

„Rodinná terapie není ostuda!“ říká farářka, kterou známe ze Star Dance

26.5.2025 - | Krajský úřad Pardubického kraje

Jedním z hostů konference Rodina a současnost 2025, kterou uspořádal Pardubický kraj, byla známá farářka a rodinná terapeutka Martina Viktorie Kopecká.

„Byli jsme moc rádi, že se letošní druhý ročník konference o rodině těšil takovému zájmu. Přednášky od předních odborníků přiblížily rodinu z různých úhlů pohledu. I vystoupení Martiny Viktorie Kopecké vzbudilo u posluchačů velmi příznivé ohlasy,“ uvedl náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola, pod jehož záštitou se akce konala.

Účastnice jedenácté řady populární taneční soutěže StarDance hovořila v zaplněném Kongresovém sále Paláce Pardubice o rodinné terapii v praxi a poté ochotně odpovíděla na několik otázek.

Byla jste jedním z hlavních hostů konference Rodina a současnost 2025, jsou podle vás akce na toto téma v dnešní době potřebné?

V každé době. Rodina je součástí našeho společenství. Týká se jí všechno, co se ve světě děje. Žijeme v době, která není úplně jednoduchá. A to i z hlediska náročnosti na provoz rodiny, emoce a vůbec udržitelnost vztahů.

Jak se věnuji rodinné terapii, tak za mnou přicházejí lidé, kteří došli do nějakého bodu, odkud už si prostě nedokážou poradit sami. Pokud se jim věnuje soustředěná péče a pozornost, začne se většinou situace zlepšovat.

Rodinná terapie je specifická v tom, že funguje docela rychle. I proto, že na ni chodí zpravidla všichni. Samozřejmě někdy přijdou jen rodiče, když se bavíme o tom, co třeba do uší dětí nepatří.

Častokrát se stává, že rodina při terapii obsadí celou místnost. Přivedou třeba i babičku nebo psa. Pro terapeuta je to vlastně ohromné privilegium důvěry. Může nahlédnout do vztahů, které mnohdy nikde nikdo z rodiny nechce ventilovat. Do problémů, za které se možná i rodina stydí, protože má pocit selhání.

Rodinná terapie může fungovat ve chvíli, kdy rodinu vnímáme jako hodnotu a zároveň věci nelakujeme narůžovo.

A jaký je rozdíl, když jste pak v roli farářky?

Jako farářka se s člověkem setkávám, když se ocitne v extrémních pocitových vrcholech i hlubinách. Například ve chvíli, kdy se páru narodí dítě nebo se bude brát. To jsou ty pocity štěstí. Nebo naopak v momentě, kdy člověka někdo opustí, ať už je to rozvod nebo dokonce pohřeb.

U rodinné terapie je to podobné. Tam bych měla optimálně vidět posun směrem k tomu pozitivnímu. Že rodina přichází v akutní krizi a po nějaké době, když se její členové ohlédnou nazpátek, řeknou: „Ano, jsme na tom mnohem líp než předtím.“ To znamená, že i přes krize a problémy se může ledacos zlepšit.

V dřívějších dobách, když někdo chodil na rodinné terapie, byla to pro něj spíše negativní nálepka. Změnil se podle vás nějak tento postoj většinové společnosti?

Cokoliv, co souvisí s předponou psycho-, ať je to psychiatrie, psychologie, psychoterapie, nám přijde, že by mohlo být stigmatizující. Ale doba se mění a docela rychle. Dnes už je psycholog běžně ve školách. Děti nevnímají negativně, že se k němu objednají a jdou něco zkontrolovat. A to je fajn.

Když se to člověk naučí od raného věku, tak tím spíš pak i v dospělosti pomoc odborníka vyhledá.

Dokonce ani u starší generace, lidí nad 70 nebo 80 let, nemám pocit, že by spráskli ruce a řekli: „To je ostuda, že jdeme na rodinnou terapii. Nejlepší by bylo, kdybychom problémy tutlali doma.“

Naopak. Přijdou většinou docela ochotně, s jistou zvědavostí, co se bude na rodinné terapii dít. A ve chvíli, kdy dostanou slovo a jsou bráni vážně, tak mohou dát klíč k řešení některých problémů. Někdy je trochu smutné, že svou životní zkušenost a moudrost mohou předat vlastním dětem až ve chvíli, kdy dojdou do nějakého specializovaného zařízení. A to třeba proto, že na některé věci se jich vlastní děti nikdy nezeptaly.

I na stránkách webu Kraj pro rodinu, kde Pardubický kraj informuje mimo jiné i o problematice duševního zdraví, se několikrát zmiňuje motto „Nebojte se říct si o pomoc“. Cítíte to tedy stejně?

Určitě. Vždyť i já, jako terapeut, se nebojím někdy říct: „Já teď fakt nevím.“ Stává se, že musíme hledat v terénu a mapovat, kudy se vydat, co by pro danou rodinu bylo to nejlepší řešení.

Jsem ráda, že jako farářka mám možnost se poradit s biskupem a jako terapeut se supervizorem. To je pro mě tak úlevné, že je v pořádku někdy nevědět nebo si otevřeně říct, že je to prostě na prd a hledat cesty, co s tím budeme dělat.

Ne vždycky dokážeme všechno naráz hned vyřešit. Když to člověk přijme, tak pak může jít s klidem i na setkání s rodinou, která má nějaký problém. Je dobré, když se respektuje její tempo. Nelze očekávat zázraky na počkání nebo do druhého dne. Je potřeba se ohlížet na to, co daná rodina potřebuje a co říká. Nevnučovat jim svůj životní pohled.

Můžete je někam nasměrovat, ale nemáte zázračný lék, který vyřeší všechny problémy...

Přesně tak. Já s nimi ten maraton ráda poběžím, ale nemůžu je dovést do cíle. Tam musí doběhnout sami.

Co byste popřála současným rodinám?

Aby se nevzdávaly.

Jak to myslíte?

Mám pocit, že dnes se lidé trošku zbrkle rozvádí. Jasně... Ve chvíli, kdy se řeší nevěra, jsou velmi zjitřené emoce a rozvod může být na první pohled to nejjednodušší a velmi rychlé řešení. Ale není to vždycky řešení, které by bylo uspokojivé. Obzvlášť pro děti.

Pokud to jen trochu jde, je dobré vyhledat odbornou pomoc, nespoléhat jen na to, že problémy řešíme s rodinou nebo přáteli. To jsou stále ti „naši“. Ale je potřeba také někdo, kdo přijde zvenčí. Někdo, kdo není zaujatý. Kdo nikomu nepotřebuje fandit.

Moc bych si přála, aby rodinná terapie a další druhy terapií byly lidem dostupné. A aby se nikdo nebál říct si o pomoc ve chvíli, kdy ji potřebuje.

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/128642/rodinna-terapie-neni-ostuda-rika-fararka-kterou-zna>

[me-ze-star-dance](#)