

Nielsen, A.C. (2017), From Couple Therapy 1.0 to a Comprehensive Model: A Roadmap for Sequencing and Integrating Systemic, Psychodynamic, and Behavioral Approaches in Couple Therapy. *Family Process*, 56: 540-557. <https://doi.org/10.1111/famp.12300>

Od párové terapie 1.0 ke komplexnímu modelu: Systém posloupnosti a integrace systemických, psychodynamických a behaviorálních přístupů v párové terapii

Abstrakt:

Tento článek je vodítkem, jak vést párovou terapii. Nejprve popisuje „párovou terapii 1.0“, základní formát párové terapie, při které spolu partneři mluví za asistence terapeuta. Po vytyčení limitů párové terapie 1.0, autor přináší vylepšení vycházející ze systemických, psychodynamických a behaviorálních/edukačních přístupů a ukazuje, jak je mezi sebou kombinovat a v jakém pořadí je používat. Nejpodstatnějším vylepšením je brzké zaměření se na negativní cyklus interakce, který klientům přináší bolest a brání v řešení problémů. Tento článek na klinickém případě ukazuje, jak lze použitím kombinace tří přístupů zmíněných výše zlepšit párové procesy a předpoklady pro kvalitnější řešení problémů. Autor na závěr zmiňuje další tipy pro zvýšení efektivity párové terapie.

Klíčová slova:

párová terapie, psychodynamická párová terapie, behaviorální párová terapie, integrativní párová terapie

Výzvy párové terapie

Párová terapie může být obtížná z toho důvodu, že terapeut pracuje najednou s dvěma klienty, kteří jsou obvykle ve sporu a každý z nich má odlišné fungování psychiky, minulost i motivaci k terapeutickému procesu. Obsahem terapie bývají náročná témata jako peníze, sex, vychovávání dětí, ale i abstraktní témata jako moc, závazek a láska. Pro terapeuta může být těžké vybrat a následně dobře použít konkrétní psychoterapeutických přístupů. Arthur Nielsen přináší tipy, jak vybrat, řadit a integrovat terapeutické přístupy na základě své více než čtyřicetileté zkušenosti s prací s páry, ze supervizí, ale i studia literatury. V článku se zaměřuje na klíčové a kritické momenty v terapeutickém procesu, kdy se terapeut rozhoduje, jakou intervenci dále zvolí.

Zastrašovatel a spisovatelka: případová studie

Autor popisuje fáze terapeutického procesu na případě párové terapie Toma (zastrašovatele), 35letého fotbalisty a Jennifer, 33leté spisovatelky, kteří přišli s konfliktem v rozhodování, zda se přestěhovat či nikoliv. Pár opakovaně diskutoval plusy a mínusy stěhování, ale bez výsledku. Jennifer začínala být podrážděná a zdálo se, že není ochotná brát v úvahu Tomovy argumenty. Navíc měla dojem, že její vlastní potřeby nejsou vyslyšeny. Tomuto pocitu ale sama dost dobře nerozuměla. Jejich vztah, po šesti letech manželství, byl zatížen stagnací v rozhodování a také skomírajícím sexuálním životem.

Párová terapie 1.0

Nielsen popisuje svou práci s Tomem a Jenniffer v roce 1975, kdy začal poskytovat párovou terapii ve verzi 1.0 a viděl ji spíše jako přístup mediace. Terapeutický proces byl relativně nestrukturovaný, tady a teď a jednalo se spíše o společné mluvení. Párová terapie 1.0 se stala základem pro jeho další práci, ale podle něj vykazovala spoustu nedostatků. Všiml si, že páry přicházejí s hlavním problémem, a to nefunkční komunikací mezi sebou. On jako terapeut vnímal mluvení o tom, jak lidi interagují (stejně jako učitelé ve sportu, hudbě a tanci) jako nedostatečné k tomu, aby mohl odhalit, co je za tím. Měl potřebu klienty pozorovat v akci. Nedostatky párové terapie 1.0 vnímá v absenci metod, které umožňují zlepšovat interpersonální párové procesy. Autor uvádí základy párové terapie 1.0, které dále ve své terapeutické praxi používá. Terapeut by měl:

- Nabídnout empatii, víru, bezpečí a kontejnování emocí skrze terapeutickou alianci.
- Vybrat problematická témata a pracovat na nich.
- Monitorovat vzájemné porozumění klientů a občas se ujistit u klienta, jak rozumí tomu, co jeho partner řekl.
- Asistovat klientům, kteří spolu mluvit nechtějí. Vést klienty, kteří raději mluví na terapeuta a stěžují si na partnera, k tomu, aby mluvili na sebe přímo. Je nutné, aby klienty viděl, jak věci „dělají“, stejně jako v hudbě, tanci nebo sportu, aby jim mohl pomoci se zlepšit.
- Držet kontrolu a držet „emocionální pokojovou teplotu“. Párová terapie vyžaduje více strukturování než individuální terapie. Terapeutovy intervence pomáhají zaměřit se na adekvátní emočně nabitá témata, která mohou být lépe zpracována.
- Uklidňovat napětí v páru tím, že se terapeut postaví doprostřed a např. umožní klientům mluvit na něj.
- Urychlit terapeutické procesy vystoupením ze středu a vést partnery k přímé komunikaci k sobě.
- Zůstat neutrální.

Párová terapie 1.0 může být úspěšná v případech, kdy klienti řeší důležité neshody (např. výchovu náročného dítěte) nebo ve sdílení emocí spojených se stresovými životními událostmi (např. podstupování chemoterapie). Působí dobře, když konflikty nejsou destrukční a komunikace není narušena závažnou osobní patologií nebo maladaptivními vzorci vztahování se. Častěji ale, právě díky těmto komplikacím, párová terapie 1.0 selhává.

První upgrade: zaměření se na interpersonální procesy

V tomto systému již vnímá vzniklé párové chování jako výsledek individuálních interakcí, jež je více než suma individuálních příspěvků. Přirovnává patologické procesy k „patologickému tanci“, kde emocionální hudba je více než slova písně. Proces je tedy důležitější než obsah. Výzkumy ukazují, že negativní procesy v páru predikují neúspěšnost manželství a neúspěšné řešení problémů, a naopak zlepšená schopnost spolupráce předpokládá méně problémů a podporuje schopnost jejich řešení. Zlepšení funkčnosti systému je navíc jednodušší než vylepšení měnících se osobnostních dysfunkcí. Společná práce klientů posiluje intimitu, společný záměr a pojmání se páru jako „my“. Může vyřešit opakující se problémy.

Zaměření se na proces posiluje u klientů spolupráci a odvádí je od rozlišování viníka/oběti. Autor klasifikuje intervence do tří kategorií. (1) Systemické teorie zdůrazňují, že negativní procesy vycházejí z původních podmínek, které jsou cyklicky negativně posilovány (jakkoliv nezávislých na partnerově individuální psychologii). (2) Psychodynamické teorie

vysvětlují maladaptivní procesy skrze skryté problémy, rozlišné významy, přenosy a projekční identifikace. (3) Psychoedukační a behaviorální teorie přináší možnosti učení se lepším přístupům v řešení náročných témat, regulace emocí a řešení problémů.

Autor upozorňuje na to, že nemůže být procesu bez obsahu, tedy že jsme schopni vidět proces (přirovnání ke kočce Šklíbě v Alence v říši divů) jen v případě konkrétního obsahu v terapii. Ze začátku terapie podporuje pár, aby si sám zvolil téma, které není tolik emocionálně nabitě a dá se jednodušeji zpracovat. Ostrá naléhavá témata, které nejde odložit na později vnímá jako terapeutickou výzvu.

(1) Systemické intervence, které začínají měnit negativní cyklus interakcí

Terapeut by měl/mohl:

- Zaměřit se na cyklus a označit ho jako společného nepřítele. Užití diagnostické nálepky (jako systémový problém) definuje a demystifikuje problém. Vede k externalizaci a opouštění rozlišení viník/oběť.
- Použít metafory chemických reakcí. Autor používá přirovnání každého v páru ke stálému a bezbarvému chemickému prvku. Po jejich sloučení ale mohou prvky změnit skupenství i barvu. Jeden prvek si může pomyslet, že za změnu (druhého prvku, ale i já-prvku v společnou látku) je zodpovědný druhý prvek. Ilustruje, jak není možné redukovat skupinové procesy na individuální chování. Přináší odvinění partnera a předává zodpovědnost oběma.
- Normalizovat, že přerušení negativního cyklu je možné kdekoliv. Autor se snaží přerušit svalování viny na druhého a podpořit aktivní změnu.
- Použít metaforu topících se plavců. Proces, kdy jeden z partnerů začíná být hlasitý, netrpělivý či agresivní přirovnává k označení topícího se plavce volajícího o pomoc. Čím déle se plavec topí a čím déle plavčík neodpovídá, tím hlasitěji plavec křičí. Je výhodné označit oba z páru jako plavce, navzdory tomu, že jeden je vždy spíše v pozici neodpovídajícího plavčíka.
- Normalizovat ústup (flight), stáhnutí se. Používá metaforu hasičů, kteří bojují s lesním požárem, ale čas od času se musí stáhnout. Rozvíjí jí otázkami, proč si myslí, že je situace bezradná nebo co dělá postupující požár (zárodek problému) silnější.
- Záměr zpomalit příběh a rozebrat ho pomocí slow-motion, detailního videa.

(2) Psychodynamické intervence

Nielson běžně začíná s psychodynamickými intervencemi, při kterých pracuje se skrytými problémy, jež ovlivňují negativní cyklus interakce. Pokud se mu zdají být intervence neúspěšné, přepíná k učení pravidlům bezpečného dialogu a technik regulace emocí, a to hlavně v případě, že jeho klienti nejsou schopni psychologicky přemýšlet nebo jsou emočně nestálí. Velmi jim to pomůže v následující terapii.

Pokud terapeut pracuje s jedním klientem psychodynamicky, probíhá zde spíše individuální psychoterapie za přítomnosti druhého partnera, který má možnost lépe pochopit klientovo chování a také může přispívat svými vhledy.

Terapeut by podle něj měl:

- Zaměřit se na skryté problémy, osobní významy, přenosy, obrany, projekční identifikace a přijetí. Nielson tvrdí, že včasné zpracování osobních skrytých problémů a významů přináší větší pravděpodobnost spolupráce partnerů. Cílem je

omezovat obrany a vinu pomocí přerámování. Terapeut pracuje také s přenosy, vnitřními konflikty a objasňuje, co udržuje negativní cyklus interakce. Pokud se podaří odkrýt a přerámovat problém u jednoho klienta, druhý obvykle začíná být více chápavý. Dalším krokem je práce s projektivní identifikací, kdy klienti projektují své nepřijímané části na svého partnera nebo partnera používají k vyřešení neuzavřených událostí z minulosti.

- Terapeut by měl své hypotézy směřovat spíše do současnosti a historické souvislosti by měl přinášet pouze v případě, kdy klienti dobře spolupracují. Klienti lépe přijímají vysvětlení jako např. „strach vznést požadavek“ než vysvětlení tím, že má klient strach vznést požadavek partnerovi, protože se bojí, že partner bude kritický, stejně jako jeho matka.
- Pracovat s odpuštěním a přijetím. Klienti často přinášejí naléhavá krizová témata. Je potřeba jim věnovat adekvátní pozornost zahrnující význam zrady, ztráty důvěry, možné omluvy a potřeby kontrolovat neakceptovatelné chování. Je nutné poučovat klienty, že některé problémy nelze jednoduše ovlivnit a je nutné naučit se žít s ne-perfektním sama sebou i partnerem. Sebe přijetí navíc redukuje potřebu projektivní identifikace, protože přijetím svých stinných stránek nemáme potřebu je umisťovat na své partnery.
- Cílem je více než vyřešení konkrétních problémů. V rámci terapie dochází k prohloubení empatie, intimity, sebehodnoty i lásky. Páry se učí si navzájem více důvěřovat a řešit konflikt mezi naplňováním svých vlastních potřeb a potřeb partnera. To vše přináší déletrvající efekt než v případě vyřešení jednoho problému.
- Pracovat se svými terapeutickými protipřenosy, které lépe vyjasňují, co se děje uvnitř vztahu partnerů. Nielson si představuje, jaké by to bylo být ve vztahu s jedním nebo druhým partnerem a sám na sobě pozoruje, zda by cítil stejnou frustraci a zklamání. Pokud se pocity shodují s těmi, které klient přináší do terapie, považuje tyto problémy za hodné pozornosti. Když vnímá jiné problémy než ty, které byly přinášeny do terapie, přemýšlí, proč je klient ve vztahu spokojený. Když ho zmíněné problémy moc netrápí, vysvětluje si klientovi reakce jako „alergii na partnera“. Vše probíhá při neustálém uvědomování si vlastních předpokladů, emocí, osobních problémů.

(3) behaviorální/edukační intervence

Terapeut učí klienty dovednosti komunikace a regulace emocí. Na začátku terapie dává klientům doporučenou literaturu na téma komunikačních dovedností. V případě, že v terapii přetrvávají opakující se maladaptivní vzorce komunikace nebo problémy s regulací emocí, poskytuje individualizovaný párový trénink, případně trénink individuální, jen pro jednoho v páru. Učí neříkat to, co klienty první napadne, ale naopak učí zvědavost a empatii.

Behaviorální intervence je nutné podpořit psychodynamickou prací a odhalit, jaké vnitřní překážky klientům při neúspěšné komunikaci brání. Naopak v případě úspěšné změny komunikace doporučuje navíc objasnit, co klientům předtím v komunikaci bránilo a nutnost zvědomit si jejich korektivní emoční zkušenost.

Další intervence

Řešení problémů

Terapeut přistupuje k řešení problémů až ve fázi, kdy je klientům obeznámen interpersonální proces, porozuměli psychodynamice a také dokáží vhodně komunikovat. Až v tomto případě se vyplácí zaměřit se na konkrétní problémy. Je možné, že s dalším odhalováním problémů, bude nutné znova psychodynamicky pracovat nebo se opět vrátit k zásadám správné komunikace.

Terapeut také doporučuje vhodnou literaturu, týkající se konkrétních problémů (např. náhradní rodičovství, finanční plánování, péče o staré rodiče).

Podpora pozitivních interakcí

Terapeut direktivně pomáhá páru, aby zažívali kvalitní čas ve dvou a další příjemné aktivity, bez konfliktů a stresu, které podporují párovou sounáležitost. Pomáhá klientům s jejich praktickým plánováním.

Obnovení sexuální intimity

Většina párů v párové terapii řeší nefunkční sexuální vztah. Nedostatečné sexuální naplnění sekundárně podporuje udržování negativních emocí v páru. Terapeut v tomto případě zastává roli „lektora společenského tance“, který pobízí vystrašené středoškoláky, vybrat si partnera a zvládnout úzkost ze společného tance. Začíná tím, že klienty podporuje držet se za ruce, objímat se nebo zkoušet cvičení zaměřené na smysly. Je důležité, aby toto téma otevřel direktivně sám terapeut, pokud tak neučiní klienti sami.

Další doporučení

Ačkoliv by se mohlo zdát, že je párová terapie lineární, je spíše cirkulární a chaotická. Klienti očekávají okamžité změny, které se promítnou v praktickém životě a v rychlé změně partnera. Úkolem terapeuta je klienty v těchto momentech podpořit a ujistit, že změny potřebují čas a trénink.

Terapeut by měl být schopný vyvažovat svou direktivitu a nedirektivitu. Musí umět flexibilně reagovat na terapeutickou situaci, ale také mít terapeutický plán, vizi, kam chce klienty vést. Na druhou stranu musí umět nedirektivně poskytovat bezpečný prostor pro vlastní iniciativu klientů.

Případová studie: zastrašovatel a spisovatelka

Klienti přišli s problémem, zda se přestěhovat či nikoliv. V prvním sezení popisovali negativní cyklus, který nastal vždy, když chtěli téma řešit. Když je terapeut podpořil v tom, aby reagovali sami na sebe, spíše než na něj, mohl sám přímo cyklus pozorovat. Když chtěl, komunikaci mediovat a snažil se, aby klienti sestavili plusy a mínusy stěhování, jejich negativní cyklus jim to neumožnil. Párová terapie 1.0 zde byla neúspěšná.

Tom byl velmi soutěživý a myslel především logicky. Jeniffer nereagovala na jeho detailní argumenty, proč by bylo dobré, aby se přestěhovali a odmítala další diskusi. Tom se chtěl přestěhovat především za novou práci a možností dělat oblíbený sport.

Pár se poznal na střední škole, kde oba byli aktivní sportovci a měli společné zájmy. Jennifer se ze začátku vztahu líbila Tomova sebejistota, ale protivila se jí, když ji tlačil do něčeho navzdory jejím potřebám. To samé se projevovalo i v sexu, kdy si ho ze začátku užívala, ale později se do něj cítila býti tlačena. To zvyšovalo Tomovu frustraci. Objevil se zde stejný negativní cyklus, jako v případě situace stěhování. Přes něj nebylo možné problém stěhování jednoduše vyřešit, ale bylo nutné se nejdříve zaměřit na cyklus sám o sobě a tím otevřít možnost vyřešit více problémů v manželství.

Cílem terapeuta bylo nejprve přerušit negativní cyklus a to tak, že ho pojmenoval, popsal jeho fáze a také potvrdil emoce partnerů v každé fázi. Kombinace označení fází a zároveň velké empatie vůči klientům, tedy kombinace systemického a psychodynamického přístupu, pomohla klientům se zklidnit a dát jim naději. Bylo možné dále prozkoumat, jakým chováním oba dva cyklus udržují a co skrytého se za ním skrývá.

U Toma se jednalo především o objasnění frustrace, plynoucí z toho, že se Jennifer není schopná rozhodnout. Tato frustrace poté spouštěla jeho automatické reakce, kdy se více snažil Jennifer přesvědčit. Tom se naučil si tyto nátlakové taktiky uvědomovat a nepoužívat je.

Jennifer si začala uvědomovat, že jediná oblast, kde si sama dovoľovala být agresivní byla ve sportu, ve kterém byli oba dva dříve známí jako „zastřovatelé“. V současnosti vyjadřovala svůj hněv jen nepřímo díky postavám ve svých románech. Terapeut pracoval na tom, aby se naučila svůj hněv vyjadřovat přímo Tomovi „zastřovateli“. Pátrali po tom, kdy její obtíže s vyjadřováním potřeb vznikly. Jennifer přišla s tím, že se v minulosti zranila natolik, že to ukončilo její sportovní kariéru a nechala se ostatními natlačit do operace, která situaci ještě zhoršila. Také si uvědomila svůj vnitřní konflikt s tím, že její rodiče očekávají, že bude bydlet poblíž a pomáhat jim s postiženým synem.

Tom se díky terapeutovi naučil, jak lépe empaticky a trpělivě naslouchat a nechat prostor pro Jennifer, která tak mohla lépe porozumět svému přesvědčení nenechat se do ničeho ostatními tlačit. Jennifer nyní lépe vyslyšela Tomovy obavy z nemožnosti se nechat zaměstnat ve sportovní profesi v místě bydliště. Díky terapii se jejich interpersonální proces zlepšil. V terapii zažívali intimitu a napojení se. Zlepšil se i jejich sexuální život. Nakonec se sami rozhodli se přestěhovat. Pro terapii bylo klíčové, že si Jennifer uvědomila skrytou touhu vyjít vstříc rodičům, která jí bránila v rozhodování přestěhovat se. Uvědomila si také, že není možné vyjít vstříc všem, a tak dala přednost Tomovi.

Výtah zpracovala Klára Houlíková, K15