



Mgr. Michal Petr
psycholog • terapeut • lektor

Máme krizi, pomozte...

Mgr. Michal Petr

www.michalpetr.com

Psycholog vlastně nepomáhá, často spíše urychluje rozpad manželství. Zbytečně štourá. Je nesmysl otvírat se před někým, kdo s námi nežije. Budou na mě dvě, obávají se někdy muži.

V reakci na tyto a podobné názory bych rád přispěl svou třoškou do mlýna. Hovořím z pozice a zkušenosti terapeuta a poradce, pro kterého jsou vztahy v různých fázích denním chlebem.

Krise do vztahu přichází, ať chceme nebo nechceme. Potýkáme se s úkoly, které přináší život: opadnutí akutní intoxikace (pardon, zamilovanosti); první dítě a s tím související proměna rolí; osobní hledání smyslu a krize středního věku; děti odchází. Nevěry. A to jsou jen některé obtíže.

Vyhledat odbornou pomoc se lidé někdy odhodlají, často ale až za pět minut dvanáct či až ve čtvrt na jednu (každá minuta po dvanácté je navíc práce navíc). Stojí potom před otázkou:

Jak si vybrat párového terapeuta?

Předně by měl oběma lidsky sedět. Důležité je přitom mít na paměti fakt, že párový terapeut nestojí na straně ani jedné z (často rozhádaných) stran, ale na **straně vztahu**. Vždycky lidem říkám, že nejsme u soudu a nemusí se mě snažit přetahovat na svoji stranu. A to i ve chvíli, kdy mi oba sdělují zcela odlišné pohledy na to, co vnímají jako svou pravdu. Podstatné je hledat a nacházet společnou řeč, shodnout se na tom, na čem chtějí pracovat.

Dalším aspektem je vybrat si poradce, který je z praxe obeznámen s obecnými principy zvládání partnerských situací jako např. při zjištění nevěry (nezatahovat do toho hned rodiče, nejednat z okamžitého afektu apod.). Možná tolik nejde o to, jaký terapeutický směr psycholog zastává, ale spíše o jeho zkušenost a schopnost aplikovat teoretické poznatky do denní praxe.

V neposlední řadě je výhodné si ujasnit, zda hledat terapeuta ženského či mužského. Obojí má své výhody i nevýhody (v některých případech je možné pracovat s terapeutickou dvojicí,

což však často není možné). Často se setkávám s tím, že si mě páry vybírají právě proto, že jsem muž (ale jsem si jist, že to stejné platí i v případě mých kolegyně).

Funguji pak v podstatě jako **překladatel dvou odlišných světů**. Jako ve známé situaci, kdy si žena potřebuje popovídat (POPO) a muž má pocit, že po něm chce něco řešit. Dá jí tedy návrh k řešení problému (to nejlepší co umí) a diví se, že je na něj naštvaná (nebo je nepochopená) a že se stáhne do ulity nebo "kouše". Když společně popíšeme (bez hodnocení), co se v jejich komunikaci děje, může pochopit, že po něm žena ve většině případů nechce řešení, ale sdílet svůj den.

Má váš dům pevné základy?

Abychom docílili jakékoliv změny ve vztahu, je třeba začít u sebe. Proč? Každý je odpovědný za svých 50%. Proto dobré zvládnutí partnerské krize v sobě nese **poznání způsobů, jak se k sobě vztahujeme, čemu se vyhýbáme a o čem nemluvíme**. Proto se hloubce nelze zcela vyhnout. Subjektivně tak může docházet k dočasnému zhoršení stavu, kdy vidíme naše rozdíly v jasnějším světle (spíše než to, co nás spojuje).

Navíc to, co pro jednoho může být klouzání po povrchu, může pro druhého být náročný pohled dovnitř: na způsoby, jak komunikuji, jaký je můj podíl na vytvoření konfliktu či jak z něj utíkám, jak pracuji s nepochopením, jak si držím naštvaní na druhého, protože on/a řekl něco, co mě dostalo; jak se vlastně změnit má ten druhý, protože já jsem v pořádku...

Důležité také je, **na čem vztah stojí a zda se má v krizi k čemu vracet**. Když dům není postavený na dobrých základech, tak ho čas a podmínky světa okolo mohou lehce rozbořit nebo zásadně ohrozit. A to je jedno z podstatných (a náročných) míst párové práce. Pokud chceme opravit něco, co nefunguje, je třeba jít k podstatě, k základům. **Dělat barevný nátěr ve chvíli, kdy je díra ve střeše, je sice hezké, ale málo funkční**.

Rekonstrukce a stavba je vždy náročná. Je drahá, hlučná a špinavá. Někdy pod kobercem objevíte věci, které byste raději neviděli. A když to vidíte, je třeba s tím něco dělat, byť jste to předem neplánovali. Někdy je nutné zbourat skoro vše, nebo je to lepší než donekonečna opravovat ty samé detaily. Na druhou stranu někomu nevádí bydlet v ne zcela funkčním domě. Hlavně že tam není zima a teče voda. Někdy se tak stává, že se na hlubší práci domluvíme až poté, co je akutní krize zpracována; díra ve střeše není opravená, ale je alespoň zakrytá igelitem.

V posledku záleží na nich, co od vztahu očekávají a do jak velké rekonstrukce se chtějí pustit. Co je pro ně podstatné a co už ne. Kolik času, práce a peněz chtějí investovat do toho, co může tvořit jejich domov. Nemusí to být lehký proces, ale na konci je možnost kvalitního domu, kde má každý své místo i prostor pro sdílení lásky a kde se oba v podstatě mohou cítit dobře.