



Dobrý den,
ráda bych se zeptala, zda je možné docházet na terapii ne kvůli sobě, ale kvůli problému, který máme v rodině. Jedná se o mého bývalého manžela, který je závislý na alkoholu. Tedy to si myslím já i zbytek rodiny, on si to není schopný přiznat. Nechtěla bych tedy v terapii řešit sama sebe, ale spíš to, co s tím můžeme dělat, jak se k závislému člověku chovat atd. Bylo by možné se domluvit i na takové spolupráci?
Děkuji, Kateřina

Dobrý den, Kateřino,
děkuji za zprávu. Určitě je možné se pustit i do této formy spolupráce. Nebude se však jednat o terapii, ale spíše o poradenství. To se od terapie liší tím, že k dané situaci můžete čekat konkrétní doporučení. Například co se osvědčuje, pokud se v rodině vyskytne takovýto problém. Jak je možné s partnerem komunikovat. Jak s ním nastavit kontakt tak, aby se to například co nejméně negativně dotýkalo dalších členů rodiny. Jaké kroky je dobré v takovém případě podniknout a čemu je vhodné se vyhnout. V takovýchto situacích se většinou poradenství ukazuje jako nejlepší přístup. Uvidíme, jak se bude situace vyvíjet, ale o tom se můžeme bavit v průběhu spolupráce.

Je důležité si také uvědomit, jaké máte jako bývalá manželka možnosti ovlivňovat chování bývalého partnera, jaké jsou Vaše motivace k pomoci nebo jaká forma podpory by mohla být pro manžela tou nejvhodnější. Doporučuje se také nastavit jasné pravidla kontaktu, pokud jsou v rodině děti, nebo si ujasnit majetkové poměry v rodině v případě, že by hrozilo, že se bude bývalý manžel zadlužovat.

S pozdravem a přáním hezkého dne

Tereza Baltag
Psycholožka a terapeutka, věnuje se online terapii a koučování