LÁSKA A VZTAHY 11. 08. 2024

Máte problémy v rodině? Pak vězte, že v tom nejste sami. Zjistěte, jak se v různých situacích zachovat

Problémy v rodině se nevyhýbají ani tomu zdánlivě nejšťastnějšímu člověku. Rodina totiž slučuje mnoho různých povah lidí, které si nemusí vždy sednout anebo si porozumět. Jsou to vlastně složité komunity s vlastní hierarchií, radostmi ale i starostmi, což určitě vnímáte i sami u sebe. Nepřetržitě idylické rodinné vztahy v podstatě neexistují, každý z rodiny však může pracovat na zlepšení a jakési větší sounáležitosti. Pokud se také nacházíte v patové situaci a zrovna si s někým nerozumíte, nevěste hlavu. Vše má své řešení.

V rodinných vztazích je to vlastně úplně stejné, jako v těch ryze partnerských – vždy je tu

nějaká společná historie a společný čas, s nímž jsou spojeny vzestupy ale i pády. Vybalancovat to všechno bývá častokrát velmi složité, ale přesto to jde. Když se tedy již vyskytne jakýkoliv problém v rodině, lze ho řešit, je ale nutná angažovanost a vůle z obou stran. Na co se zaměřit?

Jaké bývají nejčastější příčiny problémů v rodině?

Existuje nespočet situací, které mohou vést k problémům v rodině. Mohou to být mezigenerační, sourozenecké nebo rodičovské spory, nesympatie jednoho rodinného člena k druhému, neakceptace nově příchozího do rodiny (zejména po uzavření manželství) a tak dále. Pojďme si tedy přiblížit nejběžnější důvody problémů v rodinách:

- **Finanční obavy:** ne nadarmo se říká, že „peníze vládnou světem“. Určitě by neměly být nadhodnocovány a upřednostňovány před vztahy, avšak jsou velmi častým faktorem vyvolávajícím problémy v rodině – zejména tehdy, když někdo z rodinných příslušníků přijde o práci (a jeho příjem náhle chybí). Velice složitá situace ale nastává i při nadměrném utrácení, neochotě pracovat nebo propadnutí gamblingu (hraní hazardních her).

Co udělat? *Začněte s čistým stolem a vycházejte z faktů. Buďte k členovi rodiny, který má finanční problémy, upřímní a rovní. Nemažte mu med kolem úst, jasně identifikujte problém a navrhněte možnosti řešení. Pokud vaši pomoc odmítne, zvažte stažení se do ústraní – někteří lidé občas potřebují čas o samotě, díky kterému se vydají na lepší cestu.*

- **Hádky mezi rodiči:** když je nesoulad mezi dvěma lidmi, kteří jsou rodiči, vždy to negativně ovlivní hlavně jejich potomky. Neustále slovní napadání nebo dokonce to fyzické může být velmi nebezpečné a také destruktivní pro celou rodinu.

Co udělat? *Jste-li jedním z rodičů a hádáte se s partnerem, zkuste si nejprve zamést před vlastním prahem, až pak suďte druhého. A berte na vědomí, že hádky ve vašich dětech nic dobrého nezanechají. Pokud jste však nezúčastněným pozorovatelem (a přesto rodinným příslušníkem), do tohoto partnerského problému v rodině nezasahujte – pouze v případě, že by snad docházelo k fyzickému násilí!*

- **Špatný zdravotní stav:** nemoci se lidem zkrátka nevyhýbají, a pokud přijde nějaká závažnější, může to negativně ovlivnit celou rodinnou komunitu – i vzhledem k případnému výpadku financí, strachům o blízkého, nadměrnému stresu a nedostatku času kvůli zvýšené péči o tohoto člověka.

Co udělat? *Buďte silní, nevzdávejte se, ať je to tak či onak. Žijte společně s rodinnými členy naplno, mějte se rádi. Podpora a láska jsou nejvíc – je to motor!*

- **Toxické chování člena rodiny:** ať chceme nebo ne, toxičtí lidé se objevují i v rodinách. A tento fakt je leckdy velmi těžko pochopitelný a složitý na smíření. Není neobvyklé, že problémy v rodině způsobují manipulátoři, lháři, nepoctivci, sobci a všichni ti rodinní členové, kteří mají zájem prakticky jen sami o sebe a ostatní je příliš nezajímají (nehledí na jejich city a potřeby).

Co udělat? *Promluvte si s toxickým členem ve vaší rodině a nastavte mu zrcadlo. Možná spolu chvíli nebudete mluvit, ale můžete u něj nastartovat přemýšlení o chybách. A když si tento člověk nic neuvědomí, a naopak zhorší své chování, zvažte odstřihnutí se od něj.*

- **Nezdravá očekávání:** když někoho milujeme, vždy máme nějaká očekávání. Pokud jsou však až příliš vysoká a nesplnitelná okolím, můžeme být zklamaní. I to je častý faktor vyvolávající

problémy v rodině – například očekávání rodičů, že bude jejich dítě takové a makové nebo očekávání od partnera, že se bude chovat tak či onak a podobně.

Co udělat? *Neočekávejte příliš. Buďte realističtí lidé. Uvědomujte si klady ale i zápory svého potomka/partnera/sourozence/blízkého člověka a berte jej takového, jaký je. Neprojektujte do někoho sami sebe. Každý je svůj.*

- **Nevyřešené trauma:** zpracování silných emočních zážitků je velmi důležité pro to, aby mohl jít člověk dál. Trauma v rodině může být způsobeno náhlým úmrtím člena rodiny, prožitím přírodní katastrofy nebo třeba válkou. Jakmile se rodina s takovými náročnými podmínkami vnitřně a vzájemně nesrovná, může se to s ní táhnout po léta a začne to být nezdravé pro duši.

Co udělat? *Pokuste se o daném traumatu hovořit otevřeně a vzájemně si sdělte, co koho trápí. Možná budete potřebovat odbornou psychologickou pomoc, a tak ji určitě nezavrhujte. Pomůže vám dívat se na věc z jiné perspektivy.*

- **Absence, nedostatek nebo naopak přemíra společně stráveného času:** je vcelku jasné, že s milující rodinou chce každý strávit nějaký ten čas. Je ostatně velmi důležitý pro harmonické vztahy. Když je ho ale příliš málo, mohou se členové rodiny odcizit a přestat si rozumět. I přemíra společného času však může škodit, neboť nastává „ponorková nemoc“ a s ní spojené konflikty.

Co udělat? *Říkáte, že nemáte na někoho z rodiny čas? Pak se zamyslete spíše nad tím, proč si ho nechcete udělat. Jestli stojíte vzájemně o více společného času, buďte iniciativní. Nečekejte na druhou stranu. V případě, že jste pak spolu nonstop, vyčleňte si čas jen sami pro sebe.*

- **Nedostatečná nebo neexistující otevřená komunikace:** komunikace je základní pilíř každého vztahu. A měla by být vyvážená, aby se stala zdravou pro obě strany. Když ale mluví vždy jen jeden a toho druhého nepustí ke slovu, nastává problém. Stejně tak není v pořádku tichá domácnost v rodině anebo neustálé hádky.

Co udělat? *Je to jednoduché – prostě mluvte, o čemkoliv, co vás trápí (hlavně bez výčitek). Ať to bude zpočátku jakkoliv bolestivé či nepříjemné, můžete otevřít témata „schovaná pod koberec“. A pokud druhá strana normální komunikaci odmítá, tak se na čas stáhněte. Problém v rodině se tak sice nevyřeší, avšak dáte prostor k přemýšlení. To, jak to dopadne, je pak ryze na intenzitě vztahu, který k sobě chováte.*

Známky toho, že již prožíváte problémy v rodině

Každý člověk, který prožívá aktuálně problémy v rodině, by jistě vysypal doslova z rukávu hned několik projevů provázejících tuto situaci. Cítí to zkrátka každý, že je něco v nepořádku a může se tím dlouho a zbytečně trápit. **Co tedy konkrétního může v rodině nastat?**

- zametání problémů „pod koberec“
- pasivně-agresivní chování jednoho nebo více členů rodiny
- komunikační neshody, které často vyúsťují v zavěsení telefonu, výčitky či křik
- období tzv. ghostingu – jedná se prakticky o nulovou komunikaci s okolím (o dotyčném nic nevíte/nevolá, nepíše, nedá o sobě vědět)
- nedostatek důvěry mezi rodinnými příslušníky
- psychické nebo fyzické týrání

- rozvoj závislostí jakéhokoliv druhu (na alkoholu, drogách, tabáku - berlička při problémech)

Řešení problémů v rodině a psychologická podpora

Abyste zahájili adekvátní řešení problémů v rodině, musíte znát zcela logicky nejdříve jejich příčinu. Jakmile na ní přijdete, můžete konečně z něčeho vycházet a postavit se k tomu čelem. **Je možné, že vše zvládnete sami otevřenou komunikací, uvědoměním si nezdravých přístupů k životu nebo dokonce odstřihnutím se od toxického člena rodiny.** Někdy se ale emoce kolem problému nepodaří „zpracovat“ a tak nastupuje možnost terapie. Docházet k psychologovi nebo jinému odborníkovi na duševní zdraví můžete jak sami, tak třeba s dotyčným – pak se jedná o tzv. rodinnou terapii. Dobré výsledky mívají dokonce i tzv. rodinné konstelace. Ať už zkrátka uděláte cokoliv, vždy u toho myslete především na své vlastní duševní zdraví a uvědomujte si, že snažit se musí vždy obě strany!

Autor článku: Iveta Reinisch