

Jana Ashford, Martin Miler,
Lenka Pavuková Rušarová, Norbert Uhnák

ČO S TÝM?

75 PRÍBEHOV Z PSYCHOLOGICKEJ
PORADNE DENNÍKA N

ύνοδ

Ked' moji kolegovia pred dvomi rokmi prišli s nápadom, aby sme v Denníku N spustili psychologickú poradňu, mala som pochybnosti. Podarí sa nám presvedčiť renomovaných psychológov a psychologičky, aby do toho išli? Budú nám čitatelia natoľko dôverovať, aby s nami zdieľali svoje životné príbehy a kladli osobné otázky? A bude to vôbec niekto chcieť čítať?

Moja prvá obava sa rozplynula po rozhovore so psychologičkou Lenkou Pavukovou Rušarovou. Obraciam sa na ňu vždy, keď ako novinárka potrebujem poradiť s niečím, čo súvisí s oblasťou duševného zdravia. Vedela som, že keď sa náš nápad bude pozdávať jej, máme v podstate vyhraté. Lenke sa nápad pozdával a bola ochotná do toho ísť. No mala jednu podmienku – aby sme čitateľom jasne vysvetlili, že nejde o náhradu psychoterapie ani individuálneho psychologického poradenstva.

Naozaj to nemala byť žiadna náhrada psychoterapie. Zároveň sme si však uvedomovali, že odpovede a zamyslenia odborníkov v psychologickkej poradni môžu niekomu pomôcť zorientovať sa, nasmerovať ho k riešeniu alebo aj k vyhľadaniu ďalšej psychologickkej pomoci. A môžu byť užitočné nielen pre autora či autorku otázky, ale aj pre ostatných čitateľov. K Lenke Pavukovej Rušarovej pribudli Jana Ashford a Martin Miler, ktorého po roku vystriedal Norbert Uhnák.

Obava z toho, že budeme mať núdzu o otázky, odišla ešte rýchlejšie. Po úvodnej výzve nám prišli desiatky otázok

a príbehov. Mnohé boli veľmi intímne, vyvierali z tých najvnútornejších zákutí duše. Niektoré listy boli veľmi rozsiahle – akoby ich autori veľmi dlho čakali na to, aby sa konečne mohli niekomu vyrozprávať. A niektoré nám boli akési povedomé, lebo podobné dilemy už niekedy vo svojom živote riešil každý z nás.

Otázky sa menili aj s obdobím, ktoré sme práve prežívali ako spoločnosť. S poradňou sme začínali, keď sa končila pandémia, takže v prvých listoch bolo často cítiť obavy a úzkosť. Neskôr prichádzali otázky, ktoré odrážali frustráciu zo spoločenského vývoja, obavy z budúcnosti aj úvahy o odchode zo Slovenska. Čitatelia sa pýtali, ako sa majú rozprávať s blízkymi, s ktorými stratili spoločnú reč. Alebo ako pomôcť synovi tínedžerovi, ktorý nevie spať, lebo ho desia kroky Donalda Trumpa. No niektoré témy sa objavovali cyklicky v rôznych obdobiach – nespokojnosť vo vzťahu, nevera, bolesť z rozchodu. Mnohých trápila samota a neúspech pri hľadaní životného partnera, ďalších strata pocitu blízkosti v dlhodobom vzťahu...

Moja posledná obava bola definitívne preč, keď som videla ohlasy na prvé zverejnené vydania. Ľudí bavilo čítať, čo prežívajú iní, uvažovať nad odpoveďami odborníkov a niektorých aj dávať vlastné rady. Mnohí sa v tých „cudzích“ príbehoch oči-vidne našli. Podľa Norberta Uhnáka je to aj tým, že príbehy našich čitateľov a ich hlasy sú príbehmi a hlasmi mnohých, zdajú sa nám známe a ľahko predstaviteľné: „Zároveň však tento príbeh ostáva súkromným, neprenosným do ľubovoľného kontextu a jedinečným v žitej skúsenosti. Pristupujme k nemu s rešpektom, ale aj s odvahou nechať sa ním osloviť. Možno sa stane nečakaným zrkadlom, v ktorom môžeme rozpoznať aj vlastnú bytosť a dilemy.“

Verím, že aj knižné vydanie s výberom tých najzaujímavejších otázok a odpovedí si nájde svojich čitateľov. Čitateľov, ktorí sa zvedavo pozrú do toho nečakaného zrkadla a ktorí sa neboja klásť tie najosobnejšie otázky a hľadať na ne odpovede.

Vitalia Bella

PARTNERSKÉ VZŤAHY

Psychológ C. Raymond Knee hovorí, že podľa toho, ako ľudia premýšľajú nad vzťahmi, sa dajú rozdeliť do dvoch skupín. Na fatalistov a pracantov.

Fatalisti sú tí, ktorí veria, že existuje čosi ako „pravá láska“. A keď ju nájdeme, všetko už pôjde ľahko. Konflikty alebo problémy často vnímajú ako znamenie, že partner nie je „ten správny“, a ťažkosti vo vzťahu im slúžia ako dôkaz, že „to tak asi nemalo byť“.

Pracanti sú presvedčení, že láska a vzťahy sa rozvíjajú v čase, prostredníctvom úsilia, komunikácie a kompromisov. Konflikty považujú za normálne a riešiteľné. Veria, že páry sa spoločne rozvíjajú tým, že čelia výzvam. Láska je pre nich cesta, nielen počiatočná iskra.

Tieto – často neuvedomované – presvedčenia ovplyvňujú naše správanie aj veľké a malé rozhodnutia, ktoré vo vzťahoch robíme.

Fatalisti, teda ľudia s presvedčením o osudovej láske, majú tendenciu idealizovať si partnera a zažívať silné vášnivé pocity aj intenzívne šťastie, keď uveria, že „našli toho pravého“. Horšie znášajú sklamania, stratu prvej vášne, a keď sa objavia problémy, často vzdávajú vzťahy prí rýchlo.

Pracanti bývajú vytrvalejší, viac dlhodobo oddaní a ochotní pracovať na vzťahu a na sebe aj počas kríz. Sú menej náchylní utekať pri prvom probléme a lepšie zvládajú konflikty. Veria, že vo vzťahu sa osobnostne rastie, a mávajú dlhšie aj spokojnejšie vzťahy.

Moja práca individuálnej a párovej terapeutky spočíva často v tom, že obraciam fatalistov na pracantov. Alebo naopak – pomáhám im pri rozhodovaní v štádiu, keď už na vzťahu pracovať stráca význam. Podľa výsledkov štúdie J. Gottmana a kol. páry zvyčajne čakajú 6 až 7 rokov od začiatku vážnych problémov, kým vyhľadajú odbornú pomoc. Dúfam, že táto kapitola povzbudí partnerov, aby začali robiť aktívne zmeny už skôr.

Na nasledujúcich stránkach sa v krátkych odpovediach pisateľom snažím ukázať, čo všetko sa dá robiť pre spokojný život v dlhodobom oddanom vzťahu, ako zvládnuť vzťahy na diaľku aj rôzne náročné obdobia, či ako pretrpieť zlomené srdce alebo uniesť neistotu pri zoznamovaní sa online.

Lenka Pavuková Rušarová

—— Partnerka ma ponižuje pred rodinou
a priateľmi, cítim sa trápne a zranený.
Ako mám na to reagovať?

S priateľkou sme spolu viac ako tri roky a ja začínam mať vážne pochybnosti o budúcnosti nášho vzťahu. Partnerka má tendenciu ma pred našimi priateľmi a známymi zhadzovať alebo ponižovať a čím ďalej, tým viac ma to trápi.

Niekoľkokrát si na spoločných stretnutiach s priateľmi robila posmech z mojich zvyklostí. Naposledy, keď sme boli u priateľov na večeri, si neodpustila poznámky, že „súhlasím s každým názorom len preto, aby som mal pokoj“. Aj doma mi niekedy vyhadzuje na oči, že som príliš submisívny, takzvaný „people pleaser“ (človek, ktorý sa snaží všetkým okolo zavďačiť – pozn. red.). Ale keď tieto poznámky hovorí v spoločnosti, cítim sa trápne a hlboko zranený. Možno je to len jej spôsob humoru, ale ja to vnímam ako útok na moju osobu a znížovanie mojej hodnoty pred ostatnými.

Tých príkladov je viac. Minulý víkend sme boli na rodinnej oslave a pri rozhovore s mojou mamou o mne povedala, že „vždy robí, čo mu poviem“. Bavili sa na tom. Mne to nepripadalo ako vtip, ale ako útočná poznámka, ktorá mi ublížila a zahanbila ma pred rodinou. Keď jej poviem, že mi tieto reči prekážajú, zvykne reagovať, že to nie je nič vážne a prehánam.

Cítim sa pre to naozaj zle a niekedy sa pýtam, či to nie je moja chyba, že to beriem príliš osobne. Premýšľam nad tým, či som

precitlivený alebo to jej správanie vplýva na náš vzťah, ktorý je stále viac napätý. Chcel by som, aby pochopila, že mi tým ubližuje. Ale neviem, ako to spraviť, aby to nevnímala ako útok.

Môžete mi poradiť, ako reagovať na tieto situácie a ako jej neúčtne vysvetliť, že jej správanie ma zraňuje? Rád by som si zachoval pokojný a rozumný prístup, ale už neviem, ako ďalej.

Milan, 32 rokov

Milý Milan,

je veľmi sympatické, že sa snažíte zachovať pokojný a rozumný prístup. Z vašich riadkov sa zdá, že ste človek, ktorý sa usiluje o zmierlivé riešenie problémov, a že dokážete hľadať chyby aj u seba. Nevnímam to ako „people pleasing“ ani ako slabosť. Naopak, je to kvalita, ktorá mnohým ľuďom chýba a absentuje aj celkovo v našom verejnom priestore.

No táto vaša vlastnosť môže mať aj odvrátenú stránku – ak sa nedokážete postaviť za seba alebo za partnerku, keď si to situácia vyžaduje. Toto môže byť niečo, čo partnerku hnevá a na čo sa takými komentármi odvoláva. Zvážte, či sa vás to týka a či by mohla pomôcť zmena správania v niektorých situáciách.

Ak by to aj bolo tak, ako píšem, v žiadnom prípade to partnerke nedáva oprávnenie na to, aby vás ponižovala alebo zosmiešňovala. A považujem za veľmi kruté, ak sú takéto komentáre vyslovené pred najbližšími. Pohrdanie, ponižovanie a zosmiešňovanie sú najrizikovejšie prejavy v párovej komunikácii a často predpovedajú neskorší rozchod.

To, že vám takéto správanie prekáža, nie je vašou precitlivosťou, ale legitímnou a adekvátnou reakciou na ubližujúce správanie partnerky. Myslím, že je vhodné, aby ste sa zastali sám seba a vymedzili sa voči danému správaniu. Stačí jedno-ducho a vecne povedať „takéto komentáre mi prekážajú“ alebo „neprajem si, aby si ma pred mamou komentovala“, poprípade „takto o mne nehovor, to nie je pravda“.

Myslím si, že toto sformulovať dokážete aj sám. Pravdepodobne omnoho ťažšie je pre vás reagovať na to, keď vašu žiadosť

neberie partnerka vážne alebo ju zľahčuje či vníma ako útok. Vtedy môžete jednoducho zopakovať „pre mňa je to vážne a chcem, aby si to rešpektovala“. Nemusíte s ňou diskutovať o tom, či to bol len humor, ako to myslela alebo nemyslela – vám to jednoducho prekáža. Vracajte sa k svojej vnútornej pravde a pocitu.

Ak partnerka bude napriek jasne formulovanému opisu správania, ktoré vám ubližuje, pokračovať – považovala by som to za varovný signál pre dlhodobý vzťah. Od najbližších ľudí očakávame rešpekt a emocionálne bezpečie a nie že nás budú zosmiešňovať za to, akí sme.

V partnerstve sa, samozrejme, očakáva aj úprimné nastavenie zrkadla, ale svoje výhrady musia partneri komunikovať citlivo, s rešpektom a v súkromí. Zosmiešňovanie a zahanbovanie pred mamou a priateľmi sa za takúto komunikáciu v žiadnom prípade považovať nedá.

Prajem vám všetko dobré.

Lenka Pavuková Rušarová

—— Priateľka o mne nepovedala svojim deťom ani rodičom. Čo ak sa za mňa hanbí, lebo som o dosť mladší?

Svoju priateľku som spoznal pred dvomi rokmi cez zoznamku. Pri znám sa, že na začiatku nám obom išlo len o stretnutia kvôli sexu. Je odo mňa o 14 rokov staršia, rozvedená a má dve deti v tínedžerskom veku. Neriešil som to, bral som to vyslovene ako nezáväzný vzťah, stretávali sme sa tak raz za dva týždne.

Vôbec som si nemyslel, že by som sa na ňu dokázal tak naviazať. Ale stalo sa. Začali sme sa stretávať častejšie, ja by som uvítal, aby to bolo ešte viac, ale ona vždy dáva prednosť deťom, čomu aj rozumiem.

Problém je, že by som chcel byť súčasťou jej života, aby sme boli spolu ako pár. Lenže ona náš vzťah stále drží v tajnosti. Viem, že o mne nepovedala ani svojim deťom, ani rodičom. Hovorí mi, že

by to nevedeli pochopiť a prijať. Ale môže to vedieť, keď sa ich na to nespýtala? Trápim sa aj otázkou, či sa za náš vzťah hanbí pre vekový rozdiel.

Nebaví ma, že len chodíme spolu na výlety alebo sa stretávame u mňa a ona sa potom vždy musí ponáhľať domov. Milujem ju a chcel by som, aby sme žili normálny život, tie bežné každodenné veci. Čo by ste mi poradili?

Ondro, 34 rokov

Milý Ondro,

vy ste sa z nezáväzného sexuálneho vzťahu postupne vnútorne presunuli do fázy zamilovanosti a ochote k záväzku. Vaša partnerka, zdá sa, nie je v rovnakom vnútornom rozpoložení.

Podľa toho, čo píšete, zvažuje partnerka aj také aspekty vzťahu, ktoré pre vás osobne nie sú dôležité. Ona je totiž v podstatne inej pozícii, ako ste vy. Je pod prísnejším drobnohľadom spoločnosti – vzťahy s väčším vekovým rozdielom sú nemalou časťou spoločnosti odsudzované a špeciálne terčom kritiky v dvojici je staršia žena (podľa istého amerického výskumu je táto stigma silnejšia než voči párom rovnakého pohlavia alebo rôznej rasy). Má deti v tínedžerskom veku – to je najkomplikovanejší vek na prijatie nového partnera.

Je možné, že partnerka zvažuje aj ďalšie aspekty vzťahu do budúcnosti – efekt starnutia na ňu dopadne omnoho skôr ako na vás a vzťah sa tým stane viac nevyrovnaným. Takisto môže zvažovať, že aj vy môžete zatúžiť mať vlastné deti, ona už ich s vami však môcť mať nebude. Nadôvažok má partnerka za sebou zjavne už minimálne jednu skúsenosť so vzťahom, ktorému verila natoľko, že spolu mali deti – vzťah sa však napriek tomu rozpadol. Čiže vaša partnerka to môže vnímať tak, že zverejnením vzťahu a prípadným rozchodom riskuje veľa. Pravdepodobne aj omnoho viac než vy.

Z vašich riadkov mi nie je jasné, či vám už na rovinu partnerka povedala, aké má vo vzťahu s vami predstavy o budúcnosti. Či jej tento typ utajeného vzťahu s vami vyhovuje a chcela by

si to tak podržať alebo či rovnako ako vy túži po spoločnom každodennom živote. Toto sú ťažké rozhovory – viem si predstaviť, že vám nechce ublížiť a niektoré veci vám možno nehovorí priamo. Ak zistíte, že jej prevažne sexuálny vzťah v utajení vyhovuje, možno je namieste zvážiť, či vám taký vzťah nezačne časom viac ubližovať ako dávať.

Lenka Pavuková Rušarová

—— **Manžel má problém s alkoholom. Tvrdí, že pije, lebo nemáme sex. Ako ho presvedčiť, aby vyhľadal pomoc?**

S manželom sme spolu už takmer 10 rokov. Navonok sa môžeme javiť ako bezproblémový pár, no naša situácia nie je práve jednoduchá.

Pred tromi rokmi som úspešne ukončila liečbu rakoviny a zdá sa, že je všetko v poriadku s výnimkou toho, že sa mi neobnovila menštruácia, a preto nemôžeme mať deti prirodzenou cestou. Toto všetko môj manžel znášal veľmi zle. V čase, keď som absolvovala liečbu a sústredila sa predovšetkým na seba, som nepostrehla, že môj manžel prepadol alkoholu. Bolo to pomerne kruté precitnutie, keď som začala mužovi nachádzať prázdne fľaše skryté v skrini, v koši na bielizeň a podobne.

Počas liečby a po jej ukončení, keď u mňa prepukli všetky príznaky menopauzy, sa náš sexuálny život takmer úplne vytratil. Manžel tvrdí, že pije kvôli tomu, že nemáme sex. Uvedomujem si, že hoci pre mňa sex nie je taký dôležitý, pre neho takým môže byť. Napriek tomu považujem turdenie, že pije kvôli tomu, že nemáme sex tak často, ako by si on predstavoval, nielen za výhovorku, ale aj za veľmi neférové. Svoju závislosť tým zvaľuje na mňa.

Niekedy sa už po práci bojím ísť domov, lebo neviem, v akom stave ma čaká doma. V tomto smere som už naozaj zúfalá. Keď má vypité, je to iný človek, dokáže robiť a hovoriť veci, ktoré naozaj

ubližujú. Ten zápach alkoholu ma neskutočne odpudzuje a vyvoláva vo mne odpor, ba až hnev. Nechcem s ním byť v spoločnosti, keď má vypité, lebo sa zaňho hanbím, je mi nepríjemné pri ňom spať a nie je naňho žiadne spolaľnutie.

Približne pred polrokom som ho presvedčila, aby navštívil psychiatra. Nevie, čo sa dialo na sedení, no lekár mu predpísal lieky na úzkosť a upozornil ho, že po celý čas ich užívania nesmie piť alkohol. Toto riešenie nepovažujem za šťastné, ak sa pacient zmieni, že má problém s alkoholom. Lieky možno trochu pomáhajú na úzkosti, ale nič neriešia.

Neviem, ako mám môjmu mužovi vysvetliť, že ja už takto ďalej nemôžem. Chceme, aby sme boli spolu, vážim si, že stál pri mne, keď som ho potrebovala, a chcem byť pri ňom, keď ma teraz potrebuje on.

Čo mám robiť? Ako môžem mužovi pomôcť, aby prestal piť? Ako ho presvedčiť, aby začal riešiť svoj problém a vyhľadal pomoc?

Monika, 35 rokov

Milá Monika,

som rada, že ste zdravotne v poriadku, a mrzí ma, že v takom krátkom čase čelíte ďalšej vážnej životnej výzve. Na úvod zdôrazním niekoľko premís, ktoré vám môžu pomôcť čeliť manžellovmu problémovému pitiu:

Na manželovo pitie nemáte priamy vplyv a nemáte nad ním kontrolu. Neexistuje spôsob, ako by ste vy sama docielili, aby manžel nepil. Rovnako nie ste za manželovo pitie zodpovedná. Jednoducho povedané – nemáte v rukách zapínač ani vypínač jeho potenciálnej závislosti od alkoholu. Rozhodujúce sú manželove vnútorné faktory – ako napríklad jeho motivácia a rozhodnutie, zvládacie kapacity, genetika – v kombinácii so zdravotnou starostlivosťou, ak ju prijme.

Bagatelizovanie, popieranie problému s pitím a zvalovanie viny na druhých je súčasťou závislosti. To, že pripisuje svoje pitie vašej sexuálnej nedostupnosti, je súčasť symptómov.

Je aj pravdepodobné, že z tohto dôvodu podal manžel v psychiatrickej ambulancii skreslené informácie o svojom pití. Preto býva súčasťou komplexného vyšetrenia, ak je to možné, aj rozhovor s príbuzným.

Poradila by som vám trvať na opakovanej návšteve lekára, navštíviť priamo adiktologickú ambulanciu a ponúknuť lekárovi aj údaje od vás osobne – na presnejšie posúdenie manželovho stavu. Rovnako môžete byť po dohode pri tom, keď lekár s manželom budú tvoriť plán liečby. Súčasťou plánu môže byť tzv. suchá domácnosť, vyhýbanie sa miestam, kde alkohol ponúkajú alebo ktoré chuť na alkohol spúšťajú. Toto všetko sú veci, v ktorých je vaša súčinnosť ako manželky dôležitá.

V rozhovoroch priamo s manželom (vždy za triezva) môžete zdôrazňovať to, aké problémy pácha jeho pitie na vzťahu, prípadne v iných oblastiach jeho života. Nemusí byť vašim cieľom ho presviedčať – stačí, ak mu budete vytrvalo nastavovať zrkadlo a ukazovať, že jeho pitie je skutočne problém. Môžete si stanoviť aj jasné hranice – napríklad ak je opitý, nespíte doma. Prípadne môžete stanoviť, že pokiaľ nebude pravidelne navštevovať adiktológa, nebudete s ním zdieľať jednu domácnosť.

Nenechajte sa stiahnuť do planých diskusií o tom, prečo vlastne pije – v tomto momente sú už počiatočné príčiny pitia menej relevantné. Podstatný je aktuálny stav.

A ešte jedna poznámka k partnerskému sexu – sex nie je základnou biologickou potrebou ako dýchanie alebo jedlo. Na sex nevzniká nárok a bez sexu sa neumiera. Sex musí byť obojstranne dobrovoľný, a aby takým bol, musí byť sex aj vzťah taký, aby stál za to.

Veľmi vás podporujem v tom, aby ste na túto situáciu neboli sama – skúste sa skontaktovať s niektorou z podporných skupín pre príbuzných závislých vo vašom okolí, môžu vás konkrétnejšie navigovať v tejto situácii.

Lenka Pavuková Rušarová