Cyklus zranitelnosti: práce se slepými uličkami v párové terapii

MICHELESCHEINKMAN, CSwt
MONA DEKOVEN FISHBANE, PH.D.t

V tomto článku navrhujeme používat cyklus zranitelnosti jako základ pro porozumění a práci se slepými uličkami u partnerů. Rozšiřujeme interaktivní koncept vzorců vzájemného partnerského chování a přidáváme behaviorální a subjektivní rozměry a popisujeme specifické procesy, které spouštějí a udržují partnerská nedorozumění. Uvažujeme o cyklu zranitelnosti jako o vztahu, ve kterém "zranitelná místa" a "pozice přežití" jsou klíčovými myšlenkami, které spojují interakční, sociálně-kulturní, intrapsychycké a mezigenerační roviny významu a procesu. Diagram cyklu zranitelnosti je prezentován jako nástroj pro organizaci informací. Navrhujeme terapeutický přístup pro rozbourání partnerských slepých uliček a zavedení nových vzorců chování promyšleným dotazováním, technikou "freeze – frame", stimulací vyrovnanosti a reflexe, oddělením současnosti od minulosti a odvozením alternativních významů, chování, empatie, a možnosti výběru. Tento přístup povzbuzuje terapeuta a pár ke spolupráci při prosazování změn a pružnosti.

Fam Proc 43:279-299, *2004*

ÚVOD

Páry často přicházejí na terapii zaměřené na reaktivitu a boj o moc díky čemuž se cítí více a více odcizeni. Uvězněni ve slepé uličce, nejsou schopni se sami změnit a pouštějí terapeuta do soukromí svých sporů protože doufají že jim dá nový směr. V tomto článku se zaměřujeme na tyto momenty reaktivity a slepých uliček v partnerských vztazích. Navrhujeme model zranitelnosti k porozumění celkové interakci a zkušenostem páru chyceného ve slepé uličce. Pojem cyklus zranitelnosti zde prezentovaný funguje jako vztah, který spojuje interakční, sociálně-kulturní, intrapsychycké a mezigenerační aspekty vztahů páru. Popisujeme terapeutický přístup, který pomáhá identifikovat vzorce chování partnerů a zjistit a postavit se emocionálním spodním proudům, které mohou podněcovat a přeformovávat jejich vztah. Při práci se slepými uličkami párů zde a nyní je cílem pomoci partnerům posunout se od reaktivity k posici dialogu (Fishbane, 1998), a od pohledu na sebe jako na oběť a viníka k pozici zvýšené zodpovědnosti a osobní aktivity. Proces změny je zaváděn pomocí uvědomění, změn chování a vyjednávání a vytvářením alternativních příběhů založených na větší empatii a správnosti. Tento model může být aplikován na různé páry – manželské a nesezdané, heterosexuální a homosexuální, z různého kulturního

prostředí.

tRoberto Clemente Center, New York, NY, and private practice, New York, NY.
tChicago Center for Family Health, Chicago, IL, and private practice, HigbJand Park, IL.
Korespondence k tomuto článku adresujte: Mona D. Fishbane, Ph.D., 1803 St. Johns Ave., Highland Park n.. 60035, e-mail: mfishba@aol.com; nebo Michele Scheinkman, CSW, e-mail: michelescbeinkm.m@hotmail.com
Autoři se podíleli stejným dílem na tomto článku a pořadí autorů je náhodné.
Autoři děkují za posouzení původního návrhu textu těmto odborníkům :Michael Fishbane, Jay Lebow, Marsha Mirkin, and Froma Walsh

Family Process, Vol. 43, No.3, 2004 @ FPI, Inc.

Literatura o párové a rodinné terapii již dlouho uznává důležitost vzájemných interakčních vzorců při přetrvávání problematické dynamiky vztahu. Zatímco někteří autoři se zabývají převážně interakčními aspekty kruhového vzorce (Watzlawick & Weakland, 1977), ostatní, vycházejíce z psychodynamické tradice, zvažují procesy a mechanizmy ovlivňující dynamiku partnerského propojení.(Catherall, 1992; Dicks, 1963; Feldman, 1982; Framo, 1976; Scharff & Scharff, 1991; Wachtel, 1993). Pinsof(1995) a Jacobson a Christensen (1996) navrhli integrativní přístupy zabývající se problematickými vzorci chování partnerů. V osmdesátých letech, když feminističtí teoretikové postavili do středu našeho uvažování o struktuře intimních vztahů pohlaví a moc, staly se středem zájmu v porozumění partnerské dynamice pojmy dominance, subordinace a nerovnocennost (McGoldrick, Anderson, & Walsh, 1989; Walters, Carter, Papp, & Silverstein, 1988). V době bližší současnosti se “narrative therapists” – terapeuti používající příběhy - zaměřili na to, jak vzorce vzájemného chování párů ovlivňují a omezují jejich celkový vztah. (Zimmerman & Dickerson, 1993). Ve svém dlouhodobém výzkumu se Gottman (1999) zabýval kruhovými vzorci v podmínkách emocionální ekologie manželství a zjistil, že větší pravděpodobnost rozpadu manželství je v případě, kdy cykly negativity převládají nad pozitivními interakcemi. Autoři, používající různé vztahové přístupy (Bergman & Surrey, 1994; Fishbane, 1998, 2001; Johnson, 1996) zdůrazňují zkušenistní rozměr vzorců vzájemných vztahů na základě spojení a odcizení: “Ve slepé uličce se oba jedinci cítí stále méně spojeni, více osamělí a izolováni a méně schopni efektivně se chovat ve vztahu" (Stiver, citovaný v Bergman & Surrey, 1994, str. 5). Postupem času “slepá ulička začíná mít opakovaný, spirálový průběh", a partneři “se

stávají méně a méně schopní zabránit tomu, aby se vydávali stále stejnou cestou. Mají pocit, že jsou uvězněni v tomto navyklém, stereotypním pohybu, méně pociťují svobodu … cítí, že jsou uzavřeni do boje o moc.” (Bergman & Surrey, str. 5).

V tomto článku se zabýváme vzorci vzájemného chováni párů v několika rovinách na základě behaviorálních/interakčních sekvencí, subjektivních zkušeností každého z partnerů a sociálně-kulturního kontextu, které utváří tyto vzorce. Zaměřujeme se na pocity partnerů, jejich přesvědčení, témata kulturního a rodinného původu, jejich pohnutky, zděděné vlastnosti (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1986; Papp & Imber-Black, 1996), a také rozdíly v pohlaví a faktory moci, které formují jejich individuální postavení ve vzájemném vztahu.

KLÍČOVÉ SLEPÉ ULIČKY

V průběhu společného života se ve svém vztahu páry často zabývají normativními nebo existenciálními dilematy, která vyvstávají z jejich odlišností, nebo ze situací, ve kterých jejich přání a potřeby nejsou jednotné. Tato bezradnost může způsobovat stres; může dokonce rozbít vztah. V těchto situacích, často velmi stresujících, partneři mají často jasnou představu o svých problémech a odlišnostech a jsou schopni vidět věci z perspektivy druhého, vyjednávat a postoupit dále.

Oproti tomu, mnoho dvojic přichází k terapeutovi s pocitem uvíznutí ve slepé uličce, která je charakterizována intenzívní reaktivitou a stupňováním, ustrnulým postavením obou partnerů, iracionalitou a opakovaným působením stejné hnací síly ve vztahu. Když jsou partneři chyceni v jedné z těchto slepých uliček, nejsou schopni se vcítit a vidět věci z perspektivy toho druhého. Cítí se napadeni a ublíženi chováním druhého a stávají se stále více defenzivními, odcizenými a zapletenými do boje o moc a do nedorozumění. Tyto slepé uličky přinášejí zranitelnost a zmatení a mají tendenci začít ve vztahu postupně převažovat a zabírat stále více místa.

Navrhujeme termín “klíčové slepé uličky" pro popis těchto momentů intenzivní reaktivity ve vztahu páru. I když je prezentovaný problém přímo ze situace vyplývající nebo existenciální dilema, jejich odlišnosti pár někdy zavedou do klíčové slepé uličky, ve které jejich pokusy mluvit a vyjednávat jeden s druhým se stávají součástí problému. Z našeho pohledu je tato slepá ulička prožívána jako tak složitá zápletka, protože přináší aktivaci zranitelnosti a strategií přežití, které komplikují postup. Tato aktivace může zahrnovat emocionální propojení významů mezi současnou situací a zkušeností z minulosti, nebo mezi současnou situací

a nedávnou bolestivou zkušeností jednoho, nebo obou partnerů v jiném kontextu. Klíčové slepé uličky mohou také povstat z napětí, vyplývajícího z nespravedlivého rozložení moci a odcizení založeného na pohlavní, nebo kulturní odlišnosti.

CYKLUS ZRANITELNOSTI

Základem pro naše porozumění "klíčovým slepým uličkám" je pojem cyklus zranitelnosti, který se vyvinul při naší klinické práci a výuce v průběhu uplynulých 20let. Tento pojem je také popisován na různých místech (Scheinkman, připravuje se), a související myšlenky o zranitelnosti v párové terapii byly publikovány nezávisle ostatními autory (Christensen & Jacobson, 2000; Feldman, 1982; Johnson, 1996; Trapper & Barrett, 1989; Wile, 1981, 2002).

Zatímco se tradiční psychodynamická párová terapie zaměřuje na individuální nedostatky a psychopatologii, aby porozuměla mechanizmům podporujícím problematické vzorce chování dvojic, naším cílem je způsob, kterým partneři zacházejí se svými zranitelnými místy a soulad a nesoulad mezi jejich interpersonálními strategiemi. Náš základní předpoklad je shodný s nepatologizující orientací na pružnost rodiny (Walsh, 1998), a s rámcem cyklu rodinného života, který zvažuje jak minulé, tak současné stresory. (Carter & McGoldrick, 1989).

Zranitelnost

Používáme termín "zranitelnost" pro popis citlivých míst, která si jednotlivci přinášejí ze své minulosti nebo současných souvislostí ve svém životě do soukromí svých vztahů. Stejně jako zranění, která zůstávají citlivá na dotyk, také citlivá místa, když jsou aktivována silami vztahu dvojice, produkují intenzivní reaktivitu a bolest. Zranitelnost může být důsledkem traumatických událostí v minulosti, nebo chronických vzorců chování v původní rodině jedince, předchozích vztazích, nebo mít sociální kontext; mohou vyvěrat ze zranění v průběhu samotného současného vztahu (Johnson, 1996); nebo se mohou vztahovat k současným silným stresovým situacím, nebo krizím v životě jednoho, nebo obou partnerů (Scheinkman, 1988; Walsh, 1998). Zranitelnost může být také odvozena z vnímání pohlaví společností, nerovnováhy moci, společenských traumat, jako je diskriminace, chudoba, opomíjení, násilí, společenská dislokace, nebo zkušenosti spojené s válkou. Příklady zranitelnosti zahrnují zkušenost ztráty, opuštění, zneužívání, zrady, ponížení, nespravedlnosti, odmítnutí, nebo zanedbávání a z pocitů nejistoty, oslabení, neochránění a nerovnoprávnosti.

Když je zranitelnost aktivována ve vztahu páru, jednotlivec se snaží si všímat rizik a očekávat bolest. On nebo ona pak reaguje na opravdové, nebo předpokládané ubližující chování druhé osoby automatickým způsobem, jako by současná situace byla ve své podstatě stejná jako stresující situace zažitá v minulosti, nebo související se situací mimo vztah. V momentě, kdy je zranitelnost vztahem aktivována přichází propojení významů mezi současností a minulostí, nebo přesah významů ze dvou odlišných kontextů. Tyto přesahy mohou jedince zmást,

stimulovat bolest, a aktivovat sebeobranné reakce.

Ačkoli zranitelnost způsobená vztahem často zahrnuje spojitost mezi současnou situací a zkušenostmi z minulosti, jak jsme se zmínili výše, může se vztahovat i k současným stresujícím a traumatickým situacím vně partnerského vztahu, které zahltí schopnosti jednoho z partnerů se vyrovnat se situací, nebo poškodí jeho nebo její systém víry/přesvědčení. (B. Lessing, personal commumication, 2003). Jedním příkladem je manžel, který se poté, co přišel o práci, stává přehnaně citlivým k požadavkům své manželky, vysvětluje si je jako kritiku a ponižování. Dalším příkladem je lesbická žena, která se po tvrdém boji se svými rodiči stává reaktivní k jakýmkoli náznakům odmítnutí ze strany partnera. Poté co se léta cítila opomíjená a současně zranitelná napětím v rodině, cítí se poškozená a rozzlobená, když její partner nemá náladu na sex. Další příklady zahrnují vzorec citlivosti získané stresem z nedávného stěhování, ztráty, imigrace, nebo setkáním se s vážnou nemocí. Tyto situace mohou zanechat vzorce pocitů vyčerpání, křehkosti a proto silnější reakci ne podněty mimo vztah.

Zranitelnost může také vycházet z probíhajících organizačních a mocenských změn uvnitř samotného vztahu páru, ve kterém je jeden z partnerů v podřízené pozici týkající se pohlaví, rasy, společenského postavení, kulturního zázemí, vzdělání, nebo schopnosti vydělávat. Rovnováha moci je základním problémem ve vztahu páru (Goldner, 1989; Goodrich, 1991; Walsh, 1989; Walsh & Scheinkman, 1989; Walters et al., 1988); tam, kde je ve vztahu nerovnováha, kde má jeden z partnerů moc, nebo převahu nad druhým, jeden nebo oba partneři se mohou cítit zranitelní. Partner v podřízené pozici – v heterosexuálním vztahu často žena – se může cítit bezcenný, nebo bez práva rozhodovat a ne zcela rozumí proč. Ve vztazích zneužívajících partnera se muž může stát násilným, když se cítí zranitelný, zajišťuje si tak zpět pozici převahy a nadvlády pomocí výhružek, nebo síly (Goldner, Penn, Sheinberg, & Walker, 1990). Protože rozdíly v moci mezi partnery jsou často nevyslovené, zvyšuje zmatek a stres páru nepochopení. V procesu terapie se terapeut kromě rozpoznání zranitelnosti u každého jednotlivce, zabývá organizací vztahu po stránce rovnováhy moci vyplývající z jeho uspořádání.

Pozice přežití

Používáme termín “pozice přežití" pro popis souboru přesvědčení a strategií, které jednotlivec přijímá, aby ochránil a zvládal svou zranitelnost. Tyto pozice jsou obvykle nejlepším způsobem, který jedinec našel v minulosti k ochraně sebe nebo ostatních v původní rodině a k udržení pocitu nedotčenosti a kontroly v emocionálně obtížných situacích. Pozice přežití se většinou přijímají dříve, než mohou být popsány slovy, a zcela jistě dříve, než mohou být kriticky zhodnoceny. Pozice přežití zahrnují přesvědčení a předpoklady, které se stávají

motem, podle kterého se má žít (Papp, 1983; Papp & Imber-Black, 1996; Zimmerman & Dickerson, 1993). Některé příklady těchto přesvědčení jsou: “Je nebezpečné se rozzlobit"; “Můžeš se spolehnout jen sám na sebe"; “Vždy lidi potěš"; “Nevěř ženám"; “Buď slabý a podřízený"; “Vždy buď silný a neukazuj svou zranitelnost"; a “Pokud se příliš přiblížíš, zraníš se." Tato přesvědčení jsou ovlivněna výchovou pohlaví, kulturními pravidly a rodinnou historií. Strategie přežití založené na těchto předpokladech jsou věci, které jednotlivec koná, aby se chránil. Ostatní autoři popisují podobné myšlenky na základě “strategie přežití” (Miller & Stiver, 1995), “zvyky" (Zimmerman & Dickerson, 1993), a “mechanizmy zvládnutí." (Christensen & Jacobson, 2000).

www.FamilyProcess.org

V dané rodině přijímají sourozenci různé pozice přežití. Tak v rodinách s intenzivními konflikty rodičů se nejstarší dcera může stát rodinným terapeutem, získávat lásku a uznání péčí; prostřední dcera přijme pozici rozzlobeného rebela, nevěřícího nikomu se svou zranitelností; a nejmladší syn se vyrovnává s napětím v rodině zaměřením se na své vlastní potřeby a výsledky ve škole. Pozice přežití, které jsou tak potřebné a pomáhají v dětství, se stávají součástí repertoáru nebo nadání, které si jedinec přináší do vztahů v dospělosti. Pozice přežití se mohou vyvíjet a stát se flexibilními a přizpůsobivými a pomáhají jedinci se vyrovnat se stresem nebo s neštěstím. Mohou také zamrznout ve formě přijaté v dětství, být nepružné, takže když se aplikují na současný partnerský vztah, stávají se překážkou a hlavním faktorem posilujícím současnou slepou uličku ve vztahu páru.

Neomezujeme naše uvažování o pozicích přežití jen na pozice nebo strategie přežití traumat. Spíše předpokládáme, že v průběhu života se každý jedinec setká se zranitelností a vyvine si základní přesvědčení o tom, jak nejlépe zvládnout tuto zranitelnost a orientovat se ve světě. Pozice přežití, když se vyvinou a rostou, se mohou stát přizpůsobivé a poskytovat zdroje energie, kreativity a individuality. Příklady přizpůsobivé pozice přežití zahrnují zodpovědnost, humor, organizaci, vůdcovství, flexibilitu, péči o rodinu a senzitivitu. Každá z nich v extrémní, nebo ustrnulé formě, se může stát problematickou a vést k slepým uličkám ve

vztahu.

Vzájemné aktivační procesy

Když je zranitelnost stimulována v kontextu intimního vztahu, partneři se cítí, jako by byli napadeni. Strategie přežití schované v rezervě jsou automaticky aktivovány a partneři podle nich začínají jednat. V momentu ohrožení jedinec chápe strategie přežití jako mající ochrannou hodnotu. Strategie přežití jsou použity jako štít, aby dávaly pocit bezpečí a kontroly.

Ačkoli však strategie přežití mohou být sebeobranné, jsou často kontraproduktivním řešením v mezilidských vztazích. Mají tendenci stimulovat u druhé osoby přesně takové chování, kterému se jedinec snaží vyhnout, neúmyslně podporují vyplnění předpokladů druhého. Pokud jedinec jedná podle strategií přežití, často se chová nedůtklivým a obranným způsobem a může se stát slepým k názorům, potřebám, zranitelnosti a silným stránkám druhého. Tato necitlivost ke druhé osobě spouští partnerovu zranitelnost; současně partnerova zranitelnost vyvolává jeho nebo její automatické sebeobranné odezvy. Cyklus zranitelnosti je tak aktivován, strategie přežití každého z partnerů se spouštějí navzájem. Oba partneři v klíčové slepé uličce si hlídají svou zranitelnost a jednají a reagují podle svých pozic k přežití. Tímto se stává slepá ulička tak vášnivou, matoucí a intenzivní.

Schéma cyklu zranitelnosti: Případ Marka a Sáry

Schéma cyklu zranitelnosti je nástroj pro sledování interakčních vzorců chování páru, jejich zranitelnosti, pozic přežití a vzájemných aktivačních procesů. Schéma spojuje interakční, intrapsychycké, mezigenerační a sociálně-kulturní prvky slepé uličky. Můžeme ho, podobně jako genogram, použít k organizaci informací a plánování zásahů a jako nástroj, který můžeme sdílet s párem k lepšímu porozumění jejich hnací síle.

Případ Marka a Sáry ilustruje cyklus zranitelnosti. Mark, 40-letý podnikatel a Sára, 32-letá studentka vysoké školy spolu žili jeden rok, než přišli na terapii. Plánovali svatbu, ale měli obavy, protože jejich vztah se rapidně zhoršoval kvůli Markově intenzivní žárlivosti a jejich stupňujících se konfliktech.

Vysledovali počátky jejich problémů do doby před čtyřmi měsíci, kdy Sára začala pracovat na závěrečných zkouškách a přestěhovala se blíže k vysoké škole; viděli se pouze jednou týdně. Mark se začal cítit Sárou odmítaný a zanedbávaný a jejich potyčky se stávaly intenzivnější, Mark začal Sáru slovně urážet a Sára začala být deprimovaná. Mark si stěžoval, že mu zapomíná Sára zavolat, jak slíbila; viděl v jejím jednání odmítnutí a důkaz, že ho může zrazovat. Bál se, že by ho mohla Sára předstihnout a najít si někoho vzdělanějšího, než je on. Sára viděla problém jako nedostatek porozumění pro tlak a stres, kterému musí ve škole čelit. Cítila se vydíraná a neschopná se bránit jeho agresivnímu obviňování.

Během terapie začalo být jasné, že když byla Sára ponořená do studia, opravdu se stala nedostupnou a zapomětlivou. To vyvolalo velké obavy z opuštění a zrady u Marka a zatímco čekal až mu zavolá, byl stále více rozzlobený. Když spolu nakonec hovořili, byl vzteklý a obviňoval jí, že tráví čas s jinými muži. Sára byla bezradná při jeho obviňování a začala být stále více odtažitá a více deprimovaná. Její odtažitost stupňovala jeho obavy a vedla ho k ještě vášnivějšímu pronásledování Sáry. Nevědomky spolu utvořili situaci pronásledovatel- utíkající, která vždy trvala několik dní, dokud nedošlo k výbuchu; Mark byl rozzlobený a Sára plakala. Po tomto “velkém očištění” se Mark omlouval a došlo k usmíření, dokud opět nějaká známka zanedbávání ze strany Sáry nespustila tento cyklus znovu.

Poté co terapeutka vysledovala interakční chování páru, spojila si je se zranitelností každého z nich a pokusila se čelit jejich strategiím přežití. Terapeutka především stanovila limity pro Markovo vydírající chování a navrhla mu alternativní způsoby, jak vyjádřit svou potřebu spojení. Povzbudila Sáru k větší sdílnosti co se týká vyjádření její potřeby hranic pro to, aby mohla studovat a ujištění Marka, že je mu věrná. Terapeutka s párem také prozkoumala jejich slepou uličku zvážením jejího sociálně-kulturního podtextu ve smyslu muži vydírající ženy a ženy příliš vycházející vstříc. Mark nechtěl být hrubý partner, ale neznal jiný způsob, jak vyjádřit své obavy. Spojoval svou strategii agresivity se svým společenským chováním v oblasti sportu a jako chování muže. Sára se obávala, že být asertivní znamená být agresivní a neženská.

Jakmile pár cítil porozumění a přijetí ze strany terapeutky, byli oba schopni odhalit více ze své zranitelnosti. Mark si myslel, že jeho iracionální pocity opuštění a zrady jsou spojené s jeho komplikovanou minulostí. Ve třech letech byl dán k adopci, byl v pěstounské péči a mluvil o palčivých vzpomínkách na to, jak chtěl zpátky svou matku. V pěti letech byl adoptován a naučil se získávat si pozornost matky tím, že byl náročný a že ji pronásledoval kdykoli byla deprimovaná, nebo "emočně nepřítomná". Se svým otcem byl ve spojení převážně prostřednictvím sportu a dalších aktivit. Když mu bylo 17 jeho matka náhle zemřela na nemoc a zanechala ho opět s pocitem opuštění. Jako mladý muž se Mark rozhodl hledat svou biologickou matku. Dozvěděl se, že když byl batole, jeho matka potkala muže, který trval na tom, že pokud se mají vzít, musí se ona vzdát svého dítěte.

Sára vyprávěla, jak je její zranitelnost spojena se životem v její rodině. Jako jedináček trávila mnoho času sama když vyrůstala. Její rodiče, ač pečující, byli uzavření a neprojevovali své city. Cítila se emocionálně zanedbávaná a osamocená. Protože motem rodiny byla soběstačnost a sebekontrola, Sářiny strategie přežití zahrnovaly nutnost být velmi nezávislá. Její výchova jako dívky však také utvářela její strategie přežití; naučila se přespříliš vycházet vstříc a nevyjadřovat přímo své potřeby. Ve vztahu s Markem, raději než vyjednávat s ním tváří v tvář, když potřebovala více prostoru, "zapomínala" mu zavolat.

Cyklus zranitelnosti. Když se Sára začala připravovat na závěrečnou zkoušku, její nedostupnost spustila Markovu zranitelnost, týkající se opuštění a zrady. Jeho zranitelnost vzápětí aktivovala jeho strategie přežití – podezřívavost a zlost. Jak neustále pronásledoval Sáru, cítila se zahlcená, což na oplátku aktivovalo její strategie přežití – odtažitost a soběstačnost. Cyklus zranitelnosti byl nastartován. Sára a Mark uvázli v klíčové slepé uličce, kde on byl stále více náročný a agresivní, ona se cítila více a více vydíraná a bezmocná. (Obr. 1).

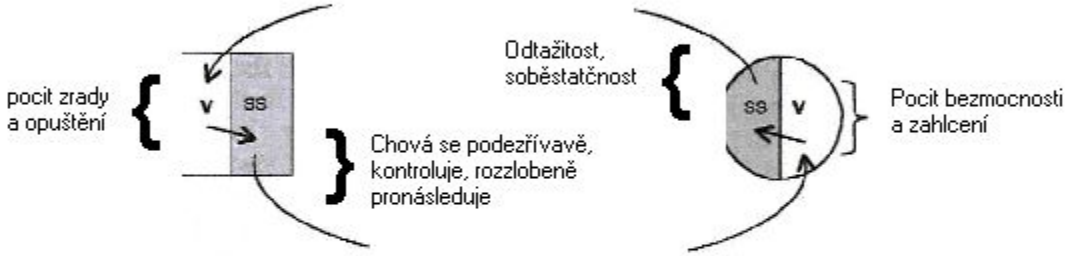
ROZBOURÁNÍ SLEPÉ ULIČKY: OD REAKTIVITY K REFLEXIVNOSTI

Klíčové slepé uličky mohou sloužit jako vstupní brána k prozkoumání a rozebrání klíčové dynamiky vztahu páru. Hlavní vlastnost slepé uličky – její hustá struktura nedorozumění a zapletení, často založené na minulosti páru a na jejich předešlých zkušenostech ve vztazích – přináší bohatý potenciál pro lepší uvědomění a změnu. Po identifikaci slepé uličky a porozumění jednotlivým prvkům obsaženým v ní, má pár a terapeut příležitost se dozvědět více o každém z partnerů a transformovat hlavní problémy páru.

Při práci s párem ve slepé uličce je hlavním cílem pomoci jim hnout se

od silně reaktivního postavení k více reflexivnímu, od automatického jednání a reakcí k většímu rozlišování, uvědomění a flexibilitě. Používáme termín “reflexivnost” pro popis schopnosti jedince zastavit se a přemýšlet a plánovat dříve, než začne jednat, nebo komunikovat. Při podporování reflexivnosti pomáhá terapeut každému z partnerů cítit se silnějším a rozhodnějším a mít více alternativ a možností na výběr v kritických momentech jejich mezilidských procesů. Tato práce staví na Bowenově rozlišování sám sebe (Bowen, 1978; Lerner, 1989).

Naše uvažování o rozbourání bylo ovlivněno prací Whitea (1993), Freedmana a Combse (1996) a Zimmermana a Dickersona (1993). Požíváme termín “rozbourání” pro popis procesu, při kterém terapeut spolu s párem určí slepou uličku, prozkoumá “významové prvky” (Goldner et al., 1990) založené na minulosti páru a na sociálně kulturní, intrapsychické a mezigenerační rovině zkušeností. Uctivě a s použitím víceúrovňového pohledu se terapeut dotazuje a probírá významy a zavádí nové příběhy a pružnější vzorce.



Cyklus zranitelnosti

V = zranitelnost
Ss = strategie přežití

Mark

1 **předpoklady, víra**
"Ženám se nesmí věřit"; " Pokud se nedožaduješ, starej se sám o sebe";"Ženy by budeš opuštěný"; "Muži mají být silní, ne slabí" asertivní"

2 **Zranitelnost**
Zrada, opuštění, ztráta deprivace, problém vyjádřit

3 **Strategie přežití**
Podezřívavost, rozzlobené pronásledování, kontrola neasertivita

4 **Původní rodina**
Ve 3 letech do pěstounské péče; v 5 adoptován cení si nezávislosti
Adoptivní matka depresivní, v 17 ztráta adoptivní

Matky

5 **Sociálně - kulturní faktory**
Geografické oddělení od Sáry, různé vzdělání VŠ)

Sára

1 **předpoklady, víra**
"Pokud jsi pod tlakem, měly být vstřícné, ne

2 **Zranitelnost**
Osamělost, pocit zahlcení, své potřeby

3 **Strategie přežití**
Soběstačnost, odtažení,

4 **Původní rodina**
Nekomunikativní rodina, a soběstačnosti

5 **Sociálně - kulturní faktory**
Akademický tlak (stres na

OBRAZ 1

Čelení slepé uličce ve spolupracujícím týmu

Představujeme si, že terapeut a pár se stanou spolupracujícím týmem, společně čelící slepé uličce. Presentujeme zde zásahy, které se nám osvědčili při upevňování procesu.

Utváření týmu. Při naší počáteční práci s párem jsme učinili kroky k přímému zásahu vysvětlením cykličnosti, nabídnutím alternativních strategií řešení problémů a komunikačních dovedností. U některých párů je pro transformaci slepé uličky dostačující toto poučení; často to však nestačí.

www.FamilyProcess.org

V každém případě to není terapeut, kdo řeší slepou uličku páru. Terapeut spíše zavede pár vně jejich slepé uličky a pomůže jim prozkoumat ji a zamyslet se.

Někteří terapeuti se cítí paralyzovaní intenzitou konfliktu uvnitř slepé uličky páru. Jedním z důvodů této paralýzy je předpoklad, že prací terapeuta je vyřešit slepou uličku. Tento předpoklad zesiluje frustraci a vysílení terapeuta a může být ve skutečnosti nemožným úkolem. Slepá ulička a její důvody jsou často komplexní, založené na zranitelnosti partnerů a jejich pozicích přežití, takže snaha změnit ji frontálně nemusí vyjít.

Páry často přicházejí na terapii se soupeřivým modelem a hledají u terapeuta potvrzení, kdo z nich má pravdu a kdo ne. Chtějí po terapeutovi, aby převzal úlohu soudce. Toto dostává terapeuta do nesplnitelného závazku, odsouzeného neuspět. Zjistili jsme, že je užitečné, když terapeut zřetelně, nebo jen tak mimovolně vystoupí z role soudce a spojí se s párem v pozici “mnohostranně směrující náklonnosti” (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1986). Tímto způsobem terapeut schvaluje zájmy a potřeby každého z partnerů a dívá se na jejich dilemata jako na zátěž pro oba. Terapeut pomáhá páru zeslabit obavy ospravedlněním individuálních pocitů a ujištěním obou partnerů, že jejich potřeby budou brány v potaz.

Vytváření bezpečí. Páry ve slepé uličce jsou často silně znepokojené a reaktivní; v tomto stavu nejsou schopné řešit problémy a uvědomovat si svoji spoluúčast a pocity. Schopnost jednotlivce přijímat nové informace a přemýšlet kreativně je mnohem větší v klidném stavu, než při zaplavení zlostí a znepokojení (Gottman, 1999). Jedním ze způsobů, jak zklidnit situaci, je pro terapeuta vyjádřit naději, že slepá ulička může být pochopena a že se pár bude schopen dostat na jiné místo a jinou úroveň znalosti svého vztahu. Na začátku může mít tuto naději pouze terapeut; často musí tuto naději páru předat.

Terapeut také pomáhá vytvořit bezpečí uvažováním nad interakcí páru a přerušením obviňování a podhodnocování, pokud se během sezení objeví. Pokud je reaktivita páru obzvláště intenzivní terapeut se postaví

do role prostředníka a vyzve k tomu aby komunikace probíhala jeho prostřednictvím. Terapeut se ptá jednoho z partnerů na jeho názory a pocity, když je ve slepé uličce a než nechá druhého partnera reagovat, sám reaguje soucitně a vyjadřuje zranitelnost obsaženou v jeho postoji. Poté udělá to samé s druhým partnerem. Terapeutovo rozvažování pomáhá zklidnit reaktivitu páru. V případě nutnosti může terapeut dokonce přemístit židle tak, aby blokoval kontakt mezi očima silně reaktivních partnerů. Ačkoli dáváme přednost tomu, když se partneři navzájem účastní své práce, což zvyšuje vcítění se do druhého, někdy používáme samostatná sezení, abychom pomohli partnerům uklidnit se a identifikovat potřeby a zranitelnost skryté za jejich defenzivitou. Pokud existuje nebezpečí násilí mezi partnery učiníme další kroky k ochraně jejich bezpečí. (Goldner et al., 1990).

Převádění zlosti na potřeby. Při vyjadřování postojů partnera terapeut používá sugestivní formulace, při kterých se zlost a frustrace převádí na potřeby a přání. Toto převádění pomáhá páru zadržet stupňování a vytvořit konstruktivnější vysvětlení, ve kterém lze porozumět potřebám a vyjednávat o nich. Například když Mark rozzlobeně obviňoval Sáru, že ho zanedbává, když byla zaneprázdněná přípravami na závěrečné zkoušky, terapeut ho soucitně vyslechl a naznačil, že to vypadá, že se Mark cítí odcizen a potřebuje od Sáry více ujišťování. Současně si terapeut

všimnul, že Markův hněv zastrašuje Sáru a ona se odtahuje. Pomohl Markovi vyjádřit své potřeby příměji a s větším respektem a brát v úvahu dopad svých slov na Sáru. Terapeut se pak otočil k Sáře a naznačil, že její odtažitost byla nejlepším způsobem ochrany proti Markovu hněvu, který Sára znala. Během terapie se Sára naučila mluvit za sebe příměji a nastavit Markovi limity když cítila, že je příliš panovačný. Přeformulování pomohlo oběma partnerům vidět druhého jako subjekt, jako zranitelného spíše než jako nepřítele; když se naučili přímější vyjádření svých potřeb, umožnilo to oběma cítit se silnějšími.

Zachycení slepé uličky

Vysledování interakčního "tance". Po získání stručné historie problému a genogramu povzbudíme pár k popisu konkrétní situace jejich konfliktu. V této úvodní fázi je naší snahou jít od konkrétní situace k obecnějšímu porozumění celkovému vzorci chování páru. Terapeut žádá každého z partnerů, aby detailně popsal problematický moment a zaměřuje se na vnímání obou čím to začalo, kdo komu co řekl a jak každý postupně reagoval na druhého. Při tomto procesu partneři poznávají, jak jejich činy a reakce mohou popuzovat druhého a jak se spoluúčastní tance, který jakmile jednou začne, pokračuje sám od sebe. Toto spoluutváření

cyklického vzorce páru automaticky napadá jejich vysvětlení toho, kdo je oběť a kdo ubližující a pomůže jim vidět se jako ten, kdo má moc změnit vlastní spoluúčast a případně se stát spoluautorem nového vzorce.

Postavení tance do kontextu. Jakmile si vysvětlíme s párem jejich cyklickou slepou uličku, zaměříme se také na to, jak nebezpečí jejich slepé uličky může souviset se stresem, nebo jejich sociálně–kulturním kontextem. Ptáme se páru, proč přicházejí na terapii právě nyní. Prozkoumáme, jak faktory v jejich společenském prostředí mohou mít dopad na jejich představy o sobě a partnerovi, představo o něco za něco a na rovnováhu sil v jejich vztahu. Zásahy na této úrovni zahrnují vysvětlení, jak kontextuální faktory ovlivňují dynamiku vztahu a zavedení vyjednávání o nových představách o něco za něco a nové organizaci vztahu. Například když Joana a Marco emigrovali z Kolumbie, přišli o pomoc svých rodin při výchově dětí. Protože se Marco okamžitě stal velmi zaneprázdněným ve své práci, Joana začala být stále více izolovaná, deprimovaná a zahlcená péčí o děti a starostí o domácnost. Až poté co zjistili nevýhody a přínos, které měla jejich imigrace, byli schopní si uvědomit že, Joana potřebuje trávit čas i mimo domov, aby se naučila anglicky a získala schopnosti pro to, aby se mohla pokusit najít zaměstnání. Oba potřebovali najít přátele, aby se cítili šťastnějšími. Terapie zahrnovala nalezení pomoci v komunitě pro Joaniny soukromé cíle a pomoc Markovi najít způsob, jak se více věnovat dětem.

V případu Marka a Sáry terapeut pomáhal zjišťovat, jak nebezpečí jejich slepé uličky souviselo se vstupem Sáry na vysokou školu. Když pár prozkoumával svůj stres ze života daleko od sebe, diskutovali také o tom, jak Sára ve své nové roli již není tak dosažitelná a vstřícná, jako bývala dříve. Změna společenského prostředí posunula organizaci páru a zavedla rovnováhu sil podle pohlaví, což vyžadovalo změnu jejich názorů o sobě, druhém a jejich vztahu.

Jakmile partneři získali jasnější chápání sebe v nové situaci, Mark souhlasil, že on bude tím, kdo bude dojíždět a starat se o domácí práce v Sářině bytě výměnou za více večerů a víkendů strávených společně. Znovu domluvení jejich něco za něco umožnilo Markovi a Sáře cítit se blíže a méně reaktivní a připravenější všímat si ostatních faktorů, které také podněcovali jejich slepou uličku.

Technika "Freeze-frame". Jakmile jsme zjistili, že pár je uvězněn ve slepé uličce, a poznali kontextuální síly mající dopad na jejich vztah, musíme pracovat na zpomalení jejich interakčního procesu, abychom mu mohli lépe porozumět. Můžeme použít filmovou terminologii a požádat pár, zda by mohli "freeze frame" – stopnout, znehybnit – jeden z jejich reaktivních okamžiků. Tak jako se zastavuje jedno okénko filmu, tak můžeme požádat pár, aby stopli své interakce a podívali se na ně z většího odstupu, nebo jim můžeme navrhnout, že se podíváme na jejich reaktivní sekvence zpomaleně. (Goldner et al., 1990). Když navrhneme "freeze frame" nebo zpomalený pohyb, povzbudíme pár, aby vystoupili vně svých procesů a posléze i měli nad nimi kontrolu. Poskytneme pocit zvědavosti a nehodnotícího zájmu o postupy páru a povzbudíme je přijmout tento postoj také.

Například jeden pár vyprávěl o slepé uličce, do které se dostali doma. Manželka cítila, že její muž je kritizující a nepomáhá s jejími rodičovskými snahami. Terapeut je požádal o popis kontextu jejich konfliktu a jeho sekvence. Když žena řekla svou verzi, bohatou na vyjadřování emocí a detailů, prohlásila s trochou rozpaků "Já vím, že dělám z krátkého příběhu dlouhý". Terapeut odpověděl nadšeně: "To je přesně to, co potřebujeme!" Potřebujeme vzít rychlou, stupňující se sekvenci akce/reakce a zpomalit ji, podívat se na její nuance a významy. "Udělat z krátkého příběhu dlouhý" může být heslem tohoto kroku v procesu rozbourání.

Postavení se k slepé uličce zvnějška. "Postavení se k slepé uličce zvnějška" je úprava práce Michaela Whitea (1989) práce s postavením problému zvnějška (viz také Mirkin & Geib, 1995; Zimmerman & Dickerson, 1993). Náš problém, slepá ulička páru, je přeformulován jako vnější a tím pádem potenciálně kontrolovatelný. Při tomto procesu pár začíná "vidět jako nepřítele cyklus a ne jeden druhého" (Johnson, Makinen, & Millikin, 2001, str. 148). Při stavění zvnějška pomáháme páru porozumět vlivu jejich vzorce chování na jejich vztah. Například když se Mark a Sára podívali na svůj problém zvnějška, uviděli, jak jejich tanec pronásledovatel – utíkající rozkládá jejich vztah, pomalu prostupuje každou stránkou jejich vztahu.

Vytvoření zvědavosti. Partneři často předpokládají, že motivace toho druhého je negativní v souvislosti s jejich slepou uličkou. Toto čtení myšlenek, nebo stereotypní "vědění" objektivizuje toho druhého a vede ke stagnaci a obviňování. Naproti tomu v postavení zvědavosti a "nevědění" (Anderson & Goolishian, 1992) je možná spontánnost a "připravenost být překvapen" (Fishbane, 1998). Vyzveme pár, aby se stal odborníky ve sledování svých sekvencí akcí a reakcí a aby uvažoval o svých pozicích při tanci. Povzbudíme je, aby se radši "ptali", než "věděli" a navrhneme, aby do porozumění motivacím toho druhého zavedli více komplexnosti.

Pokud jsou páry svázané se svými vlastními domněnkami, často soupeří o to, čí skutečnost převládne, zaplétají se do bojů o "fakta" a o to, kdo komu co řekl. Povzbudíme je k tomu, aby si raději zvykli na myšlenku mnoha různých pohledů, než na soupeření s realitou (Anderson, 1997). Tento posun má tendenci umožnit větší vcítění do partnera.

Odstranění obviňování. Páry ve slepé uličce jsou často uvězněni v cyklu vzájemného obviňování. Strategie přežití založená na obviňování vyvolává další obviňování, kritika a útok vyvolávají obranu a protiútok. Terapeut například naznačil jednomu páru, že podtextem jejich rozhovorů je "Čí vina to je?" V tomto případě oba partneři cítili hluboký smysl pro vinu; oba si mysleli, že jejich hlavní problémy jsou jejich vina. Toto obviňování/sebe obviňování bylo tak bolestivé pro oba, že každý musel dávat vinu tomu druhému. Zlost a obviňování druhého sloužily jako protilék na obviňování sebe sama.

Když jsou partneři schopni rozpoznat sekvence obviňování, ale dělá jim problémy se jich zbavit, terapeut může navrhnout "Možná bychom mohli nechat vaše obviňování v mé kanceláři, bude tu na vás čekat, pokud jej budete potřebovat." Tento poněkud bizarní návrh umožňuje vytvořit prostor mezi párem a jejich obviňováním; umožní jim odstranit obviňování z jejich vztahu. Odstranění obviňování posiluje pár; mají možnost volby, zda má obviňování vládnout jejich vztahu. Je to účinným protilékem na pocit bezmoci, který tak často charakterizuje páry ve slepé uličce. Použití humoru a hravosti při "zanechání obviňování v terapeutově ordinaci" pomáhá pár více oddělit od problému a od vážnosti, se kterou ke svému vztahu přistupují.

Rozpoznávání účinných cyklů. Když pomáháme párům rozpoznat jejich účinné cykly, pomáháme jim "zachytit" okamžiky, kdy se cítí pochopeni a propojeni. Tyto okamžiky jsou obvykle součástí "účinných cyklů", ve kterých zodpovědnost sám za sebe, šlechetnost, nebo spolupráce podněcuje stejné chování u druhého.

Zachycení tohoto pozitivního vývoje ve vztahu nazývá Michael White (1993) termínem "unique outcomes" (ojedinělé výsledky) nebo "sparkling events" (jiskřivé momenty). To jsou okamžiky, kdy partneři nejsou vedeni svými strategiemi přežití, kdy vztáhnou ruku jeden ke druhému a cítí se propojeni. Zdůrazňujeme tyto okamžiky a vyzýváme pár, aby je oslavovali jeden s druhým. Terapeut tomu napomáhá tím, že je pohnutý a zasažený city. Může například říci "Ó ne! Je úžasné jak jste se právě domluvili na řešení…" Wachtelův (2001) jazyk "vhodnosti/přiměřenosti" je zde užitečný. Příklad: když se jeden manžel snažil vyjádřit své obavy o manželčino zdraví laskavým způsobem oproti obvyklé kritice, terapeut reagoval nadšeně: "Udělalo na mne obrovský dojem, jak jste dokázal vyjádřit laskavě své obavy o ženu." Manžel byl potěšen, když zvážil tento nový vývoj svých schopností jednání ve vztahu.

Postavení se slepé uličce

Rozpoznávání strategií přežití a zranitelnosti. V samém centru procesu rozbourání je pojmenování pozic přežití každého z partnerů – předpoklady a strategie, na jejichž základě jednají, pokud uváznou ve slepé uličce – stejně jako související podtext zranitelnosti a potřeb, které aktivují toto jednání.

Pracujeme na tom, abychom vyjádřili slovy předpoklady, které tvoří základ pro jednání každého z partnerů. Tyto předpoklady a přesvědčení nemusí být nutně uloženy hluboko v podvědomí, často se skrývají těsně pod povrchem, "předem-formulované'' (S. Kennedy, Osobní komunikace, 1992).

www.
FamilyPro
cess.org

Mohou se stát překvapením dokonce i pro samotného nositele těchto přesvědčení. Když jsou tyto předpoklady pojmenovány, obvykle dokreslí celý obraz a přinesou pocit pochopení a úlevy. Příklad: Markovo přesvědčení, že ho ženy zradí, formovalo jeho žárlivé pronásledování Sáry; Sářin předpoklad, že se nemá se svými bolestnými pocity svěřovat, vedl k jejímu odtažení, když byla nešťastná. Mark a Sára začali chápat, že v chování toho druhého nebyl úmysl ubližovat, ale vyvěralo z předchozích zkušeností každého. Protože viděli své činy v souvislosti se svou minulostí a ne jen jako součást vzájemného boje, cítili se více spojeni.

Jak jsme již popsali, když partneři uváznou ve slepé uličce, nevidí zranění, ale jen obranný štít druhého. Terapeut jim pomáhá vidět zkušenosti "v zákulisí" pozic přežití, vidět zranitelnost druhého. Tento přístup se podobá Johnsonově (1996) pomoci párům postoupit od sekundárních obranných emocí k primárním emocím bolesti, nebo touhy po blízkosti. U některých lidí může být zranitelnost nalezena relativně snadno citlivým dotazováním. Jedinci, jejichž zranitelnost je extrémně bolestivá, nebo hrozivá, mohou mít prospěch ze souběžných individuálních sezení.

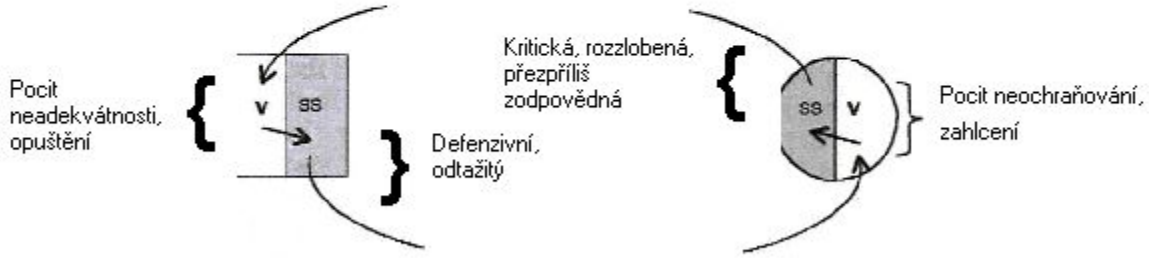
Zobrazování cyklu zranitelnosti diagramem: Z*důraznění vzájemnosti*. Terapeut pomáhá páru vidět, jak pozice přežití jednoho stimuluje zranitelnost a pozice přežití druhého a jak se vzájemně pár dostává do reaktivního vzorce.

Příklad: Sheila a Dave měli 10 let vysoce konfliktní manželství. Sheila byla chronicky rozzlobená, že jí Dave dostatečně nepomáhá s prací v domácnosti. Dave měl pocit, že se jí nemůže zavděčit, a sklonil hlavu, aby se vyhnul její nespokojenosti. Ve své slepé uličce, se Sheila stala zlostnou a kritizující a Dave defenzivním a stáhnul se do ledového mlčení. Během terapie jsme pojmenovali pozice přežití každého

z partnerů a vystopovali jejich původ. Sheila vyrůstala s pocitem, že není ochraňována ve své fyzicky hrubé rodině. Přežila díky tomu, že byla jak extrémně zodpovědná, tak také zlostně proti-útočná. Doslova se přimkla ke svému smyslu pro realitu tím, že zůstávala rozzlobená a neukazovala svou zranitelnost před svým hrubým otcem. Dave na druhé straně vyrůstal v chladné kritizující rodině, ve které se cítil neviditelným a neschopným. Jeho matka zemřela, když mu bylo šest let a jeho otec, který byl kritický a emočně vzdálený, se stal ještě více uzavřeným a nevlídným. Dave prošel dětstvím s pocitem strachu a neschopnosti být milován. Bránil se tím, že se stranil otce a stáhnul se do svého vlastního světa. V počáteční fázi svého vztahu jak David, tak Sheila cítili porozumění, lásku a bezpečí. Jakmile kouzlo vyprchalo, oba se ve svém vztahu zaměřili více na sebe a začali se navzájem zklamávat. Tváří v tvář pocitu bolesti se opět uchýlili ke svým starým pozicím přežití. (Obraz 2).

Důležitým krokem v procesu terapie je pojmenovat pozice přežití ve chvíli, kdy jsou aktivovány. Terapeut pomáhá partnerům zjistit, kdy se začínají cítit ohroženi a vstupují do režimu přežití a vybízí je k zamyšlení nad zranitelností a potřebami, které vyvolávají jejich obranu. Dave a Sheila se oba naučili povšimnout si, když se jejich obranné štíty začaly zvedat. V tomto procesu byli vyzváni k tomu, aby spíše *mluvili o* svých pozicích přežití zlostného útoku a obrany, než podle nich rovnou automaticky jednali a aby si uvědomovali zranitelnost, která je u každého skrytá.

Diagram cyklu zranitelnosti používáme dvěma způsoby. Od začátku diagram spolu s genogramem terapeutovi pomáhá organizovat informace. Navíc můžeme diagram nabídnout páru jako vizuální pomůcku k zdůraznění vzájemnosti jejich slepé uličky. Dave a Sheila byli uchváceni



Cyklus zranitelnosti

Dave V = zranitelnost Sheila
SS = strategie přežití

OBRAZ 2

svým diagramem; upevnil jejich porozumění jak vnitřním, tak interakčním pochodům.

Ospravedlnění zranitelnosti a postavení se defenzivnímu chování.. Při práci se slepou uličkou páru terapeut současně "přidržuje" zranitelnost každého z partnerů, podporuje pocity bolesti a zároveň čelí

automatickému chování, které vyvěrá z pozic přežití. Tento duální proces je rozhodujícím aspektem terapie. Jak jedna žena prohlásila: “Pomáháte nám cítit, že máme právo na své pocity, ale my potřebujeme jednat konstruktivnějším způsobem”. Pokud terapeut navrhne změnu chování bez podpoření zranitelností, která leží za ním, pár se může cítit nucený do změny a může se bránit. Pokud partneři cítí, že terapeut respektuje jejich pocity a je na jejich straně, má terapeut více volnosti postavit se jejich chování.

Pokud je partnerova strategie přežití nebezpečná, nebo hrubá – včetně, například, násilného chování, nebo rizika sebevraždy - terapeut musí mířit k bezpečnosti, nastavení mezí a zodpovědnosti. Jenkinsův (1990), Goldnerův (1999), a Greenspunův (2000) přístup k udržení násilných mužů zodpovědnými je v tomto směru při léčbě užitečný. I když nehrozí fyzické násilí, jsme při práci s heterosexuálními páry připraveni na nerovnováhu sil, která může ohrožovat, nebo zastrašovat ženu.

Strategie přežití jsou často kontraproduktivní i když nezahrnují násilí. Pokud jsou partneři chyceni ve svých pozicích přežití, je pravděpodobné že od druhého nedostanou co chtějí. Dave *nemohl slyšet* Sheilu, když na něj ječela. Terapeut zdůraznil, že Sheilin *hlas* je důležitý a je potřeba, aby ho Dave slyšel, že její pocity a zklamání jsou skutečné. Pro Dava však nebylo možné ji slyšet, když ječela; síla jejího hlasu způsobila, že se cítil zahlcen a stáhnul se (Gottman, 1999). Sheila byla postavena před rozhodnutí: může na Dava ječet s tím, že on ji odmítne, nebo mohla najít konstruktivnější způsob komunikace. Naučila se “vznášet relační požadavky" (Fishbane, 2001), vyjádřit své potřeby a pocity a zůstat při tom ve spojení s Davem. To byla pro Sheilu výzva; jako žena a ve své původní rodině se necítila oprávněna k tomu, aby její potřeby byly naplněny. Pouze

www.FamilyProcess.org

když byla rozčilená, dokázala se prosadit..

Dave toužil po vřelosti a ujišťování, kterých se mu nedostávalo v dětství. Když ho Sheila kritizovala, cítil se znovu malý a neschopný, bál se, že ji ztratí. Když se v té chvíli bránil, jeho obrana zesilovala její frustraci a zvyšovala pravděpodobnost, že ho bude opět kritizovat. Terapeut pomohl Davovi být soucitnější k přetížené manželce a říci jí, pokud mu svým tónem ublížila. Dave byl také povzbuzován k tomu, aby byl otevřený manželčiným relačním požadavkům a k tomu, aby se postavil své domněnce, že ztratí sílu, když přistoupí na její požadavky. Oba byli povzbuzeni aby spíše mluvili o své zranitelnosti a potřebách, než reagovali defenzivně.

Při tomto procesu partneři transformovali své strategie přežití. Ze Sheiliny zlosti a kritizování se stalo mnohem přizpůsobivější prosazování jejích potřeb. Davova obrana se rozvinula do mnohem flexibilnějšího způsobu, jak vyjádřit před Sheilou svou bolest a otevřenost k jejím

potřebám. Věříme, že strategie přežití během procesu změny nezmizí. Namísto toho se postupně rozvinou do produktivnějších mezilidských kapacit, ve kterých sebeobrana již netlačí opačným směrem.

Pro pár bylo zásadní pracovat na oblasti obsahu jejich slepé uličky stejně jako na jejich zranitelnosti a strategiích přežití. Prozkoumali své předsudky, založené na rozdílech v pohlaví, o tom, jak si rozdělit práci při přetíženosti Sheily v domácnosti i přes to, že pracovala na plný úvazek. Spojení jejich vlastních předsudků a rozdělení práce s širší sociálně kulturní diskusí o rolích jednotlivých pohlaví jim dovolilo ustoupit kousek zpět a znovu zvážit spravedlivost svého vlastního uspořádání. Vymysleli plán, že se sejdou každou neděli večer a připraví seznam věcí, které je potřeba v nadcházejícím týdnu udělat. Radši než aby Sheila byla jediným šéfem v domácnosti, nutícím neochotnému Davovi úkoly, snažili se stát spolupracujícími managery, kteří společně rozhodují co je třeba udělat a kdo to udělá.

Povzbuzení vcítění.. Terapeut podporuje vcítění zdůrazňováním podtextu zranitelnosti a ospravedlňováním pocitů a potřeb tvořících základ pozice každého partnera. Druhý partner je pak vyzván, aby zvážil tento podtext a spojil si ho se svými vlastními zkušenostmi.

Některé překážky vcítění jsou založeny na pozicích přežití spojených s rozdílnou výchovou pohlaví. Žena, která je naučena, že se do ostatních vcítí jen na úkor sebe sama, může mít strach, že ztratí sama sebe, když se bude do svého partnera příliš vciťovat. Ve vztahu potom stojí před rozhodnutím buď být přehnaně empatická, nebo se stáhnout, aby si ochránila své hranice. Muži jsou většinou odnaučeni empatii, když dospívají (Bergman, 1991); Naučeni řešit problémy, mohou přistupovat k bolesti, nebo obavám partnera spíše radou, než vyslechnutím. Pokud toto zklame, jak se obvykle stává, muž se může cítit vinen, nebo rozzloben, že nemůže partnerku učinit šťastnou. Ve své frustraci se stává ještě méně schopným vcítit se. Rozbourání slepé uličky páru často zahrnuje vyjádření a postavení se těmto na základě pohlaví vytvořených rolí a očekávání, které omezují vcítění a otevřenost partnerů k sobě navzájem. Terapeut může pracovat se ženou na posílení jejích hranic a její schopnosti učinit požadavek sama za sebe a zůstat přitom ve spojení a může pracovat s mužem na tom, aby ho naučil schopnosti vcítění se.

Prozkoumání přesahů mezi současností a minulostí.. Jakmile jsme identifikovali pozice přežití a ospravedlnili zranitelnost, zaměříme se na přesahy významů mezi současnou situací a podobným zážitkem v minulosti. Můžeme se ptát “Je vám tento problém důvěrně známý? Cítili jste se takto již

někdy dříve? Třeba ve své původní rodině, nebo ve svých předchozích vztazích?" Pokud jsou tyto otázky kladeny soucitně a s pečlivým

načasováním, jsou velmi účinné pro otevření nové roviny uvědomění a dialogu.

V případu Dava a Sheily se ani jeden nedokázal omluvit, když druhému ublížil. Toto ústilo do druhé slepé uličky páru. Terapeut se zeptal: “Je vám toto důvěrně známé? Někdo blízký chce, abyste se mu omluvili a vy to jednoduše nemůžete udělat?" Sheila vzpomínala, že při jejích potyčkách s otcem, poté co ji zbil, se ji snažil donutit, aby se mu omluvila za to, že byla prostořeká. Její odmítnutí omluvit se byl jediný kousek síly a cti, který dokázala sebrat při ponížení, které cítila. Nyní ve vztahu s Davem Sheiliny prožitky rozezvučely její vzpomínky z minulosti a ona se opět nebyla schopná omluvit. Dave vzpomínal na sklíčenost otce, když matka zemřela; když Dave rozlil sklenici mléka, jeho otec se najednou rozčílil a chlapci nemilosrdně vynadal. Dave se rychle omlouval, aby otce uklidnil, vyděšený, že ho otec opustí. Jeho omluva však byla spíše ústupek, než přiznání zodpovědnosti; musel se přetvařovat, aby si udržel vztah s otcem (Stiver, 1992). Jak Sheila, tak David, pronásledovaní minulostí, se stali v manželství reaktivními okolo problému omlouvání se.

Prozkoumání přesahu významů mezi současností a minulostí může často vynést na povrch nedořešené problémy z minulosti a původních rodin. V této situaci terapeut navrhuje intenzivnější mezigenerační práci, buď při individuálních, nebo párových sezeních. Obzvláště jedinec, který je uvázlý ve hněvu, nebo je odtržený od své původní rodiny může projevovat trápení s rodiči v současném vztahu s partnerem. Propracování se skrz mezigenerační slepou uličku často umožní partnerům být k sobě více flexibilní a milující. Jakmile jsou oba svědky práce druhého s problémy z původní rodiny a začínají chápat partnerovy pozice přežití na základě dilemat z minulosti, jejich interakce se může podstatně změnit. Boj páru ustupuje mnohem více spolupracujícímu dialogu. Empatie je v místnosti často téměř hmatatelná, když si každý představuje raněné dítě, kterým jeho nebo její partner byl. Být takovýmto svědkem uvolní vliv minulosti na současnost.

Občas používají partneři odkrytí problémů původní rodiny destruktivními způsoby. Když je zranitelnost jednoho partnera v současném vztahu spjata se starými bolestmi z dětství, druhý partner může tyto informace použít jako zbraň. Řekne například: “Teď se chováš přesně jako ta tvoje děsná matka”. Stavíme se proti tomuto zneužívání prozrazení problémů z původní rodiny a povzbuzujeme partnery, aby respektovali zranitelnost druhého. V ojedinělých případech, když se partneři nemohou zdržet podobných útoků jeden na druhého se setkáváme s partnery jednotlivě, abychom mohli pokračovat v prozkoumávání problémů jejich původní rodiny. Navíc k práci na původní rodině může terapeut přímo vylíčit rozdíly mezi přítomností a minulostí. Terapeut může zdůraznit: “Přesto, že současná situace připomíná vaši minulost, současnost není minulost; váš partner není váš otec nebo váš bývalý partner. Vaše strategie přežití se nehodí na současnou situaci a ve skutečnosti posiluje váš problém.” Tento jasný zákrok posiluje pružnost a může vést k důležitému posunu, pokud je doprovázen rozpoznáním klientových silných stránek a schopností se rozhodnout v současnosti.

Při identifikaci přesahů významu mezi současností a minulostí a

zaměření se na kontexty v minulosti, nebo v původní rodině *příběh rozšiřujeme.* Slepá ulička páru se již netýká jen jich dvou. Je mnohem složitější a často se stává mnohogeneračním příběhem. Pomáháme páru posunout

www.
FamillyPro
cess.org

se od úzkého, zkostnatělého pohledu ve slepé uličce k širšímu pohledu, založeném na širším kontextu (Mirkin & Geib, 1995). Podobně umístění našeho pozorování o problémech páru do jejich sociálně – kulturního kontextu týkajícího se pohlaví, síly, nebo etnického prostředí také rozšiřuje jejich příběh.

UPEVŇOVÁNÍ NOVÝCH VZORCŮ: OKAMŽIK VOLBY

Jakmile se partneři stanou méně ponoření ve své slepé uličce, terapie se přesunuje k pomoci partnerům uskutečňovat volby, které více souhlasí s cíli jejich vztahu. Povzbuzujeme pár, aby jeden s druhým jednal v duchu spolupráce, aby o sobě uvažovali jako o spoluautorech svého vztahu. Můžeme se zeptat: “Pokud byste měli být autoři tohoto vztahu, jak by vypadal? Jak byste ho chtěli formovat?" Následují speciální techniky jak pomoci páru volit alternativy, mnohem produktivnější strategie v těch vášnivých momentech, které by jinak vedli do slepé uličky.

Rozvíjení uvědomění v konkrétním okamžiku: křižovatka na cestě

Jak již bylo uvedeno, slepé uličky se často velmi rychle stupňují; dříve, než si to partneři uvědomí, jsou součástí neovladatelného cyklu. Pomáháme páru zachytit slepou uličku v jejím počátečním okamžiku, dříve než se vystupňuje – například určováním tělesných známek znepokojení, zlosti, nebo obrany, nebo automatických myšlenek jako třeba “on je tak sobecký!” Tento proces umožňuje oběma partnerům přemýšlet a provádět informovanější, vědomé volby namísto impulzivních reakcí.

Příklad: Dave měl tendenci odpovídat obranou na Sheilinu kritiku,

nezabýval se oprávněností jejích stížností; toto nevyhnutelně vedlo ke slepé uličce. Sheila se z obavy, že se s Davem nikdy nedomluví, stávala více kritizující a rozzlobenou, což u Dava vedlo k tomu, že se zcela uzavřel. Terapeut požádal Dava, aby si všimnul svého bránění se, když se objevilo během sezení; pak ho požádal, zda by svou obranu mohl položit na několik minut před sebe na stůl a řekl mu, že si ji může kdykoliv znovu vzít a použít (Fishbane, 1998). Dave se smál a souhlasil, že to zkusí. Časem se tento proces *volby* kdy se bránit a kdy obranu odložit stal přirozenou součástí Davova chování. Začal cítit, že může svou sebeobranu ovládat, místo aby ovládala ona jeho. Pociťoval zvýšený smysl pro "používání síly pro", pro zvládání vztahu a menší potřebu "používání síly proti" se svojí ženou. Tento posun byl upevněn rozvojem dovednosti empatie a pocitu větší způsobilosti pro vztah. Současně pomohl terapeut Sheile předkládat své starosti s "mírnějším odstartováním" ("softer startup") (Gottman, 1999), což znamenalo menší pravděpodobnost povzbuzení jeho snahy bránit se.

Když se partneři naučí zachytit počáteční okamžik své slepé uličky, uvědomí si, že mají na výběr, zda následovat své automatické reakce, nebo udělat něco jiného. Tento okamžik volby nazýváme "křižovatkou na cestě". Pomáháme páru najít určité alternativní odpovědi, které mohou použít v momentech napětí mezi sebou. To se obvykle nejdříve přihodí zpětně při terapeutickém sezení během analýzy nedávného konfliktu. Každý z partnerů přemýšlí, co on sám mohl udělat jinak, ne co měl partner udělat jinak. Můžeme se zeptat: "Pokud byste mohl přepsat scénář tohoto konfliktu, jak byste předělal *svou* roli?" Uvědomění si alternativních odpovědí nejdříve přichází *až po* konfliktu; povzbuzujeme zpětné rozebírání "Monday-morning quarterbacking" (diskuse po

zápase), nebo "retrospective awareness" (zpětné uvědomění) (Christensen & Jacobson, 2000) na pomoc rozvoje nových strategií a volby možností. Postupně se časový rozestup mezi konfliktem a uvědoměním alternativních možností zužuje, až se pár dokáže zastavit *během* konfliktu. Během sezení Dave vypovídal, že Sheila se na něj o víkendu zlobila, protože jí nepomohl uklidit kuchyň. Začal mít snahu se bránit, ale vzpomněl si na naší práci při terapii, včetně procvičování vcítění a rozhodl se jinak. Objal ji a řekl: "Miláčku, myslím že jsi unavená a přepracovaná; řekni mi, jak ti můžu pomoci." Její odpovědí byly slzy úlevy a uvolnění v jeho náruči. Dave uviděl křižovatku na cestě a zvolil velkorysejší odpověď. Sheilina reakce posílila jeho nové chování a společně vstoupili do účinného cyklu.

“Položení nového nervového kabelu"

Páry mají tendenci shledávat své staré automatické způsoby chování a reakcí jednoduššími – ačkoli jsou destruktivnější – než své nové strategie a odpovědi. Staré chování často vypadá, jako by bylo výsledkem automatických pochodů na neurologické úrovni. Toto je užitečná metafora pro změnu tance párů. Naznačíme jim, že rozvoj nových odpovědí se jim může zdát těžký, dokonce neúnosný, jako by pokládali nový nervový kabel – protože vytváří nové cesty pro reakce a volby. Jedna žena, snažící se chovat ke svému manželovi novým způsobem, popisovala jak vyčerpaná duševním vypětím se cítila na konci dne když se snažila reagovat jinak. Páry často vypovídají, že jejich nové odpovědi nejdřív vypadají uměle, jako techniky; někteří přestávají věřit tomuto úmyslnému postupu a domnívají se, že pokud se necítí přirozeně, nejsou upřímní. Potvrzujeme obtíže této práce a vysvětlujeme, že toto nové chování jim časem nebude připadat tak trapné a stane se součástí osobnosti partnerů a jejich vztahu. Potom, jak prohlásil jeden klient, “odpovědi vycházejí méně z technik a více ze srdce.”

Přestože se nové vzorce se stávají součástí chování páru, v podmínkách stresu nebo vyčerpání se může starý tanec znovu objevit. Upozorňujeme, že je to normální a předpokládáme, že se to může stát. Navrhujeme, aby partneři byli připraveni na to, jak reagovat na staré vzorce, pokud se objeví, spíše než je považovat za neúspěch nebo krizi. Schopnost páru rozeznat starý tanec a zůstat stranou jim umožňuje zasáhnout rychle a dělat mnohem informovanější rozhodnutí při dodržení jejich rozšířeného vztahového repertoáru.

ZÁVĚR

Zjistili jsme, že cyklus zranitelnosti je užitečný teoretický pojem pro práci s heterosexuálními páry a páry stejného pohlaví z různého sociálně-ekonomického a kulturního prostředí. Popsání slepé uličky na základě zranitelnosti, pozic přežití a cyklicity akcí a reakcí v historickém a sociálně-kulturním rámci je užitečné při léčbě širokého spektra párů, od těch, kteří čelí slabému pocitu odcizení až po páry zoufalé z rozkladu jejich vztahu. Dvousměrný způsob, kterým terapeut přistupuje k páru – na jedné straně jako k zranitelnému a majícímu oprávněné pocity a potřeby a na druhé straně jako pružnému, schopnému změny – směřuje k odzbrojení odporu a podpoření zodpovědnosti. Slova zranitelnost, strategie přežití a slepá ulička nám pomáhají čelit

problematickému chování párů bez patologizování jednotlivců. Přístup spolupráce popsaný v tomto článku pomáhá terapeutovi vést proces, zatímco neustále předkládá zodpovědnost za změny jako rozhodnutí ležící v rukou každého z partnerů. Páry líčí pocit porozumění a úcty, když se k nim terapeut chová tímto způsobem.

Diagram cyklu zranitelnosti je konkrétní nástroj, který zachytí individuální, interakční a mezigenerační procesy. Spolu s genogramem pomáhá terapeutovi shromáždit příslušné informace a funguje jako podklad jak pro analýzu, tak pro terapii. Diagram je možné použít jako léčebný zásah, kdy ho terapeut ukáže páru, aby jim názorně předvedl jejich nesnáze. A konečně vytvoření pojmu cyklus zranitelnosti a diagramu je pro nás základním nástrojem pro výuku párové terapie a pro kontrolu a konzultaci případů.

ODKAZY

Anderson, H. (1997). *Conversation,l/anguage, and possibilities: A postmodem approach to therapy.* New York: Basic Books.

Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K.J. Gergen (Eds.), *Therapy as Social Construction.* London: Sage.

Bergman, S.J. (1991). *Men's psychological development: A relational perspective.* WeIlesley, MA: Stone Center Work in Progress.

Bergman, S.J., & Surrey, J.L. (1994). *Coupks* therapy: *A rel4tiDnal approach.* Wellesley, MA: Stone Center Work in Progress.

Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B. (1986). *Between give and take: A clinical guide to* con*textual therapy.* New York: Bunner/Mazel.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice.* New York: Jason Aronson.

Carter, B., & McGoldrick, M. (1989). *The changing family life* eycle: *A framework for family therapy.* Boston: Allyn & Bacon.

Catherall, D.R. (1992). Working with projective identification in couples. *Family* Process, 31, 355-367.

Christensen, A., & Jacobson, N. (2000). *Reconcilable Differences.* New York: Guilford Press.

Dicks, H.V. (1963). Object relations theory and marital studies. *British Journal of Medical Psychology,* 36, 125-129.

Feldman, L. (1982). Dysfunctional marital conflict: An integrative interpersonal-intrapsychic model. *Journal of Marital and Family Therapy,* 8, 417-428.

Fiahbane, M.D. (1998). I, thou and we: A dialogical approach to couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy,* 24, 41-58.

Fiahbane, M.D. (2001). Relational narratives of the self. *Family* Process, *40, 273-291.*

Framo, J. (1976). Family of origin as a therapeutic resource for adults in marital and family therapy: You can and should go home again. *Family* Process, 15, 193-210.

Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities* New York: W.W. Norton.

Goldner, V. (1989). Generation and gender: Normative and covert hierarchies. In M. McGold
rick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.), *Women in families: A framework for family therapy.*
New York: W.W. Norton.

Goldner, V. (1999). Morality and multiplicity: Perspectives on the treatment of violence in intimate
life. *Journal of Marital and Family Thuapy,* 25, 321H136.

Goldner, V., Penn, P., Sheinberg, M., & Walker, G. (1990). Love and violence: Gender paradoxes
in volatile attachments. *Family* Process, 29, 343-364.