Rodina v krizi

Ztráta času a peněz. Tak si mnoho lidí představí návštěvu psychologa. Přitom to může být jediný opravdu účinný způsob, jak zvládnout manželskou krizi nebo problémy s dítětem. ■ *Gabriela Bachárová*

Haló, je tam psycholog?

„Doma jsme neměli žádnou dramatickou krizi. Manžel dokonce říkal, že je naprosto spokojený. Já ale nebyla šťastná. Trápilo mě, že partner je dominantní a nedává mi najevo lásku," vypráví Eva (37) z Prahy. „Kvůli problémům s páteří jsem šla za fyzioterapeutem. Hned mi řekl, že mi pomůže hlavně psycholog. Překvapilo mě to, okamžitě jsem ale souhlasila."

Psycholog se nejdříve vyptával na její původní rodinu. Už to bylo extrémně užitečné. Žena dešifrovala, že její problém má kořeny v dětství. Přetížená matka a lhostejný otec jí nikdy neprojevili cit. K fyzické a psychické oddanosti nutila svého muže.

„Psycholog mi nedal jedinou radu. Jeho otázky však vedly ke změně mého myšlení. Především nehledat vinu v jiných lidech. Pochopila jsem, že nátlakem a výčitkami ničeho nedosáhnu. Přestala jsem tlačit na pilu, našla si koníčky a od muže se trochu odpoutala. Jeho reakce byla logická. Začal znovu bojovat o mou přízeň. Získali jsme oba. On sebevědomější partnerku. Já nezávislost a to, co jsem původně chtěla," říká žena.

TO JE DOBRÝ PSYCHOLOG

Objednat se k psychologovi je velmi jednoduché. Doporučení dá praktický lékař, ale často to ani není nutné. Těžší bude najít toho pravého. Nemusíte si sednout hned s prvním. Při výběru psychologa se řiďte intuicí. „Musí vám být sympatický. Má z něho vyzařovat klid a respekt k jedinečnosti klienta. Také schopnost být s ním. Z profesního životopisu má být zřejmé, že své vzdělání neukončil dosažením jakéhokoliv akademického titulu. Psychoterapeut by měl být schopen nabídnout více než poklábosení u kávy," radí psycholožka Mgr. Radana Štěpánková z Psychologické poradny Rovena v Nymburku.

Mnoho lidí cítí zklamání, že jim psycholog často nedá žádný návod, jak těžkosti řešit. Vyřešit problém je totiž především vaše práce. „Je třeba vlastní aktivity klienta. Jedná se o vzájemnou spolupráci, kterou mohu přirovnat k učení se tenisu s osobním trenérem či cizímu jazyku s lektorem," vysvětluje psycholožka.

Pokud psycholog vnucuje zaručené recepty, je to takřka profesionální chyba. Velkým prohřeškem také je, hodnotí-li negativně vaše jednání nebo pocity. I to se bohužel někdy stane.

ROZPADÁVÁ SE MI VZTAH

Jaké partnerské problémy řeší psychologové nejčastěji? „Lidé často přicházejí, když jsou konfrontováni s rozpadem partnerského či manželského vztahu a mají pocit, že přicházejí o půdu pod nohama. Někteří přicházejí, když mají pocit, že jejich partnerství se liší od toho, co si přejí. Když vnímají, že se k nim partner nechová s láskou a úctou. Lidé touží po lásce a harmonii, ale realizace těchto hodnot je náročná. Často se setkávám s tím, že na začátku rozpadu manželství se ztrácelo naslouchání druhému, komunikace," jmenuje Radana Štěpánková.

NAŠE DÍTĚ MÁ PROBLÉM

„Náš pětiletý syn bil děti ve školce. Navíc odmítal jídlo. Učitelky nám poradily navštívit psychologa. Nemohly udělat nic lepšího. Brzy jsme zjistili, že problémy se synem začaly ve chvíli, když manžel přijal časově náročné zaměstnání a s Matoušem už netrávil prakticky žádný čas," popisuje své rodinné problémy Barbara (34) z Prahy. „Synek nenašel jiný způsob, jak upozornit na křivdu, kterou tatínek způsobil. Manžel upravil svůj denní režim a Matoušovi se podstatně více věnuje. Dá se říct, že už nemá žádné problémy," uzavírá.

ODBORNÍK NA DĚTSKOU DUŠI

S dítětem můžete jít k dětskému psychologovi. Pak jsou tady ještě pedagogicko-psychologické poradny. Navštěvují je hlavně děti ve školním věku. Dobrý odborník často doporučí i vyšetření u dalších specialistů. Například neurolog dokáže odhalit nepravidelnosti v mozkové činnosti, což je často příčina hyperaktivity a problémového chování. Práce s dětmi se také často neomezuje jen na povídání, ale v ordinaci se také kreslí nebo píše. To má odhalit příčinu problému a někdy i pomoct s jeho řešením. ■

Lidé jsou zklamáni, že jim psycholog nedá návod, jak těžkosti řešit.