDSM podstatný. Tím je všimnout si komunikace druhého, a to nejen verbální, ale také té neverbální (Pfefer, 2003; Prekopová, 2004). To je velice potřebné, tentokrát především u dominantních jedinců. Díky možnosti, že se

submisivní jedinec dostane do změněného stavu vědomí (subspace) a dojde u něj ke kognitivním změnám, nemusí být schopen správně odhadnout své limity. Také v případě, že se submisiv nemůže hýbat, je mu omezován dech aj., je důležité, aby dominant dokázal dobře číst i v jeho neverbálních projevech a poznal, co je pro submisiva ještě přijatelné a co už by mohlo jít za hranice jeho možností. Toto demonstruje další výrok switch účastnice:

Když se posunu s partnerem do subspace, tak se moje vyjadřovací schopnosti dost zmenšují. Je báječný pocit, pokud nemusím oznamovat všechno, co se děje, co bych potřebovala nebo kde je problém. Když si toho partner všimne sám, je to pro mě mnohem jednodušší. Udrží to dobrou atmosféru a to podporuje vzájemnou důvěru. Pokud partner dokáže odhadnout moje hranice bolesti jak psychické tak fyzické, tak se já mohu uvolnit, ponořit do subspace a užít si silnější prožitek.

Submisivní participantka mého předvýzkumu pak uvádí:

Myslím si, že BDSM pozitivní lidi jsou všeobecně citlivější a vnímavější než „normální“ lidi a často ke komunikaci ani nepotřebují slova, ale dokáží si to předat právě pomocí provazů nebo třeba biče, pomocí pohledu, gesta nebo nějak jinak, že někdy jsou slova zbytečná a komunikovat se dá i bez nich...

O empatii pak říká, že je zvláště v BDSM hodně důležitá, protože: *„pokud ji člověk nemá, tak může tomu druhému ublížit, aniž by si to vůbec uvědomil... Nemyslím ani fyzicky, ale spíš duševně...“*

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU

Ačkoliv doposud nebyl realizován výzkum, který by se zaměřoval čistě na vztah empatie a BDSM, byla empatie v několika studiích zaměřených na BDSM zmíněna. Stejně jako empatie je v tomto kontextu také často zmiňován význam komunikace. Komunikace je také jedním z nejčastěji uváděných faktorů vedoucích k rozvoji empatie. Při komunikaci, která napomáhá k rozvoji empatie, jde jednak o vnímání a vyjadřování vlastních pocitů a jednak o vnímání verbální a neverbální komunikace druhého (Pletzer, 2009; Prekopová, 2004; Pfefer, 2003). Obě tyto složky jsou v BDSM téměř nezbytné pro bezpečný průběh scény a pro prohloubení prožitku aktérů.

Tato práce vychází z předpokladu, že se aktéři snaží o dosažení maximálního prožitku a zároveň minimalizaci nebezpečí. Toho mohou dosáhnout převážně pomocí zmiňované komunikace. To, že se aktéři snaží otevřeně a poměrně detailně komunikovat pak může vést k rozvoji empatie.

Cílem tohoto výzkumu je tedy pomocí dotazníku Barona-Cohena – Kvocient empatizace zjistit, zda jedinci praktikující BDSM vykazují vyšší míru empatie než kontrolní skupina. Dále ověřit, zda existuje rozdíl v míře empatie u dominantních a submisivních jedinců. A následně zjistit, zda existuje souvislost v četnosti praktikování a míře empatie.

4.1 Hypotézy

H1: Lidé praktikující BDSM vykazují vyšší míru empatie než lidé, kteří BDSM nepraktikují.

H2: Existuje rozdíl v míře empatie u dominantních a submisivních jedinců praktikujících BDSM.

H3: Lidé, kteří uvádí, že praktikují BDSM často, vykazují vyšší míru empatie, ve srovnání s lidmi, kteří uvádí, že BDSM praktikují pouze občas.

5 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT

Pro účely této práce byl použit kvantitativní design výzkumu, konkrétně pak korelační studie.

Data byla získávána pomocí dotazníku Kvocient empatizace (EQ), který vytvořil v roce 2004 Simon Baron-Cohen za pomoci Sally Wheelwright jako jednodimenzionální testovou metodu pro měření empatie u populace dospělých osob. Test obsahuje 60 otázek, z toho je 20 otázek „kontrolních/výplňových“, které mají odvést pozornost od tématu empatie. Zbylých 40 otázek se týká empatie. Z nich je cca polovina reverzních. Respondenti vybírají odpovědi na čtyřstupňové Likertově škále bez možnosti neutrální odpovědi (zcela souhlasím, spíše souhlasím, spíše nesouhlasím, zcela nesouhlasím). Každá odpověď má přiřazené bodové skóre dle Barona-Cohena a Wheelwright (2004). Odpovědi „zcela souhlasím“ náleží dva body, odpovědi „spíše souhlasím“ jeden bod a ostatním odpovědím nula bodů. U reverzních otázek je tomu naopak, tedy odpovědi „zcela nesouhlasím“ náleží dva body, odpovědi „spíše souhlasím“ jeden bod a ostatním odpovědím žádné body. Maximální počet bodů je tedy 80 a minimální nula.

Oficiální česká verze dotazníku byla vytvořena Danielem Dostálem, Alenou Plhákovou a Terezou Záškodnou z Univerzity Palackého v Olomouci a je dostupná na stránkách www.autismresearchcentre.com. Všechny otázky z použitého dotazníku EQ jsou k nahlédnutí v Příloze 3.

K dotazníku byla připojena otázka na věk a pohlaví respondenta a dále 6 otázek, které rozřazovaly účastníky do BDSM+ skupiny či kontrolní skupiny a zároveň určovaly, zda jsou respondenti spíše dominantní nebo submisivní. Tyto otázky zněly:

Líbí se mi/vzrušuje mě hraní nadřízené role.

Líbí se mi/vzrušuje mě hraní podřízené role.

Líbí se mi/vzrušuje mne být plně v moci mého partnera/partnerky.

Líbí se mi/vzrušuje mne mít plně v moci svého partnera/partnerku.

Líbí se mi/vzrušuje mne způsobování silných podnětů (bolestivých či nebolestivých (pevný stisk, lechtání apod.)).

Líbí se mi/vzrušuje mne přijímání silných podnětů (bolestivých či nebolestivých (pevný stisk, lechtání apod.)).

Pokud respondent na některou z těchto otázek odpověděl, že souhlasí, ať už spíše nebo zcela, objevila se návazná otázka, kde respondent vyplňoval, zda danou činnost praktikuje často nebo občas nebo o ní pouze sní.

Z důvodu zamezení chybějících hodnot byl dotazník administrován pouze online bez možnosti vynechání jakékoliv otázky. Respektive respondentovi nebylo umožněno přejít v dotazníku na další otázku, pokud nebyla vyplněna otázka předchozí.

6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Základní populaci pro tento výzkum tvořili jedinci od 18 let. Od 18 let je možný přístup na stránky s BDSM obsahem, navštěvování workshopů, srazů a jiných akcí s BDSM tematikou. Díky tomu je možná i ucelenější představa o tomto tématu.

Zvolenou metodou výběru byl příležitostný výběr na základě dostupnosti. Nábor respondentů probíhal pomocí přímého oslovení lidí z „běžné“ populace i účastníků BDSM akcí. Dále byli respondenti nabíráni prostřednictvím online výzvy (tedy samovýběrem), která byla umístěna na sociální síti www.facebook.com a webových stránkách www.bdsmweb.cz a www.milovani.cz. Výzva obsahovala informace o cílech výzkumu, kdy z důvodu možného zkrácení dotazníkových odpovědí nebylo konkretizováno, že se jedná o empatii (bylo pouze zmíněno, že je zkoumána určitá lidská vlastnost/schopnost) a dále byla zdůrazněna anonymita respondentů. Dotazník se následně šířil metodou sněhové koule. Data byla sbírána po dobu 4 měsíců (od listopadu 2016 do března 2017).

Z původního výzkumného souboru čítajícího 453 lidí byly po zpracování dat vyřazeny tři ženy z důvodu nedosažení plnoletosti. Výsledný výzkumný soubor tedy obsahuje 450 respondentů, z toho 388 osob ve skupině BDSM+ a 62 v kontrolní skupině (viz tabulka 1). Přičemž nejmladším respondentům je 18 let a nejstaršímu 68 let. Průměrný věk je pak 28,98 let v BDSM+ skupině a 29,71 let ve skupině kontrolní. BDSM+ skupina čítá 159 mužů, z toho 14 submisivních, 61 dominantních a 84 switch. 81 mužů z BDSM+ skupiny uvedlo, že BDSM praktikují pouze občas a 78 uvedlo, že se BDSM aktivitám věnují často (viz tabulka 2). Žen, které praktikují BDSM, je v tomto výzkumu 229, z toho 57 submisivních, 7 dominantních a 165 switch. 110 žen pak uvedlo, že praktikují BDSM občas, a 119, že často (viz tabulka 3).

Tab. 1: Počet mužů a žen v BDSM+ a v kontrolní skupině

	Celkem	Muži	Ženy
Kontrolní	62	23	39
BDSM+	388	159	229

Tab. 2: Rozložení mužů v BDSM+ skupině

		Četnost		Orientace Celkem
		Občas	Často	
Preference	Submisiv	11	3	14
	Dominant	28	33	61
	Switch	42	42	84
Četnost Celkem		81	78	159

Tab. 3: Rozložení žen v BDSM+ skupině

		Četnost		Orientace Celkem
		Občas	Často	
Preference	Submisiv	32	25	57
	Dominant	5	2	7
	Switch	73	92	165
Četnost Celkem		110	119	229

6.1 Etická hlediska

Účast na výzkumu byla dobrovolná a nebyla za ni poskytována žádná finanční či jiná odměna. Účastníkům byla nabídnuta možnost zaslání výsledků práce a zodpovězení veškerých dotazů prostřednictvím e-mailu nebo zpráv na sociální síti Facebook. Dotazníky byly zcela anonymní. Obsahovaly pouze dvě otázky na základní demografické údaje, a to na pohlaví a věk.

7 ZPRACOVÁNÍ DAT

Data byla zpracována za použití počítačového programu MS Excel a Statistica 13. Pro výpočet byla použita vícefaktorová analýza rozptylu – ANOVA s interakcemi, se kterou bylo pracováno na pětiprocentní hladině α .

Závislou proměnnou tvoří hrubý skór, vypočítaný na základě odpovědí respondentů, přičemž odpovědím byly přiřazovány body dle Barona-Cohena a Wheelwright (2004). Odpovědi „Zcela souhlasím“ (u reverzně položených otázek odpovědi „Zcela nesouhlasím“) byly přiřazeny dva body, odpovědi „Spíše souhlasím“ (u reverzních „spíše nesouhlasím“) jeden bod a ostatním otázkám pak nula bodů.

Nezávislou proměnnou je pak pro všechny hypotézy pohlaví, které bylo zahrnuto z důvodu zamezení možného zkreslení výsledků díky rozdílu v míře empatie u mužů a u žen (ženy skórují v testech empatie signifikantně výš než muži (Baron-Cohen, 2014)). Dalšími nezávislými proměnnými byly pak pro H1 skupina (BDSM+ a kontrolní), pro H2 preference (dominanti, submisivové, skupina switch byla při ověřování této hypotézy vynechána z důvodu hlubšího prozkoumání souvislosti empatie s konkrétní preferencí) a pro H3 četnost praktikování (občas, často).

Tab. 4: Srovnání popisných dat (počet respondentů, věk, hrubý skór)
pro muže a ženy v BDSM+ a kontrolní skupině

	BDSM+		Kontrolní	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
Počet	159	229	23	39
Průměrný věk	31,93	26,93	30,78	29,07
Průměrný HS	37,08	40,98	32,17	42,43

Tab. 5, 6: Hrubé skóry u lidí praktikujících BDSM

	Dominant	Submisiv
Muži	36,7	35,42
Ženy	46,28	41,89

Tabulka udává průměrné hrubé skóry u žen a mužů, kteří mají dominantní nebo submisivní preference.

	Občas	Často
Muži	36,11	38,1
Ženy	39,75	42,12

Tabulka udává průměrné hrubé skóry mužů a žen, kteří uvedli, že praktikují BDSM pouze občas nebo často.

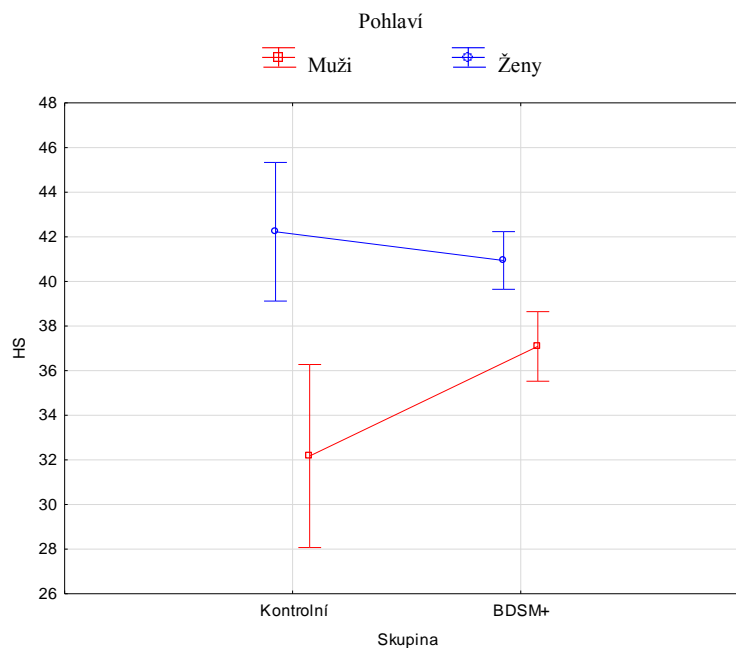
8 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

H1: Lidé praktikující BDSM dosahují vyšší míry empatie než lidé, kteří BDSM nepraktikují.

Tab. 7: Srovnání empatie u BDSM+ a kontrolní skupiny

Effect	F	p
Pohlaví	25,07	<0,01
Skupina	1,50	0,22
Pohlaví*Skupina	5,06	0,02

Graf 1: Srovnání empatie u BDSM+ a kontrolní skupiny



BDSM+ skupina skórovala v průměru o 1,73 bodu výše než kontrolní skupina. Výsledky nevykazují signifikantní rozdíl mezi oběma skupinami ($F = 1,5$; $p = 0,22$).

H1 tedy nepřijímáme.

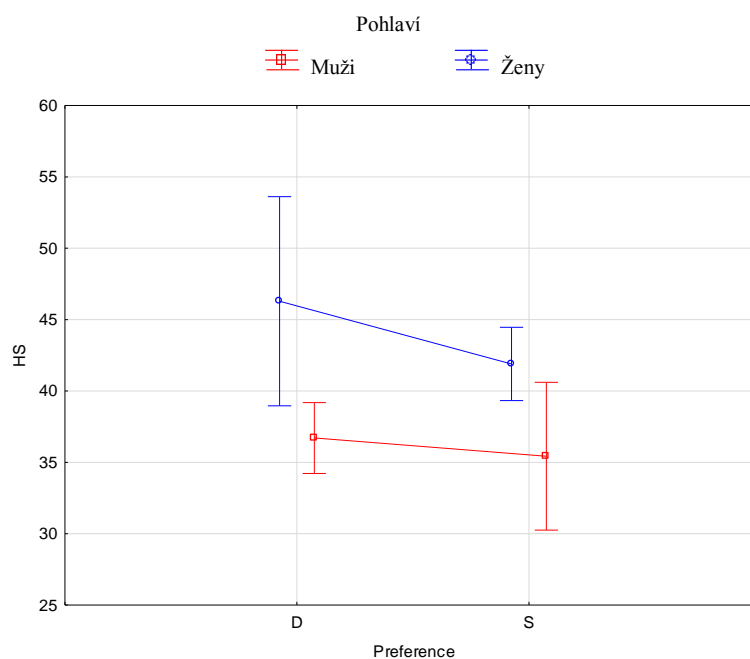
Nicméně z výsledků je patrný statisticky významný rozdíl v interakci pohlaví a skupiny ($F = 5,06$; $p = 0,02$). Muži praktikující BDSM skórují v průměru o 4,91 bodů výše, než muži v kontrolní skupině.

H2: Existuje rozdíl v míře empatie u dominantních a submisivních jedinců praktikujících BDSM.

Tab. 8: Srovnání empatie u dominantů a submisivů

Effect	F	p
Pohlaví	10,80	<0,01
Preference	1,35	0,25
Pohlaví*Preference	0,41	0,52

Graf 2: Srovnání empatie u dominantů a submisivů



V BDSM+ skupině skórovali dominantní jedinci v průměru o 2,83 body výše než submisivní. Výsledky však neukazují signifikantní rozdíl mezi jedinci s dominantními či submisivními preferencemi ($F = 1,35$; $p = 0,25$).

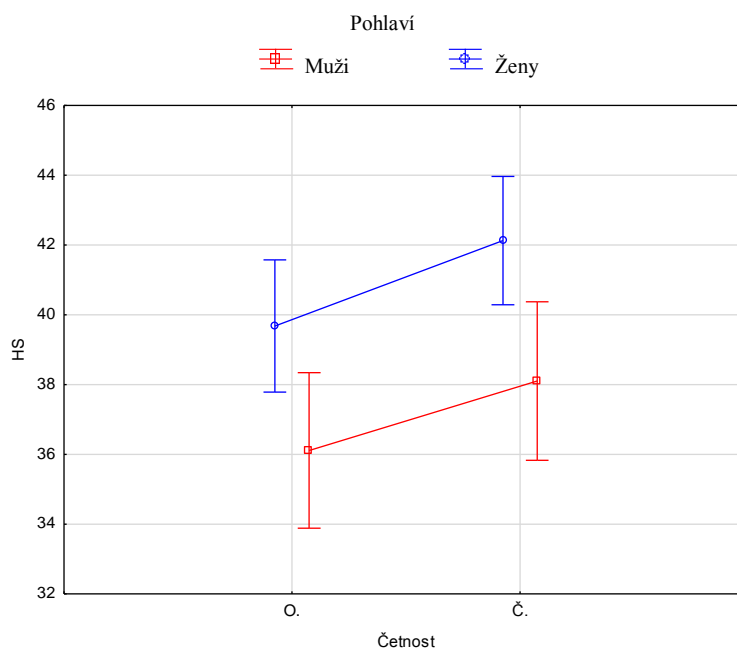
H2 tedy nepřijímáme.

H3: Lidé, kteří uvádí, že praktikují BDSM často, vykazují vyšší míru empatie, ve srovnání s lidmi, kteří uvádí, že BDSM praktikují pouze občas.

Tab. 9: Srovnání empatie u jedinců praktikujících BDSM často a občas

Effect	F	p
Pohlaví	13,21	<0,01
Četnost	4,28	0,04
Pohlaví*Četnost	0,03	0,86

Graf 3: Srovnání empatie u jedinců praktikujících BDSM často a občas



Jedinci praktikující BDSM často skórovali v průměru o 2,18 body výše než jedinci, kteří praktikují BDSM pouze občas. Výsledky ukazují signifikantní rozdíl mezi jedinci praktikujícími BDSM často, a jedinci, kteří praktikují BDSM pouze občas ($F = 4,28$; $p = 0,04$).

H3 tedy přijímáme.

9 DISKUZE

Tato práce měla za cíl zjistit, zda jsou lidé, kteří praktikují BDSM, více empatičtí než lidé z kontrolní skupiny, popřípadě jestli jsou empatičtější lidé, kteří uvedli, že praktikují BDSM často, než jedinci, kteří uvedli, že BDSM praktikují pouze občas. Zkoumán byl také rozdíl v míře empatie u submisivních a dominantních jedinců. Pro účely tohoto výzkumu byl zvolen kvantitativní přístup. Dotazník EQ byl šířen prostřednictvím internetu. Výzkumu se zúčastnilo 453 respondentů, z toho byli tři vyřazeni z důvodu nedosažení věkové hranice 18 let. Ženy mají prokazatelně vyšší míru empatie než muži (Mlčák & Zášková, 2009), proto byla pro statistické výpočty zvolena vícefaktorová ANOVA, která zahrnuje i rozdíly v míře empatie v souvislosti s pohlavím. Ve všech výpočtech pak ženy opravdu skórovaly statisticky významně výš než muži. Na vztah empatie a praktikování BDSM nebyly doposud realizovány žádné výzkumy, z tohoto důvodu byl uskutečněn předvýzkum formou rozhovorů a pozorování, který ukazoval na možnou souvislost mezi empatií a BDSM.

Empatie jako taková je zmíněna například ve studii He'berta a Weavera (2015) jako jeden z výrazných rysů dominantních jedinců. Hypotéza H1 se nepotvrdila, nedá se tedy obecně říct, že by praktikování BDSM mohlo mít vliv na empatii, nicméně na výsledcích je vidět rozdíl mezi ženami a muži. U žen není rozdíl statisticky významný, nicméně u mužů skórovala BDSM+ skupina signifikantně výš než skupina kontrolní.

Otázkou je, z jakého důvodu je tento rozdíl patrný a proč pouze u mužů. Nabízí se varianta, že ženám, které mají vyšší míru empatie než muži, tato míra empatie k bezpečnému praktikování a výrazným prožitkům stačí, kdežto muži se ji snaží cíleně rozvíjet.

Objevuje se také možnost, že se empatie u mužů nerozvíjí, ale jedinci, kteří nejsou dostatečně empatičtí od praktikování BDSM upouští a zůstávají jenom ti empatičtější.

Ať už snaha mužů o zvýšení empatie či jejich ustoupení od těchto praktik by mohlo být způsobeno tím, že neempatičtí jedinci nemohou sehnat pro tyto aktivity partnera. A to například z důvodu, že si druhý jedinec neodnáší z takové interakce dostatečný prožitek nebo má strach o vlastní bezpečí. Kdežto celkově empatičtější ženy takový problém neřeší.

Počet mužů v kontrolní skupině byl však poměrně malý ($n = 23$), což může zkreslovat výsledky výzkumu.

Hypotéza H2 se také nepotvrdila, což koresponduje s výsledky He'berta a Weavera (2014), kteří nenašli rozdíl v míře empatie mezi submisivními a dominantními jedinci. Nedá se tedy ani říct, jestli ke zvyšování empatie při BDSM pomáhá nějaký mechanismus spojený spíše s jednou nebo druhou rolí. Například zda je při rozvoji empatie v BDSM užitečná spíše verbalizace emocí a pocitů, které je typické více pro submisivy, nebo spíše sledování neverbální komunikace, které je typičtější pro dominanty. Nedá se ani říci, jestli je pro zvyšování míry empatie větší motivací strach o vlastní bezpečí (submisivové), nebo strach o bezpečí druhého (dominantní), o čemž by se dalo uvažovat, pokud by byly nalezeny signifikantní rozdíly mezi dominanty a submisivy.

V této práci však nebyl dostatečně velký vzorek respondentů, kteří byli zaměřeni čistě dominantně nebo čistě submisivně. Respektive nebyl získán dostatečný vzorek dominantních žen ($n = 7$) a submisivních mužů ($n = 14$), což může výsledky značně zkreslovat. Většina účastníků výzkumu byla switch, nicméně lidé z této skupiny nebyli do hypotézy zařazeni, protože u nich není možné určit, který mechanismus nebo motivace pro zvyšování empatie je pro ně primárnější. Rozdíly mezi submisivními a dominantními jedinci však doporučuji dále zkoumat, jelikož ze získaných dat se může zdát, že mají dominantní jedinci tendence dosahovat na škále empatie vyšších skóre.

Hypotéza H3 se potvrdila. Četnost praktikování má tedy statisticky významný vliv na míru empatie. Jedinci, kteří uvedli, že BDSM praktikují často, skórovali v dotazníku empatie výše než jedinci, kteří uvedli, že BDSM praktikují pouze občas. Míra empatie byla u často praktikující skupiny vyšší u mužů i u žen.

Problémem u této hypotézy může být nepřesné vymezení toho, co znamená často a co občas. Odpověď respondentů na tuto otázku byla tedy čistě subjektivní a výsledky proto mohou být zkreslené. Pro další výzkumy bych doporučila přesnější otázky na četnost praktikování (kolikrát do týdne, měsíce, roku jedinec onu činnost provozuje).

Zajímavostí v tomto výzkumu bylo množství lidí, kteří spadají do BDSM+ skupiny ($n = 388$), a naopak poměrně malý počet jedinců ve skupině kontrolní ($n = 62$). To je možné vysvětlit příliš přísnými kritérii při rozřazování, kdy jedinci, kteří provozují jakékoliv praktiky, ve kterých jsou zahrnuty prvky podobající se BDSM (předávání moci, silné podněty či využívání nadřazenosti určitých rolí), spadají do BDSM+ skupiny. Kdežto

do kontrolní skupiny spadají pouze jedinci, které žádné z těchto praktik nepřitahují, či o nich pouze sní. Nicméně vzhledem k rozsáhlosti aktivit, které pod BDSM spadají, bylo náročné vybrat jenom pár otázek, které by alespoň zhruba vystihovaly podstatu BDSM aktivit.

Jako další možnost vysvětlení se nabízí varianta, že téma BDSM je v dnešní době stále více popularizované. V posledních letech nastal rozmach erotických románů počínající trilogií Padesát odstínů. Ale objevují se i články v novinách, časopisech či na internetu (např.: článek zveřejněný 9. 3. 2015 na iDNES.cz s názvem VYZNAVAČKA BDSM: Doma mám provazy, rákosky i důtky. Bolest si užívám) a také rozhovory s BDSM+ lidmi na toto téma v televizi (např.: některé díly magazínu Queer vysílané Českou televizí: Chci abys mě trestal (premiéra 22. 6. 2016), Shibari Kinbaku (premiéra 16. 9. 2015) aj.). Spolu s popularizací tohoto tématu přichází i zvědavost lidí a zkoušení různých praktik, které někde viděli nebo o nich četli. To znamená, že i lidé, kteří si jenom občas „naplácají na holou“ spadají v tomto výzkumu do BDSM+ skupiny (ačkoliv by tak sami sebe třeba nikdy neoznačili), stejně jako lidé, kteří praktikují drsnější a nebezpečnější hry s tělem i myslí.

Pravděpodobné je, že čím nebezpečnější praktiky lidé provozují, tím více empatie potřebují. Pro další výzkumy by tedy mohly být vhodnější detailnější rozřazovací otázky, které nebudou dělit respondenty pouze do dvou skupin (BDSM+, kontrolní), ale budou brát v potaz například onu nebezpečnost jednotlivých praktik a dělit tak respondenty škálovitě od těch, kteří provozují nejnebezpečnější praktiky (omezování dechu, různé závěsy v provazové bondage atd.) po ty, kteří provozují pouze „neškodné“ věci (převlékání do kostýmů, líbání bot apod.).

Nedostatkem tohoto výzkumu je mimo výše uvedené také fakt, že nebylo zjištěno, jak dlouho se jedinci z BDSM+ skupiny těmto praktikám věnují. Tudiž byli do BDSM+ skupiny zahrnuti jak jedinci, kteří mohou být v oblasti BDSM aktivní řádově roky, tak jedinci, kteří se v délce praktikování pohybují v týdnech, popřípadě měsících. Pro další výzkumy by tedy bylo vhodné zakomponovat do dotazníku i otázku na dobu, po jakou jedinci tyto aktivity praktikují.

Dalším nedostatkem byl výběr vzorku populace, který nebyl zcela náhodný, ale příležitostný na základě dostupnosti, dále byla využita metoda sněhové koule a metoda samovýběru, kdy byla umístěna výzva na internetových portálech. Z tohoto důvodu se do

výběru nemuseli dostat lidé, kteří praktikují BDSM pouze doma, nechodí na žádné BDSM akce a nenavštěvují internetové stránky, kde byl dotazník umístěn, nebo se do výběru mohli dostat pouze aktivnější jedinci, kteří dotazník vyplnili, a stejně tak byl omezen i výběr lidí do kontrolní skupiny.

V dotazníku také nebyla použita otázka na vzdělání, které podle Schiemana a Van Gundyho (2000) pozitivně ovlivňuje míru empatie a tudíž tento faktor nemohl být zahrnut. Věk respondenti v dotazníku uváděli, avšak tato informace byla použita pouze jako kritérium pro výběr respondentů, kdy účastníci museli dosáhnout hranice 18 let. Podle May a Aligood (2000) a stejně tak dle Schiemana a Van Gundyho (2000) je vyšší míra empatie typická spíše pro mladší osoby a s rostoucím věkem empatie klesá. S tímto faktorem sice nebylo počítáno, nicméně průměrný věk osob praktikujících BDSM a osob z kontrolní skupiny se výrazně nelišil, respektive mezi průměrným věkem v obou skupinách byl rozdíl necelého roku (0,73).

Výsledky tedy naznačují možný rozdíl v míře empatie u BDSM praktikujících osob, konkrétně u mužů, a také vyšší míru empatie u těch osob, které praktikují BDSM často než u těch, které BDSM praktikují pouze občas. Nalezené výsledky by mohly poskytnout základ pro další výzkumy a experimenty, které jsou k hlubšímu prozkoumání tohoto tématu nezbytné. Nichols (2006) uvádí, že BDSM+ páry mají lepší romantické vztahy a Kleinplatz a Moser (2006) pak doporučuje „tradičním“ párům vyzkoušet některé BDSM praktiky pro zlepšení jejich vztahu. Pokud by bylo prokázáno, že má praktikování BDSM pozitivní vliv na míru empatie, podpořilo by toto zjištění nejen doporučení Kleinplatz a Mosera, ale přineslo by také další možnost, jak empatii rozvíjet. Znamenalo by to také celkovou výhodu, kterou provozování BDSM aktivit může přinášet.

Vzhledem k tomu, že tento výzkum je první svého druhu, tedy první, který se zabývá pouze empatií a nikoliv všeobecnými charakteristikami jedinců v souvislosti s BDSM, jsou nanejvýš vhodné další studie a experimenty na toto téma, které by podpořily (či vyvrátily) výsledky tohoto výzkumu. A které by se tímto tématem mohly zabývat více do hloubky.

10 ZÁVĚR

Záměrem této práce bylo zjištění, zda existuje rozdíl v míře empatie mezi jedinci, kteří praktikují BDSM aktivity, a jedinci, které tyto aktivity buď nepřitahují, nebo o nich pouze sní, ale neprovozují je. A následně pak hlubší prozkoumání BDSM+ skupiny a nalezení rozdílů v míře empatie podle četnosti praktikování či hierarchické preference.

Rozdíl v míře empatie mezi BDSM+ a kontrolní skupinou sice obecně nalezen nebyl, nicméně výsledky tohoto výzkumu ukazují na vyšší míru empatie u BDSM+ mužů, než u mužů v kontrolní skupině. Mezi dominantními a submisivními jedinci nebyl nalezen výrazný rozdíl. Avšak mezi skupinami jedinců praktikujících BDSM často a jedinců, kteří se BDSM aktivit účastní pouze občas, byl v míře empatie signifikantní rozdíl, přičemž jedinci, kteří uvedli, že se těchto aktivit účastní často, skórovali výše.

Zajímavostí v tomto výzkumu je fakt, že přes všechna očekávání nebyl problém v nalezení BDSM+ respondentů, ale v nalezení dostatečného počtu účastníků do kontrolní skupiny.

11 SOUHRN

Tato práce se věnuje tématu empatie u skupiny osob praktikujících BDSM. V teoretické části textu jsou použity informace z odborné literatury o BDSM a empatii a také informace získané z vlastního předvýzkumu, který probíhal po dobu jedenácti měsíců a byl realizován z důvodu absence zdrojů na téma souvislosti empatie a BDSM. Praktická část je pak věnována kvantitativnímu výzkumu, pro který je použit dotazník Kvocient empatizace (EQ), jež vytvořili a v roce 2004 ve své studii zveřejnili Baron-Cohen a Wheelwright a jehož účelem je měření míry empatie. Výsledná data pak byla porovnávána mezi jednotlivými skupinami, do kterých byli respondenti rozřazeni podle zodpovězení doplňujících otázek ve druhé části dotazníku (viz dále).

BDSM je zkratkou slov, která tuto oblast rozděluje na tři části – bondage & disciplína, dominance & submitivita, sadismus & masochismus (Seiler, 2010). BDSM charakterizuje konsensuální praktikování jakýchkoliv aktivit z uvedených oblastí. V lékařských definicích jsou jako synonyma k pojmu BDSM užívány názvy sadismus a masochismus, které jsou označovány za parafilii (poruchu sexuální preference). Nicméně s postupem doby se parafílie začínají oddělovat od maladaptivního chování. Účastníci BDSM aktivit se nazývají různě, avšak pro účely této práce však byla zvolena jednotící označení submisivní a dominantní jedinci (popřípadě submisivové a dominantní), pod která spadají všechna další označení (např.: otrok, služka, masochista, bottom aj. pro submisivní a domina, top, rigger aj. pro dominantní). K těmto dvěma preferencím se řadí ještě tzv. switch, kteří praktikují BDSM v obou rolích (dominantní i submisivní). BDSM má také své bezpečnostní prvky a těmi jsou pravidla SSC a RACK, přičemž pravidlo SSC zakazuje praktikování jakýchkoliv činností, které nejsou zcela bezpečné a naproti tomu pravidlo RACK neoznačuje prakticky žádné BDSM aktivity za bezpečné a zahrnuje více zodpovědnosti jedinců (Medlin, 2001). Dalším bezpečnostním prvkem je stopka, kterou může kdykoliv kterýkoliv z účastníků ukončit veškeré BDSM aktivity. Stopka může být slovo, gesto nebo třeba zakašlání, jinak řečeno cokoli, na čem se aktéři dohodnou. Pro označení jednotlivé realizace BDSM, která má svůj začátek i konec, se užívá pojem scéna (Devon & Miller, 1995). Ve scéně jde většinou primárně o přerozdělení moci, kdy je žádoucí iluze, že dominantní jedinec má veškerou moc ve svých rukou, ačkoliv tomu tak

ve skutečnosti není, protože hranice určuje submisiv. Stejně jako všechno i praktikování BDSM má svá pozitiva i negativa. Výrazným pozitivem může být pro mnoho lidí možnost dosažení změněného stavu vědomí, o kterém pojednává Sagarin, Lee a Klement (2015). Tyto stavy se u submisivních jedinců nazývají subspace a projevují se celkovou inhibicí a zklidněním, kdežto u dominantních jedinců se nazývají topspace a projevují se opačně, tedy zvýšenou aktivitou a ponořením se do určité činnosti. Tomuto stavu se říká flow.

Empatie je nejjednodušeji definována jako schopnost vcítit se do pocitů a jednání jiné osoby (Hartl & Hartlová, 2000). Mnoho lidí si pod pojmem empatie představí určitý rys osobnosti, ale empatie může být chápána i jako poměrně složitý proces. Tento proces začíná připraveností vcítit se do druhého a vnímat jeho pocit, dále pak přichází porovnání svých pocitů s těmi jeho, tedy uvědomění si, zda byl empatický jedinec někdy v podobné situaci a jak se přitom sám cítil. Následuje vytyčení hranice mezi „já“ a „ty“ pro vidění situaci z pohledu druhého a poslední částí je adekvátní reakce (Prekopová, 2004). Empatie je častokrát rozdělována na dvě složky, a to složku kognitivní, která je zaměřena na poznávací procesy, a afektivní neboli emoční, při které se jedná o emocionální reakci. Jistá míra empatie je vrozená a vyvíjí se v průběhu dětství. Nicméně pravděpodobně se dá i částečně rozvíjet a to převážně komunikací. Empatii mohou také ovlivnit různé události a zkušenosti. Hraje roli v mnoha oblastech života mimo jiné třeba v komunikaci, v utváření prvních dojmů, v lásce a také při prosociálním chování. Již před více než sto lety se uvažovalo o biologickém základu empatie, který byl spatřován v motorické nápodobě druhých. Tato myšlenka byla potvrzena na konci dvacátého století ve studii Chartranda a Bargha (1999), kdy jejich experiment ukázal na silnou korelaci mezi napodobujícím chováním a sklony k empatii. Při této nápodobě se v mozku aktivují tzv. zrcadlové neurony, které odráží činnost stejných neuronů v hlavě druhého a tím umožňují představit si a prožít niterný stav druhého (Koukolík, 2007).

V dnešní době se objevuje stoupající zájem o BDSM aktivity a s tím roste i počet výzkumů na toto téma. Výsledky doposud realizovaných výzkumů vyvrací názory, že se u BDSM+ lidí objevují duševní poruchy častěji než ostatní populace. Ve výzkumu Wismeijera a van Assena (2013) bylo dokonce zjištěno, že ačkoliv jsou BDSM+ lidé méně příjemní než lidé z kontrolní skupiny, jsou naproti tomu více svědomití, extrovertnější, otevřenější novým zkušenostem a méně neurotičtí. Tito lidé také lépe snášejí odmítnutí, subjektivně pociťují větší pohodu a skórují výše v souvislosti s attachmentem (citovou vazbou). Výzkum, který by zkoumal přímo souvislost mezi empatií a BDSM v současnosti

neexistuje, nicméně například ve studii He'berta a Weavera (2015) je empatie zmiňována jako jeden z výrazných rysů dominantních jedinců. Z důvodu nedostatku výzkumů zaměřených na spojení empatie a BDSM byl realizován zmíněný předvýzkum, při kterém bylo formou rozhovorů a pozorování zjišťováno, zda může empatie s BDSM souviset. V rozhovorech s těmito participanty pak byla empatie spolu s komunikací uváděna jako jeden z nejdůležitějších aspektů v BDSM.

Tato práce vychází z předpokladu, že je v BDSM nejdůležitější prožitek a bezpečnost (konsenzualita je samozřejmostí) a aktéři BDSM scén se tedy snaží zvyšovat prožitek a zároveň snižovat rizika. Jednou z nevýznamnějších cest, která vede k dosažení tohoto záměru, je komunikace. Otevřená a detailní komunikace pak může napomáhat k rozvoji empatie. Empatie je potřebná také v případě, kdy není komunikace prakticky možná (například z důvodů znehybnění a výrazného omezení submisivního jedince). Tato práce si klade za cíl zjistit, zda se liší míra empatie mezi BDSM+ jedinci a kontrolní skupinou, dále pak zjistit, zda existuje rozdíl v empatii mezi submisivními a dominantními jedinci a nakonec ověřit, zda je rozdíl v míře empatie u jedinců, kteří se BDSM aktivitám věnují často a kteří pouze občas.

Ke sběru dat byl použit již zmíněný dotazník EQ, který obsahuje 60 otázek, ze kterých se 40 týká empatie a 20 je zařazených pouze pro odvedení pozornosti jedince od hlavního tématu. Respondenti pak uváděli svůj souhlas či nesouhlas s jednotlivými výroky na čtyřstupňové Likertově škále bez možnosti neutrální odpovědi. Každá odpověď měla přiřazené bodové skóre dle Barona-Cohena a Wheelwright (2004), přičemž maximální počet bodů byl 80 a minimální nula. K dotazníku byla připojena na začátku otázka na věk a pohlaví respondenta a na konci pak rozřazovací otázky, pomocí kterých byli účastníci zařazeni do BDSM+ skupiny či kontrolní skupiny a které zároveň určovali preference (dominant, submisiv, switch) a četnost praktikování (občas, často) v BDSM+ skupině. Dotazník byl šířen prostřednictvím internetu metodou příležitostného výběru, sněhové koule a samovýběru. Ve výzkumu bylo pracováno s daty od 450 plnoletých respondentů, z čehož bylo 388 osob v BDSM+ skupině (z toho 229 žen a 159 mužů) a 62 ve skupině kontrolní (z toho 39 žen a 23 mužů). Průměrný věk je pak v BDSM+ skupině 29 let a ve skupině kontrolní 30 let. Dotazníky byly zcela anonymní a účast na výzkumu byla dobrovolná, bez nabízené odměny.

Pro vyhodnocení dat byla použita vícefaktorová ANOVA s interakcemi, se kterou bylo pracováno na pětiprocentní hladině α . Závislou proměnou tvořil hrubý skór vypočítaný na základě bodů přiřazeným k určitým odpovědím v dotazníku EQ. Nezávislou proměnou pak bylo pohlaví a to pro všechny hypotézy (z důvodu možného zkreslení výsledků díky rozdílu v míře empatie u mužů a u žen, které skórují v testech empatie signifikantně výš (Baron-Cohen, 2014)). Nezávislými proměnnými pro různé hypotézy pak byly: skupina (BDSM+ a kontrolní), preference (dominanti, submisivové) a četnost praktikování (občas, často).

BDSM+ skupina neskórovala v míře empatie signifikantně výš než skupina kontrolní, avšak byl patrný rozdíl mezi pohlavími, kdy (na rozdíl od žen) BDSM praktikující muži dosahovali v EQ signifikantně vyššího průměrného skóru než muži v kontrolní skupině. Statisticky významný rozdíl v míře empatie nebyl objeven mezi dominantními a submisivními jedinci. Avšak signifikantní rozdíl se objevil mezi jedinci, kteří uvedli, že praktikují některou z BDSM aktivit často, a jedinci, kteří uvedli, že tyto aktivity praktikují pouze občas. Se zvyšováním četnosti praktikování narůstaly i hrubé skóry v EQ a to u obou pohlaví.

LITERATURA

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DMS-5*. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
2. Baron-Cohen, S. (2014). *Věda zla*. Brno: Emitos.
3. Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175. doi:10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00.
4. Baron-Cohen, S., Bowen, D. C., Holt, R. J., Allison, C., Auyeung, B., Lombardo, M. V., Smith, P., & Lai, M. Ch. (2015). The “Reading the Mind in the Eyes” Test: Complete Absence of Typical Sex Difference in ~400 Men and Women with Autism. *PLOS ONE*, 10(8), 1-17. doi: 10.1371/journal.pone.0136521
5. Brichtcín, S. (1996). *Sexuální delinkventi z pohledu psychiatrické sexuologie*. Praha: Psychiatrické centrum.
6. Buccino, G., Lui, F., Canessa, N., Patteri, I., Lagravinese, G., Benuzzi, F., & Rizzolatti, G. (2004). Neural circuits involved in the recognition of actions performed by nonconspecifics: An fMRI study. *Journal of cognitive neuroscience*, 16(1), 114–126.
7. Buccino, G., Vogt, S., Ritzl, A., Fink, G. R., Zilles, K., Freund, H. J., Rizzolatti G. (2004). Neural circuits underlying imitation learning of hand actions: An event-related fMRI study. *Neuron*, 42(2), 323–334. doi:10.1016/S0896-6273(04)00181-3
8. Buda, B. (1994). *Empatia: Psychológia vcítania a vžitia sa do druhého*. Nové Zámky: Psychoprof.
9. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
10. Cross, P. A., & Matheson, K. (2006). Understanding sadomasochism: An empirical examination of four perspectives. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 133–166. doi:10.1300/J082v50n02_07

11. Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
12. Čičmanec, N. (2009). *Sadomasochismus – sexuální variace, životní styl* (Diplomová práce). Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. [cit. 2017-02-01]. Dostupné z WWW: <https://theses.cz/id/p5vfw?furl=%2Fid%2Fp5vfw;so=nx;lang=en>
13. DiClaudio, D. (2010). *Úchylův kapesní průvodce bizarními sexuálními touhami ukrytými v našem podvědomí*. Praha: Volvox Globator.
14. Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness And Cognition*, 12(2), 231-256. doi:10.1016/S1053-8100(02)00046-6
15. Easton, D., & Liszt, C. A. (2000). *When someone you love is kinky*. California, US: Greenery Press.
16. Ernulf, K. E., & Innala, S. M. (1995). Sexual bondage: A review and unobtrusive investigation. *Archives of Sexual Behavior*, 24(6), 631–654. doi:10.1007/BF01542185.
17. Eve, R. A., Renslow, D. G. (1980). An exploratory analysis of private sexual behaviors among college students: Some implications for a theory of class-differences in sexual-behavior. *Social Behavior and Personality*, 8(1), 97-105.
18. Ferrari, P. F., Vanderwert, R., Herman, K., Paukner, A., Fox, N. A., & Suomi, S. J. (2008). EEG activity in response to facial gestures in 1–7 days old infant rhesus macaques. *Society for Neuroscience Abstracts*, 297, 13
19. Gjuričová, Š. (2000). *Podoby násilí v rodině*. Praha: Vyšehrad.
20. Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
21. Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
22. He'bert, A., & Weaver, A. (2014). An examination of personality characteristics associated with BDSM orientations. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 23(2), 2014, 106–115. doi:10.3138/cjhs.2467

23. He'bert, A., & Weaver, A. (2015). Perks, problems, and the people who play: A qualitative exploration of dominant and submissive BDSM roles. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(1), 49–62. doi:10.3138/cjhs. 2467
24. Henkin, B., & Holiday, S. (2003). *Consensual sadomasochism: How to talk about it and How to do it safely*. Los Angeles, CA: Daedalus Publishing Company.
25. Chartrand, T., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception–behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 893-910. doi:10.1037/0022-3514.76.6.893
26. Janus, S. S., & Janus, C. L. (1993). *The Janus Report on Sexual Behavior*. New York: John Wiley & Sons.
27. Jozífková, E. (2007). *Sexuální submisivita, dominance a fenomén sadomasochismu*. (Disertační práce). Praha: Univerzita Karlova. [cit. 2017-02-01]. Dostupné z WWW: http://www.bdsminfo.eu/PhD_BDSM.pdf
28. Jozífková, E. (2008). O bolest samu většinou nejde. *Psychologie dnes*, 14(5) 44-47.
29. Jozífková, E. (2011). Revize F65.5: Sadomasochistický sex jako alternativa a nikoliv jako porucha. *Sexuologia – Sexology*, 11(1), 20-23.
30. Kanitz, A. V. (2008). *Jak rozvíjet svou emoční inteligenci*. Praha: Grada.
31. Kolmes, K., Stock, W., & Moser, C. (2006). Investigating bias in psychotherapy with BDSM clients. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 301-324. doi:10.1300/J082v50n02_15
32. Koukolík, F. (2007). *Proč se Dostojevskij mýlil?: O vědomí, empatii, altruismu, lásce, zlu a religiozitě*. Praha: Galén.
33. Kristová, J. (2004). *Komunikácia v ošetrovatel'stve*. Martin: Osveta.
34. Martin, & Ala. (nedat.). *Pravidla akčních srazů*. [online]. BDSM Brno. [cit. 2017-02-29]. Dostupné z WWW: <http://www.msdbbrno.g6.cz/index.php/%C4%8Dl%C3%A1nky/9-pravidla-aknich-sraz>

35. May, B. A., & Alligood, M. R. (2000). Basic empathy in older adults: Conceptualization, measurement, and application. *Mental Health Nursing*, 21(4), 375-86. doi:10.1080/016128400247997
36. Medlin, J. (2001). *SSC vs. RACK*. [online]. Leather and Roses. [cit. 2017-02-25]. Dostupné z WWW: <http://www.leathernroses.com/generalbdsm/medlinssc.htm>
37. Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674
38. Miller, P., & Devon, M. (1995). *Screw the roses, send me the thorns: the romance and sexual sorcery of sadomasochism*. Fairfield, CT: Mystic Rose Books.
39. Moser, C. (1998). S/M (Sadomasochistic) Interactions in Semi-Public Settings. *Journal of Homosexuality*, 36(2), 19-29. doi:10.1300/J082v36n02_02
40. Moser, C., & Kleinplatz, P. J. (2006). Introduction: The state of our knowledge on SM. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 1-15. doi:10.1300/J082v50n02_01.
41. Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
42. Newmahr, S. (2010). Rethinking Kink: Sadomasochism as Serious Leisure. *Qualitative Sociology*, 33(3), 313-331. doi:10.1007/s11133-010-9158-9
43. Nichols, M. (2006). Psychotherapeutic issues with “kinky” clients: Clinical problems, yours and theirs. *Journal of Homosexuality*, 50(2), 281–300. doi:10.1300/J082v50n02_14
44. Nordling, N., Sandnabba, N. K., Santilla, P., & Alison, L. (2006). Differences and similarities between gay and straight individuals involved in the sadomasochistic subculture. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 41-57.
45. Pfeffer, S. (2003). *Rozvíjíme emoce dětí: praktická příručka pro mateřské školy*. Praha: Portál.
46. Pletzer, M. (2009). *Emoční inteligence: jak ji rozvíjet a využívat*. Praha: Grada.
47. Prekopová, J. (2004). *Empatie: vcítění v každodenním životě*. Praha: Grada.

48. Preston, S. D., & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 1-20. doi:10.1017/S0140525X02000018
49. Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
50. Ramachandran, V. S. (2013). *Mozek a jeho tajemství*. Praha: Dybbuk.
51. Regier, D. A., Narrow, W. E., First, M. B., & Marshall, T. (2002). The APA classification of mental disorders: Future perspectives. *Psychopathology*, 35(2-3), 166-170. doi:10.1159/000065139
52. Reiesøl, O., & Skeid, S. (2006). The ICD Diagnoses of Fetishism and Sadomasochism. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 243-262.
53. Richters, J., De Visser, R. O., Rissel, C. E., Grulich, A. E., & Smith, A. M. A. (2008). Demographic and Psychosocial Features of Participants in Bondage and Discipline, "Sadomasochism" or Dominance and Submission (BDSM): Data from a National Survey. *The Journal of Sexual Medicine*, 5(7), 1660-1668. doi:10.1111/j.1743-6109.2008.00795.x
54. Rogers, C. R. (1998). *Způsob bytí: Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha: Portál.
55. Roche, R. O. (1992). *Etická výchova*. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana.
56. Rosenberg, M. B. (2008). *Nenásilná komunikace - řeč života*. Praha: Portál.
57. Řezníčková, Z. (2011). *Proces coming outu u žen se zaměřením na BDSM* (Bakalářská práce). Praha: Univerzita Karlova. [cit. 2017-02-29]. Dostupné z WWW: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/98798/>
58. Řezníčková, Z. (2016a). *Stopka: výhody a limity*. [online]. Sexuální variace. [cit. 2017-02-29]. Dostupné z WWW: <http://sexualnivarpace.cz/2016/01/17/stopka-vyhody-a-limity/>
59. Řezníčková, Z. (2016b). *BDSM: cesta ke změněnému stavu vědomí*. [online]. Sexuální variace. [cit. 2017-02-29]. Dostupné z WWW: <http://sexualnivarpace.cz/2016/10/03/bdsm-cesta-ke-zmenenemu-stavu-vedomi/>

60. Sagarin, B., Lee, M., & Klement, K. (2015). Sadomasochism without Sex? Exploring the Parallels between BDSM and Extreme Rituals. *Journal of Positive Sexuality*, 1, 50-55.
61. Seiler, E. (2010). *S/M : kniha pro sadomasochisty a pro ty, kteří se jimi chtějí stát*. Praha: Emil Seiler.
62. Shapiro, L., E. (2009). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál.
63. Schieman, S., & Van Gundy, K. (2000). The Personal and Social Links between Age and Self-Reported Empathy. *Social Psychology Quarterly*, 63(2), 152-174. doi:10.2307/2695889.
64. Schulze, R., & Roberts, R. D. (2007). *Emoční inteligence: přehled základních přístupů a aplikací*. Praha: Portál.
65. Soptík. (nedat.). *Japonský vs. západní styl bondage*. [online]. Xbondage. [cit. 2017-02-1]. Dostupné z WWW: <http://www.xbondage.cz/styl-bondage.htm>
66. Stel, M., Van Baaren, R.B., & Vonk, R. (2008). Effects of mimicking: acting prosocially by being emotionally moved. *European Journal of Social Psychology*, 38(6), 965–976. doi:10.1002/ejsp.472
67. Světová Zdravotnická Organizace. (2014) *Mezinárodní klasifikační systém nemocí a přidružených zdravotních problémů. 10. revize (MKN-10)*. [online]. UZIS. [cit. 2016-12-23]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>
68. Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum
69. Van Baaren, R. B., Holland, R. W., Kawakami, K., & Van Knippenberg, A. (2004). Mimicry and prosocial behavior. *Psychological Science*, 15(1), 71–74. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.01501012.x
70. *Výkladový ošetřovatelský slovník*. (2007). Praha: Grada.
71. Vymětal, J. (1996). *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel.
72. Výrost, J., & Slaměník, I. (1997). *Sociální psychologie*. Praha: ISV.

73. Weinberg, M. S., Williams, C. J., & Moser, CH. (1984). The Social Constituents of Sadomasochism. *Social Problems*, 31(4), 379-389. doi:10.2307/800385
74. Weinberg, T.S. (2006). Sadomasochism and the social sciences: A review of the sociological and social psychological literature. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 17-40. doi:10.1300/J082v50n02_02
75. Weiss, M. (2006). Working at play: BDSM sexuality in the San Francisco Bay area. *Anthropologica*, 48(2), 229-245.
76. Weiss, P. (2002). *Sexuální deviace: Klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha: Portál.
77. Weiss, P. (2010). *Sexuologie*. Praha: Grada.
78. Winning, A. P., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492-498. doi:10.1016/j.paid.2015.07.011
79. Wiseman, J. (1996). *SM 101: A realistic introduction*. San Francisco, CA: Greenery Press.
80. Wismeijer, A. A. J., & van Assen, M.A.L.M. (2013). Psychological Characteristics of BDSM Practitioners. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(8), 1943-1952. doi:10.1111/jsm.12192
81. Wood, R., & Tolley, H. (2003). *Testy emoční inteligence*. Brno: Computer Press.
82. Yoshida, K., Sawamura, D., Inagaki, Y., Ogawa, K., Ikoma, K., & Sakai, S. (2014). Brain activity during the flow experience: A functional near-infrared spectroscopy study. *Neuroscience Letters*, 573(24), 30-34. doi:10.1016/j.neulet.2014.05.011
83. Zášková, H., & Mlčák, Z. (2009). *Osobnostní aspekty prosociálního chování a empatie*. Praha: Triton.
84. Zášková, H., Kubicová, A., & Mlčák, Z. (2009). *Prosociální chování a jeho rozvíjení u pomáhajících profesí*. Ostrava: Algoritmus.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Formulář zadání BcDP
2. Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce
3. Otázky z použitého dotazníku EQ
4. Ukázka části rozhovoru s participantkou předvýzkumu

Příloha 1: Formulář zadání BcDP

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
DROZENOVÁ Anna	Poljanovova 3158, Praha - Modřany	F140513

TÉMA ČESKY:

Empatie u lidí praktikujících BDSM

TÉMA ANGLICKY:

Empathy at people who practise BDSM

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Daniel Dostál, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- 1) Studium odborné literatury, týkající se BDSM a jeho praktikantů a empatie
- 2) Provedení předvýzkumu formou rozhovorů s lidmi praktikujícími BDSM
- 3) Zpracování výsledků předvýzkumu a teoretické části (pomocí odborné literatury a informací získaných v předvýzkumu) zaměřené na BDSM a empatii
- 4) Příprava kvantitativního výzkumu, oslovení respondentů ze skupiny lidí praktikujících BDSM a vytvoření kontrolní skupiny
- 5) Realizace výzkumu pomocí dotazníků
- 6) Statistické vyhodnocení výsledků, porovnání výsledků testované skupiny se skupinou kontrolní
- 7) Interpretace výsledků, vypracování empirické části práce, diskuze a závěru

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004) The Empathy Quotient (EQ). An investigation of adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2). 163-175.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000) *Psychologický slovník*. Praha: Portál

Hébert, A., & Weaver, A. (2015). Perks, problems, and the people who play: A qualitative exploration of dominant and submissive BDSM roles. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(1). 49-62.

Nakonečný, M. (2000) *Lidské emoce*. Praha: Academia.

Seiler, E. (2010). *S/M : kniha pro sadomasochisty a pro ty, kteří se jimi chtějí stát*. Praha: Emil Seiler.

Výrost, J., Slaměnk, I. (1997) *Sociální psychologie*. Praha: ISV.

Wismeijer, A., & van Assen, M. (2013) Psychological Characteristics of BDSM Practitioners. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(8). 1943-1952.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Empatie u lidí praktikujících BDSM

Autor práce: Anna Drozenová

Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Počet stran a znaků: 65 stran, 117 068 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 84

Abstrakt:

Práce se zabývá mírou empatie u osob praktikujících BDSM. Teoretická část práce vymezuje základní pojmy BDSM a empatie a následně jsou zde uvedeny nejznámější výzkumy zaměřené na osobnostní charakteristiky BDSM pozitivních jedinců. Praktická část je zaměřena na kvantitativní výzkum, který probíhal online prostřednictvím dotazníku Kvocient empatizace (EQ), přičemž byly porovnávány výsledky jedinců praktikujících BDSM s kontrolní skupinou. Dále pak proběhlo porovnání výsledků skupiny dominantů a submisivů a následně jedinců, kteří uvedli, že často praktikují některé z aktivit spadajících do BDSM, s jedinci, kteří uvedli, že BDSM praktikují pouze občas. Výzkumu se zúčastnilo 388 BDSM pozitivních osob a 62 osob spadajících do kontrolní skupiny. Dle závěrů tohoto výzkumu nemůžeme obecně usuzovat na vyšší míru empatie u osob praktikujících BDSM, nicméně výsledky naznačují vyšší míru empatie u mužů, kteří se BDSM aktivitám věnují, oproti mužům z kontrolní skupiny. Rozdíl mezi submisivními a dominantními jedinci nebyl nalezen. Osoby, které uvedly, že praktikují BDSM často, vykazovaly vyšší míru empatie než osoby, které uvedly, že praktikují BDSM pouze občas. Žádné jiné studie zaměřené na toto téma v současnosti neexistují, nicméně výsledky tohoto výzkumu naznačují, že dané téma je vhodné pro další zkoumání, jelikož by mohla být prokázána další možná cesta pro rozvoj empatie a zároveň určitý přínos, který s sebou praktikování BDSM potenciálně přináší.

Klíčová slova: BDSM, Empatie, Kvocient empatizace

ABSTRACT OF THESIS

Title: Empathy at people who practice BDSM

Author: Anna Drozenová

Supervisor: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Number of pages and characters: 65 pages, 117 068 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 84

Abstract:

My work is considering topic called „Empathy at people who practise BDSM“. My task was to measure the empathy degree of people who practise BDSM. Theoretical part of my work determinates the basic concept of BDSM as well as concept of empathy and later the most known researches accurated on personal characteristic of BDSM pozitiv people (people who practise BDSM) are presented either. Practical part is accurated on kvantitative research conducted by using online questionnaire Empathy Quotient (EQ), while results obtained from BDSM pozitiv people were compared with results obtained from control group. Then there was a comparison between the results from group of dominant individualities (Dominant) and the group of submissive individualities (Submissive) and with participants who reported that they often practise some activities included within BDSM and with participants who reported that they sometimes practise activities included within BDSM. Number of participants includes 388 BDSM pozitiv participants and 62 participants as for a control group. The conclusion of my research is that we cannot simply determinate that empathy degree of BDSM pozitiv people is generally higher, although the results implicate slightly higher empathy degree of men who are BDSM positive above the men from control group. There haven't been found any difference between Dominant and Submissive participants. Participants who reported to often practise BDSM had higher empathy degree than participants who reported to sometimes practise BDSM. There have been no any other studies considering this topic so far, nevertheless the results of this research suggest that this topic is suitable for future research, because there could be found a possible way for developing empathy and also there could be found benefits and some positive outcomes that practising BDSM could delivery.

Key words: BDSM, Empathy, Empathy Quotient

Příloha 3: Otázky z použitého dotazníku EQ

Kvocient empatizace (EQ)

1. Dokážu snadno rozpoznat, zda chce někdo jiný začít rozhovor.
2. Nejčilejší jsem hned brzy po ránu.
3. Snažím se držet krok se současnými trendy a módou.
4. Je pro mě těžké vysvětlit druhým lidem věci, kterým snadno porozumím, zatímco oni je hned napoprvé nepochopí.
5. Skoro každou noc se mi zdají sny.
6. Velmi rád/a pečuji o druhé lidi.
7. Své problémy se snažím raději řešit než o nich mluvit s druhými.
8. Je pro mě těžké poznat, co mám dělat ve společenské situaci.
9. Mám raději zvířata než lidi.
10. Lidé mi často říkají, že v diskuzi zacházím příliš daleko, abych prosadil/a své stanovisko.
11. Moc mi nevádí, když přijdu na schůzku s kamarádem pozdě.
12. Přátelství a vztahy jsou příliš složité, proto se jimi nezabývám.
13. Nikdy bych neporušil/a zákon, ať je jakkoliv bezvýznamný.
14. Je pro mě často těžké posoudit, zda je něco hrubé nebo zdvořilé.
15. Při rozhovoru mám sklon více se soustředit na vlastní myšlenky než na to, co si asi myslí posluchač.
16. Mám raději „kanadské žertíky“ než slovní humor.
17. Žiji více pro přítomnost než pro budoucnost.
18. Když jsem byl/a dítě, rád/a jsem krájel/a žízály na kousky, abych viděl/a, co se stane.
19. Rychle poznám, když někdo říká něco jiného, než si myslí.
20. Mívám vyhraněné názory ohledně morálky.
21. Je pro mě těžké pochopit, proč jsou lidé z některých věcí tak rozladění.
22. Je pro mě snadné vžít se do něčí kůže.
23. Myslím si, že dobré způsoby jsou ta nejdůležitější věc, kterou může rodič své dítě naučit.
24. Rád/a dělám věci spontánně a impulzivně.
25. Umím dobře předvídat, jak se bude druhý cítit.
26. Rychle si všimnu, když se někdo ve skupině cítí trapně nebo nepříjemně.
27. Pokud řeknu něco, co druhého urazí, je to podle mě jeho problém, nikoliv můj.

28. Když se mě někdo zeptá, zda se mi líbí jeho účes, odpovím pravdivě, i kdyby se mi nelíbil.
29. Někdy nechápu, proč se někoho dotkla nějaká poznámka.
30. Lidé mi často říkají, že jsem velmi nepředvídatelný/á.
31. Rád/a jsem středem pozornosti na jakékoli společenské akci.
32. Když vidím někoho plakat, moc mě to nerozruší.
33. Rád/a diskutuji o politice.
34. Jsem velmi přímý/á, což někteří lidé považují za hrubost, která ale nebyla záměrná.
35. Společenské situace mi obvykle nepřipadají matoucí.
36. Lidé mi říkají, že dobře rozumím tomu, jak se cítí a co si myslí.
37. Když si povídám s lidmi, raději hovořím o jejich zážitcích než o svých vlastních.
38. Nedělá mi dobře vidět, jak zvíře trpí.
39. Umím se rozhodovat, aniž by mě ovlivňovaly pocity druhých lidí.
40. Nedokážu odpočívat, dokud neudělám všechno, co jsem si na ten den naplánoval/a.
41. Snadno poznám, zda někoho nudí, nebo zajímá to, co říkám.
42. Nedělá mi dobře, když ve zprávách vidím lidi trpět.
43. Přátelé mi obvykle vyprávějí o svých problémech, protože jim prý rozumím.
44. Umím vycítit, že někoho obtěžuji, i když mi to neřekne.
45. Často měním zájmy, protože ty staré mě brzy nudí.
46. Lidé mi někdy říkají, že při škádlení zacházím příliš daleko.
47. Byl/a bych příliš nervózní na to, abych se šel/šla svézt na horské dráze.
48. Lidé mi často říkají, že jsem necitlivý/á, i když někdy nevím proč.
49. Když vidím ve skupině někoho nového, myslím si, že je na něm, aby se do ní snažil začlenit.
50. Při sledování filmu obvykle zůstávám emočně nezaujatý/á.
51. V každodenním životě mám rád/a vše dobře naplánované a často si dělám seznam domácích prací, které musím udělat.
52. Umím se rychle a intuitivně vcítit do pocitů druhého člověka.
53. Nerad/a riskuji.
54. Snadno odhadnu, o čem asi chce druhý člověk mluvit.
55. Poznám, když někdo skrývá své skutečné pocity.
56. Než se rozhodnu, vždy zvažuji plusy a mínusy.
57. Neuvědomuji si pravidla různých společenských situací.
58. Umím dobře předvídat, co dotyčný udělá.

59. Soucítím s přáteli, když mají nějaký problém.

60. Obvykle dovedu uznat stanovisko druhého člověka, i když s ním nesouhlasím.

Příloha 4: Ukázka části rozhovoru s participantkou předvýzkumu

Switch žena – 20 let

Co ti přináší praktikování BDSM? Řekla bys, že to děláš hlavně kvůli sexuálnímu vzrušení?

Praktikování mi přináší jistou relaxaci. V poslední době jsem omezila BDSM na shibari, které občas zpestřím něčím jiným. Shibari jako takové beru jako sport, který je pro mě duševní hygienou, pohybem a i erotikou v jednom.

Vzhledem k tomu, že nemám v současné době partnera, tak nepraktikuji nic sexuálního se svými " bdsm kamarády". BDSM praktikuji, i když nemám dlouhodobě partnera, tudíž sexuální stránka tohoto není pro mě prioritou. Nemohu říct, že mě tato činnost nevzrušuje, ale není to pro mě na prvním místě.

Jaké výhody a nevýhody to pro tebe má?

Přináší mi to lidi v komunitě. Většina lidí, které jsem v komunitě potkala, jsou podobných názorů, jako mám já, tudíž mi to přineslo spoustu přátel, které mám problém ve své věkové kategorii najít. Kromě lidí mi to přináší již zmiňovanou duševní hygienu, která je pro mě v dnešní době stresu velmi důležitá. Další výhodou je, že se nemusím za nic stydět, v BDSM komunitě se nachází tolik zvláštních lidí, že já mezi nimi nijak nevyčnívám. Mohu být sama sebou a nemusím se za nic schovávat. Je celkem málo pravděpodobné, že by mě někdo za moje chování odsoudil.

Nevýhodou je, že BDSM komunita je vzhledem k vanilkovým počtům velmi malá. Proto je velmi těžké najít partnera pro celý život. A i v komunitě, kde se cítím velmi dobře a "mezi svými," se nacházejí "podivná individua" před kterými je třeba se chránit a dávat si bacha s kým se co praktikuje.

Co je podle tebe v BDSM nejdůležitější?

Určitě komunikace, ta je nezbytná, jestli to má být bezpečné. Lidé si musí určit pravidla, která budou respektovat, říct si, co si mohou dovolit a co se komu líbí. Pokud člověk nekomunikuje, tak je dost možný, že nedosáhne toho, co by rád a může být nešťastný. Zároveň je důležitá, protože kdyby se něco stalo, a nedokáže o tom s druhým mluvit, tak je

potom problém, který se neřeší a vede zase k tomu, že je jeden nebo oba nešťastní. Další je empatie. To je podle mě jedna z nejdůležitějších věcí, která je v BDSM hrátkách potřeba.

Proč je podle tebe empatie důležitá?

Vzhledem k tomu, že se lidi v této komunitě pohybují na tenkém ledě, tak je potřeba, aby byla přítomna tahle vlastnost. Když se posunu s partnerem do subspace, tak se moje vyjadřovací schopnosti dost zmenšují. Je báječný pocit, pokud nemusím oznamovat všechno, co se děje, co bych potřebovala nebo kde je problém. Když si toho partner všimne sám, je to pro mě mnohem jednodušší. Udržuje to dobrou atmosféru a to podporuje vzájemnou důvěru. Pokud partner dokáže odhadnout moje hranice bolesti jak psychické tak fyzické, tak se já mohu uvolnit, ponořit do subspace a užít si silnější prožitek. Pokud je člověk empatický, tak může výrazně omezit klasickou komunikaci a více zapojit neverbál. Pohled do očí, mimika a gesta jsou věci, které pak můžeme hodně využít, a podpoří to atmosféru hry.

A jak je to s empatií a bezpečností?

Submisiv musí být primárně zodpovědný sám za sebe, tudíž když se děje něco nad jeho síly a dominant nereaguje a nevidí jeho neverbální reakce, tak je potřeba to říci verbálně. Jsou lidé, kteří to odhadnou, ale pak jsou lidé, kteří odhadnou jen něco a je třeba si říct, a to je zodpovědnost toho "dole".

Říkal jsi, že se na BDSM scéně pohybuješ asi dva roky, pozoruješ nějaký vývoj v empatii u tvých BDSM partnerů?

Vývoj asi ne, prostě buď byl člověk vůči mně od začátku velmi empatický, a nebo ne. Progres jsem moc neviděla. Ale nemohu generalizovat, protože je pravda, že v BDSM komunitě jsem potkala mnohem více empatické lidi než mezi „normálníma“ lidma.