Rozhovor

Foto: Jan Zátorský, MAFRA



Nejhorší je, když rodič chce dítěti být kamarádem

Psycholožka Petra Nebesová o tom, s čím lidé chodí do rodinných poraden, jak vztahy ovlivňují sociální sítě a proč se dostáváme do „pasti příležitostí“.



Juliana Hámová
redaktorka MF DNES

Partnerské vztahy, rodičovství i fungování rodin se za poslední desetiletí výrazně proměnily. Máme více svobody a možností, zároveň hledáme rovnováhu mezi vlastními potřebami a společným životem. „A to výrazně ovlivňuje naše rozhodnutí,“ říká Petra Nebesová, vedoucí Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy.

Když se řekne manželská poradna, většina lidí si představí místo, kam chodí manželé před rozvodem.
Dnes jsme Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Nevěnujeme se jen manželům. Našimi klienty jsou lidé, kteří řeší blízké vztahy – partnerské, rodinné, mezigenerační, s různou sexuální orientací. I ti, kteří mají problém navazovat vztahy nebo se cítí osamělí. Každý, kdo prožívá nejistotu v nejbližších mezilidských vztazích.

Proměnily se za třicet let problémy, se kterými lidé přicházejí?
Především se zrychlilo tempo života. Díky technologiím jsme stále dostupní a máme pocit, že za jeden den zvládneme mnohem víc než dřív. Život jsme si zaplnili téměř do poslední minuty. S tím souvisí i obrovské množství možností, které máme. Dříve byla životní cesta předvídatelnější. Teď můžeme několikrát změnit zaměstnání nebo začínat znovu. To je skvělé, ale nutí nás to stále se rozhodovat – volit a odmítat. Vidíme i trend větší pozornosti k individuálním potřebám jednotlivce.

Má to vliv na partnerské vztahy?
Říkám tomu past příležitostí. Máme pocit, že někde vždy existuje ještě lepší možnost. Přemýšlíme, čeho se vzdáme a co získáme. Proto mnoho mladých lidí odkládá dlouhodobé závazky. Ne, že by nechtěli rodinu, ale její založení znamená vzdát se části svobody. Chtějí cestovat, kariéru, věnovat se zájmům a rozhodnout se pro jednu životní cestu je pro ně mnohem těžší než dřív.

S čím lidé přicházejí nejčastěji?
Nejčastěji řeší partnerské vztahy. Nerozumějí si, neumějí spolu komunikovat. Řešíme rozdílné představy o společném životě, výchově dětí, nevěry i to, jak být dobrým rodičem. Změnila se i role otců. Chtějí se o děti aktivně starat i po rozchodu. Přibývá rodin, které současně pečují o děti i o stárnoucí rodiče. Ta kombinace představuje obrovskou zátěž a často se promítá i do partnerských vztahů. Za 10 let přibylo témat spojených se sexuální orientací, genderem, comming outem v souvislosti s komunikací v rodině.

Mění se i role mužů a žen?
Určitě. Dříve byly role jasněji rozdělené. Jde o trend, ale nikdy se to netýká všech. Dnes máme větší svobodu uspořádat si život podle sebe, ale zároveň se musíme víc domlouvat. Partneři řeší otázky, které dříve byly předem dané – jestli chtějí děti, kdo zůstane doma, jak si rozdělí péči o domácnost.

Přináší větší svoboda lidem spíš úlevu, nebo nejistotu?
Obojí. Lidé víc přemýšlejí o svých potřebách a nebojí se o nich mluvit. Na druhou stranu svoboda přináší velkou nejistotu. Čím více možností máme, tím obtížnější je rozhodnout se, jak chceme žít. To je patrné hlavně u dospívajících, kteří hledání identity prožívají mnohem déle než předchozí generace.

Promítá se to i do výchovy dětí?
Ano. Dříve byla výchova víc autoritativní, potom přišel opačný extrém, kdy se rodiče báli dětem cokoli zakázat. Dnes se učíme hledat rovnováhu – v laskavém přístupu, respektu, ale i nastavení hranic. Hranice nejsou pro dítě trestem, dávají mu pocit bezpečí. Není nic horšího, než když chce být rodič malému dítěti hlavně kamarádem. Má nést odpovědnost a někdy rozhodnout i o věcech, které se dítěti nelíbí. Práce s hranicemi kopíruje vývoj dítěte, jeho dospívání, osamostatňování se. S dozráváním dítěte je třeba je rozvolňovat, více diskutovat, podporovat ho, aby se rozhodovalo samostatně a neslo důsledky svých rozhodnutí, ale přitom nabízet bezpečný přístav.

Umíme hledat rovnováhu mezi respektem a nastavováním hranic?
Pořád se to učíme. Často k nám přicházejí rodiče, kteří sami vyrůstali v autoritativním prostředí a děti chtějí vychovávat jinak. Jenže to „jinak“ nemají odkoukané. V knihách nebo na internetu často narážejí na rady, které na ně kladou téměř nereálné nároky. Pak se bojí dítěti nastavit hranice, aby mu neublížili. Respekt je něco jiného než nevýchova. Je to přijetí dítěte jaké je, s jeho potřebami, to ale neznamená, že je vše dovoleno. V respektujícím a ohraničeném prostředí se dítě učí poznávat samo sebe, jaké má limity, jaké chování je žádoucí a jaké rizikové, učí se nést následky svých rozhodnutí. Současně se učí respektovat blízké, kamarády a okolí.

Mění se i přístup rodičů k tomu, kolik svobody dětem dávají?
Ano. Dnes je běžné dávat dětem na výběr téměř ve všem. Jenže dětský mozek není připravený zvládat nekonečné množství voleb. Může to být spíš zatěžující než osvobozující. Vhodné je malým dětem dávat na výběr (pokud to jde) ze dvou možností, a postupně přidávat. Někdy rodiče říkají, že nevědí, co dělat. Často je to proto, že se bojí převzít rodičovskou odpovědnost, obávají se, že je dítě nebude mít rádo.

Jak do rodinných vztahů zasáhly sociální sítě?
Zásadně. Technologie nám usnadnily komunikaci, ale přinesly nové výzvy. Děti nebo dospívající, kteří mají potíže navazovat vztahy, často utíkají do virtuálního prostředí. Tam mají větší kontrolu nad tím, co napíšou. Skutečné vztahy to ale nenahradí. Stejně tak se změnily partnerské vztahy. Dnes je potřeba domluvit se na tom, co budeme sdílet na sociálních sítích. Každý má hranice nastavené jinak a pokud se o tom partneři nebaví, snadno vznikají konflikty.

Jsme díky technologiím blíž jeden druhému?
Technologie kontakt usnadňují, ale samy o sobě blízkost nevytvářejí. Stačí se podívat do restaurace. U jednoho stolu sedí dva lidé, ale každý sleduje svůj telefon. Jsou opravdu spolu?

Velkým tématem je sdílení dětí na sociálních sítích. Jak se na to díváte?
Poměrně kriticky. Dříve jsme rodinné fotografie ukazovali babičce. Dnes za pár vteřin oběhnou internet a dítě jednou nemusí chtít, aby tam zůstaly. Technologie nás předběhly. Lidé často rizika řeší, až když se něco stane. Dětem říkáme jednoduché pravidlo – nedávejte na internet nic, co byste neukázali babičce. To platí i pro rodiče a prarodiče.

S čím rodiče přicházejí nejčastěji?
Velkým tématem jsou mobilní telefony a sociální sítě. Řeší, že dítě po škole vezme telefon do ruky a už ho nepustí. Často ale problém není jen u dítěte. Rodiče sami tráví s telefonem spoustu času a děti se učí nápodobou. Máme na ně často vyšší nároky než na sebe.

Často také říkáte, že dnešní děti nepotřebují neustálou zábavu.
Sklouzli jsme do druhého extrému. Máme pocit, že dítě musí být pořád zaměstnané – kroužky, výlety, zážitky. Přitom krátkodobá nuda je pro dítě velmi důležitá. Tehdy zapojuje fantazii a učí se samo hledat, čím se zabaví. Telefon nabízí rychlé uspokojení. Informace, zábava nebo odpovědi během několika vteřin. O to důležitější je učit děti, že ne všechno musí přijít hned.

Statistiky ukazují, že se partnerské vztahy často rozpadají. Co pomáhá udržet je dlouhodobě funkční?
Univerzální recept neexistuje, základem je komunikace a ochota hledat rovnováhu. Vidím jednu pozitivní změnu. Dříve přicházely hlavně ženy, dnes je poměr mužů a žen téměř vyrovnaný. Přibývá párů, které pomoc vyhledají společně, a někdy je to muž, kdo návštěvu poradny navrhne. Lidé si uvědomují, že o vztah je potřeba pečovat průběžně, ne ve chvíli, kdy je pozdě.

O čem by měli partneři mluvit častěji?
O svých očekáváních. Co jim vadí, jaké mají postoje. Jak si představují společný život. Chtějí děti? Jak si rozdělí péči o domácnost? Často zjistíme, že spolu dva lidé žijí několik let, aniž by si o základních věcech otevřeně promluvili. Někdy ta témata otevírají až v okamžiku, kdy mají děti a dochází k nesouladu, zklamání, jak se jejich partnerství vyvíjí. Někdy zjišťují, že se v náročnějších situacích neznají.

Co ve vztazích hodně zanedbáváme?
Společný čas. Kvalitně prožitý, nejde o kvantitu, ale o to být spolu. Když se narodí děti, je přirozené, že se pozornost rodičů přesune k nim. Jenže by měl existovat i čas, který patří jen partnerům. Nemusí jít o nic velkého. Stačí společná procházka či večeře bez mobilních telefonů. Partnerství potřebuje stejnou péči jako ostatní důležité vztahy.

Jak důležité jsou rodinné rituály?
Velmi. Dnes se na ně někdy díváme jako na něco svazujícího, ale rodinu spojují. Nemusí jít jen o velké tradice – Vánoce, svatby, narozeniny. Stačí společné večeře, víkendový oběd nebo chvíle, kdy se všichni pravidelně scházejí a povídají si o tom, co prožili, společně plánují. V době, kdy má každý nabitý program, jsou podobné okamžiky důležitější než kdy dřív.

Doporučila byste rodinám i digitální detox?
Ano. Nemusí být radikální. Stačí jeden den bez mobilu, připojení na sociální sítě nebo dovolená, během které člověk opravdu vypne. Když se z toho stane pravidelný rodinný zvyk, může to vztahům výrazně prospět.

Mnoho lidí má stále pocit, že v poradně dostanou návod, jak svůj problém vyřešit. Funguje to tak?
Žádný návod nebo kouzelnou hůlku bohužel nemáme. Naším cílem není lidem říkat, jak mají žít. Nesnažíme se rozhodovat za ně ani rozdávat univerzální rady. S klienty hledáme možnosti, pojmenováváme jejich situaci a přemýšlíme o tom, co mohou změnit a jaké důsledky to může mít. Často fungujeme spíš jako zrcadlo, které jim pomůže podívat se na vlastní život z jiné perspektivy, zjistit, co chtějí a co jsou pro to ochotni udělat.

Do jaké míry nás ovlivňuje to, co jsme zažili v dětství?
Velmi. Každý si z původní rodiny hodně odnáší a promítá do partnerských vztahů i rodičovství. Neměli bychom se ale stát obětí své minulosti. V poradně se snažíme lidi podpořit v tom, aby převzali odpovědnost za svůj život, chopili se otěží.

Přicházejí dnes lidé pro pomoc dřív než v minulosti?
Ano, a považuji to za jednu z největších pozitivních změn. Dříve často přicházeli až ve chvíli, kdy byl vztah prakticky rozpadlý. Dnes častěji vyhledají pomoc, když cítí, že se děje něco, co sami obtížně zvládají. Pracovat se vztahem, kde je motivace o něj začít pečovat, je mnohem jednodušší než zachraňovat partnerství, ve kterém spolu lidé už nemluví.

Na koho byste se chtěli v budoucnu zaměřit ještě víc?
Rádi bychom oslovili hlavně dospívající. S mladými lidmi můžeme pracovat už od šestnácti let i bez souhlasu rodičů. Pomáháme jim zorientovat se v jejich situaci a hledat způsob, jak mluvit s rodiči. Byli bychom rádi, kdyby se nebáli přijít včas. Ne až ve chvíli, kdy mají pocit, že jim vše přerostlo přes hlavu.

PETRA NEBESOVÁ

Psycholožka

Petra Nebesová vystudovala psychologii a speciální pedagogiku na Univerzitě Karlově a sociální práci na VOŠ. Od roku 2003 působí v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy jako psycholožka, manželská a rodinná poradkyně. Od roku 2020 do roku 2026 poradnu také vedla. Současně vedla tým Trianglu – centra pro rodinu. Nyní pracuje jako vedoucí oddělení řízení poradenských služeb v CSS Praha a nadále s klienty v poradně. Absolvovala výcviky v systemickém přístupu, párové terapii, mediaci a supervizi.