

NIELSEN, Arthur: "Domain-Specific Knowledge" : An Additional "Upgrade" to Therapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2022.

Specifické znalosti pro doménu: Další „upgrade“ integrativní psychoterapie

Vždy mě zajímala integrace, vidět víc než jeden úhel pohledu a přístupu k řešení problémů. Začalo to pro mě u jídelního stolu, když jsem sledoval, jak můj republikánský otec debatuje o historii a politice s mou matkou, zapálenou demokratkou. Jejich manželství bylo také narušeno opakujícími se hádkami o relativních přednostech emocí a logiky. Není překvapením, že se moje kariéra soustředila na snahu pomáhat válčícím párům dělat to lépe.

Pomohlo mi, že jsem miloval školu a téměř všechny předměty, které se tam učily. Vystudoval jsem sociální studia na Harvardu a absolvoval předlékařské kurzy, přesunul se na lékařskou fakultu k Johnovi Hopkinsovi, absolvoval psychiatrii na Yale (v době, kdy biopsychosociální model převládal), pak jsem šel do Philadelphia Child Guidance na školení rodinné terapie, a nakonec zakotvil v Chicagském psychoanalytickém institutu.

Když se mé klinické zaměření zúžilo na párovou terapii, přidal jsem behaviorální intervence, včetně intervencí PREP (Markman, Stanley a Blumberg, 2001) a od odborných vyjednávačů (např. Fisher et al., 1981), které jsem zahrnul do kurzu, který jsem vytvořil na Northwestern University, *Marriage 101: Building, Loving and Lasting Relationships* (Nielsen et al., 2004). Tento kurz, který je nyní ve svém 21. ročníku, spojuje všechny výše uvedené vstupy a nabízí studentům kombinaci praktických dovedností pro zvládnutí konfliktů se zkušenostmi sebezkuování, které jim pomohou získat vhled do toho, jaký mají vztah k ostatním.

To vše spolu s mnohaletou klinickou prací vedlo k mému prvnímu integrativnímu textu o párové terapii, *A Roadmap for Couple Therapy: Integrating Systemic, Psychodynamic, and Behavioral Approaches*. („Cestovní mapa pro párovou terapii: Integrace systemických, psychodynamických a behaviorálních přístupů“). John Gottman (jehož výzkum mě také velmi ovlivnil) jí popsal jako „skvělou knihu o párové terapii, kterou lze také příjemně číst“, prodalo se téměř 8000 výtisků a používá se jako text v mnoha postgraduálních programech. Jeho shrnutí si můžete přečíst v článku, který jsem napsal pro Family Process (2017a). Kniha popisuje a následně integruje tři hlavní přístupy k práci s páry. Psychodynamické kapitoly pojednávají a integrují rozsáhlé pole hlubinné psychologie aplikované na párovou terapii, což je téma, o kterém jsem psal jinde (Nielsen, 2017b, 2019).

Můj integrativní přístup k práci s páry začíná tím, co nazývám modelem rozhovoru nebo párovou terapii 1.0: základním uspořádáním společné párové terapie, ve které je tříčlenná skupina dvou klientů a jednoho terapeuta se pokouší odhalit a zmírnit problémy páru tím, že se o nich mluví. Tento nepřikrášlený základ pro veškerou párovou léčbu má mnoho silných stránek, mezi než patří především to, že terapeuti mohou pozorovat, co se děje, když páry „bojují“, a ne pouze slyšet jednostranné, pochybné verze až poté, v jednotlivých sezeních. Vzhledem k tomu, že mnoho párů se vyhýbá vzájemného rozhovoru, zejména o těžkých tématech, slouží to také jako příležitost zkusit to udělat. Něco jako pravidelná schůzka v posilovně s osobním trenérem. Výzkumy nicméně ukazují, že tento jednoduchý model je nedostatečně schopen zvládnout většinu problémů, které nám páry přinášejí (Gurman, 2008), takže je obvykle zapotřebí více.

Na rozdíl od již známých konceptů jsem přišel s tím, co považuji za užitečnou metaforu pro různé intervence, o kterých je známo, že zlepšují výsledky. Používám metodu „upgradů“ a připomínám technologická vylepšení, která auto posunula z původního modelu na moderní automobil nebo nejstarší počítačové operační systémy na jejich současné, pořád se vyvíjející verze. V obou případech se základní forma a cíle nezměnili – novější model je rozpoznán jako objekt ve stejné třídě objektů jako jeho předchůdci, zatímco přidaná složitost a funkčnost zlepšuje výkon. Stejně tak byly

základy párové terapie 1.0 vylepšeny koncepty a intervencemi vycházejícími ze systemických, psychodynamických a behaviorálních zdrojů. Jak všichni víme, někdy jsou aktualizace ve vzájemném konfliktu nebo vytvářejí přílišnou složitost, takže moje kniha také pojednává o pořadí, načasování a relativních výhodách různých zásahů v závislosti na okolnostech.

Moje druhá kniha *Integrative Couple Therapy in Action: A Practical Guide to Handling Common Relationship Problems and Crises* („Integrativní párová terapie v akci: praktický průvodce řešením běžných vztahových problémů a krizí“), právě vyšla. Podle názvu aplikuje můj integrační model na nejčastější problémy a krize, které nám páry přinášejí. Zatímco většina učebnic a vzdělávacích programů na to nemá čas, moje kniha popisuje „specifické znalosti pro doménu“ potřebné k tomu, aby pomohly párům, které si stěžují na problémy se sexem, financemi a dětmi a které jsou ve stresu z pracovního a časového tlaku - nejčastějšími problémy, kvůli kterým páry hledají pomoc zvenčí. Poté se řeší krize: páry zmítající se mimomanželským vztahem, zvažující rozvod, samotné rozvodové řízení nebo život v nevlastních rodinách.

Kromě snahy dostat slovo o mé nové knize je mým důvodem k napsání této práce poukázat na to, že další terapeutické „upgrady“ vyrůstají z podrobného studia konkrétních vztahových problémů, nejen ze zastřešujících teorií generování problémů a terapeutických změn. Samozřejmě, že při práci s konkrétními problémy stále používáme vše, o čem jsem hovořil ve své první knize – zejména techniky ke zlepšení maladaptivních dyadických procesů – identifikací začarovaných cyklů, odhalováním základních problémů a edukací pravidel pro optimální komunikaci a řešení problémů. Je to proto, že ve většině případů bude konflikt mezi partnery součástí problému, který zasahuje do diskuze, ať už jde o to, kolik peněz utratit, jak často mít sex, nebo jaká pravidla nastavit pro děti.

Zatímco zaměření na konfliktní nebo „zranitelné“ aspekty páru (Scheinkman a Fishbane, 2004) by mělo zůstat naším prvním zájmem, většina párů nebude spokojena, dokud nebudou vypořádány konflikty a problémy týkající se peněz, dětí, tchánů, dělby práce atd. Práce na procesu je tak často nezbytným předpokladem, ale ne úplným a konečným výsledkem párové terapie – jak bychom si mohli myslet, kdyby naším

jediným cílem bylo pracovat na patologickém cyklu nebo na základní psychodynamice. V praxi úspěch párové terapie obvykle závisí na propojení pozornosti s mezilidským procesem, základními lidskými potřebami a praktickým řešením problémů. Praktická rozhodnutí budou fungovat nejlépe, pokud nebudou vyřešena kulturní konvencí nebo patovými předpisy. Řešení budou také lepší, pokud vezmeme v úvahu jak vnější problémy, které jsou v sázce (např. potřeba šetřit peníze), tak individuální přání a obavy partnerů (např. nadměrný strach z chudoby pramenící z toho, že měl klient otce chronicky nezaměstnaného).

Nemohu se dobrat konkrétním, podrobným a syntetizovaným doporučením, o kterých se ve své knize zmiňuji, ale vyvozují z toho, že o každém tématu je nashromážděno mnoho moudrostí. Některé jsou založené na formálním výzkumu a některé založené na zkušenosti odborníků, kteří se celý život zaměřovali na konkrétní problémy. Tato moudrost ilustruje pořekadlo, že „d'ábel je v detailech“ a že úspěch závisí na více než „běžných faktorech“. Osobně se mé výsledky u párů zlepšili poté, co jsem prostudoval práci Billa Dohertyho o párech na pokraji rozvodu (2016), Jaye Lebowa o rozvádějících se párech (2019) a Pata Papernowa o nevlastních rodinách (2018). Většina párových terapeutů, které superviduji, podobně těží z konkrétních návrhů, jak oživit sex, jak pracovat se znepokojivými rodiči a dětmi, jak obnovit důvěru po mimomanželských aférách a jak se orientovat ve skrytých nášlapných minách porozvodového života. Ve všech těchto situacích je d'ábel skutečně v detailech. Navrhuji zde to, co všichni supervizoři a zkušení terapeuti vědí – že na „znalostech specifických pro doménu“ záleží a zaslouží si místo vedle našich zastřešujících teorií změny jako „upgrady“ nezbytné pro terapeutický úspěch.

Přeložila: Lívía Šimková

References

1. Doherty, W. J., Harris, S. M., & Wilde, J. L. (2016). Discernment counseling for “mixed-agenda” couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42, 246–255.
2. Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (1981). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in* (3rd ed.). New York: Penguin Books.
3. Gurman, A. S. (2008). Integrative couple therapy: A depth-behavioral approach. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 383–423). New York: Guilford Press.
4. Lebow, J. L. (2019). *Treating the difficult divorce: A practical guide for*

psychotherapists. Washington, DC: American Psychological Association.

5. Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S. (2001). *Fighting for your marriage* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

6. Nielsen, A. C. (2016). *A roadmap for couple therapy: Integrating systems, psychodynamics, and psychoeducation*. New York: Routledge.

7. Nielsen, A. C. (2017a). From Couple Therapy 1.0 to a comprehensive model: A roadmap for sequencing and integrating systemic, psychodynamic, and behavioral approaches. *Family Process*, 56, 540–557.

8. Nielsen, A. C. (2017b). Psychodynamic couple therapy: A practical synthesis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43, 685–699.

9. Nielsen, A. C. (2019). Projective identification in couples. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 67, 593–624.

10. Nielsen, A. C. (2022). *Integrative couple therapy in action: A practical guide for handling common relationship problems and crises*. New York: Routledge.

11. Nielsen, A. C., Pinsof, W., Rampage, C., Solomon, A., & Goldstein, S. (2004). Marriage 101: An integrated academic and experiential undergraduate marriage education course. *Family Relations*, 53, 485–494.

12. Papernow, P. L. (2018). Clinical guidelines for working with stepfamilies: What family, couple, individual, and child therapists need to know. *Family Process*, 57, 25–51.

13. Scheinkman, M., & Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couple therapy. *Family Process*, 43, 279–299.