

# Proč přijít s partnerem aneb Najměte si tlumočníka

Mgr. Klára Rudolfová » [www.czap.cz](http://www.czap.cz)

Každé rozhodnutí vede k dalšímu rozhodnutí a některá rozhodnutí mohou všechno změnit. To jsou slova z amerického filmu The Choice. Život je tvořen příležitostmi a je tomu tak i v případě párové psychoterapie.



## VÝKLADOVÝ SLOVNÍK:

Psychoterapeut říká: „Hodně mluvíte o svém partnerovi.“

Překlad: „Neměl by tady být s vámi? Přijde?“

Proč jít k psychoterapeutovi sám a proč v páru? Je to jako jít do kina. Buď chci jít sama, protože to potřebuji. Chci na sebe nechat působit film o samotě, rozvinout vlastní úvahy, myšlenky. Nerušeně sama po skončení filmu přemýšlet, o čem film byl, jaký je jeho význam a co si z filmu odnáším. Nebo chci jít s partnerem, protože chci znát jeho názor, jeho myšlenky. Potřebuji si o filmu povídat, chci říci své dojmy a postřehy. Mluvit o ději, podělit se.

### Přijde váš partner také?

Vážím si odvahy a odhodlání každého klienta, který přijde a mluví o sobě, o svém soukromí. A protože jde o psychoterapii, většinou jde zpočátku o slova plná starostí a problémů a nelehkých, mnohdy zdánlivě neřešitelných situací. Když hodně slyším o tom druhém ve vztahu, poměrně brzy se ptám: „Přijde? Přišel by váš partner také?“ Je zajímavé, že jsem za celou svoji praxi neslyšela jako odpověď: „Proč? Proč by tady měl být?“ Ale vždy slyším v různých obměnách: „Ano, měl by tady být taky.“

Jak to tak bývá, ve vztahu (a nemusí to být pouze manželství) se někdy objeví problém, který se táhne delší dobu. Bohužel tento problém nebo problémy se často stupňují, až to nakonec dopadne tak, že ti dva si nedokážou nezaújatě popovídat, natož aby situaci konstruktivně řešili. Setkání u psychoterapeuta nabízí potřebnou neutrální půdu, kde si během několika návštěv řeknete to, co vám doma jednoduše nejde, protože se to tam komplikuje. Co se tedy na konzultaci s psychoterapeutem děje?

### Přemýšlet nahlas

Psychoterapeut poslouchá každého z páru s pokorou a úctou. Nesoudí, nehodnotí, nerozhoduje. Nenutí, netlačí. Soustředěně naslouchá. Klade dobře mířené otázky ve správnou dobu, ukazuje směr. Váží si vás jako jednotlivců, respektuje vaše tempo. Pomůže zamyslet se, uvědomit si, otevřít i těžká témata. Má porozumění, oceňuje. Donutí vás přemýšlet nahlas a opravdu – jinak – se zamyslet.

To nejdůležitější možná je, že vám psychoterapeut pomáhá objevit souvislosti a myšlenky, které vám zatím unikaly. Pomáhá právě tím, že to jsou vaše myšlenky, a proto je umíte dále zužitkovat. Umí umírnit a odlehčit situaci tam, kde se vzájemné vysvětlování začíná zvrhávat ve slovní přestřelku. Nebo pomáhá objasnit, co každý z vás říká tomu druhému – a to bez nadbytečných domněnek a předpokladů, co ten druhý asi myslí a jak to asi myslí... V některých chvílích psychoterapeut působí skoro jako tlumočník.

### Příklad z praxe

Vzpomínám si na manželský pár, Hanku a Petra. Když přišli poprvé, sedli si každý na druhý konec pohovky. Petr téměř nemluvil a bylo na něm vidět, že je rozzlobený a nechce se na svoji ženu ani podívat. Doprovodil ji proto, že je jeho manželka a přála si to. Hanka si stěžovala, že se odcizili, že Petr nebývá o víkendech doma a ve všední dny se vrací z práce až hodně pozdě večer, byť mají roční dceru. Hanka hodně mluvila o tom, že chce, aby byl Petr víc doma a pomáhal jí s domácností. Postupně se rozmluvil i Petr, který řekl, že si nesmí stěžovat, protože správný manžel si přece nemůže stěžovat, natož aby říkal, jaké chování se mu na jeho ženě nelíbí. Než aby Hance sdělil, jaké jednání se mu nelíbí, a současně si od ní nechal nadávat a poslouchal výčitky, raději jí nepomáhá, zůstává déle v práci a o víkendech odjíždí. Petr zpočátku nemluvil s Hankou, nemluvil na Hanku, mluvil s psychoterapeutem a Hanka jen poslouchala. A uslyšela také to, že si jí Petr velmi váží za to, jak se stará o jejich dceru. To pro ni bylo důležité, byla překvapená, že to Petr vidí a přemýšlí nad tím. Nikdy jí to přímo neřekl. Hanka Petrovi řekla, že teď už víc rozumí jeho důvodům a lépe chápe, proč bývá Petr tak málo doma. Ujistila ho, že jí může dát najevo, když se mu něco nelíbí, že je to pro ni lepší, než kdyby mlčel a „mizel“ z domu. Odcházeli s tím, že prostřednictvím psychoterapeuta spolu mohou mluvit. Zazněly i nové věci, které si doma zatím neřekli: Možná by stálo za to jít někam jen ve dvou, bez dcery, protože chtějí být spolu. A Petr si zařídí, aby byl každé úterý dřív doma a Hanka si mohla jít zacvičit nebo něco jiného. Když přišli příště, sedli si vedle sebe...

### Párová terapie jako trenážér

Psychoterapeutova pracovna je bezpečné prostředí pro odlišné názory, třecí plochy, které by se doma vyhrotily v konflikt, velký či vleklý spor. Náročné diskuse si můžete nechávat k terapeutovi. S jeho pomocí se potenciálně konfliktní situaci naučíte řešit a po čase tuto dovednost již automaticky uplatníte. Dřívější domácí války se změni v normální rozhovory, či dokonce příjemné povídání.

Psychoterapie ani osoba psychoterapeuta nezajistí ideální řešení, „pouze“ umožní lidem na vztahu pracovat – však také život pokračuje i mimo psychoterapeutická sezení. Jaký bude konečný výsledek, záleží na každém jednotlivém páru. Někdy partner přijít nechce nebo nemůže. Jindy je zkrátka lepší přijít sám, bez partnera. O tom někdy příště... 📖