

Manželská poradna, pomoc nebo přežitek?



Manželská poradna je v české společnosti výraz spíše hanlivý než respektovaný. Kdo jde do manželské poradny, je přinejmenším divný. Společnost má stále tendenci v psychologické či terapeutické pomoci vidět bláznovství či rozmar z nudy bohatých. Přitom mnoho párů se dnes dostává vinou své nevědomosti o vztahové inteligenci na rozcestí a neví, jak manželskou situaci řešit. Rozvést se, či nikoliv? A tak ženy probírají situaci s kamarádkami, matkami či kolegyněmi. Pánové s kamarády, případně nechávají rozhodování na manželce. Jakmile padne návrh manželské poradny, vstává většinou mužům husí kůže a slovy: „Tam mě nikdy nedostaneš!“ naděje na záchranu manželského života končí.

Pokud jste se ale dnes rozhodl/a, že manželskou poradnu chcete využít, mám pro vás pár postřehů, které by vám mohly pomoci při její volbě a hlavně v hodnocení efektivity sezení.

Jeden na to nestačí

Pokud sama chcete do poradny zajít, ale váš partner není ochoten vás doprovodit, nepřemlouvejte ho ani nenuťte. Pokud půjde do poradny z donucení, žádného efektu nedocílíte. Jen si své odsedí, nebude s odborníkem spolupracovat a výsledek bude nulový. Spíše se ptejte, proč do poradny jít nechce? Stojí mu vztah s vámi za to a chce na vztahu vůbec pracovat?

Jak to probíhá

Každá manželská poradna má jiný způsob konzultací. Já osobně se přikláním ke konzultaci jednotlivců, nikoliv ke společné schůzce, alespoň ze začátku. Dobrý konzultant by měl nejprve zjistit postoj obou manželů, než se pustí do společné schůzky. Kromě toho je zapotřebí nejdříve zjistit, zda jste vůbec s tím druhým kompatibilní a zda oba dva máte chuť ve vztahu pokračovat a budovat ho. Až poté se můžete s koučem pustit do další části, a to do „opravy“ vašeho vztahu. Pokud vás konzultant pozve hned na první schůzku oba, může se vám stát, že budete dávat dohromady něco, co nejde, nebo jeden z vás ani nechce slepit. Jen přijdete o peníze, čas i nervy.

Koukejte na cenu

Stejně jako nešetříte na dovolené či elektronice, nešetřete na odborné pomoci s vlastním životem. Cena do značné míry zrcadlí, jak je daný odborník žádaný, a také nakolik věří svým schopnostem vám pomoci.

Pocit ze schůzky

Velice důležité je, jak se u daného odborníka cítíte. Jakou má kancelář? Jak je oblečený? Jak dlouho jste čekali? Až ze schůzky půjdete, zastavte se na chvíli a poslechněte svoji hlavu, jak odborníka hodnotí. Nastaly během schůzky situace, ve kterých jste se necítili dobře? Pripadá vám, že je odborník ten pravý, kdo vám je schopen pomoci? Bez vzájemné sympatie a důvěry není dobré v konzultacích pokračovat. Pokud je váš specialista kvalitní, nechá vám po první schůzce prostor na rozmyšlenou, zda máte chuť v sezeních pokračovat a zda je on ten správný, který vám pomůže.

Délka schůzek

Slyšela jsem mnoho historek týkajících se délky sezení. Mnoho lidí se u svého terapeuta ani „neohřeje“ a po půl hodině odchází pryč. Měli na řešení svých nejdůležitějších životních kroků 30 minut(?) a ani o trochu více, plná čekárna. Nedokážu si představit, co mohli za tak krátkou dobu vyřešit. Pokud s vámi poradce nepracuje minimálně hodinu, jste na špatné adrese.

Efekt manželské poradny

Nezapomínejte, že manželská poradna vám má pomoci vyřešit partnerský problém. Počet schůzek by měl být maximálně do 30 sezení; pokud se z vašeho pomocníka stal váš kamarád, jste špatně. Zkušený poradce by se měl soustředit na výsledek (vašich) sezení, a tedy na vyřešení vaší životní situace. Pokud se vám to společně nepodaří do půl roku, vaše práce není efektivní a vy se poohlédněte někde jinde.



© Napsala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)