

SKUTOČNÝ PRÍBEH



Human Dynamic Europe

MANŽELSKÉ ŤAŽKOSTI

Svetlana a Matúš, obaja pár rokov po tridsiatke. Na konzultácie sa prihlásil Matúš. Napísal mail, v ktorom bolo veľa bezradnosti a beznádeje, ktorú prežíva vo vzťahu so svojou manželkou. Písal, že už vyskúšal všetko. Scenár v ich partnerskom živote akoby sa stále opakoval. Je im spolu dobre, cítia, že sa ľúbia. Potom príde moment, keď Svetlanu nahnevá úplná banalita a „búši“ do neho dovedy kým aj on nestratí kontrolu. Nasleduje vzájomné obviňovanie a nadávky. Ona sa potom uzavrie a odmieta komunikovať. Matúš píše, že si uvedomuje vplyv ich konfliktov na ich dcérku, ktorá reaguje plačom a krikom keď to počuje. Svetlana spočiatku odmietala Matúšovo naliehanie skúsiť párové poradenstvo s tvrdením, že ona žiadnu pomoc nepotrebuje. Nakoniec súhlasila.

V párových online konzultáciách spoločne dospeli k tomu, že veľkou záťažou pre ich vzťah je bolestné detstvo Svetlany, skorá strata mamy a zlý vzťah s otcom, ktorý doteraz zasahuje do jej života kritikou a znevažovaním Matúša. Takisto sa identifikovali Svetlanine nenaplnené potreby z detstva a nerealistické nároky zo strany jej otca. Svetlana si uvedomila aj mechanizmus, ako ona sama prenáša potlačený hnev voči otcovi na svojho partnera a v zúfalstve na neho tlačí, až kým na ňu nie je „hrubý“, tak ako to pozná z detstva od svojho otca. Svetlana si postupne uvedomila korene svojho perfekcionizmu a neschopnosti zastaviť sa a oddychovať v túžbe po ocenení. Matúš porozumel tomu, ako môže zmeniť svoje reagovanie v čase, keď Svetlana potrebuje jeho podporu a ako neprispievať k eskalovaniu konfliktu. Takisto zistil, aké dôležité je porozumieť správaniu svojej manželky, predtým ako bude reagovať. Konzultácie obom pomohli lepšie porozumieť nielen sebe, ale aj druhému a naučili sa ako preberať zodpovednosť počas konfliktu. Zároveň porozumeli tomu, že na spracovanie deštruktívnych vzorcov z detstva bude potrebná dlhodobá terapia.