

Páry

PSY 408

© Zbyněk Vybíral, 2014, 2017

rozpracováno

Kdy můžeme předpokládat, že se vztah rozpadne?

Když ve vztahu vidíme:

- eskalující kritiku;
- defenzivní opatření;
- pohrdání
- a naschvály (obstrukce)

+ další indikátory na dalších snímcích.

- Volně podle: Gottman, Levenson, 1992

Další rizikové faktory

- Partneři se neshodují v definování reality. A **bojují** o to, aby prosadili tu svou.
- **Ohrožují se v identitě**. Ohrožený se může cítit ponížený, stydět se, cítit se nepotřebný, nedoceněný, že mu druhý nerozumí, že ho nezná, nevěří mu...
- Schází: oceňování, uznávání, respektování.

Jiný pohled na indikátory: **sebe-posilující cyklické chování**

Nejzávažnější jsou:

- obviňování – obhajování se
- útočení – bránění se
- znehodnocování – protiútok (na oplátku)

Rizikové mohou být také:

- přibližování – odtahování se
- uplatňování dominance (rozhodování) – podřízení se

Druhy párové terapie

Tradičně

- Behaviorální terapie (nácviky – např. konstruktivní hádky, dohody, asertivita) › integrativní behaviorální terapie

Na emoce zaměřená párová terapie *(Greenberg, Johnson a další)*

- Poprvé zformulovaná v roce 1985.
- Cíl: Partneři jsou vedeni k tomu, aby si všímali emocí; **emoční vnímavost je prediktor spokojenosti** ve vztahu.
- *Vnímám emoce (vidím), jak ti je.*
- *Rozumím tvým a mým emocím; rozumím tomu, že to (ted') prožíváš takto.*
- *Umím vyjádřit své emoce: Já se cítím...*
- **Klíčové je**, jak dokážou partneři **regulovat** své emoce.

Úkoly pro pár *aneb Co můžete s párem dělat*

Zkoušet a učit se **jinak** emocionálně reagovat na partnera.

Jsou-li **pozice** partnerů zafixované, ustrnulé, rigidní – **uvolnit je** (vytvoří se tím pravděpodobně **nové cyklické interakční chování**)

Podporovat bezpečí tak, aby se mohly jinak vyjadřovat emoce – de facto **jde o vytváření emočního pouta** („Umíme si to vyříkat, umím se vcítit do partnera.“)

Dva fokusy

- 1. Aby mohli na sezení oba partneři **odhalit své primární zranitelné emoce** (založené na tom, co jako dospělí potřebují, což často/většinou vychází z nenaplněných dětských potřeb nebo potřeb z minulých vztahů; potřebují **blízkost, uznání apod.**);
- 2. Partner na toto sdělení reaguje. Jak vyjádří, co cítí? *Zkouší, učí se to...*

3 fáze terapeutické práce s párem v EFTC podle S. Johnsonové (2004)

- 1. De-eskalace** párového cyklu. Vytvořit **spojenectví** s oběma. **Zjistit** emoční zkušenosti obou. Zjistit, jak uspokojují své potřeby bezpečí, uznání a komfortu.

Nejnáročnější fáze (druhá)

2. Změna interakčních pozic. Terapeut konceptualizuje jejich problém **jazykem teorie attachmentu**. Vyloží např.:

Když máte strach, začnete kritizovat. Když jste smutný, odtáhnete se.

Terapeut se snaží měnit interakce v páru **v průběhu sezení** tak, aby byli vzájemně emočně přístupnější a vnímavější jeden k druhému.

Třetí fáze práce

- **3. Konsolidace a integrace.** Partneři jsou (při)vedeni k tomu, že sami pojmenovávají svůj vhled do cyklu svých interakcí, do svých rolí v tom, jak je udržují. – Jsou dovedeni k tomu, že si to více uvědomují. V této fázi už by mělo být vytvořeno pouto bezpečí mezi nimi, terapeut ho pomáhá nadále „sytit“. To jim umožňuje explorovat dál (své strachy, to, po čem touží apod.). **Měli by si zažít to, že si vychutnají výhody takovéto otevřenosti.**

Rada párům: Odřekněte si

- ubližování partnerovi
- obviňování
- stěžování si (včetně fňukání)

Ke studiu

- V prezentaci bylo volně čerpáno z:
- Júlia Halamová (2013). Párová psychoterapia zameraná na emócie. *Československá psychologie*, 57, 5, 430-446.