

Renata Veselá



V krizích a bolesti zároveň rosteme

Zdraví, vztahy a práce. To jsou témata, která v osobním životě řešíme nejčastěji. Právě o vztazích, o schopnosti se domluvit, o vlivu technologií na komunikaci i o mezigeneračních rozdílech jsem si povídala s terapeutkou Mgr. Renatou Veselou.

Jak byste charakterizovala vztahy nové doby, kdy lidé jsou více v kontaktu s technologiemi než naživo? Například moje děti bydlí se svými partnery a doma si píšou, místo aby si povídali.

Docela by mě zajímalo, co by vaše děti říkaly na to, že takhle jejich komunikaci vnímáte. A proč si někdy raději píšou,

než mluví? A jestli ony samy to vnímají jako něco zvláštního, nebo dokonce jako potíže? Myslím, že jde skutečně o mezigenerační úhly pohledu, větší nároky na porozumění a přijetí toho, že to jinde může vypadat jinak. Nové technologie do vztahů vstoupily, ať se nám to líbí, nebo ne. Nevím, jestli to je opravdu tak, že

lidé jsou více v kontaktu s technologiemi než naživo. Moji klienti spolu často dost mluví, mnohdy i hodně nahlas. A někdy se pak virtuálně snadněji usmíří. Nebo některá témata, o nichž se jim špatně hovoří, snadněji sdělí po síti. Takže to může být i výhoda. Technologie také více vstupují do způsobu trávení volného času. Hlavní

je, jestli to někomu vadí a co s tím dělá. Sdělujte to? Vyjadřuje, co by si přál jinak?

Co znamená, když se řekne zdravý vztah? Asi bude záležet i na typu vztahu (partnerský, rodičovský, pracovní). Mají něco společného?

Některé vztahy jsou vrozené, jiné získané. Mnohé získané jsou do jisté míry dobrovolné – pokud si nerozumím s kolegy či nadřízeným, mohu uvažovat o změně práce, pokud se mi tedy nepodaří vyjasnit si, v čem je potíže. V oblasti partnerských vztahů to mnohdy bývá bolestnější, vstupuje do nich mnoho našich více či méně uvědomovaných očekávání, představ, potřeb. Vztahy rodičů a dětí nelze rozvázat. Můžou být funkční, nefunkční, ale nemůžou přestat existovat. Stejně tak nelze „rozvést“ rodičovský vztah – i když by si to mnozí po rozchodu přáli. Pod pojmem zdravý vztah by si zřejmě každý mohl představit něco trochu jiného, mně se zdá dobrým kritériem, když jsou ve vztahu lidé převážně spokojeni. Mají se většinu času rádi, respektují se, váží si jeden druhého. Jsou rádi spolu, zajímají se o sebe, dost o sobě vědí. Zdůrazňuji „většinu času“, protože jsou samozřejmě v dlouhodobých vztazích chvíle, kdy to tak někdo necítí, kdy má na druhého vztek, kdy mu vadí, co a jak dělá. Pokud

si to umějí říci, mají cestu do lepšího období poměrně otevřenou.

Co by měli lidé vědět, pokud chtějí zdravý vztah vybudovat? Teď myslím ten partnerský.

Zdá se mi, že velmi vyčerpávající a zároveň čtivý „manuál“ nabízí John M. Gottman a Nan Silverová s příhodným názvem Sedm principů spokojeného manželství. Jejich doporučení jsou postavena na solidním výzkumu dlouhodobých vztahů, na tom, co funguje. A vycházejí hodně z toho, jak spolu lidé mluví. Souhlasím s autory, že základem zdravého dlouhodobého vztahu je hluboké přátelství. V něm převažují pozitivní city nad těmi negativními, což se zdá jako velmi podstatné, i když se lidé zrovna nemohou dohodnout na i poměrně zásadních otázkách a prožívají třeba konfliktní období.

Jaká vztahová témata se z vašeho pohledu nejčastěji řeší?

Můžeme se na to dívat z pohledu vývoje vztahu – vyladování na počátku, vyjednávání nového vztahu a rozčarování z rozdílů a neshod. Pak přetížení související s obdobím nových rolí – zejména té rodičovské, období mateřské a rodičovské dovolené, a naopak návrat do práce. Později jakési ochladnutí, oddálení, stereotyp. Anebo z pohledu témat, která se objevují – třeba téma důvěry, nevěry, konfliktů, agrese, nenaplněných potřeb, rozdílných představ o vztahu, volném čase, pragmatických složkách fungování

rodiny. Dnes lidé často přicházejí s tím, že spolu „neumějí komunikovat“. To se mi zdá jako již trochu nadužívaný a málo vypovídající pojem a je třeba hledat, co vlastně znamená.

Jak poznám hranici, kdy vím, že se s partnerem vyvíjím a kdy už si spíš vzájemně ubližujeme?

To je vždycky těžké zodpovědět, protože tuto hranici má každý jinde a každý to „ví“ nějak jinak. Nemyslím, že se lidé zákonitě vždy spolu a ve všem musejí vyvíjet ve shodě, a přesto si nemusí ubližovat. Naopak i tak – nebo právě proto – se mohou vzájemně obohacovat, oceňovat, podporovat. Asi je dobré podívat se důkladněji na to, co je to to „ubližování“. Jaké má důvody, tedy ono „co je za tím“? Jak si to spolu sdělujeme? Jdeme rovnou do útoku, nebo vysvětlujeme, co v nás partnerovy změny vyvolávají? Máme z těch změn strach? Čeho se bojíme? Když to vyjádříme, možná se dostaví i pochopení a vzájemná podpora.

Jak poznám, že už danou situaci nevyřeším a potřebuji ve vztahu pomoci, například vyhledáním terapeuta?

Zdá se mi, že tou hranicí je neschopnost si vzájemně porozumět, ačkoli tomu věnujeme dost času. Pocit, že ten druhý mě nevidí a neslyší, co říkám. A já nerozumím nebo nechci slyšet, co mi říká

INZERCE

on. Tedy když spíše bojujeme, než si sdělujeme. Nebo když se ukazuje, že začínáme čas trávit výrazně raději bez partnera než s ním. Když nám jeho přítomnost přestává být milá. Když se ztrácí zájem o intimitu. Z pohledu terapeuta se mi zdá, že je lepší přijít spíš dříve než později. Pak to také bývá kratší, než když na vztah zatím navěsíme velké množství zranění a křivd.

Jsou nějaké hranice, za které by se nemělo ve vztahu pokračovat? Kdy už ho nelze takzvaně slepit?

Víte, vždycky mě znovu překvapí, když páru, nad kterým už bych lámala hůl, se po pár setkáních téměř zázračně začne spolu dobře dařit. A naopak, když se mi zdá, že mají tolik společného, umějí spolu celkem dobře hovořit, vnímám vzájemný respekt, a přesto se nejdě posunout. Ve vztazích jsou prostě někdy období, kdy trochu šlapeme na místě, jsme ve slepé uličce – a najednou najdeme ten správný klíč, jak z toho ven. Anebo dojdeme k tomu, že už prostě dál spolu jít nechceme. Věřím, že terapie tento bolestný proces osvětlí a přece jen urychlí.

Co dělat, když jeden ve vztahu pracuje na zdravém seberozvoji a druhý ne?

A je to pro někoho problém? Pro koho? A proč – co mu vadí, co by si přál, co by potřeboval? Jde možná o vyjednávání nové podoby toho vztahu. Nebo jeho konec, samozřejmě.

Často slýchávám názor, že pokud si lidé už nemají co předat, měli by se rozejít a najít si někoho jiného, s kým budou žít a zrcadlit si svoje vztahové vzorce znovu. Jak toto tvrzení vnímáte? Pokud jsou v rodině děti, není to asi tak jednoduché.

Toto je pohled individualistický – na prvním místě jsem já a můj rozvoj. Pak může být pohled nějaké zodpovědnosti a závazku – vůči vztahu, vůči dětem, kterým jsme se rozhodli dát život a poskytnout dobré podmínky pro jejich vývoj. Většinou hraje roli obojí, u různých lidí v různých poměrech. Zároveň zůstávat ve vztahu jen kvůli dětem, kdy je doma dlouho napětí, hádky, dusno, jistě není dobrým prostředím pro nikoho, natož pro děti. Takže najít dobrou cestu je někdy hodně náročné – důležité je brát v potaz to, že ani nejvášnivější vztah nekvete jaksi samovolně. Pokud péči o vztah několik let zanedbáváme, je

to, jako bychom nezalézali doma kytky a divili se, že zvadly. Takže pokud o vztah pečujeme, je to dobrá prevence. A navíc – v krizích a bolesti zároveň rosteme. A krize do vztahu patří. Takže opravdu už si nemáme co dát? Možná překonaná krize může být tou nejlepší lekcí, kterou můžeme sobě i svému vztahu dát.

Nedávno jsem četla, že jistá žena porodila dceru dvěma tatínkům. Jak se bude podle vás vyvíjet holčička, kterou vychovávají dva tatínkové? Případá vám v pořádku, aby homosexuální páry vychovávaly děti? Navíc opačného pohlaví?

To je otázka, která rozpoutává velké emoce i mezi odborníky. Pokud bychom se bavili o tom, co je pro vývoj dítěte nejlepší, budou to určitě biologičtí rodiče, kteří pečují dobře o dítě a jeho potřeby a pečují o svůj vztah. Jsou dobrým vzorem pro zdravý rozvoj mužské a ženské identity i vztahu k opačnému pohlaví – stejně jako vztahu k sobě navzájem. Naopak dítě vyrůstající v ústavní péči, bez možnosti vytvoření pouta s alespoň jedním stabilním dospělým, může a nejspíš i bude mít spoustu potíží ve vztahu k sobě i v budoucích vztazích partnerských. Věřím, že dítě vychovávané v homosexuálních párech může být velmi milované, rozvine spoustu dovedností. Budování pohlavní identity a rolového chování bude asi komplikovanější. Zároveň dítě dvou tatínků (nebo maminek) bude nejspíš vystaveno mnoha otázkám, zvědavosti, možná i tlaku sociálního okolí. Jak se s tím vyrovná, záleží na mnoha faktorech.

Jak vnímáte takzvanou polyamorii, o které se v poslední době dost mluví? Je to v pořádku, že rodinu tvoří tři a více lidí různého pohlaví? Nemyslím tím vícegenerační rodinu, ale takovou, kde žije i v intimních vztazích více lidí.

Zatím jsem neměla klienty žijící v takovémto uspořádání. Samozřejmě čím více vazeb a vztahů ve skupině je, tím je to komplikovanější, vznikají dyády, triády, koalice, někdo se může cítit „outside-rem“ – tedy tím, kdo je pocitově zrovna spíše venku než uvnitř. Také žiji v přesvědčení, že nějakou tu majetnickou potřebu a žárlivost v sobě nosíme všichni. I dle mediálně sledovaných polyamorických vztahů se zdá, že nějakou dobu to vypadá jako ráj na zemi, nicméně po čase se objevují závažné trhliny.

Jedenadvacáté století přineslo do tradičních rodin doslova revoluci. Dříve se mnohem více čerpalo z moudrosti a tradic předků, dnes má na všechno odpověď Google, lidé se rozvíjejí mentálně možná rychleji a straší generace se může cítit, i vzhledem novým technologiím, docela upozaděná. Jak se s tím vyrovnat?

Domnívám se, že starší generace má co předat i dnes – Google hodnou babičku, která umí domácí koláče a přečte pohádku, nebo dědu, který jde s dítětem na ryby a nevádí mu půl dne stavět si z lega, nikdy nemůže nahradit. Navíc oba mohou vyprávět příhody z „dávných časů, když byli mladí“, což většinu menších dětí magicky přitahuje. Pro malé děti i jejich unavené rodiče budou prarodiče vždy nedocentitelní. Ne vždy však mají čas, mnohdy ještě pracují nebo se chtějí věnovat tomu, co dříve nestihli. Tak to také může být a je to také v pořádku. Ale pak je možná technologie trochu nahradí. U pubertálních a adolescentních dětí už asi zájem o počítačové hry a sociální sítě převládne nad touhou být s prarodiči (i s rodiči, mimochodem, protože získávají na důležitosti vztahy vrstevnické), ale pokud byl vztah navázan, nemyslím, že se úplně ztratí. Tedy pokud prarodiče nebudou jen vyčítat, moralizovat, říkat, jak to za jejich časů bylo lepší. To mladé odradí. Ale pokud se budou snažit aspoň trochu porozumět jejich světu, pokud si třeba nechají poradit, mohou je děti i mnohé naučit. A vztah může být nadále obohacující pro všechny. Navíc transgenerační vztahy bývají mnohdy jednodušší než ty mezi rodiči a dětmi.

Jak vnímáte skutečnost, že po ženách se, například v zaměstnání, vyžadují stejné schopnosti, jako mají muži, nebere se ohled na různé dispozice obou pohlaví. Jak mají lidé poznat svoji úlohu ve vztahu, když se propaguje genderová neutralita?

Dnes je to složité – někoho předpoklad, že má žena jiné dispozice než muž, může urážet. Někdo za něj bojuje. Jistě dnes hrají větší roli opravdové schopnosti než gender. A ve vztazích? Jsou rodiny s tradičním rozdělením rolí, tzv. ženských a mužských prací, a jsou rodiny, kde je to jinak. V současné době se mluví o vyjednávání ve vztazích, nejde už jednoduše převzít to, jak to dělali naši rodiče. Je to

složitější, a zároveň to dává větší možnost řešení „na míru“.

Je podle vás správné, když je na rodičovské dovolené otec místo matky?

A proč ne? Kojenec matku potřebuje, první rok je důležitý pro tzv. pevné pouto (odborně attachment) s jednou stálou pečující osobou. Myslím, že je výhodné, když to je matka. Nicméně role otců je nesmírně důležitá, otcové se častěji dětem věnují bezvýhradně, zatímco matky pečují ještě o domácnost, vaří atd. Otcové si častěji s dětmi více si hrají, vymýšlejí třeba i trochu rizikovější aktivity, dávají dětem větší volnost. Mají obvykle menší obavy než matky. Dle výzkumů děti, které vyrůstají bez otců, mají také v dospělosti potíže s pevnou vůlí, odhodláním dosahovat náročnějších úkolů. Prostě matky dávají bezpečí, přijetí, obrazně řečeno všeobjímající náruč. Otcové vyvádějí děti do světa, ukazují jim nové výzvy, povzbuzují je v testování a dobývání světa.

Mně se nejvíc líbí pestrost – pro děti i rodiče. Když se podaří, aby matka mohla

některé dny pracovat a realizovat se také jinak než v rodině a otec má dny, kdy se může věnovat jen dětem, vytváří to pro mě bohatý život se spokojenými rodiči, tím pádem i spokojenými dětmi. Bylo by šikovné, kdyby stát utvářel příležitosti spíše pro takové pestré modely. Navýšení rodičovských příspěvků není podle mého názoru jedinou a nejvhodnější cestou podpory mladé rodiny.

Máte nějaké doporučení pro lidi, jak postupovat ve vztahu, aby byl hezký, pevný a stabilní?

Jak už jsem řekla, není to nic speciálního ani objevného: buďte dobrými přáteli a pečujte o svůj vztah. Zajímejte se o sebe, buďte v častém kontaktu (milá zpráva na mobilu během dne určité potěší), mluvit spolu, sdílet radosti i trápení, trávit spolu čas, ale dopřát si i ten svůj individuální. Každý za sebe by také měl umět bez výčitek vyjadřovat své přání a potřeby, i když je ten druhý třeba nemá zrovna kapacitu naplňovat. Snažit se naplňovat, nebo alespoň respektovat přání a potřeby

partnera. Když máme rozdílné názory, zkusit nekonfrontačně vyjádřit svůj pohled, vyposlechnout toho druhého, snažit se druhému porozumět – což neznamená vždy souhlasit. A pak teprve hledat, jak to uděláme, aby v tom bylo dobře oběma. Pokud je něco dlouhodobě podle jednoho, asi to bude vytvářet nerovnováhu. Takže je dobré se někdy také podřídit vlivu partnera. Jako důležité vnímám také to, jak si ty věci říkáme. Pokud je to forma výčitky a obvinění, nebude nás druhý poslouchat – bude se totiž soustředit na svou obranu. Pak nikdo neslyší nikoho, i když se křičí.

Také myslím, že je dobré mluvit o svých představách o vztahu, o tom, jak to bylo v naší původní rodině, co bychom chtěli stejně, co jinak. To se pravděpodobně bude v čase proměňovat, což je dobré reflektovat, pro sebe i společně.

**Renáta Kiara
VARGOVÁ**

