

Zdroj: Couple Impasses: Three Therapeutic Approaches

Clinical Social Work Journal

<https://doi.org/10.1007/s10615-020-00764-x> ORIGINAL PAPER

Autor: Mona DeKoven Fishbane, Rhonda N. Goldman, Judith P. Siegel³

© Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2020

Překlad: Iveta Skálová

Párové slepé uličky: Tři terapeutické přístupy

Mona DeKoven Fishbane, Rhonda

N. Goldman & Judith P. Siegel

Abstrakt

Mnoho párů, které se účastní terapie, se cítí uvězněni ve slepé uličce, které nerozumí, a cítí se bezmocně, protože nejde uniknout. Slepá ulička způsobuje velké emocionální utrpení a může ohrozit vzájemné spojení a oddanost páru. Tento odborný článek vychází z prezentace uvedené na výroční konferenci SEPI v roce 2018 a odráží práci tří zkušených vědeckých terapeutů, kteří představili své přístupy k práci s páry ve slepé uličce jako první krok k prozkoumání oblastí překrývání a potenciální integraci. Přestože se každý klinický přístup vyvíjel nezávisle, důraz byl kladen na zkoumání emocí a respekt k vlivu minulosti poukazují na potenciál pro integraci.

Práce s několika cykly zranitelnosti:

Poznátky z interpersonální neurobiologie:

Mona DeKoven Fishbane

Zoufalé páry přicházejí na terapii zachycené v cyklech emoční reaktivity, přičemž každý partner spouští cyklus toho druhého druhého. Tyto opakující se cykly, zatížené iracionalitou, zanechávají oba, jak pár, tak terapeuta, uvězněné ve slepé uličce. V mnoha případech pár tančí léta, jejich mozky byly na tuto interakci napojeny.

Integrativní multisystémový přístup

Integrativní systemičtí terapeuti řeší více faktorů párové tísně: individuální psychodynamika, partnerské interakce, původní rodina, kulturní kontext (makroúroveň).

Integrace neurobiologických faktorů, mikroúrovně, do toho multisystémový diskurz vrhá nové světlo na slepé uličky, ukazující na efektivní cesty pro terapeutické intervence (Fishbane 2013)

Emoce a regulace emocí

Poruchy regulace emocí jsou jádrem problémů v páru, zatímco regulace emocí je spojena s manželskou spokojeností (Snyder et al. 2006). Páry se vzájemně koregulují nebo ko-dysregulují; emoce jsou nakažlivé a cykly emoční reaktivity si žijí vlastním životem.

Neurobiologie dysregulace emocí

Hluboko v emočním mozku amygdala skenuje bezpečí versus nebezpečí. Když vyhodnotí ohrožení, spustí se mechanismus "bojuj nebo uteč" (nebo zamrznutí, pokud jde o ohrožení života). Když amygdala převezme kontrolu, vyšší mozek, prefrontální kůra, se vypne. Reakce páru se stupňuje v nanosekundu; amygdala je v plném proudu, stávají se vysoce agresivními v reakci jeden na druhého.

Regulace emocí

Výzkumná literatura o regulaci emocí je relevantní pro párové terapeuty. Některé techniky regulace emocí jsou kognitivní, shora dolů směřující opatření, která přinášejí prefrontální pozornost k reaktivitě amygdaly. Pojmenování emocí ("affect labeling"), stejně jako přehodnocení (reframing) aktivují prefrontální kůru a zklidňují amygdalu. Když páry diagramují svůj vlastní cyklus reaktivity, jejich emoční mozek se zklidní, protože vyšší korové funkce jsou aktivovány. Vzdělávání párů v oblasti neurobiologie jejich reaktivity ("neuroedukace") normalizuje a zbavuje stydlivosti. (Fishbane 2013).

Další strategie regulace emocí se opírají o procesy zaměřené zdola nahoru a na tělo. Meditace všímavosti, soustředěné dýchání, položení ruky na srdce nebo vzít si přestávku, pomáhají partnerům zklidnit se.

Kromě seberegulace se výzkumníci zabývali i mezilidskou regulací emocí (Coan et al. 2006; Johnson et al. 2013). Jemné doteky, masáže, sex a empatie uvolňují oxytocin, který snižuje kortizol, stresový hormon. Zdravotní přínosy šťastných vztahů v páru (Robles a Kiecolt-Glaser 2003) odrážejí účinky těchto hormonů. Párová terapie optikou attachmentu pomáhá partnerům dobře se regulovat (Johnson 2019; Greenberg a Goldman 2008).

Cyklus zranitelnosti

Scheinkman a Fishbane (2004) identifikovali zranitelnosti a strategie přežití, které jsou základem bezvýchodných situací v párech, a způsob, jak diagramovat cyklus zranitelnosti.

Zranitelnosti - např. pocit nechráněnosti, nepřiměřenosti, nemilovanosti – jsou v interakci mezi páry; strategie přežití se pak automaticky aktivují, aby ochránily sebe sama - např. kritika, hněv, stažení se, defenziva.

Charlie a Lynn, bělošský heterosexuální manželský pár po čtyřicítce se třemi dětmi, přicházejí na terapii, chyceni ve slepé uličce kritizování a stahování. Charlie pracuje v reklamě, ale jeho vášní je komunitní divadlo, kde se mu dostává ocenění za jeho herecké výkony. Lynn, zdravotní sestra, se cítí přetížena zodpovědností v práci i doma a chce, aby se Charlie více věnoval rodině. Jejich třetí dítě, třináctiletý David, kterému byla nedávno diagnostikována porucha ADHD, se nedokáže soustředit ve škole. Lynn je vůči Charliemu rozhořčená, že tráví tolik času svou "druhou kariérou" herce, místo aby Davidovi pomáhal s domácími úkoly.

Když se Lynn cítí přetížena (její zranitelnost), začne být naštvaná a kritizovat Charlieho (její strategie přežití), což aktivuje Charlieho pocit nedostatečnosti (jeho zranitelnost), což ho přiměje k tomu, aby se stáhl (jeho strategie přežití), která vede k tomu, že se Lynn cítí ještě více přetížena a nyní i zuřivá. Potvrdím bolest každého z partnerů - Lynn má strach o Davida a cítí se osamělá a přetížena; a Charlieho zranění, že se cítí být Lynn napaden, a jeho pocit, že se cítí ohrožen a nedostatečný v jejích očích. Z této pozice hlubokého přijetí mohu vyzvat každého z partnerů, aby prozkoumal svůj podíl na patové situaci.

Pomáhám páru sestavit schéma jejich cyklu zranitelnosti a identifikovat, jak se každý z nich snaží chránit sám sebe - své vlastní já, a jaké strategie přežití - aktivují zranitelnost partnera, a tím spouští jejich strategie přežití. V tomto procesu se oba partneři stávají zraněnými a reaktivními (obr. 1).

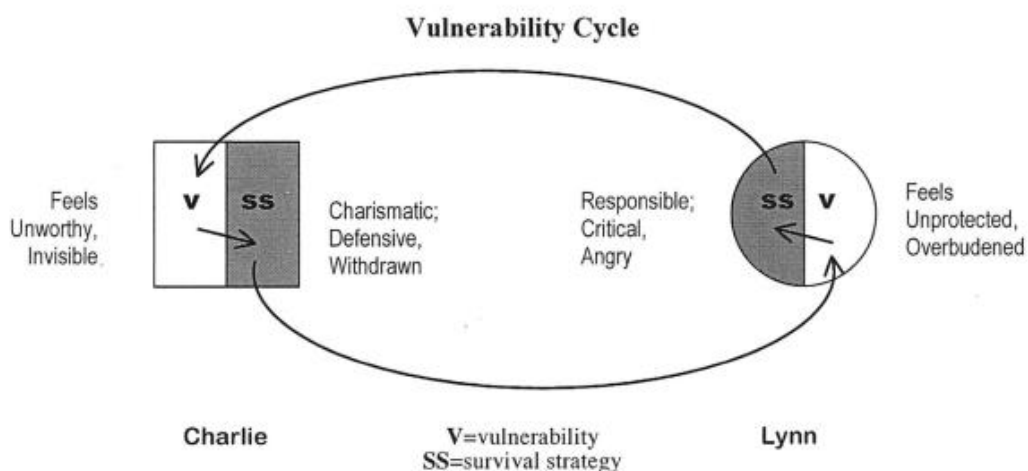


Fig.1 Charlie and Lynn's vulnerability cycle diagram

Rodina původu a cyklus zranitelnosti: "Magická otázka"

Párové neshody mohou vyvolat staré rány z dětství.

V amygdale jsou uloženy emoční vzpomínky, které se znovu vyvolávají, nyní v interakci mezi páry. V takových chvílích se ptám na tzv. magickou otázku" (Fishbane 2013, 2019) a zkoumám přesahy mezi přítomností a minulostí a způsoby, jakými současná slepá ulička aktivuje staré rány. Tato otázka má tendenci otevírat dveře (odtud "magie") k hlubším a komplexnějším souvislostem, v nichž současná zranitelnost byla utvořena, a často podporuje empatii mezi partnery. Ptám se Lynn: "Je tato zkušenost, cítit se přetížena a nechráněná, vám povědomá? Cítila jste se tak už někdy předtím?" Lynn se slzami v očích vypráví, že jako nejstarší z pěti sourozenců, byla v mládí přetížena, když měla zodpovědnost za péči o děti. Její mladší sestra,

nemocná od narození, vyžadovala četné operace. Rodiče Lynn se soustředili na své nejmladší dítě a hodně práce přenechali nejstarší sestře.

Lynn se podřídila, ale cítila hněv na své rodiče za to, že ji zanedbávali a naložili na ni příliš mnoho zodpovědnosti. Při zkoumání tohoto tématu si Lynn uvědomuje, že část jejího odporu k Charliemu je živena starými zraněními, která si nese z doby jejího dětství. Charlie, který je svědkem Lynnina vyprávění, se obměkčí, a stává se méně defenzivním a více empatickým, když vidí, jak byla Lynn mladé a přetížené dítě; a jak poznává, že si Lynn na svá bedra vzala tolik odpovědnosti za výchovu jejich vlastních dětí. Jeho "ochranitelský pud" (Fishbane 2013) se vůči jeho ženě aktivuje a on začíná znovu přemýšlet o své roli otce. Tanec obviňování a stahování viny, který manželé vedou, se začíná měnit.

Zkoumáme také Charlieho rodinu původu. Jediné dítě rodičů, kteří se neustále hádali a on byl schopen je bavit svými one-man show; zbožňovali jeho humor a přerušovali své hádky a spojovali se, aby obdivovali svého syna.

Jeho charisma se stalo prostředkem k přežití a strategií přežití. Když je nedokázal rozptýlit od jejich hněvu, Charlie se stáhl do svého pokoje. Toto stažení, další strategie přežití, bylo jeho hlavním mechanismem, jak se vypořádat se s Lynninou kritikou - když se od ní odvrátí a obrátí se ke svému divadelnímu světu, kde září a cítí se zbožňován.

Bylo to Charlieho charisma, které k němu Lynn přitáhlo na prvním místě. Milovala jeho vášeň a humor - protiklady k jejímu těžkopádnému smyslu pro zodpovědnost. Líbilo se mu, jak ji dokázal rozzářit a rozesmát. A miloval, když ho zbožňovala. Ale jak se břemeno výchovy dětí hromadilo - zejména výzva výchovy dítěte se speciálními potřebami. Lynn se cítila osamělá a stále více rozhořčená. Charlieho označovala za narcistického a dětinského. Cítil se zraněný a zneuznaný jejím očeňováním. Stáhl se od ní a obrátil se k herectví - což v ní vzbudilo ještě větší odpor.

Transformace cyklu zranitelnosti

Při tvorbě diagramu cyklu a identifikaci způsobů, kterými každý z nich spouští druhý, se Charlie a Lynn začínají dostávat k "metě" svých problémům, externalizují cyklus a stávají se týmem ve svém tanci (Fishbane 2013). Svůj cyklus umístí na svouledničku s poznámkou "Tohle je náš společný tanec". Na tom vidí, že jsou oběťmi cyklu a zároveň jeho neúmyslnými spolutvůrci. Zatímco předtím měl každý z nich lineární pohled na problém ("On nikdy není nablízku"; "Ona na mě vždycky vystartuje"), nyní vidí svou interakci jako kruhovou. V tomto procesu Charlie a Lynn vnášejí prefrontální přemýšlivost k emocionální reaktivitě. Pomáhám Lynn uklidnit její hněv a vyslovit její obavy před Charliem s "měkkým spuštěním" (Gottman 2011), který ho spíše zapojuje, než aby ho odstrčil. Charlie identifikuje, kdy se začíná cítit sytý, a učí se techniky hlubokého dýchání, aby se uklidnil a zůstal v přítomnosti směrem k Lynn. Každého z nich povzbuzuji k tomu, aby mluvil ze zranitelnosti ("Cítím se přetížená a mám o Davida strach"), což vyvolává empatii a péči, a ne strategii přežití ("Ty jsi pořád v divadle, jsi tak sebestředný!"), což vyvolává defenzivu. Pracuji s nimi také na tom, aby "rostly" jejich strategií přežití. Navrhuju Charliemu, který se bouřlivě vymaňoval z konfliktních diskusí a nechával Lynn, aby se cítila opuštěná - že si místo toho vyjedná přestávku v diskusi a stanoví čas, kdy se znovu zapojí, až budou oba klidnější.

Gender a cyklus zranitelnosti

Genderové otázky často zhoršují bezvýhodnou situaci v páru. Lynn v rodině, ze které pochází, byla posílena její rolí pečovatelky. Charlieho zaměření na sebe a svůj výkon bylo podobné

posíleno genderovou výchovou, spolu s jeho předpokladem, že výchova dětí je úkolem jeho ženy, přestože pracuje na plný úvazek.

Řešení těchto předpokladů umožnilo tomuto páru přehodnotit své cíle a hodnoty, aniž by se vzájemně obviňovali nebo zahanbovali. Charlie se rozhodl více se sblížit se svým synem a sdílet s Davidem jeho vlastní potíže, aby se jako student soustředil, a nabídl mu strategie, které vymyslel, aby se udržel u úkolu. Když spolu vytvářeli hry, aby byly domácí úkoly zábavnější, Charlie přinášel do do rodiny svého hravého ducha, místo aby ho vyjadřoval jen v divadle. Charlie zintenzivněním práce s Davidem ulevil Lynn a znovu v ní probudil dlouho dřímající vděčnost a ocenění manželovi.

Kultura a cyklus zranitelnosti

Zranitelnost a strategie přežití nevyplývají pouze z rodiny původu. Mohou být utvářeny i širšími kulturně-kontextové stresory, jako jsou zkušenosti s rasismem, homofobie, imigrace nebo chudoba. Zacházení s každým párem s uznáním jejich kultury nebo kultur je zásadní, jak z hlediska stresorů, tak i z hlediska zdrojů a hodnot.

Hodnoty dominantní americké kultury - zejména soutěživost a individualismus - mohou podněcovat reaktivitu páru. A vítězství/prohra, mentalita já vs. ty je negativně spojena se spokojeností v páru (Gottman 2011). Podobně pocit oprávněnosti namísto odpovědnosti a mýtus o šťastném životě až do smrti, špatně připravují páry na tvrdou práci, která je čeká v životě k uskutečnění lásky v dlouhodobém horizontu.

Dominantní americká kultura upřednostňuje moc nad druhým, ovlivňování nebo ovládání druhého. Páry tuto hodnotu prožívají ve svých bojích o moc. Moc je však ve vztazích složitá; partneři, kteří se ocitli v cyklech zranitelnosti, se často cítí bezmocní, neschopni dosáhnout jeden na druhého nebo uspokojit své potřeby. Vztahové zplnomocnění - moc k a moc s - jsou pro úspěšné vztahy klíčové (Fishbane 2011).

Moc K je schopnost žít v souladu se svými vyššími hodnotami, "dosáhnout svého nejlepšího já" (Fishbane 2013) v obtížných chvílích. Spíše než být obětí partnera nebo vlastní reaktivity, Moc K umožňuje partnerům být autory svých vlastních reakcí.

Moc S je schopnost být spoluautorem a převzít spoluzodpovědnost za vztah, být soucitný a soucítit s druhými. Mnoho partnerů se nikdy nenaučilo dovednostem empatie - problém zejména pro muže, kteří jsou naučeni se odpojit od svých zranitelných emocí. Empatie se opírá o oční kontakt, který je vzácný v našem světě chytrých telefonů. Práce s empatií je v párové terapii stěžejní.

Narušení a oprava

Šťastné páry se hádají, ale dobře se usmiřují (Gottman 2011). Není moudré pokoušet se o nápravu, když se nacházíte v amygdalou řízeném vztahu hněvu. Gottmanův "Rituál přestávky" vybízí k tomu, abyste si před pokusem o nápravu, dali pauzu na uklidnění.

Klíčem k nápravě je převzetí odpovědnosti za to, že jsme partnerovi ublížili. Pocit viny má však pro mnoho klientů negativní nádech. Klíčové je rozlišovat mezi zdravou vinou (naším svědomím) a toxickou vinou (Buber 1957; Fishbane 1998). Zdravá vina nás vede k převzetí odpovědnosti, omluvě a nápravě.

Úloha terapeuta

Partneři často očekávají, že terapeut bude soudcem. Je zásadní, aby terapeut zaujal postoj "mnohostranné zaujatosti" (Boszormenyi-Nagy a Ulrich 1981) a udržoval oba partnery v zaujetí postojů s respektem a péčí. Jen tak může terapeut vést každého z partnerů k růstu. Moje kancelář je "zóna beze studu a bez obviňování" (Fishbane 2013), bezpečným prostorem pro páry, které se pak mohou plně věnovat své hluboké emocionální práci na limbické změně.

Zvyky a změna

Jsme tvořeni souborem zvyků. Neuronální okruhy jsou základem návyků, které zase posilují okruhy v mozku. Většinu činností děláme na automatického pilota, který je řízen zvyky a emočním mozkem. Většina našeho chování představuje strategie přežití, neuronové dráhy, které jsou zapojeny od dětství. Změnit je může být náročné. Na "odpor" se dívám jako na reakci klientů, kterým tímto ohrožujeme jejich strategie přežití. Musíme toto respektovat a pracovat s klienty a jejich strachem ze změn a pomoci každému partnerovi identifikovat jeho vlastní obavy ze změny. Lidský mozek je také nastaven na změnu. Výzkumy ukázaly, že neuroplasticita může pokračovat po celý život.

Neuroplasticita a hluboké změny však nejsou v dospělosti snadné; je zapotřebí motivace a praxe nového vztahového chování, aby došlo k přestavbě nových nervových drah. Ve stresových situacích se mohou staré dráhy znovu aktivovat. Je důležité informovat páry o této možnosti, aby je neodradilo, pokud se po usilovné práci v terapii vrátí ke starým návykům.

Shrnutí: Proaktivní milování

Zamilovanost je slastná, chemické látky jako testosteron, dopamin a oxytocin vytvářejí intenzivní nával. Bláznivě zamilované osoby, které jsou na magnetické rezonanci a dívají se na obrázek své milované osoby, mají mozek, který vypadá jako by byly pod vlivem kokainu (Fisher 2004). Pěstování dlouhodobé lásky je složitější proces. Mnoho párů má na lásku pasivní pohled ("zamilovat se", "odmilovat se"). Na rozdíl od pasivního milování podporuji "proaktivní milování" (Fishbane 2013), aktivistický přístup k pěstování a dlouhodobé péči o lásku. Proaktivní milování se opírá o vztahové zplnomocnění, osobní odpovědnost a velkorysosti. Pochopení neurobiologie lásky a jejích nespokojeností, emocí a regulace emocí a cyklu zranitelnosti nám umožňuje pomáhat párům dosáhnout jejich nejlepšího sebe sama: Neurobiologie se setkává se vztahovou etikou. Jako partneři rozvíjejí dovednosti vztahového zplnomocnění a přebírají zodpovědnost za svá rozhodnutí, zvyšuje se jejich schopnost spoluvytvářet láskyplný a podporující vztah.

Terapie zaměřená na emoce pro páry:

Změnit působení emocí: Rhonda N. Goldman

Terapie zaměřená na emoce pro páry (Goldman a Wise 2018; Greenberg a Goldman 2008; Greenberg a Johnson 1988) integruje prožitkovou a systemickou terapii a myšlení a aktualizuje ji o moderní teorii emocí. Regulace emocí je vnímána jako základní proces, který organizuje motivační systémy vazby, identity a přitažlivosti. Systémy připoutání souvisejí s potřebami na bezpečí a blízkost a s obavami ohledně dostupnosti a schopnosti reagovat ze strany partnera. Systémy identity souvisejí s potřebami soudržnosti se sebou samým, sebeúcty a mistrovství a jsou udržovány uznáním a potvrzením, které je

hledají ve vztazích. Spokojenost ve vztazích se řídí pozitivními pocity, které vznikají, když se partneři o svého partnera zajímají, mají ho rádi a cítí se jím přitahováni.

Gottman (2011) tento aspekt vztahů označuje jako tzv. systém zalíbení a obdivu a považuje jej za ústřední pro udržení vztahů v průběhu času.

Cílem EFT pro páry je pomoci partnerům vzájemně regulovat emoce, a to nikoliv tím, že je naučíme emoce ovládat nebo se od nich distancovat, ale spíše tím, že jim pomůžeme, aby si své emoce připustili, a spoluvytváříme vědomí a otevřenost vůči druhému. Někdy terapie usnadňuje transformaci sekundárních, nežádoucích emocí, které, pokud nejsou kontrolovány

se mohou stát rozkladnými, tím, že se znovu zaměří na primární, základní

emoce, které pak podporují změnu vzorců interakce tak, aby klienti mohli přistupovat k novým emocím a vyjadřovat je (Greenberg a Goldman 2008, 2019). Terapie podporuje jak uklidnění druhých, tak sebeuklidnění (Goldman a Greenberg 2013), čímž posiluje změnu interakce prostřednictvím reakce na primární zranitelné emoce sebe i druhých.

Terapeuti od počátku vstupují do vztahového procesu rozkrýváním významu a potvrzování základní bolesti každého z partnerů a také začínají identifikovat interakční cyklus.

Pozorují interakční výměny, které se často vyznačují sekundárním obviňováním, hněvem a pohrdáním a bolestným stažením. Poté zasahují, aby snížili míru negativních interakčních cyklických vzorců a přetvořili je ve smyslu základních emocí a potřeb, jako je smutek, primární adaptivní hněv stanovující hranice, osamělost, strach a stud. Terapeuti a klienti získávají porozumění tomu, jak základní emoce souvisejí s nenaplněnými potřebami vztahové vazby nebo potřeby identity. Zaměřují se na zranitelnost partnerů a potvrzují jejich emoční stavy a potřeby, čímž pomáhají páru změnit negativní interakční vzorce tím, že odhalují základní zranitelnosti jeden druhému. Prostřednictvím tohoto procesu dochází k novému, pozitivnějšímu interakční cyklus.

Na této cestě může být důležité zaměřit se na emocionální zranění ve vztahu, která bránila partnerům odhalit si navzájem základní zranitelnost.

V těchto případech je třeba citová zranění řešit a speciálně na nich pracovat (Greenberg a Woldarsky-Meneses 2019; Greenberg et al. 2010). Kromě zklidnění obou partnerů, je sebeuklidnění důležitou intervenční strategií, kterou EFT terapeuti využívají, aby se zaměřili na více intrapsychických faktorů, které jsou základem zranitelnosti a citlivosti každého z partnerů.

Sebeuklidňování může být důležité pro to, aby bylo možné základní emoce plně zpracovat a udržet dlouhodobou změnu. A konečně, jakmile dojde ke změně interakčních vzorců, terapie se zaměřuje na to, jak nově zpřístupněné emoce vedou k vytváření nových významů a obojí vede k narativní změně. Staré vzorce jsou znovu přetvořeny, když klienti diskutují o nových pohledech na sebe, partnera a vztahu. Takové diskuse částečně pomáhají předcházet relapsu a podporují pokračování pozitivní interakce (Goldman 2016; Goldman a Greenberg 2013; Greenberg a Goldman 2008).

Velké množství studií prokázalo účinnost EFT-C při snižování vztahového distresu (např. Johnson et al. 1999; Greenberg et al. 2010; Dalgleish et al. 2015; Johnson et al. 2013). Další studie zjistily, že EFT-C

jako účinnou při podpoře odpuštění u párů s nevyřešenými emocionálními zraněními (např. Makinen Johnson 2006; Greenberg et al. 2010).

Fáze EFT-C (Greenberg a Goldman 2008) jsou shrnuty v tabulce 1. Budou ilustrovány prostřednictvím příkladu případu Samantha a Kate. Samantha a Kate jsou bělošský lesbický pár ve věku kolem čtyřiceti let, nemají žádné děti. Samantha a Kate v rané fázi terapie vyprávějí příběh o nedávné hádce, ke které došlo, když řídily auto. Vyprávějí, jak se bavily o financích a Samantha se Kate zeptala, jestli už zaplatila měsíční hypotéku. Kate odpověděla, že ne, že se k tomu ještě nedostala, ale že má v úmyslu to udělat. Samantha se cítila znepokojená ve věci financí a postěžovala si: "Necháváš všechno na poslední chvíli." Kate Samantina slova vyslechla jako kritiku. Kate se cítila ponížena a pokořena, a měla potřebu se bránit protiútokem a oplátit jí to. S posměchem a znechucením jí odpověděla: "Ty nejsi zas vůbec spontánní a jsi "tak moc" nudná." To v Samantě vyvolalo hluboký pocit studu a nedostatečnosti, na který reagovala silnějším a urážlivějším shazováním Kate, přičemž jí opáčila: "Ty jsi takové dítě." Kate, která už tak byla zraněná, to pocítila jako nůž zarývající se do otevřené rány, a vztekala se, bojovala o další obrannou repliku. Samantha a Kate byly nyní zapojeny do negativního interakčního cyklu, v němž se objevují rány, které měly historický původ v minulosti obou z nich, a které se nyní otevřely.

Každá z nich pokračovala v opětovném zraňování té druhé. Sekundární emoce jsou v tomto příkladu obviňování a obranný hněv, zatímco maladaptivní primární emoce jsou stud a pocity hanby a nedostatečnosti. Jedná se o typický příklad negativního interakčního cyklu.

Vzhledem k vysoké míře pojmového překrývání mezi modelem cyklu EFT a modelem Scheinkmana a Fishbana (2004) cyklu zranitelnosti, lze tento cyklus zmapovat podobně jako výše uvedený Fishbaneův obr. 1. Základní emoce partnerů studu jsou rovněž vnímány jako citlivost a zranitelnost v rámci Greenberg a Goldman (2008). Jsou chápány jako poučené předchozími vztahovými zkušenostmi a historickým původem. Obránářství, obviňování, pohrdání a hněv jsou v Greenbergově a Krejčířově modelu chápány jako sekundární emoce.

Goldman (2008) a jsou v modelu Greenbergové a Goldmana (2008) zarámovány jako strategie přežití Scheinkman a Fishbane (2004).

V první fázi terapeut zkoumal jak Samantha, tak i Kate pocity zneuznání, přičemž si uvědomila, jak bolestivá byla interakce pro každou z nich a jak jejich zásadní potřeby nebyly ve vztahu naplněny. Terapeutka poté začala sledovat a mapovat cyklus Samantha a Kate a pracovala na jeho přerázování z hlediska základních pocitů a potřeb (fáze 2). V této fázi terapeuti mapují cyklus, aby si ujasnili roli každého z partnerů a příslušné primární a sekundární emoce. Takové pojmové mapy pomáhají při formulaci případu (Goldman a Greenberg 2015). Terapeuti se mohou také rozhodnout zapojit klienty do procesu spolukonstrukce, sdílet s nimi mapu a vyžádat si jejich vstupy. Terapeut pomohl Samantě a Kate získat povědomí o obviňování a obranném hněvu a zjistit, jak tyto emoce a chování pohánějí a eskalují cyklus.

Cyklus byl přeformulován z hlediska základního studu a nedostatečnosti, které byly příčinou negativní interakce.

Terapeut zkoumal zdroj studu a nedostatečnosti u obou partnerů. U Samantha byl tento zdroj identifikován jako velmi kritická a náročná matka. Stud a nedostatečnost také souvisely s tím, že se vždy cítil "jiný". Vzpomínala na pocity studu, když cítila svou první zamilovanost do jiné dívky a začala

se konfrontovat s možností, že by mohla být homosexuálka. Vzpomínala, jak v patnácti letech, její blízká rodina otevřeně odmítali odlišné lidi; měla pocit, že se musí přizpůsobit a tento aspekt své identity skrývat a v té době se rozhodla, že ho nebude s nikým sdílet, takže se cítila velmi osamělá.

Zdroj svého studu Kate identifikovala především na základě zkušeností z předchozího milostného vztahu, kde se cítila zcela odmítnutá. Také pocit, že je jiná; spojovala s tím, že trpěla ekzémem, což je kožní onemocnění, se kterým se potýkala v různých obdobích svého života. Prostřednictvím emočního zkoumání odhalila vysokou míru studu a odporu vůči vlastnímu tělu. To pro ni souviselo s pocitem, že je špinavá.

To souviselo i s tím, že se necítí být přijímána společností, protože byla lesbička. Toto cítila i při svém coming out procesu, kde si také uvědomila, že to bylo a stále je pro ni bolestivé zranění, které si nese. Začala vnímat a hledat jejich zdroje v předchozím životě, což ve vztahu zmírnilo napětí, které mezi nimi panovalo a pomohlo každému z partnerů cítit větší soucit k druhému partnerovi. Samantha i Kate pocítily úlevu, jakmile se cyklus roztočil a přeformulovaly je z hlediska základních pocitů a emocí, které se v nich skrývají zranění z minulosti. Byly motivovány k tomu, aby se na cyklus zaměřily jako na problém a zaměřit se na něj v terapii. Terapie přešla do třetí fáze, v níž jsou hluboké primární pocity jako je strach, stud, osamělost a nedostatečnost, zkoumány. Ve třetí a čtvrté fázi terapie se často objevují překážky a bloky, jako tomu bylo v tomto případě.

Překážky

Třetí fáze se zaměřuje na intrapsychiku a hlouběji se zabývá tím, co se děje v jádru emocionální bolesti každého z partnerů, aby ji bylo možné odhalit tomu druhému. Čtvrtá fáze se opět zaměřuje na interakční stránku a pomáhá partnerům vyslechnout a přijmout vzájemné bolestivé základní emoce. Prostřednictvím těchto procesů se začíná restrukturalizovat citové pouto. Současně může během těchto fází docházet k blokům a slepým uličkám. Uvědomění si cyklu, sekundárních emocí, chování a základních primárních emocí a potřeb spolu s jejich zdrojem (první a druhá fáze), je skutečně pouze začátek procesu. Bloky mohou pramenit ze vzorců zavedených v párovém vztahu nebo z intrapsychických zranění u každého z partnerů. Partneři se ve vztahu necítí bezpečně a obávají se, že budou napadeni, zahanbeni nebo opuštěni. V párových interakcích jsou partneři k sobě navzájem výjimečně citliví. Vztahové pozice toho druhého spíše neustále, úzce a pečlivě sledují, zda je ohrožuje nebo uklidňuje. Mohou cítit, že je nutné držet se ochranných zdí, protože nebyli v kontaktu se zranitelností svého partnera, a proto se cítí být zranitelní tím, že půda je nebezpečná, stále prošpikovaná nášlapnými minami. Partneři se mohou extrémně zakořenit ve svých negativních cyklech.

Zatímco jeden z partnerů, který v minulosti kriticky útočil, může změkčit ve zranitelnosti, druhý se může stále obávat opětovného zapojení na základě zranění z minulosti. Stejně tak partner, který se cítí opuštěný nebo neviděný, si mohl všimnout, že jeho partner se znovu zapojil, ale má potíže s důvěrou, že to tak zůstane. Je příliš obtížné jednoduše složit zbraně. Neshody mohou souviset také s nevyřešenými emocionálními situacemi a zraněními v rámci vztahu. Páry se mohou naučit jak společně žít a pokračovat v každodenním životě. Jak jizvy přerůstají přes staré rány, odhalení skryté zranitelnosti může aktivovat stará zranění, která páry dříve nedokázaly zahojit. To následně představuje hrozbu pro každodenní život. Tyto páry mohou vyžadovat specifickou práci na emocionální zranění, řešení

primárního asertivního hněvu nebo upřímný stud a smutek (Greenberg et al. 2010). Bloky a slepé uličky budou zkoumány v případě Samantha a Kate.

Práce s překážkami v interakci

Později v průběhu terapie si terapeut uvědomil, jak se Samantha a Kate zasekly ve své interakci. Obě se zdráhaly zmírnit své postoje a "složit zbraně". Terapeut se nejprve vrátil k interakčnímu cyklu a přerámoval pozici každého z partnerů z hlediska jejich základních postojů a primárních pocitů. Terapeut řekl: „Samantho, je pro tebe děsivé uvažovat o tom, že bys přišla a mluvila o svém studu, protože se bojíte, že budete napadena, takže zůstáváte uzavřená uvnitř za zdi. A to je pocit, kterým jste trpěla tak dlouho.

Tolik zkušeností s tím, jak se za ně někdo stydí a vysmívá se jim. Ale pak se cítíte tak špatně, nedostatečně a bezcenně, takže je těžké Kate skutečně ukázat bolestnou bolest. A pro tebe Kate, cítíš se tak osamělá a sama. Ale Myslím, že je příliš děsivé se o to podělit. Je to tak těžké, že,

místo toho si nemůžeš pomoci a musíš Samantě říct, co pro tebe nedělá.

Ale (otočí se zpátky k oběma partnerům), takže zbývá jenom

vás oba cítit osamělé a zaseknuté za svými zdi. Je to tak těžké, protože asi nikdo nechce udělat první krok a ponořit se do vody první palec.

Zde terapeutka pojmenovala cyklus, přerámovala ho v termínech základních pocitů a potřeb a poukázala na slepou uličku.

Přitom se terapeut krátce vrátil do druhé fáze, pojmenoval sekundární emoce, ale přerámoval je z hlediska základních primárních pocitů a potřeb. Terapeut se zamyslel nad Samanthin strach a empaticky domýšlel (Elliott et al. 2004; Goldman 1991; Greenberg a Goldman 2019) do podoby její základní pocity nedostatečnosti a bezcennosti. A

v páru i v každém jednotlivci je usnadněn pocit zastupitelnosti, protože terapeut je povzbuzuje, aby se rozhodli, zda riskovat posun vpřed, nebo ne. Terapeut pojmenovává cyklus a slepou uličku a vyzývá klienty, aby si je uvědomili.

A aby se postavili bloku uvnitř každého z nich a mezi nimi.

Někdy, a zvláště v případě, kdy je silná míra zakořenění, může terapeut následně odpovědět, jako např: Je to těžké, protože jste obě tak osamělé za svými zdi. Ale je děsivé vyjít ven. Myslím, že Samantha, co by Kate mohla říct, kdyby mohla, je: "Cítím se tak sama a je to bolestivé místo, kde jsem, a opravdu potřebuji vědět, že jsi tady, ale je příliš těžké ti to dát najevo."

A Kate, myslím, že Samantha by mohla říct, kdyby tě opravdu pustila dovnitř, by bylo: "Cítím se strašně, bolestně bezcenně a k ničemu, ale neodvážím se to říct ze strachu, že bys mě tak viděla. Zoufale nemohu říct, jak to doopravdy je."

V tomto příkladě terapeut pojmenoval ochranné zdi, empaticky zkoumá (Greenberg a Goldman 2019; Goldman et al. v tisku) jádra základních zranitelností. Terapeut se zde vcítil do prožívání světa každého z partnerů, empaticky domýšlí a validuje prožitkový svět každého z partnerů, základní bolestivé jádrové emoce, promlouvá za nevyslovené prožitky, které každý z nich prožívá na hraně a které zatím

neodhalují. Tento způsob terapeutova reagování lze přirovnat k tomu, co Dan Wile nazval "zdvojováním", Psychodramatu je termín, který zahrnuje terapeuta, který dočasně mluví za jednoho člověka, partnera na sezení (Wile 2008). Zatímco tedy partneri ještě nebyli ochotni riskovat odhalení zranitelnosti

jeden druhému, terapeut pomohl každému z nich nahlédnout do skrytých pocitů toho druhého, čímž se zvýšila šance, že vzájemně změknou do soucitu k tomu druhému a odhodlají se k odvážnému kroku s rizikem zbourání ochranných zdí.

Práce s intrapsychickými bloky

U partnerů, kteří si navzájem odhalují svá zranitelná místa, je to

klíč k restrukturalizaci jejich vzájemných vztahů. Je běžné, že jeden z nich nebo oba mají potíže s překonáváním bloků v přístupu k informacím k primárním základním pocitům a potřebám. Takové bloky mohou být

přičítány dřívějším zraněním a učením, které si partneri přinášejí do vztahu. Zranitelné emoce mohou být založeny na dřívějších traumatických zkušenostech zneuznání, opuštění, zanedbávání nebo zneužívání. Dítě se například mohlo naučit od otce alkoholika, který ho sexuálně zneužíval, že gesta intimity jsou velmi nebezpečná. Když tedy současný partner iniciuje náklonnost nebo sexuální intimitu, může se odrazit odporem a strachem. Zranitelnost může pramenit také z dřívějších kulturních poznatků souvisejících se zkušenostmi s rasovou diskriminací nebo homofobií (Levitt et al. 2019), jako v tomto případě.

Pro terapeuty je užitečné, aby měli k dispozici specifický soubor kroků které klienty vedou k "odblokování" pocitů. Terapeut zapojil následující kroky při pozdějším sezení, aby Kate pomohl odblokovat její smutek:

1. Terapeutka pomohla Kate uvědomit si, jak přerušuje a potlačuje své emoce. Např, když si terapeutka všimla Kateina smutného, skleslého obličeje s očima sklopenýma dolů, zeptala se: "Co se tam právě stalo?" a nabídla empatické pozorování: "Vypadáte smutně. Co se děje uvnitř?"

2. Terapeutka poté pomohla Kate uvědomit si, jak (jak na rozdíl od toho, proč) blokuje své pocity. Pomoc klientům uvědomit si, co dělají, aby se zastavili, je klíčové. Klient může blokovat emoce na různých úrovních, včetně fyziologické, emocionální, a kognitivní. U Kate to zahrnovalo uvědomění si jak zatlačovala slzy a zadržovala dech, stahovala hrudník a cítila se otupělá. Kromě toho zkoumali blok na kognitivní úrovni, když Kate řekla, "Když budu plakat, Samantha si bude myslet, že jsem slabá." Terapeutka Kate tak vyzvala, aby si uvědomila všechny úrovně svého zablokovaného smutku.

3. Jakmile si klient uvědomí dříve zablokovanou emoci a získá k ní přístup, terapeut ho povzbudí, aby ji nejprve vyjádřil terapeutovi, který může poskytnout bezpečné, neodsuzující prostředí. Terapeut říká Kate: "Je pochopitelné a důležité, že jste se naučila chránit se." Klienti si mohou uvědomit potřeby spojené s danou emoci; pro Kate s sebou pocit smutku nesl potřebu přijetí.

Jakmile si Kate lépe uvědomila své pocity, terapeutka zkontrolovala, zda je Samantha vnímává k tomu, aby o Kateině smutku slyšela. Poté se Kate zeptala: "Můžete se teď obrátit na Samanthu a říct jí, jak zranitelná se cítíte a jak důležité je, aby jste se chránila?"

Toto je příklad opatření, které pomohlo prohloubit vyjádření emocí. Samantha byla velmi vnímavá a empatická, když slyšela o Kateině smutku, řekla: "Nikdy jsem nevěděla, jak hluboce to cítíš. Cítím se smutná když to slyším, a mám chuť tě utěšit."

Při této práci terapeutka pomohla páru restrukturalizovat interakci (fáze 4). Prostřednictvím procesu odhalování zranitelných emocí (fáze 3), řešením bloků a slepých uliček a usnadňováním páru pozitivně přijímat jeden druhého (fáze 4), došlo k restrukturalizaci citového pouta a posílilo. Pár se cítil blíže. Vzrostl soucit a afekt, což jejich pouto dále posílilo.

Terapeutka také pracovala s Kate, aby jí pomohla uklidnit její smutek (Goldman a Greenberg 2013). V pozdější fázi, kdy se interakční cyklus posunul, jim terapeut pomohl upevnit a konsolidovat změny (fáze 5) tím, že s nimi diskutoval o tom, jak by hypoteticky mohli znovu nastartovat negativní interakční cyklus a jak by to pak dokázali naopak vyvolat pozitivní interakční cyklus, v němž by základní zranitelné pocity a emoce byly pociťovány, vyjadřovány a vzájemně přijímány.

Shrnutí

Neshody jsou náročnou, ale nevyhnutelnou součástí párové terapie. Mohou se vyskytovat na různých úrovních a mít různé podoby. EFT-C pojímá překážky a bloky jako emocionální přirozené, a proto pracuje s emocemi směrem k její změně. Postupováním podle výše uvedených kroků, mohou terapeuti identifikovat emoční bloky, pomoci klientům získat přístup k emočním blokům a vyjádřit základní emoce a potřeby, a zlepšit tak jejich stav a mezilidské vztahy.

Poznatky z objektových vztahů a síla minulosti: Judith P. Siegel

Páry vyhledávající terapii jsou často uvězněny v bolestivých cyklech, kde nejsou naplňovány individuální potřeby a kde dochází k obranným postojům, které vedou k osamělosti a pesimismu. Teorie objektových vztahů umožňuje terapeutovi rozšířit kontext a zvážit, jak jsou očekávání a reakce každého jednotlivce ovlivněny dřívějšími vztahy. Tento přístup naznačuje, že "nedokončená záležitost" mezi jedincem a jeho dřívějšími milostnými objekty či jeho rodinou se může vytvářet citlivost a také potřebu přehrávat určitou dynamiku v současných vztazích.

ovlivněny dřívějšími vztahy. Tento přístup naznačuje, kde nejsou naplňovány individuální potřeby a kde dochází k obranným postojům. vedly k osamělosti a pesimismu. Teorie objektových vztahů umožňuje terapeutovi rozšířit kontext a zamyslet se nad tím, jak jsou očekávání a reakce každého jednotlivce ovlivněny dřívějšími vztahy. Tento přístup naznačuje že "nedokončená záležitost" mezi jedincem a dřívějšími milostnými objekty nebo jeho rodinou se může projevit a vytvářet citlivost a také potřebu přehrávat určitou dynamiku v současném vztahu.

Moc minulosti při dekodování a reakci na partnerovu komunikaci byla podpořena v nedávné době neurovědou výzkumu (Barrett 2018). V této části článku bude ilustrováno, jak zkoumání vlivu minulosti na současnost umožňuje dyadickým partnerům nahlížet na sebe a svého partnera novými způsoby, které vedou k soucítění a soucitu.

Zákony a projekční identifikace

Jeden z konceptů, který je zásadní pro analytické a objektové teorie

vztahů je událost (enactment). Mnoho párů se zapojuje do Projektivní identifikace, v níž se nevyřešená otázka mezi partnery rozehrává nevyřešené téma z minulosti. Typicky se jeden z partnerů cítí provokován způsobem, který je mu známý, ale nepříjemný a reaguje způsobem, který je napsán ve scénáři minulosti (Siegel 2016). Jak se sekvence rozvíjí, partneři nevědomě vyvolávají u toho druhého emoce a chování, které umožňuje, aby se aspekty dřívějších vztahových zkušeností znovu vrátily.

Minulost a přítomnost se rozostřují, protože očekávání a emoce založené na dřívějších zkušenostech informují současný moment (Siegel 2010). Při přehrávání nedokončených záležitostí může být partner prožíván buď jako zranitelné já, nebo jako utlačující objekt z minulosti. Zatímco tam obvykle existují aspekty spouštěcí situace, které by mohly vyžadovat emocionální reakci, úroveň reaktivity je daleko silnější, než bychom běžně očekávali.

Konstrukce přesvědčení prostřednictvím ustálených

schémat.

Nedávné pokroky v neurobiologickém výzkumu umožňují nahlédnout, jak jsou významy a emoce konstruovány. V teorii Constructed Emotions (Konstruované emoce) Barrett (2017) popisuje proces predikce, který vysvětluje, jak mozek přistupuje ke vzpomínkám, aby rychle interpretoval podněty. Je pravděpodobné, že vzpomínky jsou ukládány podle emoční hodnoty. Přirovnávám to k vinné révě, která má několik listů (Siegel 2020a). Jak Cozolino (2016) vysvětluje, mozek vybírá vzpomínku, která s největší pravděpodobností přinese informace, které povedou k rychlému pochopení aktuální situaci. Jakmile mozek vybere jeden nebo dva listy

na vinné révě, které jsou pro danou situaci nejrelevantnější, ožíví se také emoce z minulosti. I když člověk aktivně nevzpomíná na dřívější události, využívá minulé vztahové zkušenosti k interpretaci partnerova záměru, aby dospěl k včasné reakci.

Mozek si však ne vždy vybírá aspekty minulosti, které se plně vztahují k aktuální situaci, což vytváří událost, kterou Barrett nazývá chybou predikce. Namísto pozastavení, aby zkontrolovali, zda je jejich interpretace správná, partneři obvykle dospívají k závěrům, které mohou mít více společného s minulostí než s přítomností. Současně se projevují emoce, které byly uloženy ve "staré" paměti, zvyšují intenzitu jejich reakcí (Fishbane 2013, 2019).

Ožívování nedokončených záležitostí z minulosti často leží v jádru těch nejbolestivějších vztahových vzorců (Siegel 1992). Když nevyřešené záležitosti z minulosti vtrhnou do přítomnosti, dochází ke zvýšení emoční intenzity, která danou situaci komplikuje a eskaluje. Poměrně často se vztah polarizuje, protože partneři zaujímají obranné postoje, které působí proti intimitě.

Bolestivé emocionální a chování zřídka vede k vhledu, a bez terapie, nevede k vytvoření nových způsobů reagování. Pomoc párům vystoupit z poslušnosti a přistupovat k tématu v odlišným způsobem umožňuje partnerům vzájemně se podporovat a pracovat spolupracovat na vytvoření šťastnějšího konce nešťastné situace.

Role párového terapeuta

Když se partneři zapojí do inscenace nebo chybné predikce, může být terapeut v rozpacích, jak vysvětlit jednu nebo více přehnaných reakcí obou partnerů a postoje, které z toho vyplývají. Úkolem terapeuta je identifikovat a rozklíčovat tyto emoční problémy a jejich význam pro každého z partnerů. Po přerušení eskalující konverzace může terapeut

pomoci každému z partnerů identifikovat jeho emoce a způsob, jakým je prožívá a interpretuje chování svého partnera. Terapeut může poté spojit emoce a spouštěcí událost s dřívějšími situacemi, které se v rozhovoru vystupňovaly a pomoci každému z partnerů identifikovat jeho emoce a způsob, jakým je prožívá a interpretuje chování svého partnera. Terapeut může poté spojit emoce a spouštěcí událost s dřívějšími událostmi, na které se pravděpodobně odkazovalo při vytváření významu.

Tímto způsobem je spouštěcí událost uznána, ale

emocionální reakce je vnímána jako zesílená minulostí

(Siegel 2020b). Zkoumání historického kontextu umožňuje jak

partnerům ocenit citlivost toho druhého a v mnoha případech

případech vcítit do dřívějších zkušeností partnera.

Přístup je posílen poskytnutím psychoedukace o způsobech, jakými může paměť zkreslovat interpretaci. Partneři jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili důležitost pozastavit se a zeptat se partnera, zda je rozrušující volba slov, tónu hlasu nebo gesta bylo zamýšlené. To umožňuje včasné

zasáhnout v případě nedorozumění, která by obvykle vedla k silným reakcím. Propojením souvislostí mezi nedokončenými záležitostmi z minulosti a významem, který partneři silným reakcím. zasáhnout v případě nedorozumění, která by obvykle vedla k nedorozumění.

k silným reakcím. Propojením souvislostí mezi nedokončenými záležitostmi z minulosti a významem, který partneři mají. zkonstruovali ohledně tématu, které je přivedlo do slepé uličky, jsou partneři schopni reagovat novými způsoby (Siegel 2015).

Příklad případu

Tom a Stephanie, bělošský heterosexuální pár ve svých čtyřiceti, byli manželé již patnáct let. On tvrdil, že se do své ženy nezamířil a že si myslel, že každý z nich bude šťastnější sám. Stephanie byla ohromena, protože se málokdy hádali a měli aktivní společenský život. Tom popíral, že by se zapletl s jinou ženou nebo se o ni zajímal, ale také uvedl, že se vyhýbá tomu, aby byl doma, kde se nesmírně nudí, a že se Stephanie mají jen málo společného.

Zatímco on rád zůstával dlouho do noci ve městě, aby poslouchal jazz nebo šel na představení, Stephanie nesnášela davu lidí a raději chodila brzy spát, aby se mohla brzy ráno projít.

Když jsem se s tímto párem poprvé setkal, požádal jsem je o pár informací o jejich rodinách a vzdělání. Oba pocházeli z Austrálie a byli nejstaršími dětmi ve svých rodinách. Tomovi rodiče měli tradiční

manželství, kde manželka byla v domácnosti a ambiciózním otcem, který vychoval své čtyři syny k tomu, aby byli konkurenceschopní. Jeho matka zbožňovala muže v rodině a stavěla potřeby všech ostatních nad své vlastní. Tom si také myslel, že jeho matka byla přehnaně starostlivá a často ho brzdila v

hraní ve sportovních týmech, které vyžadovaly cestování na zápasy.

Když jsem se ho zeptal, zda si myslí, že je jeho matka inteligentní, Tom si vzpomněl, že jen zřídkakdy vyjadřovala své názory a že se jeho

otec na ně nikdy neptal. Tomův otec se mnohem více zajímal

o vztah se svými syny a dodnes mu posílá zajímavé dokumenty, o kterých mohou diskutovat po telefonu.

Stephanie popsala svou matku jako věřící ženu, která byla velmi aktivní v církevním společenství. Jejího otce popisovala jako uvolněného pohodáře, který nesdílel manželčiny vášně, ale nezdálo se, že by mu vadil její aktivní život mimo jejich domov. Ve většině ohledů měli její rodiče velmi

konzervativní vztah a Stephanie měla pocit, že sdílí mnoho z jejich hodnot ve vlastní rodině. Manželé se zamilovali na střední škole, a když byl Tom přijat na prestižní univerzitu ve Spojených státech amerických., Stephanie navrhla, že ho bude následovat. Ačkoli Stephanie přemýšlela o tom, že se stane učitelkou, nakonec tento plán odložila a vzala si práci na částečný úvazek, aby pomohla zaplatit nájem a pomáhat Tomovi se studiem. Manželé se vzali, když Tom dokončoval postgraduální studium a měli krátce poté své první dítě. Manželé přijali "tradiční" genderovou roli, kde

Tom se věnoval své kariéře, zatímco Stephanie se starala o děti a domácnost. Tomovo zaměstnání jim umožnilo získat zelenou kartu a nakonec i americké občanství.

Při našem třetím sezení Tom vyjádřil nespokojenost s jejich sexuálním životem. Zatímco on chtěl vyzkoušet nové možnosti a rozšířit jejich předehru, Stephanie většinu jeho nápadů odmítla a chtěla se milovat tradičním způsobem, jakým se milovali po celá léta. Stephanie se bránila, tomu, aby Tom přinesl domů sexuální hračku nebo kostým a žádal ji, aby se k němu připojila bez jakéhokoli propojení nebo vyjádření intimity. V těchto chvílích si připadala jako nějaký předmět, nebo dokonce jako prostitutka, která mu byla k dispozici na zavolání. Stephanie se cítila, že Tom nesdílí její potřebu kontaktu a že by vyskočil z postele, jakmile sex skončí, místo aby se drželi nebo se s ní mazlil. Stephanie také řekla, že to bylo nesmírně nepříjemné mluvit o jejich sexuálním životě a nedokázala pochopit, proč Tom neinvestuje více do jejich vztahu předtím, než se zaměřil na jejich sexuální život. Tom se cítil, že dosáhl všeho, co si v životě předsevzal, ale Stephanie ho brzdila od toho, aby si užíval. Všiml jsem si, jak se jejich rozdíly mimo ložnici, odrážely i v jejich sexuálním životě, kdy Tom chtěl, aby byl stimulován novinkami a Stephanie vnímala milování jako pohodlí založené na spojení. Zmínil jsem se o tom, jak se v některých ohledech jednalo o vzorec, který byl ovlivněn pohlavím podle Mitchella (2003), ale že jejich extrémní rozdíly způsobily, že bylo obtížné najít kompromis, který by mohl fungovat pro obě strany. Zeptala jsem se, zda bychom mohli prozkoumat Stephaniinu nedůvěru vůči novinkám a Tomovu nechuť k citové vazbě z hlediska dřívějších životních zkušeností. Požádal jsem Toma, aby mluvil o tom, jaké to pro něj bylo, když se po sexu se Stephanií mazlil, a on řekl, že jeho mysl byla příliš zaneprázdněná na to, aby zpomalila. Tom žil pro nové nápady, nové zážitky a trávil svůj čas plně zaujatý výzvami nebo plánováním dalšího dobrodružství. Když jsem se ho zeptal, co se stane, když začne zpomalovat,

odpověděl, že se začne cítit nesvůj, a dodal, že cítí smutek, který pravděpodobně souvisí s tím, že byl se Stephanie nešťastný.

Naznačil jsem Tomovi, že Stephanie byla v jeho týmu, když spolu byli poprvé, nyní ji vnímal jako někoho, kdo ho brzdí a klade si nároky na blízkost, které ho nutí se s ní cítit nepříjemně. Zajímalo mě, jestli existují i jiné aspekty jeho života, kde zažívá podobné pocity. Tom se ztotožnil s tím, že jeho pracovní život se nevyvíjel podle jeho představ. I když obdržel ocenění za své sportovní úspěchy v dětství a byl povýšen, když nastoupil do zaměstnání. Ve firmě, pro kterou pracoval, se jeho kariéra zastavila a on se začal pracovat na projektech, které byly nudné a pravděpodobně nevedly k budoucímu postupu. Tom se necítil dostatečně bezpečně, aby svou nespokojenost v práci sdělil svým nadřízeným, ale... mohl si aktivně stěžovat na svou ženu. Zatímco on nebyl připraven odejít ze zaměstnání, mohl si představit, že odejde ze zaměstnání manželství, které ho podle jeho názoru brzdilo.

Tom se zamýšlel nad tím, jak si díky Stephanie ochranné a konzervativní povaze váží toho, že je matkou jeho dětí, ale nijak to neovlivnilo to, co k ní cítil jako k milostné partnerce. Když jsme zkoumali Tomův citový prožitek nudy, byl schopen rozšířit své povědomí o tom, že se cítí zaseknutý a odříznutý od nových způsobů. Bylo snazší obviňovat Stephanie z toho, že "způsobila" jeho nespokojenost, která se zdála pocházet z více aspektů jeho života. Tom si všiml, že často začal prožívat svou nespokojenost po rozhovoru s otcem. Všiml jsem si, že Tomův pocit vlastního já závisel na souhlasu ze strany otce, a že byl odříznut od důležitého zdroje potvrzení. Stephanie se zamyslela, jestli něco z toho není jen krize "středního věku", a navrhl, že by oběma prospělo zamyslet se nad aspekty svého života, které je třeba "aktualizovat".

To jsem sice potvrdil jako důležitý směr párové terapie, ale zároveň jsem řekl, že se musíme zaměřit i na Tomovu situaci nespokojenosti s jejich milováním. Uznala jsem, že se Stephanie necítí dobře, když se mnou mluví o sexu. Ale poznamenala jsem, že je to velmi důležité pro Tomovo štěstí. Zeptala jsem se jí, jestli má pocit, že Tom pro ni dostatečně dobrým milencem. Než stačila odpovědět, Tom prohlásil, že Stephanie má velmi přísná pravidla ohledně toho, co může a nemůže dělat. Stephanie oponovala, že ona zná své tělo a má plné právo stanovit si hranice toho, co má dělat a co ji vzrušuje. Zeptala jsem se jí, jaké to je, když Tom vybočuje z její komfortní zóny během jejich milování, Stephanie řekla, že se extrémně rozčílí, ztratí o sex veškerý zájem a často musí odejít z postele.

Požádala jsem Stephanie, aby mi řekla, jestli to někdy poznala - úroveň úzkosti kolem svého těla, a ona řekla, že ano. Že se stejně cítila, když byla objednaná k lékaři, zejména když se musela svléknout. Když jsem se Stephanie zeptala, jestli má nějaké zdravotní potíže, o kterých by měla vědět, odpověděla, že teď už je v pořádku, ale v mládí měla vážnou nehodu, při které si poranila nohu, pánev, břicho a záda. Byla hospitalizována v nemocnici a měla sádku několik měsíců. Požádal jsem Stephanie, aby si zkusila vzpomenout, co to bylo a jaké to bylo, když ji lékaři přišli zkontrolovat a ona se stala velmi rozrušená, protože si vzpomněla, jak ji píchali a tlačili a na pocit, že ji někdo drží a že nemůže utéct. Řekla jsem jí, že zatímco si může užívat milování se svým manželem, když cítila silné spojení, její reakce na jeho "používání" jejího těla nebo na to, že překračuje její bezpečnou zónu se zdá, že vyvolává úzkost, která se podobá jejímu dětství a zkušenostem s lékaři. Zatímco dříve byla bezmocná zabránit zdravotnickému personálu, aby jí štouchal do těla, nyní že má plnou kontrolu nad tím, co dovolí nebo nedovolí při milování.

Zkoumání zážitků z dětství, emocionálních reakcí a potřeb každého z partnerů otevřelo nové možnosti, jak porozumět sobě i druhému. Oba partneri se stali zvědaví na způsoby, jak se posunout dál, i když

Stephanino tempo bylo stále pomalejší než Tomovo. Během tohoto času byli schopni uzavřít některé kompromisy, Stephanie souhlasila s večerními pobyty ve městě a Tom se připojil ke Stephanii na jógu. Stephanie si začala uvědomovat její váhání při debatách s Tome, její potřebu jeho souhlasu a jejího strachu z toho, že ji bude přísně soudit. Potřeba potvrzení a přijetí pro oba partnery byla prozkoumána.

Diskutovalo se také o tématu pocitu omezení ze strany druhého, které se týkalo obou. Pár zvažoval podobnosti v jejich manželství a v manželství jejich rodičů, kdy jeden z partnerů byl uznávaným vůdcem investujícím mimo rodinu a druhý zaujímal podpůrnou pozici zaměřenou pouze na rodinné vztahy. Viděli, jak nevědomky převzali tradiční genderové role ve svém vlastním manželství a způsob, jakým to působilo proti stimulaci a růstu, po kterém oba partneři toužili (McGeorge 2010).

Stephanie navrhla, aby strávili noc mimo domov v hotelu a zjistili, že po romantické večeři bez přítomnosti jejich dětí a s Tomem více emocionálně přítomným, byla vášnivější, než byla za dlouhou dobu. Jejich schopnost dělat kompromisy a navázat silnější vztah se zvýšila, když se jim podařilo se vcítit jeden do druhého a přenést se přes vlivy minulosti.

Shrnutí

Sexuální vztah páru je často důležitý pro jejich celkovou spokojenost, a jak tomu bylo v tomto případě, odráží dynamiku, která existuje i mimo ložnici. Pokud je terapie úspěšná, partneři jsou schopni zpochybnit patovou situaci a dozvědět se o přesvědčení a minulých zkušenostech, které jsou základem jejich reakcí. Díky tomu, že se stanou vlastníky části problému aniž by obviňovali druhého partnera za příčinu problému, mohou páry objevit nové možnosti úrovně porozumění. I když se partneři mohou domnívat, že reagují pouze na aktuální události, způsob, jakým si jeden druhého vykládá a reaguje na něj, často souvisí s minulostí. Zkoumání minulosti pomáhá dávat smysl prisouzenému významu a závěrům, ke kterým každý z partnerů dospěl. Jak říká Lane a jeho kolegové vzpomínky, které mají moc ovlivňovat interpretaci přítomnosti, mohou souviset se vzpomínkami, které mají moc ovlivňovat širokou škálou prožitých zkušeností (Lane et al. 2015). V úspěšné terapii má minulost menší moc nad přítomností a partneři jsou více naladěni na sebe a na sobě navzájem. I když existují i jiné techniky a cíle, které jsou pro přístup založený na objektových vztazích stěžejní, jako je například rozdělování a protipřenos (Siegel 2015), nezkoumané aspekty minulosti jsou často jádrem slepé uličky, která vykolejuje páry od intimity, po které touží.

Závěr

Každý ze zde představených přístupů se vyvinul v rámci tzv. jedinečném kontextu, přesto existuje několik společných rysů. Každý model se zaměřuje na identifikaci a změnu cyklických interakčních vzorců, které vedou k patové situaci. Všechny tři přístupy respektují vliv minulosti a zkoumají emocionální souvislosti minulých událostí, které se vztahují k bezvýhodné situaci v páru. Často jsou to rány z rodiny původu, které zvyšují reaktivitu ve slepé uličce. Otázky související s přiřazenými rolami a kulturně-kontextuálními zkušenostmi s útlakem, ovlivňují očekávání partnerů a jejich vzájemné reakce.

Tyto otázky je třeba řešit, jakmile se objeví, aby bylo možné plně prozkoumat citlivé otázky, které mohou přispívat k patové situaci. Všechny modely pracují na vytvoření bezpečného prostoru pro partnery a porozumět svým zranitelnějším pocitům a sdělovat je a usnadnit empatii a soucit v páru.

Ačkoli se v těchto modelech používají různé koncepty k posouzení a reakce na klienty, existuje několik společných technik a cílů. Vzhledem k posunu směrem k integraci v psychoterapii (Fraenkel 2019; Lebow 2019) podobnosti v těchto oblastech tří přístupů naznačují potenciál jejich integrace při reakci na nepříznivé situace v párové terapii.