

# Fostering New Relational Experience: Clinical Process in Couple psychotherapy

Cheri L. Marmarosh (The George Washington University)

Psychotherapy 2014, Vol. 51, No. 1, 1-6

Článek pojednává o pěstování nové vztahové zkušenosti při terapeutickém sezení a dokládá to příklady z praxe. Nejdůležitější cíle, které má autor článku, psychodynamicky zaměřený terapeut, na mysli při každém sezení, jsou: (1) vcítit se do pocitů páru a usnadnit pocit bezpečí uvnitř sezení, (2) hledat příležitosti k objevení emocí, rozkolů a neuvědomovaných motivací, které udržují odstup ve vztahu a (3) vytvořit novou vztahovou zkušenost v sezení, která má potenciál navodit integrativní vhléd a emocionální blízkost.

## **Empatické naladění**

Dynamičtí i nedynamičtí pároví terapeuti poskytují prostředí, kde oba partneři mohou cítit své emoce, uvažovat nad svými myšlenkami a zažít bytostné pochopení. Zkušenost pochopení emocí podporuje regulaci obtížných emocí, riskování a důvěru, dovoluje každému partnerovi objevit osobní zápasy, které překáží blízkosti mezi nimi, a počítají s nezbytnými opravami vztahových rozkolů. Empatie je rozhodujícím komponentem pro efektivní psychoterapii a je základem pro mnoho odlišných přístupů v párové psychoterapii. Neempatický způsob partnerovy odpovědi souvisí s nárůstem napětí ve vztahu a vyhrocení konfliktu. Vnímání, že partner zkouší skutečně porozumět zkušenosti protějška, je důležitější, než jak dobře je jeden z páru schopný to opravdu udělat. Terapeut se musí ujmout vedení v párové práci, aby usnadnil tuto snahu o empatii projevanou každým partnerem.

## **Zkoumání pod povrchem**

Empatie párového terapeuta se nemá týkat pouze očividných pocitů jedince, ale rozšiřovat se na emoce, které jedinec ještě není schopný cítit nebo vyjádřit. Pro párového terapeuta je důležité si představit a zkoumat skrytou emocionální zkušenost páru, skrytou zranitelnost. Terapeut pomáhá posunout každého partnera z obviňování druhého k poznávání vnitřního boje v každém partnerovi a tato internalizace konfliktu zvýší kapacitu pro empatii a soucítění s druhým. Párový terapeut dále hledá intenzivní konflikty v sezení, protože emocionální intenzita interakcí v páru často poukazuje na významné rozkoly, které pravděpodobně souvisí s hlubšími a významnějšími zraněními. Párová terapie zaměřená na emoce (zdůrazňující intervence, které oslovují zranitelné emoce) usnadňuje více změn ve srovnání s behaviorální párovou psychoterapií (zdůrazňující intervence, které se zaměřují hlavně na změny v chování). Stručně řečeno je pro párového terapeuta rozhodující, aby se díval pod manifestní obsah, přerušil obranné cykly a usiloval o usnadnění nové vztahové zkušenosti v sezení.

## **Usnadnění integrativního vhledu**

Párový terapeut usnadňuje změnu tím, že vytváří bezpečné prostředí, které se liší od toho, co pár v současné době zažívá a co existuje v původní rodině každého z partnerů. V jistém smyslu, párový terapeut podporuje intimnější interakci, kde je vyjádřeno méně obranných afektů a empatie se používá k usnadnění touhy po pocitu být pochopen a opečován. Nově žitá vztahová zkušenost v sezení pěstuje integrativní vhléd. Existují dva odlišné druhy vhledu: (1) Intelektuální vhléd, který

propojuje zkušenosti logicky (např. Když Ti nadávám a ponižuji tě, uvědomuji si, že to pochází z mých vlastních pocitů nedostatečnosti.) a (2) emocionální vhléd, který spojuje intelektuální zkušenost s pocity, které mohou být mimo vědomí (např. Zpočátku vyjadřuji hněv a obvinění vůči tobě, a když se tím zabývám, zažívám bolestné emoce mé vlastní ztráty. Skrze žitou emocionální zkušenost se učím, že tyto pocity existují ve mně, jsou přijatelné a ty mě oslovíš, když jsou vyjádřené). Pro změnu jsou rozhodující oba vhlédy. U párů, které se zaměřují k jejich vnitřním zkušenostem a integrují nové významy jejich emocionálních reakcí, dochází k bližším interpersonálním interakcím a vyřešení konfliktu narozdíl od obviňování.

Pocit bezpečí, který se objevuje, když je terapeut schopný být empatický k páru, zmenšuje obranné tendence a pěstuje reflexi skrytých emocí a zkušeností. Žitá zkušenost větší intimity, zkušenost přemostění přes obranný strach nebo vyhnutí se pěstuje začátek integrativního vhlédu během sezení. Poté, co terapeut přeruší počáteční obranné odpovědi, jedinci z páru jsou schopni se věnovat jeden druhému odlišným způsobem. Jejich zvyšující se zranitelnost vede k větší emocionální blízkosti a schopnosti každého z nich být zvědavější ke konfliktu, který mezi nimi často vzniká.