

Z následujících reálných e-mailů si jeden vyberte a zpracujte na něj kvalitní poradenskou odpověď na základě pravidel správné internetové poradenské interakce (v ISu jsou materiály k přednášce k dispozici).

Odpověď odevzdejte do Odevzdávárny v ISu do 16. 3. 2012

Anna, 25

Dobrý den,

můj přítel trpí obsedantně kompulzivní poruchou, chtěla bych se zeptat, jak mu můžu nejlépe pomoci.

Má strach ze špíny a nadměrně si umývá ruce.

Pomůže mu, když mu opakuji, že už je čistý a netrvá mu to tak dlouho, ale vím, že to je jen krátkodobé řešení, co je dobré udělat pro dlouhodobé řešení. Zakázat mu umývání? Přerušit ho po určité době? Jeho chování mě rozčiluje, vydrží si mýt ruce třeba hodinu, nestihneme pak naplánované věci. Navíc se přítel snaží přemluvit i mně, abych byla víc čistotná, a to hygienu nijak neodbývám. Co mám dělat?

Martina, 32

Nevím jak začít. Žiji s přítelem a máme roční děťátko. Náš vztah před otěhotněním fungoval na dálku. Když se syn narodil, přestěhovala jsem se k příteli do malého města. Bydlíme v domě, kde v přízemí má rodinnou firmu (bratr a on plus občas rodiče) a my máme nahoře nově opravený byt. Rodiče bydlí s bratrem asi 200 m daleko v jiném domě. Hlavní problém je v tom, že přítelova rodina je strašně pospolitá a on mě a syna snad ani nebere jako svoji novou rodinu.

Jeho rodina k nám má neomezený přístup, ve dne v noci. Trochu soukromí, jsem si za ten rok už vynutila, ale stálo mě to s přítelem hodně dohadování a nepochopení z jeho strany. Jeho bratr nemá žádnou vlastní zábavu. Jezdí s námi na dovolenou, na procházky, tráví s námi volné večery. Když přítelovi řeknu, že nechci aby tu dnes byl, chci být sama s ním, tak mi řekne, že jsem zlá a co mi udělal.

Ještě musím podotknout, že pracovní nasazení v té firmě je vysoké. Volné víkendy neexistují, většinou chodí domů po desáté večer nebo i později. Během dne sem ale často na chvíli zaběhne. On častěji a zbytek rodiny méně. Proto mi i víc vadí, že vzácný čas, který můžeme být spolu s námi sdílí, pro mě, cizí lidé.

Můj dotaz směřuje k tomu, jestli takový vztah má cenu. Jelikož jsem za ten rok moc velký posun nezaznamenala a v našem bytě se stále cítím spíš jako na návštěvě než jako doma, pomalu tomu přestávám věřit. Pokud bych se rozhodla odejít, budu bydlet 50 km (mám tam svůj byt) od něj a tím pádem zpřetrhám vztahy se synem. Ještě podotknu, že přítel do 35 let žil u rodičů i s bratrem. Svoje negativa asi nedokážu objektivně popsat, napadá mě jen, že někdy mám přehnané reakce na nějakou banalitu, kterou udělá někdo z přítelovi rodiny, připisují to nakumulovanému vzteku.

Stávající situace pro mě není únosná, momentálně byl přítel dva dny naštvaný, protože jsem tu nechtěla jeho bratra na oslavu synových narozenin (chtěla jsem to jen ve třech). Stěhování bohužel není možné, kvůli dobře fungující firmě a kvůli velké investici do opravy bytu. Smířit se s tím také nedokážu, pomalu začínám tu rodinu nenávidět a samotné mi to je líto. Přítel miluji a žít bych s ním chtěla. Pokud vidíte nějaké řešení jak vše změnit, prosím, poraďte mi. Pokud jediné řešení je, čekat až se bratr ožení nebo rodiče umřou, poraďte mi prosím, jak odejít a přitom zachovat dobré vztahy.

Robert, 23

Dobry den

tak muj celej zivot da se rict je na nic co bych chtel se nedari !!! uz mne proste prestal bavit zivot... nekolikrat jsem i uzavozal s takovym zivotem skoncovat! je mi 23 let proste jak doma tak v praci treba .. muj tata totiz je muj mistr uz nekolikrat jsem s nim mluvil kdyz treba dostane nervi v praci se mu neco nepovede ... tak ty nervi si vyleva na mne беру taky jo do uvahy je to mistr ma taky svejch problemu dost ale stejne ja uz vseho mam po krk!!! celej muj zivot je totiz mimo... nic z toho cobych si predstavoval nesplnuje moje predstavy o zivote... nejsem milionar mam na krku hypoteku atd.. nic velkeho v zivote jsem nedokazal! potreboval bych poradit co dal?

Katka, 33

Dobrý den. Obracím se na vás s prosbou. Často se ptám, chci po manželovi moc? Možná, že je chyba ve mě. Manželé jsme 12 let, máme dvě dcery. V 18 jsem se za manželem přestěhovala, můj otčímatel byl alkoholik. Nesnášela jsem ten hospodský pach, cigarety, alkohol, mám na to do dnes averzi. To co jsem nesnášela, je teď u nás doma. Můj muž sice není alkoholik, ale časem si našel zálibu v kamarádech, v kartách, v pívu. Večer jak přijdu z práce, dělám dvanáctky, jde vždy do hospody. Podniká a má volnou pracovní dobu, v zimě té práce má méně. O děti se stará, vypraví je do školy, navaří. Objede, co potřebuje a večer pak vyrazí. Pobaví se, pokecá, vypije tři piva a v deset je doma. Říká, že potřebuje být mezi lidmi... Já mám v práci lidí dost, takže bych přijala, kdyby aspoň dva dny v týdnu zůstal se mnou večer doma. Vadí mi, když přijde zakouřený, i když on sám nekouří, že vypil piva, protože já už to na něm vidím. Jednou za čas vybuchnu, snažíme se o tom mluvit, zatím bezvýsledně, neustoupí. I když někdy zůstane doma, myslím si, že kvůli mě, tak vidím, že to sním cuká. Chci od něho moc? Nebo to je normální? Děkuji s pozdravem Katka

Míša, 20

Dobrý den,

potřebovala bych poradit, co se týče sexuality mého partnera.

S přítelem chodím skoro 4 roky. Na začátku bylo vše, co se týče sexu v pořádku, ale před rokem se mu zabil otec a on zůstal pouze s matkou, se kterou si nerozumí a neustále se hádali.

Došlo to tak daleko, že ho vyhodila z bytu a bydlel u mě. Po třech týdnech jsme si našli podnájem a přestěhovali jsme se. Ale od doby, co jsme se přestěhovali, tak se náš sexuální život změnil. Spíme spolu tak jednou týdně, někdy ani to ne... Je mi 20 let a takový vztah mě přestává bavit. Mám pocity si najít někoho jiného. Ale aby toho nebylo málo, tak jsem zjistila, že když nejsem doma, tak se partner dívá na porno a vyhledává fotky holek, co zdaleka nevypadají jako já. Cítím se špatně, nevím, co si mám myslet. Porno by mi nevadilo, kdybychom spolu spali. Ale nespíme, jen málo. A když přijdu na to, že se koukal, tak mi to ještě zapírá, ikdyž je to v historii. Určitě mě nepodvádí - jezdím včas domů a nikde jinde než se mnou není. A tím, že bych se mu nelíbila to taky není.. Neustále mě plácá po zadku, říká mi, že jsem krásná, roztomilá atak... Ale sex ho nějak nebere ... Není v tom žádná vášeň. Prosím Vás moc o radu, co dělám špatně ???
Děkuji za odpověď

Jiří, 36

Jsem zoufalý ze situace po rozvodu. Je mi 36 let. Před 2,5 rokem jsem se rozvedl z důvodu agresivity manželky a hysterie, ale v péči jí zůstali naše 3 děti (15, 12, 10 let). Po mém odchodu se zamilovala kuriozně do mého nejlepšího přítele. Vztah půl roku tajili a pak se vzali. Odstěhovali se z města. Já žiji 2 roky ve spol. domácnosti s novou přítelkyní a jejími dvěma dětmi z prvního manželství. Máme byt 4+1. Mám dobré podmínky stýkat se s mými exdětmi. Vše by bylo ideální, kdyby.. Neunáším to, že mám vychovávat cizí dvě děti a ty upřednostňovat. Mé děti vídám jen po 14ti dnech, to je málo. Bolí mě to. Jsem precitlivělý na svoji partnerku. Přestože se o mé děti skvěle stará, vytvářím problémy. Vyčítám jí, že má radši své děti, ty podstatně preferuje i v maličkostech a já bych chtěl rovnoprávnost. Zde narážím. Jako východisko vidím to, že se s přítelkyní rozejdu, i když si s ní rozumím, mám ji moc rád. Nevím jestli dělám dobře, ale nezvládám to, že mé děti by byli na druhé koleji. Ona mi říká, že jsem nevděčný, že mi pomohla vytvořit novou rodinu, a že mě doma nic nebaví dělat jako zpočátku. To má pravdu. Jen přežívám a myslím, jaké to bylo, když jsem měl své děti u sebe. Myslíte, poradíte mi, jestli mám nějaký psych. problém, nemoc, že bych se měl léčit? V poslední době se hodně hádáme skrz děti a já se cítím na všechno sám. Připadá mi, že jsem všechno totálně po... Měl jsem v přítelkyni oporu. Teď už se mnou ani nespí. Přestal jsem v nové rodině jakoby normálně fungovat. Nic mě nebaví. Mám úzkost. Děti přítelkyně se bojí, že se rozejdeme, mají mě rádi. Mé děti tuší problémy a něco cítí, nejsou u mě uvolněny jako dříve. Děkuji za radu.

Karel, 42

Dobrý den, píši Vám o radu, neboť se cítím velmi rozdvojený. S manželkou jsme spolu 18 let. dlouho jsme nemohli mít děti. Ještě před svatbou jsem se dozvěděl, že mi byla nevěrná. Byl jsem mladý bouřlivý, ale ustál to. Po svatbě se zdálo být vše v pořádku. Dnes máme dvě krásné holčičky a já vím, že bych za ně klidně dýchal. Rodinný život mě opravdu uspokojoval. Pravděpodobně ne tak moji ženu. Po šesti letech na mateřské se chtěla realizovat a odjela na kurz aromaterapie. Vrátila se s tím, že musí ještě před pokračovacím kurzem na týden do Bratislavy na tzv. masérský kurz. Pak navazovaly ještě tři dny pokračovacího kurzu aromaterapie. Po nějaké době se mi začalo zdát, že se žena chová vstřícněji a mé pracovní

tempo a vytížení ji najednou tolik nevadilo. Podotýkám, že nejsem workoholik a s rodinou jsem trávil mnoho času. Jednou mi to nedalo a projel mobil... vše bylo hned jasné. Na školení se zamilovala ta staršího muže, který se mi nezdál ani trochu pohledný. Psali si zamilované sms každý den a používali naše hesla z mládí. Bylo mi jako když mě kopne pořádná mula. Žena ten večer celý proseděla u telefonu a snažila se kontaktovat milence, to mě naštvalo ještě víc. Začal jsem ji zahrnovat nadávkami apod. Najednou vše do sebe zapadlo jako puzzle. O to víc jsem se cítil mizerně. Je to už půl roku a myslel jsem, že to rozchodím...mám přece nadevše rád svoje dcerky. Blbá nálada se mi však vrátila a nemůžu se na ženu ani podívat, abych nedostal podebranou sebelítost, že se to stalo mě. Žena celkem ví co si o nevěře myslím, neboť to samé se stalo kamarádům a já se cítil hrozně jejich situací zasažen. Dnes vím, že druhý den odjela na kurz, kde pokračovala ve svých eskapádách. Navíc si pořídila jeho fotky, které jsem doma také našel, včetně nové sim karty. Dnes nevím co s tím. Cítím se lapený mezi dvěma světy. Chci aby naše holky nevyrostaly bez táty. Nesnesu aby na ně šahal "strejda". Manželce však nevěřím. Tvrdí, že to skončilo, asi vím proč, je totiž ze Slovenska a to se stýkat opravdu budou jen těžko. Žít v manželství v které jsem pozbyl důvěru se však bojím. Je toho tolik co bych napsal o svých citech, ale myslím že to bude stačit. Za odpověď předem děkuji.

Karin, 24

Dobrý den, chci se zeptat na jednu věc. Už to budou 2 roky, kdy jsem odešla od manžela za milencem a 3/4 roku, co jsme rozvedení. S milencem jsem vztah ukončila, protože jsem si s ním neustále vyčítala, že jsem odešla od manžela, kde jsem měla oporu, zázemí, jistotu. S milencem jsem neměla ani jedno. Takže teď jsem už 4. měsíc sama a pořád se ještě trápím kvůli tomu všemu. Nejhorší na tom je, že s manželem mě bavil život, svět, všechno. Teď mě nebaví NIC. Jsem otrávená, protivná, bez jakékoliv chuti do něčeho, bez síly, energie. Co s tím? Jak to překonat? S bývalým manželem jsem se i sešla na kafe, dala jsem mu najevo, že bych s ním ráda někam vyrazila - třeba na kole (to byl náš společný koníček), ale řekl, že do půlky prázdnin má víkendy plné a ve všední dny že to nemá cenu. Takže jsem to pochopila tak, že snahy o návrat z mé strany by byly mařením času. Poradte prosím, jak se s tím vším teď vyrovnat a jít dál s nějakou chutí a radostí? Jsem pak protivná na okolí, závidím jim, že jsou šťastní, že se radují z věcí, které mě vůbec neosloví. Doufám, že to není moc zmatené. Jen dodávám, že jsem byla i na pár sezeních u psycholožky.

Dana, 45

Dobrý den. žila jsem s manželem 18 roků máme spolu 3 děti. Asi před rokem si manžel našel milenkou, před vánoci se k nám opět vrátil, ale neustále udržuje vztah se svojí milenkou. Opětovně lže, schovává přede mnou mobilní telefon. Tvrdí, že chce být s námi, ale vše nasvědčuje tomu, že plánuje život se svojí milenkou. Už to nezvládám, neustále se hádáme. Mám být ještě trpělivá a doufat, že si svůj milenecký vztah ukončí a smířit se s tím, že je se mnou jenom kvůli dětem? Děkuji.

Marta, 31

Můj největší problém je tchýně. Není ani možné popsat, jaký k ní chovám odpor. Manžel je jedináček a život bez maminky si nedovede představit. Vše musí řešit spolu a nic bez ní nejde. Jeho matka je zlá a sobecká a strašně lakomá. Nikdy dětem nic nedonese a jako babička je naprosto nefunkční. Neumí se k dětem chovat. Manžela vychovávala babička, protože jeho matka o svém těhotenství a mateřství mluví jako o nejhorších letech svého života. Je velice nespolehlivá a neumí domýšlet následky nějakého svého chování, např. si nechá dítě hrát s prášky nebo s elektrickou. Jistě chápete, že ji nechci své děti svěřit. Když je manžel doma tak vykládá jak mě má ráda a když jsme sami dvě, tak je na mě i sprostá. Samozřejmě manžel je na její straně a nic takového nechce slyšet. A ona ví, že jí věří. Dokonce si myslím, že má myšlení malého dítěte, jsem přesvědčená o tom, že má nějakou duševní chorobu a měla by se léčit, ale o tom také nikdo nechce slyšet. Tak jak to mám vyřešit? Nechci se rozvádět, ale při představě, že nás bude i nadále navštěvovat 3x týdně a každé její návštěvy končí hádkou, já z nervů nespím a někdy i zvracím, když má přijít. Už jsem zhubla 5 kilo. A největší strach mám z toho, že manžel jednou vezme děti a nechá je u ní a něco se jim stane. Nevím, jak dlouho ještě tenhle tlak vydržím. Děkuji Marta