

# Kontaktní a vztahové potřeby v párové terapii: Integrativní psychoterapie z pohledu partnerských vztahů a vztahové vazby

**Autoři:** Richard G. Erskine & Janet P. Moursund (2020)

**Odborný časopis:** International Journal of Psychotherapy, 24 (2)

**Přeložila:** Leona Plášilová (K16)

**Abstrakt:** Pojem "kontakt" znamená plné uvědomění si vnitřních i vnějších událostí. Vztah je založen na kontaktu; lidé potřebují vnitřní i vnější uvědomění, aby si udrželi zdravý vztah. V každém vztahu, ať už zdravém, nebo nezdravém, prožívají partneři vztahové potřeby. V tomto článku popisujeme osm hlavních vztahových potřeb, které vznikají v párových vztazích. Pokud se na tyto potřeby nereaguje, vztah se stává stále více toxickým a pravděpodobně projde předvídatelnými stádii dysfunkčnosti. Na základě vývoje vztahu v těchto fázích jsou navrženy intervenční strategie a popsány konkrétní intervenční techniky.

**Klíčová slova:** párová terapie, vztahové potřeby, kontakt, zdravé vztahy, párová dysfunkce, integrativní psychoterapie.

---

Kontakt je základním pojmem integrativní psychoterapie; věříme, že navázání a udržení plného kontaktu – plného uvědomění si vnitřních a vnějších událostí – je nezbytnou podmínkou duševní a emoční pohody (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Erskine, Moursund & Trautmann, 1999; Erskine & Moursund, 2011). Pro párové terapeuty je toto pojetí kontaktu stěžejní, neboť určuje kvalitu vztahu i psychické zdraví jednotlivých partnerů.

Ve zdravém párovém vztahu jsou vnitřní a vnější aspekty kontaktu vzájemně závislé, propojené a vzájemně příčinné. Kontakt s partnerem vyžaduje kontakt s vlastními vnitřními procesy, neboť pouze pokud si je člověk uvědomuje, může je s partnerem sdílet. A naopak, plný vnitřní kontakt je podporován a rozšiřován kontaktem s partnerem, který se zajímá o vnitřní prožívání – sebe i partnera – a dokáže k tomu být citlivý.

Párová terapie klade důraz na specifické prožitky, které nazýváme vztahové potřeby: potřeby jednoho člověka ve vztahu k chování druhého člověka. V tomto kontextu to, co je potřeba a co je žádoucí, zahrnuje jak vnější chování, tak vnitřní reakce: chceme, aby se ti, s nimiž sdílíme svůj život, k nám nejen chovali určitým způsobem, ale také aby vůči nám prožívali určité vnitřní reakce

(aby se o nás zajímali, soucítili s námi, věnovali nám pozornost). Vnitřní a vnější kontakt jsou neoddělitelně spjaty, každý partner je potřebuje vnímat sám v sobě a také v partnerovi či od partnera.

Když je vnější kontakt narušen nebo úplně přerušeno, resp. když není na vztahové potřeby reagováno odpovídajícím způsobem, vztah je poškozen. K poškození dochází, když jeden z partnerů opakovaně nereaguje potřebným způsobem; dochází k němu také tehdy, když partner sice vhodně zareaguje, ale druhá strana tuto reakci přehlédne nebo ji špatně vnímá. Rozhodujícím faktorem není to, co se "skutečně" stalo, ale spíše prožitek uznané nebo opomenuté potřeby. Pokud se domnívám, že si nejste vědomi toho, co od vás potřebuji, nebo vám na tom nezáleží, pravděpodobně nebudu náš vztah prožívat pozitivně. Nebudu vám důvěřovat, nebudu ochoten být ve vaší přítomnosti zranitelný a budu se stále více zdráhat reagovat na to, co ode mě potřebujete. Naopak, pokud budu vnímat, že si všímáte mých vztahových potřeb, zajímáte se o ně a reagujete na ně, budu se s vámi pravděpodobně cítit bezpečně a sám také více zaměřím svou pozornost vůči vašim potřebám.

Všimněte si, že nikde v předchozím textu jsme nenaznačili, že by partneři museli nebo měli vždy uspokojovat vztahové potřeby svého partnera. "Reagovat" na potřebu může skutečně znamenat jednak uspokojení této potřeby, ale může to také znamenat jednoduše uznání, že ji považujeme za platný vnitřní prožitek. A zároveň nemusíme být schopni nebo ochotni ji naplnit. Páry, které si vzájemně uvědomují své vztahové potřeby a reagují na ně, někdy se je snaží naplnit a jindy je prostě jen berou na vědomí, budou mít pravděpodobně zdravý vztah; páry, které se vždy cítí nuceny tyto potřeby druhého naplňovat, jsou v nebezpečí, že se dostanou do konfluence<sup>1</sup> (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951).

Není sice reálné ani zdravé očekávat, že partner bude neustále uspokojovat všechny naše vztahové potřeby, ale stejně tak je nereálné a pro partnerství nezdravé, když partner neuspokojuje žádné vztahové potřeby nebo když určité potřeby dlouhodobě zanedbává. Existuje mnoho věcí, které nemohu nebo nechci dělat pro svého partnera a mohou existovat věci, které budu dělat jen zřídka (i když mohu uznávat nebo dokonce sympatizovat s jeho touhami po nich). Podstatnější je, abych získával uspokojení a potěšení z činností, které uspokojují potřeby mého partnera i mé vlastní – jinak proč bychom se vůbec měli snažit být ve vztahu? Subtilní<sup>2</sup> výzvou pro

---

<sup>1</sup> Konfluence = splynutí

<sup>2</sup> Subtilní = křehká, nesnadno popsatelná či působící skrytě

každý partnerský vztah je tedy najít zdravou a funkční rovnováhu mezi těmi vztahovými potřebami, které jsou uspokojovány v rámci partnerství, a těmi, které jsou uspokojovány jinde.

## Osm vztahových potřeb

Na tomto místě by bylo vhodné upřesnit to, co jsme doposud obecně označovali jako "vztahové potřeby" (Erskine, 1998; Erskine, Moursund & Trautmann, 1999; Erskine & Moursund, 2011). Existuje pravděpodobně tolik různých způsobů definice vztahových potřeb, kolik je lidí ve vztahu. Lidé jsou pozoruhodně kreativní v tom, jak se k sobě navzájem vztahují a jak své vztahy popisují (Stewart, 2010). Koncept vztahových potřeb byl aplikován v individuální i skupinové psychoterapii (Erskine, 2015; 2019; 2021) a ověřen prostřednictvím empirického výzkumu (Toksoy, Aker & Žvelc, 2020; Žvelc, Jovanoska & Žvelc, 2020; Pourová, Řiháček & Žvelc, 2020).

Při práci s klienty v soukromé praxi i na přednáškách jsme si všimli, že se stále znovu objevuje osm specifických vztahových potřeb. Pojdme se podívat, jaké to jsou:

- 1) **Bezpečí:** Ve vztahu se člověk musí cítit bezpečně, aby se mu v něm dařilo fungovat. Člověk potřebuje vědět, že vztah je bezpečným místem, kde může být tím, kým skutečně je, a odhalit se beze strachu, že ztratí respekt a či náklonost druhé osoby. Bezpečí vyžaduje víc než jen slovní ujištění. Je to niterná zkušenost, že má zranitelnost je chráněna a respektována. Vyrůstá z opakovaných zkušeností odhalení a sdílení nového aspektu sebe sama a zjištění, že vztah je stále zde, stále pevný, stále v pořádku.
- 2) **Oceňování:** Potřeba být oceňován, být opečováván, být považován za hodnotného, je samozřejmou součástí každého vztahu. Proč by člověk chtěl být ve vztahu s někým, kdo si ho neváží, nezajímá se o něj a neváží si ho? Ale "oceňování" jako vztahová potřeba jde ještě dále než tento obecný druh péče. Souvisí s pochopením psychického procesu člověka a s oceněním tohoto procesu. Klíčem k ocenění není jen (nebo dokonce nutně) to, co člověk dělá, ale proč to dělá. Když jsem ve vztahu oceňován, vím, že můj partner očekává a věří, že cokoli dělám, musí mít nějaký důvod, který mi dává smysl, a že chce pochopit význam mého chování.
- 3) **Přijetí:** Být opečováván, respektován, cítit se potřebný. A to ne jen tak někým - spolehlivým, stabilním a ochranným partnerem, takovým partnerem, od něhož může člověk čerpat sílu a o něhož může pečovat, respektovat ho a potřebovat ho na oplátku.

Tento druh přijetí umožňuje každému partnerovi podněcovat a přijímat podporu od toho druhého. Udržuje v rovnováze druh citového "střídání se", který je nezbytný, mají-li být všechny ostatní vztahové potřeby uspokojeny spravedlivým a uspokojivým způsobem.

- 4) **Vzájemnost:** Potřeba vzájemnosti je potřeba být s někým, kdo kráčel v jeho botách – kdo rozumí tomu, co člověk prožívá, protože prožil něco podobného, ať už v reálném životě, nebo v představách. Část této potřeby vyplývá z přirozené touhy nemuset vše plně vysvětlovat, být pochopen beze slov. A zčásti to souvisí s možností věřit, že druhý člověk skutečně chápe, přijímá a oceňuje: pokud jsi to také zažil, pak samozřejmě víš, jaké to pro mě je – a já v tom nejsem sám.
- 5) **Sebedefinice:** Sebedefinice ve vztahu zahrnuje prožívání a vyjadřování vlastní jedinečnosti a to, že druhá osoba tuto jedinečnost uznává a oceňuje. V jistém smyslu je to zrcadlový obraz potřeby vzájemnosti: potřeba být jiný v kontrastu s potřebou být podobný. Potřebujeme, aby náš partner uznal naši odlišnost, naše neshody, a dokonce i naše podráždění nebo hněv, pokud se objevují jako aspekt naší individuality. Když se tak stane, může každý z partnerů růst a individualizovat se s plnou podporou toho druhého.
- 6) **Působení:** Důležitou součástí každého smysluplného vztahu je schopnost působit na druhého člověka: schopnost změnit jeho myšlení, přimět ho k jinému jednání, vyvolat v něm emocionální odezvu. A nejen tyto účinky v druhém člověku vyvolat, ale také mít možnost tyto účinky vidět, mít možnost nechat si ukázat, že se v reakci na naši zpětnou vazbu s druhým člověkem něco stalo.
- 7) **Iniciativa:** Vztah, v němž musí jeden z partnerů vždy učinit první krok, vždy iniciovat, vždy udělat první krok, se nakonec stane pro tohoto partnera neuspokojivým, ne-li bolestným. Potřebujeme, aby nás naše polovičky oslovovaly způsobem, který uznává a potvrzuje náš význam pro ně, aby nám dávali najevo svou touhu být s námi.
- 8) **Vyjádření lásky:** V každém blízkém, pozitivním vztahu účastníci prožívají vzájemnou péči, náklonnost, úctu a uznání. Vyjádření těchto pocitů je vztahovou potřebou; pokud tak člověk nečiní, vyžaduje, aby tyto vnitřní prožitky odsunul stranou a popřel je. Když popíráme potřebu vyjadřovat lásku, nevyjadřujeme ve vztahu ani sebedefinici. Součástí

toho, kým s tebou jsem, je to, co k tobě cítím, a – mám-li být plně v kontaktu – musím být schopen tyto láskyplné pocity vyjádřit.

A co potřeba být milován? Potřeba být milován je ve vztahu naplněna, když je alespoň někdy uspokojeno všech osm ostatních potřeb.

## **Nenaplněné vztahové potřeby**

Jednou z věcí, která brání adekvátním, včasným a uspokojivým reakcím na vztahové potřeby mezi partnery, je skutečnost, že každý z partnerů je individualitou, která sleduje své vlastní zkušenosti ze svého vlastního pohledu a se svou jedinečnou historií. Vztahové potřeby nejsou vždy komplementární; to, co v daném okamžiku potřebuji a chci od tebe, se může zcela rozcházet s tím, co potřebuješ a chceš ty ode mě. Ve zdravém vztahu jsou tyto nesoulady dočasné a časově omezené. Partneři se učí střídat, na chvíli odložit své potřeby a věnovat se druhému s jistotou, že partner brzy udělá totéž pro ně.

Pokud nejsou vztahové potřeby ve vztahu trvale uspokojovány, jeden nebo oba partneři se pravděpodobně stanou podrážděnými, lhostejnými nebo depresivně-laděnými. Čím déle tato situace trvá, tím je diskomfort akutnější. Časem se vztah, ve kterém zůstávají vztahové potřeby jednoho nebo obou partnerů neuspokojeny, stane toxickým. Kontakt mezi partnery se stává spíše zdrojem bolesti než potěšení a uspokojení a partneři jednájí tak, aby se před touto bolestí chránili. Způsoby, kterými se tato ochrana projevuje, tvoří známý seznam narušování vztahu: stahování se, kritizování, obviňování, hádky. Každé narušení vede k dalšímu omezení kontaktu s ještě menší pravděpodobností uspokojení vztahových potřeb.

Když pár vyhledá terapii, je téměř jisté, že jeden nebo dokonce oba partneři nemají v rámci vztahu uspokojeny své vztahové potřeby a že jeden nebo oba v důsledku toho vytvářejí určitou formu narušeného kontaktu. Rudolph Dreikurs (1964) ve svých studiích dětského chování vypracoval hierarchii poruch chování, která se přeneseně vztahuje i na narušené vztahy dospělých. Zpočátku, když se partner cítí potřebný a tato potřeba není uspokojena, bude pravděpodobně jednat tak, aby získal pozornost druhého partnera. "*Všimněte si mě! Všimni si, že od tebe něco potřebuji!*" říká toto chování. Pokud si toho partner všimne a zareaguje, má vztah velkou šanci vrátit se do správných kolejí. Pokud si však partner nevšimne a nereaguje, přejde časem partner s neuspokojenými potřebami k nějakému druhu pokusu o získání moci. Buď "*donutím tě, aby sis všiml!*", nebo "*přestanu tě potřebovat (tím, že si své potřeby uspokojím jinde, nebo tím, že budu*

*tak mocný, že nebudu nikoho potřebovat)*". Chování usilující o moc bývá u dětí i dospělých agresivnější, útočnější než chování usilující o pozornost.

Pokud selže i snaha o získání moci, dalším krokem v hierarchii bude pravděpodobně snaha o pomstu. Snaha o pomstu, ať už se projeví jakkoli, samozřejmě pravděpodobně vztah ještě více poškodí. Ještě horší je, že nastoluje dynamiku, v níž má partner hledající pomstu pocit, že nemůže přijmout to, co kdysi tolik potřeboval, protože by se to rovnalo vzdání se možnosti "vyrovnat se" partnerovi, který je nyní považován za zdroj bolesti.

Pomsta nenasytí; může poskytnout chvilkové rozptýlení, ale původní potřeba zůstane nedotčena. Lidé, kteří setrvávají ve vztahu motivovaném pomstou, nakonec dospějí do stadia zoufalství, kdy jim zbývá jen potvrdit (druhému, ale i sobě), že všechno je beznadějně, že nemají žádnou cenu a že na ničem vlastně nezáleží.

Co tedy lze udělat, aby se tato chmurná vyhlídka zvrátila? Smysl terapeutické intervence logicky závisí na tom, kde se pár v hierarchii nachází. Pokud jeden z partnerů nebo oba dosáhli čtvrtého stupně, tedy stupně zoufalství, bude cílem terapeutova úsilí obnovit pocit hodnoty a naděje; dokud se to alespoň částečně nepodaří, nic jiného změně nenapomůže. Partnera toužícího po pomstě je třeba přesvědčit, že jeho vlastnímu zájmu nejlépe poslouží, když najde způsob, jak ve vztahu reagovat a jak mu bude odpovězeno, místo aby se na něj vrhal a trestal ho. Je třeba ho/ji povzbudit, aby dal/a přednost uspokojování aktuálních potřeb před tím, aby měl/a "pravdu" nebo vyrovnal/a skóre, a aby přijal/a skutečnost, že žádná pomsta nyní nemůže změnit partnerovo chování v minulosti. Osoby usilující o moc musí najít alternativní způsoby interakce s partnerem a působení na něj. Partneři osob usilujících o moc se musí naučit, že je možné reagovat na potřeby partnera a zároveň si zachovat vlastní hranice a integritu, tj. neustupovat a také se nestáhnout. A získávání pozornosti je obvykle nejméně obtížné ze všeho, protože spočívá v tom, že se partneři jednoduše naučí, jak si říkat o pozornost tak, aby je partner slyšel, dokázal si jich všimnout a reagovat na jejich žádosti.

## **Původ párových dysfunkcí**

Ačkoli je výše uvedené velmi logické a užitečné z hlediska stanovení celkového rámce pro terapeutickou intervenci, stále to není příliš konkrétní. Pro volbu konkrétní intervence je užitečný ještě jeden aspekt diagnózy: uvažujme, jak vůbec k přerušení uspokojování vztahových potřeb dochází.

a) **Nejjednodušší je pouhá nevědomost:** jeden nebo oba partneři upřímně nevědí, co se mezi nimi děje, ani co s tím mají dělat. Vědí, že jsou nešťastní, ale neznají zdroj tohoto neštěstí. Vědí, že jsou často zklamaní nebo podráždění svým partnerem, ale nevědí proč. Nebo "proč" vždy souvisí s nějakou konkrétní událostí a nevidí žádný základní vzorec.

b) **Někdy toto nepochopení souvisí s hlubším nedostatkem: jeden nebo oba partneři nemají smysl pro to, co jsou to vztahové potřeby.** Nikdy se nenaučili identifikovat své vlastní vztahové potřeby ani se věnovat vztahovým potřebám druhých. Možná vyrůstali v rodinách, kde tyto potřeby nebyly nikdy rozpoznány nebo kde byli lidé kritizováni za to, že od sebe něco potřebují. Takoví lidé si nedokážou říct o to, co chtějí, protože nevědí, že to chtějí; a podobně hluší jsou často i k žádostem druhých. Mluvit s nimi o jejich vztahových potřebách je jako diskutovat o rozdílu mezi červenou a zelenou barvou s někým, kdo je barvoslepý.

c) **Obě tyto odrůdy dysfunkce se často učí a posilují během rané historie vztahu.** Páry mají tendenci se během raného namlouvání vzájemně trénovat; učí se, co na druhého funguje, co mohou očekávat, co se od nich očekává a jak si vynahradiť to, že nedostanou to, co skutečně chtějí. Mapa je nakreslená, známé cesty se stávají dobře zajatými a neměnnými a kolem neprozkoumaných oblastí vyrůstají téměř neproniknutelné zdi. Mapa jako by byla jakousi „neverbální smlouvou“, a když jeden z partnerů nereaguje tak, jak druhý očekává, smlouva je porušena.

d) **Další faktor vývoje vztahu souvisí s tím, jaké sebe-protektivní vzorce si každý z partnerů osvojil během svého života.** Oba si do nevědomí přinášejí očekávání a základní přesvědčení, která mohou tvořit jejich životní scénáře (Erskine, 2008, 2009, 2010). Ve vztahu se tyto individuální životní skripty vzájemně propojují. Jeden z partnerů si například může do vztahu přinést základní přesvědčení, že je hloupý a nedokáže na nic přijít, a že jeho vztahová potřeba ocenění nemůže být nikdy uspokojena. Druhý partner může po léta věřit, že mu nikdo nemůže skutečně porozumět a že jeho potřeba sebedefinice nemůže být ve vztahu uspokojena. Jak skvěle se to hodí! Od "hloupého" partnera nelze očekávat, že by svého partnera pochopil, protože on přece není schopen porozumět. Navíc je zbytečné se o pochopení vůbec pokoušet, protože jeho chabé a k nezdaru odsouzené snahy o nemožné by nikdo nemohl ocenit. Druhý partner toto přesvědčení nikdy nezpochybní, protože ví, že ho stejně nikdo nikdy nepochopí. Nikdy

nemůže cítit podporu za to, že je ve vztahu sama sebou, protože toto její já nemůže být stejně nikdy pochopeno. Přesvědčení každého z partnerů podporuje a posiluje přesvědčení toho druhého v jakémisi vzájemném tanci dysfunkcí (viz kapitola 7 v knize autora Erskine, 2015 s názvem "The script system: an unconscious organization of experiences").

e) **Kromě problematických vzorců v samotném vztahu může být partner uvězněn ve své vlastní historii dysfunkčních vztahů a doslova neschopen věnovat se potřebám a požadavkům partnerství.** U takového člověka může být nutné vyřešit individuální vzorce životního scénáře, než bude možné začít s vlastní prací v páru: všimněte si však slova "vlastní". Práce na individuálním životním scénáři partnera může probíhat a často probíhá v rámci párové práce, přičemž druhý partner je přítomen, aby práci pozoroval a podporoval (Kadis & McClendon, 1998). Protože se scénáře partnerů téměř vždy vzájemně prolínají, změna jednoho z nich nevyhnutelně vyvolá změnu druhého, protože oba partneři začnou chápat, jak jsou jejich stará přesvědčení ve scénáři posilována interakcemi v jejich současném vztahu.

Diskuse o způsobech, jakými terapeut usnadňuje změny v individuálním životním scénáři, přesahuje rámec tohoto článku; čtenáře odkazujeme na naše předchozí práce (Erskine, 1997; Erskine & Moursund, 2011) a především na oba díly Beyond Empathy: (Erskine, Moursund & Trautmann, 1999) a Integrativní psychoterapii: (Moursund & Erskine, 2003), kde je podrobně rozebrána naše teorie individuální terapie. Obrátme pozornost zpět k párové práci s partnery, kteří jsou schopni investovat energii do zlepšení svého vztahu jako takového.

## **Intervenční strategie**

### **Analýza**

Prvním krokem intervence je analýza a mapování: pochopení toho, jaké neuspokojené vztahové potřeby jsou v popředí a jaké poruchy vztahového kontaktu vznikly v důsledku těchto neuspokojených potřeb. Když má terapeut představu o tom, jak se tato dynamika projevuje, může páru pomoci začít chápat, co se děje. Výuka konceptu je pravděpodobně nejjednodušší z intervencí a může stačit k tomu, aby pomohla páru zahájit malé změny, které mohou časem nabrat vlastní dynamiku.



### **Používání/vytváření příkladů**

Efekt poukazování na vzorce a na to, jak se ve vztahu uplatňují, se dále posiluje tím, že se používají přirozeně se vyskytující i terapeutem předepsané interakce mezi partnery, aby se zvýšilo jejich uvědomění si vztahových potřeb u sebe i u druhého. Toto uvědomění mohou vzájemně sdílet a kontrolovat či korigovat partnerovo vnímání. Mohou se naučit ptát na vnitřní prožívání partnera a ocenit toto prožívání, i když se neshoduje s jejich vlastním vnímáním toho, co se děje. Výuka a nácvik dovednosti dotazování je vlastně ústředním bodem naší práce s páry.

### **Bezpečnost**

Když partnery vyzýváme, aby zkoumali nové způsoby vzájemného naslouchání a reagování, je třeba zajistit bezpečné terapeutické prostředí. Nedovolme partnerům, aby se mstili nebo se vzájemně trestali (ať už omylem, nebo záměrně), když experimentují s novým chováním a novými způsoby odhalování zranitelnosti. Při těchto příležitostech můžeme zasáhnout a věnovat se vztahovým potřebám každého z partnerů, přičemž dbáme na to, aby ani jeden z nich nebyl zanedbáván. Poté každého z nich povzbudíme, aby se střídavě věnoval dotazování na prožívání toho druhého. Vytváříme příležitosti pro vztahově-kontaktní sebeodhalení a důsledně převádíme neverbální komunikaci na verbální, přičemž oba partnery povzbuzujeme, aby spolu "mluvili na rovinu".

### **Průběh procesu**

Práce s párem, v níž jsou vztahové potřeby a jejich uspokojování považovány za jádro vztahu a za klíč k tomu, aby oba partneři navázali a udržovali vnitřní i vnější kontakt, je neustále se měnícím kaleidoskopem vzorců a interakcí. Pozornost se přesouvá od vnímání a potřeb jednoho partnera k potřebám druhého partnera, k potřebám obou partnerů ve vztahu – a zase zpět. Nic není statické; jak se řeší jeden soubor vztahových potřeb, může se do popředí dostat jiný. Jako když dítě chodí po schodech s jo-jo, jsou momentální vzestupy a pády součástí vzestupného vývoje. I když se může zdát, že se vztah občas zhoršuje, celkový trend je pozitivní, směřující ke zdravému růstu a kontaktu. Když se jeden z partnerů dozví, že jeho aktuální vztahová potřeba může být ve vztahu naplněna, je povzbuzen a motivován k tomu, aby se zbavil určitého ochranného brnění, aby si dovilil lépe vnímat to, co prožívá, a to, co prožívá i jeho partner. Tím je schopen reagovat na vztahové potřeby partnera více vztahově-kontaktním způsobem. Změny u každého z partnerů podporují pozitivní změny i u toho druhého a spirála dysfunkce se obrací.

## Závěr

Neexistuje zde žádný všelék, žádné "kouzlo", které by zaručeně napravilo narušené vztahy nebo přes noc vytvořilo pozitivní změnu. Některé vztahy jsou pozoruhodně odolné vůči změnám; někteří partneři jsou natolik poškozeni vlastní bolestí, natolik uvízlí v touze po moci, pomstě nebo zoufalství, že se o blaho partnerského vztahu starají jen málo nebo vůbec. Přesto se domníváme, že pozornost věnovaná interakci mezi vztahovými potřebami a kontaktem může terapeutovi pomoci zaměřit se na ty aspekty vztahu, které jsou nejplastičtější, nejotevřenější k intervenci. Umožňuje nám to podporovat i v obtížných vztazích takové drobné změny, které umožňují partnerům samotným kultivovat a budovat svůj úspěch.

## Autoři

**Richard J. Erskine:** Je klinickým psychologem a ředitelem výcviku Institutu pro integrativní psychoterapii. Je profesorem psychologie a vzdělávání na Deustově univerzitě v Bilbao ve Španělsku a vede několik výcvikových programů po celé Evropě.

**Janet P. Moursund:** Je emeritní docentkou na Oregonské univerzitě, kde působila jako ředitelka DeBuskova poradenského centra a jako úřadující předsedkyně programu poradenské psychologie. Byla také zakladatelkou Eugene Center for Community Counseling .

## Reference

- 1) DREIKURS, R. & SOLTZ, V. (1964). Children: the challenge. New York: Hawthorn Books.
- 2) ERSKINE, R.G. (1998). Attunement and Involvement: Therapeutic responses to relational needs. *International Journal of Psychotherapy*, 3, 3, 235-244.
- 3) ERSKINE, R.G. (1997). Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis. San Francisco, CA: TA Press.
- 4) ERSKINE, R.G. (2008). Psychotherapy of Unconscious Experience. *Transactional Analysis Journal*, 38:2, 128-138.
- 5) ERSKINE, R.G. (2009). Life Scripts and Attachment Patterns: Theoretical Integration and Therapeutic Involvement. *Transactional Analysis Journal*, 39:3, 207-218.

- 6) ERSKINE, R.G. (2010). Life Scripts: Unconscious Relational Patterns and Psychotherapeutic Involvement. In: R.G. Erskine (Ed.), *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*, (pp. 1-28). London: Karnac Books.
- 7) ERSKINE, R. G. (2015). *Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. London: Karnac Books.
- 8) ERSKINE, R.G. (2019). Relational Group Process: Developments in a Transactional Analysis Model of Group Psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 23(3):41-60.
- 9) ERSKINE, R. G.(2021). *A Healing Relationship: Commentary of Therapeutic Dialogues*. London: Phoenix Publishing.
- 10) ERSKINE, R.G. & MOURSUND, J.P. (2011). *Integrative Psychotherapy in Action*. London: Karnac Books.
- 11) ERSKINE, R.G.; MOURSUND, J.P. & TRAUTMANN, R.L. (1999). *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- 12) KADIS, L.B. & MCCLENDON, R. (1998). *Concise Guide to Marital and Family Therapy*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- 13) MOURSUND, J.P. & ERSKINE, R.G. (2003). *Integrative Psychotherapy: The Art and Science of Relationship*. Pacific Grove: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- 14) PERLS, F.S., HEFFERLINE, R.F. & GOODMAN, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- 15) POUROVA, M., RIHACEK, T. & ZVELC, G. (2020). Validation of the Czech version of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00359>
- 16) STEWART, L. (2010). Relational needs of the therapist: Countertransference, clinical work and supervision. *Benefits and disruptions in psychotherapy. International Journal of Integrative Psychotherapy*, 1:1,41-50.
- 17) TOKSOY, S. E., CERIT, C., AKER, A. T, & Zvelc, G. (2020) Relational Needs Satisfaction Scale: reliability and validity study in Turkish. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21 (Supplement 2), 37-44. doi:10.5455/apd.115143
- 18) ŽVELC, G., Jovanoska, K., & Žvelc, M. (2020). Development and validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901>