

Rodinná terapeutka Renata Veselá: Svoboda přináší spoustu střetů

Náš život je úzce propojený s životy ostatních členů rodiny, ale také přátel či spolupracovníků. Zpravidla nejvíc těžkostí přináší vztahy rodinné. Ne nadarmo se říká, že nám často nejvíc ubližují ti, které milujeme nejvíc.

Můžete aktivně pracovat na seberozvoji, meditovat, zdravě se stravovat, mít rádi svou práci, ale když se doma hádáte, ztrácíte chuť do života i spoustu energie. Někdy se stane, že určité věci si se svými nejbližšími prostě nevysvětlíte. Každý má jiný názor, jiné potřeby. Pokud ovšem sdílíte společnou domácnost a nechystáte se ji opustit, je velmi těžké ve vztazích plných napětí žít.

Sama jsem si něčím podobným prošla, a když už jsem opravdu nevěděla kam dál, poradila mi kamarádka Poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Nabízí pomoc všem členům rodiny, když nejsou schopni se sami domluvit. Mně osobně tato terapie pomohla, protože jsem se v poradně cítila bezpečně, mohla jsem vyjádřit svoje názory, aniž mi někdo nadával nebo vyhrožoval, vydíral mě. A díky cílenému vedení otázek jsem mohla vidět sebe i rodinného příslušníka v úplně jiném světle. Jsem proto moc ráda, že pozvání k rozhovoru pro REGENERACI přijala terapeutka, která mi dala nejvíc. Renata Veselá.

S jakými problémy klienti do Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy přicházejí nejčastěji?

Jak vyplývá z názvu, klienty přivádí nějaké trápení ve vztazích s nejbližšími. Nejčastěji se to týká vztahu partnerského, a to v různých obdobích společného života. Týká se to však i vztahů mezigeneračních,



například vztahu rodičů a dětí, i těch dospělých. Ale trápí nás také vztahy v práci nebo s druhými lidmi obecně. Někdy ovšem nepřicházejí klienti zcela dobrovolně. Spolupráci s poradnou jim může doporučit, nebo dokonce nařídít soud nebo orgán sociálně-právní ochrany dětí. To se děje v případech výrazného konfliktu mezi rodiči v době rozchodu či rozvodu a mnohdy i dlouho po něm. Odesílající instituce chce nejčastěji zlepšit komunikaci mezi rodiči ve prospěch jejich dětí.

Jaké jsou zásadní problémy současné doby? Mění se nějak?

Kolegové, kteří pracují v poradně dlouho, o proměnách hovoří. Například vymizelo téma neplánovaného těhotenství u nezletilých. Rodičovství dnes lidé naopak odkládají na později, což přináší riziko neplodnosti a jejího následného medicínského

řešení. Roste počet singles, z nichž k nám jen zřídka zavítají ti, kteří jsou se svou situací spokojeni. Přicházejí lesbické a gay páry. Řadu problémů přináší do vztahu také moderní informační technologie – od času stráveného on-line (u partnerů i dětí) až po nevěry. S tím, jak „blednou“ normy (například tradiční rodina s jasnými rolami, dominantním postavením muž-živitele, postoj společnosti ke sňatkům a rozvodům), vzniká velká nejistota. Každý pár musí svůj rodinný život a představy o něm vyjednávat. Je to svoboda, ale mnohdy s sebou přináší hodně střetů.

Mění se problémy, které s klienty řešíte v závislosti na čase a jejich věku?

Věk a vývojové fáze vztahu a rodiny vnímám jako zásadní. Něco jiného čekáme od života a vztahu ve dvaceti, ve čtyřiceti, v sedmdesáti. Stejně tak vztah přináší

jiná témata na počátku, po narození dětí, v jejich pubertě, po odchodu z domova. V některých fázích života je dominantní partnerství, v jiných ustupuje trochu do pozadí a převládá role rodičovská. Ale i bezdětné páry procházejí vývojem, vztah v počátku „vyživuje“ něco jiného než po deseti, patnácti či třiceti letech. Nejtěžší bývají přechody z jednoho období do dalšího. Mnohdy si to lidé neuvědomují, ale když zjistí, že takové přechodové pocity jsou zcela přiměřené a normální, může jim to přinést úlevu.

Jaká je průměrná doba terapie?

Naše poradna je určena pro krátkodobou až střednědobou spolupráci, tedy na šest až deset sezení, nejčastěji jednou až dvakrát měsíčně. Nicméně je řada klientů, kterým stačí někdy jedno, někdy tři setkání, s některými spolupracuji dlouhodobě.

Navštěvují vás spíš jednotlivci, nebo se k návštěvě osmělí pár či celá rodina?

Za sebe mohu říci, že jednotlivci a páry zhruba ve stejném poměru, rodiny méně. Vysvětluji si to tím, že v Praze je zařízení, která se specializují na práci s rodinou a dětmi, víc. V soukromé praxi, kterou provozuji mimo Prahu, je největší zájem právě o pomoc s dětmi a pracuji nejčastěji s celou rodinou. Nicméně i když pracuji s jedním konkrétním člověkem, stále mám na paměti celý rodinný systém, v němž žije. Takže i když nejsou přítomni ostatní, mnohdy o nich hovoříme. Pocit vnímání sebe samého se do velké míry odvíjí od naší interpretace toho, jak nás vnímají naši blízcí. Poskytují nám jakési zrcadlo, v němž se vidíme. Někdy reálně, někdy pokřiveně. Proto je užitečné přijít v páru nebo s celou rodinou – to, jak nás blízcí vnímají, totiž uslyšíme přímo od nich. Což se v běžném životě děje málo, a když, tak spíš v negativním sytlu – dozvíme se o sobě to nejhorší v hádce, méně často už slyšíme, že si nás druzí váží a milují nás.

Stane se, že se vaši klienti v poradně pohádají? Je pak těžké zachovat si nadhled?

To se stává poměrně často. Páry ke mně nejčastěji přicházejí s tím, že se nedokážou domluvit. Potřebují vyřešit konflikt, ale problém nespočívá v tématu diskuse, spíš ve způsobu, jakým spolu lidé hovoří. Hádku vnímám jako odraz (bez)moci, zoufalství, ale také neochoty dívat se na věc očima druhého. Ale to je v krizové

Mgr. Renata Veselá

Vystudovala jednooborovou psychologii na FF UK v Praze a absolvovala hlubinně dynamicky orientovaný sebezkušenostní psychotherapeutický výcvik SUR (Pražský psychotherapeutický institut) a komplexní vzdělávání v systematicky orientované rodinné terapii (Institut rodinné terapie Praha).

Pracovala jako zdravotní sestřič-terapeut v krizových centrech RIAPS a CKI, na lince důvěry RIAPS, jako psycholožka ve FN Motol a v pedagogicko-psychologické poradně v Benešově.

V současné době pracuje jako psycholožka a manželská a rodinná poradkyně v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Praze, spolupracuje s domácím hospicem RUAH v Benešově a provozuje soukromou praxi v Týnci nad Sázavou. Je vdaná, dvě děti.

situaci těžké. Někdy není lehké být takovému konfliktu přítomen, fyziologické reakce, které se během konfliktu spouštějí, se nevyhýbají ani poradcům a terapeutům, a to i když se jich to přímo netýká.

Komu byste návštěvu vaší poradny doporučila, a pro koho naopak není vhodná?

Těžištěm naší práce jsou vztahy, takže nemohu říci, pro koho není poradna vhodná, protože i například téma různých duševních nemocí se do vztahů přenáší. V takových případech považuji za velmi užitečné, aby měl klient svého lékaře nebo klinického psychologa a my pak můžeme pracovat s párem a hledat takové možnosti soužití, které budou bezpečné a uspokojivé pro oba, případně pro celou rodinu.

Jaká je úspěšnost řešení rodinných problémů a máte nějakou zpětnou vazbu od klientů? Vracejí se třeba po čase?

Otázkou je, co považujeme za úspěšné. Může to být zlepšení vztahů a párového či rodinného života, ale také dobrý rozchod. Představa klientů na začátku spolupráce může být úplně jiná než na konci. Jsem ale ráda, když společně spolupráci ukončíme – zmapujeme, co bylo užitečné,

co komu pomohlo, jaké jsou nástroje, které získali lidé k tomu, aby si třeba příště dokázali s potížemi poradit sami. Bývají to moc hezká setkání a jsou pro mě důležitou zpětnou vazbou. Pořád se učím a vděčím za to zejména klientům, kteří mají odvahu zpětnou vazbu dát, i když není jen pozitivní. A ano, někteří klienti se vracejí. Někdo přichází vždy po delším období povědět, jak se mu daří, a třeba vyřešit nějakou aktuální situaci. Je to moc milé, už máme vytvořený nějaký vztah a můžeme jít „rovnou k věci“. Hezkou zpětnou vazbou je i svatební oznámení.

Co máte na své práci nejraději, a co vás na ní naopak štve?

Mám moc ráda pestrost. Vždy, když přijde nový klient, jsem zvědavá, jaký příběh přinese a jak bude spolupráce vypadat. A i když témata bývají třeba podobná, každý člověk vnímá a prožívá situaci jinak, takže rutina nehrozí. Mám štěstí, že můžu říct: Moje práce má smysl.

A co mě štve? Asi nejvíce konflikty rodičů s velmi fatálními dopady na děti. Lidé se bojí rozvodu, jak jej děti zvládnou, ale výzkumy vypovídají jasně – daleko víc devastující je konflikt a žítí v něm. I konflikt, který se odehrává po rozvodu. Rodiče mají mnohdy pocit, že jednájí v zájmu dítěte, ale často je to přesně naopak. Neuvědomují si, že dítě má rádo oba rodiče, oba jsou důležití pro tvorbu jeho identity a jejich vztah je vzorem pro jejich vlastní budoucí partnerství. A pokud je jeden z rodičů vnímán a vykreslován jako padouch, je to pro dítě těžký konflikt loajality, odehrávající se v jeho hlavě.

Jak lidé vnímají poradnu, ve které působíte?

Vnímám název našeho zařízení jako lehce zavádějící – někdy totiž lidé očekávají v naší poradně „tu“ radu, myslí si, že máme v rukávu řadu rad, poskytneme jim je a problém se snadno vyřeší. Termín poradna je však odvozený od slova „poradit se“. Poradenství je proces, kdy společně hledáme to pravé, na míru pro každého jednotlivce, pár, rodinu. Jedná se o objevování světa vlastního i světa blízkých. Pojmenovávání vlastních hodnot, emocí, potřeb, přání, tužeb, snů. Naslouchání. Hledání vzájemného porozumění. Hledání prostoru, ve kterém může být všem lépe.

Renáta Kiara VARGOVÁ
Foto: archiv Renaty VESELÉ