

## Co detoxifikuje stud v integrativní psychoterapii?

Anthony Friel, J. (2016). What Detoxifies Shame in Integrative Psychotherapy? an Interpretative Phenomenological Analysis. *British Journal of Psychotherapy*, 32(4), 532–546.

<https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1111/bjp.12246>

Friel (2016) se ve svém výzkumu zaměřil na detoxifikaci studu v rámci integrativní psychoterapie z perspektivy klienta. Studie ukazuje zásadní roli terapeutů při detoxifikaci studu skrze rozpoznávání, porozumění a normalizaci. Poukazuje na aspekty separace a izolace při prožívání studu, nutnost citlivosti k regresi v rámci péče, potřebu bezpečné vazby v rámci vztahově orientované psychoterapie jako je právě psychoterapie integrativní. Zdůrazňuje také ústřední roli vztahů v reparativním procesu jakožto fundamentální pro efektivní zvládnání toxického studu – stud je jev vztahový a figuruje v něm vždy i další osoba. Skrze rozpoznávání detoxifikačního procesu autor stanovil účinné terapeutické procesy, které časem redukovaly stud.

### Metody

Výzkumnou otázkou bylo, co detoxifikuje stud v integrativní psychoterapii. Byla použita interpretativní fenomenologická analýza k rozboru dat z přepisů polostrukturovaných rozhovorů ze vzorku terapeutů (kvalifikovaných nebo ve výcviku), kteří měli zkušenosti s klienty zažívající stud. Tato analýza vychází z fenomenologie (jak lidé chápou prožitky), hermeneutiky (studie interpretace) a idiografie (zaměření se na konkrétnosti, specifika).

Rozhovory se soustředily na čtyři hlavní otázky:

- co je to prožitek studu
- intervence používané terapeutů, když klient stud prožíval (které pomohly a které ne)
- proces detoxifikace studu (co terapeuti dělali v průběhu času)
- a další informace, které klienti chtěli sdílet ohledně studu při terapii.

Participantů byli z Irska a Anglie.

Autor cituje Bradshawa, který rozlišuje stud zdravý a toxický. Zdravý stud nás podobně jako jiné emoce vede k tomu, aby se naplnily naše potřeby. Zdravý stud nám může ukázat naše limity – např. když uděláme chybu a uvědomíme si vlastní meze. Oproti tomu toxický stud je vnitřní prožitek nečekaného odhalení, který vede k tomu, že se schováváme před sebou samými i ostatními v přesvědčení, že je naše self špatné. Odkazuje se také na Kaufmanna, který vnímá takový stud jako zdroj deprese, úzkosti, paranoidních a schizoidních procesů, kompulzivních i impulzivních poruch, perfekcionismu, nízkého sebehodnocení, hraničních a narcistických procesů a závislostí. Proto je třeba umět s takovým studem v rámci terapie pracovat.

## Výsledky

Analýza dat ukázala tři nadřazená témata a dvanáct podřadných témat. První ze tří hlavních byla **regrese**. Participanti přerušili kontakt s terapeutem, prožitky provázely pocity úzkosti a/nebo hněvu vůči terapeutovi. Podtémata byly:

- bezcennost (pocit, že nezvládají naplnit očekávání, bezmoci, nebo selhání)
- izolace (vznik překážky mezi nimi a blízkými lidmi)
- štěpení (tendence k odštěpení aspektů prožitků a potřeba odtažení se jako obrana v momentech, kdy zažívali toxický stud, např. odpojení se, neochota vůbec se dívat na terapeuta) a čtvrtým podtématem je
- opuštění (pocit odmítnutí nebo opuštění při popisování prožitků toxického studu).

Druhým hlavním tématem je **vazba**. Všichni participanti uvedli, že kvalita vztahu je během prožívání studu narušena. Podtémata byly:

- jistota/nejistota pouta (s tím spojené vyhýbání se, odtažení, jistota, hněv nebo úzkost)
- přenos (spuštění znovuprožívání v interakci klienta a terapeuta)
- reagující osoba (potřeba pocitu bezpečné vazby – zdůrazňování kvality reakce ostatních při detoxifikaci studu, vytoužená reakce je důvěra vycházející z chápajícího a uklidňujícího druhého člověka) a
- validizace (pochopení, že pocity studu jsou přijatelné, že se nemusí schovávat).

Třetím tématem je **reparativní vztah**, resp. potřeba reparativního vztahu pro úspěch terapie při zvládnutí studu. Podtémata byly:

- reliabilita a konzistence (ústřednost efektivního a kvalitního vztahu s terapeutem při detoxifikaci studu)
- normalizace (potřeba pochopit své prožitky, aby zvládali stud, schopnost akceptovat stud jako něco běžného, co je v pořádku)
- psychoterapeutická přítomnost (pocit, že terapeut je přítomen během terapie, vypovídá o jeho etickém závazku a schopnosti se zapojit do reparativního vztahu v rámci kontaktu i kompetencí), a posledním podtématem je
- pochopení studu (porozumění studu a jeho dopadům byla dle participantů zásadní při procesu detoxifikace).

Bezpečná vazba a reparativní vztahy jsou základními předpoklady pro detoxifikaci studu. Výsledky této studie ukazují potřebu důvěry a bezpečí v terapeutickém vztahu, zejména při přístupu ke zranitelnosti při vyrovnávání se s toxickým studem. Integrativní psychoterapeut by měl být vnímavý vůči individuálním rozdílům při přístupu ke klientům a při postupu k redukování toxického studu tak, aby se stud u klienta ještě neprohloubil.