

# Český Institut Biosyntézy



## S tebou mě baví svět

propojení psychoterapeutické práce s párem a Biosyntézy

*závěrečná práce psychoterapeutického výcviku v Biosyntéze*

Lenka Růžičková

výcvik IV.

začátek výcviku květen 2013

leden 2020

Praha

## Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Yvonně Lucké a PhDr. Barboře Janečkové PhD., že svou usilovnou prací dokázaly zprostředkovat Biosyntézu české odborné veřejnosti.

Díky příležitosti setkat se s touto metodou a blíže poznat její principy, jsem měla možnost obohatit mé vnímání práce s psychoterapeutickými klienty o cenné poznatky a vědomosti.

Ráda bych také poděkovala všem svým klientům, se kterými jsem se ve své praxi potkala. Každé setkání s novým příběhem a člověkem za ním, mi pomohlo a stále pomáhá, být v práci psychoterapeuta pokornější, vnímavější a pozornější. Pouze s tímto přístupem pak mohu být v každém okamžiku „kontaktní“ s klientem zároveň s ním i sama se sebou.

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem „S tebou mě baví svět“ na téma práce s párem v psychoterapii z pohledu Biosyntézy, vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury, pramenů a citovaných zdrojů.

V Buši, dne 17.1.2020

Lenka Růžičková

## Úvod

Pracovat jako psycholog a psychoterapeut bylo mým snem už od základní školy. Vzhledem k tomu, že jsem vyrůstala v rodině psychologky a psychoterapeutky, přemýšlením o věcech „za“ tím, co lidé říkají, o čem mluví a vyprávějí, bylo naprosto přirozené. Mám dvě velmi silné vzpomínky z dětství (bylo mi asi 5–6 let).

První je vzpomínka na diskuzi s mým starším bratrem nad tím, co nám máma chce říct, když nám říká, abychom si nejdřív každý „zametli před vlastním prahem, než přijdeme žalovat na toho druhého“. Dodnes si pamatuji, jak jsem zkoumala práh přede dveřmi... Dnes mi to přijde úsměvné, ale myslím, že tento způsob nahlížení na svět, mne zformoval do mého současného povolání – mé vášně.

Druhou vzpomínkou je koukání na televizi, a to konkrétně na film „S tebou mne baví svět“. Vzhledem k tomu, že když jsem byla malá, tak téměř nic jiného vidět v televizi nebylo, tak pro mne tyto filmy znamenaly určitý vzor.

„S tebou mě baví svět“ je film, ve kterých je vyobrazená tehdejší role muže a ženy. Možná až trochu idylicky – žena v podání Jany Preissové, Jany Šulcové nebo Elišky Balzerové je pečující, starostlivá, hodná. Muž v podání Júlia Satinského, Františka Němce nebo Václava Postráneckého je tak trochu poťouchlý rošťák, ale v jádru dobrák s pevnými zásadami, co řekne, to udělá. Jakýkoliv problém se nakonec vyřeší s humorem a vše dopadne dobře.

Co mi na těchto filmech a vlivu, který měly na mojí generaci, připadá důležité, je odkaz, který v nás zanechal v podobě filmových hlášek, které si pamatuje asi každý.

„Myslet si můžeš, co chceš, ale ve svém muži musíš ctít bytost inteligentní, řídila se podle toho máma a já taky žiju už 8 let ve spokojeném manželství“... hláška, kterou Jana Šulcová řekla na adresu svého muže jistě neznamenal, že si myslí, že je hlupák a podle toho je třeba s ním jednat, ale naopak, že je třeba ve svém partnerovi vidět to pozitivní, hezké, hledat, co funguje.

A s tím se ráda ztotožním.

Přeci jen jsem si svého muže vybrala proto, že jsem na něm něco obdivovala, něco se mi na něm líbilo, k něčemu jsem vzhlížela. A to se za ta léta soužití pravděpodobně nezměnilo. Ale možná jsem já posunula svůj úhel pohledu, možná já svého muže vidím jinak, na naše soužití nahlížím jinak. Ale ví o tom můj partner? Tuší, že se na něj dívám jinými očima, než v době našeho seznámení? A vidím sebe stejně, jako mne vidí on?

Ve své praxi se setkávám s tím, že velmi častým zdrojem partnerských neshod je tento posun. Já se vnímám jinak, než jak mne vidí můj partner. A teď, kde je ta chyba? Kdo je viník? Partner, že si nevšímá, jak jsem se změnila, nebo já, že dostatečně neinformuji o tom, co se se mnou děje, o čem přemýšlím, co cítím.

Pravda je pravděpodobně někde uprostřed mezi námi. Ve vztahu společně vytváříme prostor, místo, kde se můžeme potkávat, poznávat, kam patří naše radosti, obavy, strachy a respekt. Tento společný prostor, může mít třeba podobu společně stráveného času, když se večer sejdeme doma po práci, společných nedělních snídaní nebo úklidu zahrady po zimě. Vidět partnery, jak si spolu povídají nebo jak se dokáží pohádat, diskutovat, ale jeden druhého slovně nezranit, neponížit, třeba dítěti ukazuje, že je možné mít odlišný názor a zároveň se dohodnout a cítit se dobře, to je důležitý odkaz, který bychom měli zachovat pro naše děti. Respektovat a tím být respektován.

A ačkoli místa, role a obsazení jsou rozdílná, pokud nastane problém, jedno mají společné. A tím je touha po změně.

Radkin Honzák ve svém rozhlasovém pořadu v prosinci tohoto roku řekl: „Každá psychoterapie přináší změnu. Změna je žádoucí, kýžená a dobrá a má tu výhodu, že vyvolá domino efekt dalších změn.“

Jinými – mými slovy řečeno, už ve chvíli, kdy si uvědomíme, že bychom něco chtěli dělat jinak, že bychom rádi měli něco ve svém životě jinak, už to je počátek změny, která nás může dovést k tomu, že nakonec budeme ve svém životě spokojenější, bude se nám žít lépe, lehčeji a snadněji.

A to bylo, je a bude pro mne velkou motivací při terapeutické práci s klienty.

## Určení /Definice pojmu párová terapie

O čem vlastně mluvíme, když hovoříme o práci s párem?

Párová/manželská terapie je formou speciální psychoterapie, která je zaměřená na partnerskou/manželskou dvojici a její problémy, které chtějí nebo jsou připraveni řešit. Léčení směřuje k úpravě vztahu a k pozitivnímu ovlivnění soužití páru. (Kratochvíl 2009).

Hlavním cílem terapie je pomoci partnerům zvládnout a překonat závažné konflikty a krizové situace, nalézt vzájemné porozumění. Okusit vzájemné interakce, podívat se na klady i záporny vztahu a zvědomit si, že na partnerském vztahu je potřeba neustále pracovat, rozvíjet, zvelebovat, investovat do něj a v témže okamžiku na něj neupínat veškerou svou existenci a nepovažovat ho za jediný smysl svého života a bytí.

Párovou terapii lze také vnímat jako vyladění aktuálního stavu, zlepšení vzájemné komunikace, vzájemného pochopení, sdílení a zvýšení schopnosti řešit problémy páru a rodiny.

Jak uvádí Roland Weber (2007) jedním ze stěžejních cílů práce s párem v psychoterapeutické praxi je poskytnout klientům možnost nových zkušeností a prožitků. Mohli bychom také vymezit proces a cíl párové terapie, jako pomoc oběma partnerům nahlédnout jejich potřeby ve vztahu, pozici, místo, prostor, ochotu ve vztahu pracovat něco mu dát a zároveň od něj něco chtít.

Samotné označení pojmu doznalo v posledních letech vývoj. Ve své práci používám současnější pojem párová terapie oproti názvu manželská terapie, které bylo hojně využíváno v době minulé. Pojem manželská terapie se mi v tomto ohledu zdá ne zcela přesný, lehce zavádějící, a hlavně velmi zužující skutečnost, která neodpovídá praxi. V dnešní době se v psychoterapeutických ambulancích setkáváme nejen s manželskými páry, ale i s nesezdanými heterosexuálními i homosexuálními páry. Nicméně dalo by se říci, že oba názvy nyní koexistují vedle sebe a jsou často zaměňovány, protože z procesového hlediska se jedná o totožný přístup speciální psychoterapie zabývající se jak manželským, tak i nemanželským párem.

## Je pro jedince výhodné investovat energii do spokojeného soužití s druhým člověkem?

V rámci této kapitoly je na místě pozastavit se nad tím, co je vlastně cílem párového soužití a z jakého důvodu je pro dva lidi výhodné zůstat ve svazku ať sezdaném či nikoliv.

B. Hellinger ve své knize „Skrytá symetrie lásky“ uvádí výstup z děl Konrada Lorenze a Johna Bowlbyho. Ve svých pracech podrobně popsali tři potřeby, které na nás působí v našich vztazích. Pokud dokážeme tyto potřeby ve svém partnerském vztahu dobře vyvážit, pak zažíváme pocit uspokojení.

Jedná se o potřebu sounáležitosti, což je potřeba úzkého vztahu k určité skupině nebo jedinci, potřeba udržovat rovnováhu mezi dáváním a přijímáním a potřebu bezpečí – potřeba vypočitatelnosti a řádu. Tyto potřeby cítíme stejně silně, jako pudy a instinktivní reakce. Naše vztahy vnímáme jako úspěšné, pokud tyto potřeby dokážeme uspokojit a vzájemně vyvážit. Jsou odrazem základní lidské potřeby navazovat intimní vztahy s druhými lidmi.

John M. Gottman, americký psycholog, který se již léta zabývá výzkumem rodiny a manželství, se ve své knize „Sedm principů spokojeného manželství“, zabývá interpretací dat, která získal z mnohaletého vědeckého výzkumu úspěšných manželských párů. Mimo jiné se soustředí na to, proč je dobré pečovat o vztah a žít v tzv. emočně inteligentním manželství.

Emočně inteligentní manželství je takové, ve kterém negativní myšlenky a pocity vůči partnerovi nepřevládají nad těmi pozitivními. Místo toho, aby partneři vytvářeli klima neshod a rozporů, se naopak vzájemně respektují a naplňují své potřeby. Vzájemný vstřícný postoj jim umožňuje udržovat nebo i zintenzivňovat pocity dobrodružství, péče, lehkosti a hravosti.

Emoční inteligence – schopnost zacházet s emocemi, empatií a spolupracovat se svým sociálním okolím – je v současné době považována za významný prediktor úspěšnosti dítěte v jeho pozdějším životě. Totéž platí i pro partnerské vztahy – čím více jsou partneři schopni rozeznat své emoce, čím lépe si dokáží naslouchat a vážit si jeden druhého, tím je pravděpodobnější, že jejich život bude šťastnější a spokojenější.

Nicméně nic není zadarmo, a i zde je mít na paměti fakt, že abychom se ve svém vztahu mohli cítit tak, jak je výše zmíněno, je třeba k němu přistupovat s potřebnou péčí a vážností, kterou zasluhuje a potřebuje. Někteří lidé se domnívají, že rozvod nebo strádání v nespokojeném vztahu není nic hrozného. V dnešní době je už odborné veřejnosti známá řada validních důkazů, že rozvod, stejně jako nespokojený vztah, je pro všechny zúčastněné velmi škodlivý.

Lois Verbruggeová a James House z University v Michiganu svými výzkumy prokázali, že nespokojený vztah zvyšuje pravděpodobnost onemocnění o 35 %. Tyto výzkumy prokázali, že lidé žijící v dysfunkčním svazku častěji prožívají tělesný a emocionální stres, na jehož základě dochází k poškození a zvýšenému opotřebenosti jejich tělesných a psychických funkcí. Navenek můžeme jako projevy tohoto stresu vidět různé fyzické obtíže jako je vysoký krevní tlak a srdeční choroby anebo psychické poruchy jako jsou úzkosti, deprese, užívání návykových látek, násilné chování a v neposlední řadě i sebevraždy.

Životem v nefunkčním vztahu netrpí pouze dospělí, ale také jejich děti. Z výzkumu vyplývá, že v porovnání s vrstevníky, byl u dětí, které vyrůstaly v nefunkčním partnerství, prokazatelně zvýšený výskyt stresových hormonů a v období puberty se u nich více objevovaly výchovné problémy, jako jsou záškoláctví, zhoršení prospěchu nebo dokonce nezvládnutí školní docházky jako takové.

Kratochvíl (2009) v literatuře uvádí příklady dotazníků, které vznikaly od konce 70.let 20. století jako důsledek potřeby důkazů toho, že manželská terapie funguje má svoje místo v rámci manželského poradenství. Dochází k závěrům, že teoreticky zdůvodněné a prakticky ověřené postupy manželské/párové terapie dosahují velmi dobrých výsledků ve vlivu na zvládnutí manželských problémů a konfliktů. Zároveň také uvádí, že v párové terapii neexistuje jediná „správná“ metoda či cesta.

Takže pokud se vrátím k odpovědi na otázku, uvedenou v záhlaví této kapitoly, pak musím odpovědět – ano, investovat energii do snahy a pokusů žít ve spokojeném vztahu s druhým člověkem, je výhodné.

## Odlišná psychoterapeutická pojetí párové terapie

### Jak přistupují jednotlivé psychoterapeutické styly k práci s párem v psychoterapii

Obecně můžeme říci, že párová terapie má svůj původ a kořeny ve všech psychoterapeutických směrech – každý směr se na práci s párem dívá z jiného úhlu, používá odlišnou metodu. Dle mého názoru je zbytečné na tomto místě věnovat příliš velkou část obecnému zkoumání této problematiky. Zaměřila jsem se pouze na hlavní směry, které práci s párem v kontextu biosyntézy přímo ovlivňují a determinují.

Patří sem směr dynamické manželské terapie, kognitivně-behaviorální, humanisticko-psychologický, systémové pojetí párové terapie a integrativní přístupy (Kratochvíl, 2009).

### Dynamická manželská terapie

Přibližně od 40.let 20 století začal vzrůstat zájem odborné veřejnosti o rodinu a procesy v ní a s ní se začaly objevovat související vědecké studie. Párová terapie byla zpočátku ve srovnání s rodinnou terapií v nevýhodě, ale později z ní často čerpala. V 50. a 60. letech vznikaly především v Americe významné instituty věnující se především rozvoji rodinné terapie. Tyto instituty, ačkoliv jejich zakladatelé vycházeli z psychoanalytických konceptů, se ve svém jádru od psychoanalýzy odklonily. Pravděpodobným důvodem této odchylky od tradiční psychoanalýzy byl pravděpodobně fakt, že klasické Freudovy teorie se nehodí pro vysvětlení interpersonálních jevů. Z tohoto důvodu se jako mnohem příhodnější jevíly komunikační a systémové teorie. Významnou představitelkou z této doby je Virginie Satirová, která je vnímána především, jako zakladatelka rodinné terapie (Titl, 2014). Z pohledu rozlišení jednotlivých směrů v rámci práce s párem ji, ale řadíme do humanisticko-psychologického směru.

Za nejdůležitější přínos do vývoje párové terapie lze označit důraz na zájem o rodinné dění, interakci a komunikaci v rodině a pochopení, že nestačí změnit jednoho člena, protože systém funguje jako celek. Nicméně i přes nesporný posun, které tento vhled do tehdejšího pojetí rodiny a fungování páru měl, nedokázal odpovědět na otázky, proč se lidé přestávají milovat nebo proč po sobě přestávají toužit. Skutečnost, že párová terapie je nedílnou a podstatnou součástí práce s rodinou ukázal i výzkum v rámci rodinné terapie Simmonse a Dohertyho (1995). Poukázal na fakt, že se při sezeních rodinné terapie z velké části řeší partnerské problémy než ty, které se týkají celého rodinného systému.

Dynamické pojetí manželské terapie, které má kořeny v neopsychoanalytickém pohledu na partnerský vztah, je přístupem, v němž se jedná o posouzení manželského nesouladu z pohledu vnitřní motivace obou partnerů. Pomocí terapeuta si mají partneři uvědomit a přiznat svá očekávání, se kterými vstoupili do manželství. Zkoumají se rodinné vzorce chování, se kterými partneři vstoupili do vztahu, hodnotí se vliv primární rodiny na každého z partnerů. Základní předpokladem změny je pochopení souvislostí a náhled, který je zde chápán hlavně z pohledu vývojového. Každý z partnerů se má vyznat v tom, jaký je, proč takový je a co očekává od partnerství a partnera samotného.

### Behaviorální a kognitivní manželská terapie

Přístup je primárně zaměřen na vnější projevy chování. Nezaměřuje se na hlubší příčiny manželských a partnerských problémů a disharmonii, ale snaží se pomocí principu podmiňování a učení změnit chování současné. Hlavním úkolem je navodit pozitivní chování partnerů, osvojit si účinné formy komunikace a řešení problémů, vypracovat dohodu o vzájemných změnách v chování a dodržovat ji (Kratochvíl, 2009).

Vzhledem k teoretické návaznosti na Biosyntézu, stojí v tomto přístupu za povšimnutí výzkum amerického psychologa Johna M. Gottmana. Ačkoli ve svém pojetí navazuje na základy kognitivně-behaviorální terapie, bere do úvahy soulad emocí a prožitku na partnerskou harmonii. Mezi jeho metody párové terapie patří: (Kratochvíl 2009, Gottman 2015)

1. Snížit během partnerského konfliktu negativní afekt a to tím, že partneři jeden po druhém vyjadřují pocity a potřeby, které měli během konfliktu, uvádějí svůj pohled na věc a potvrzují pochopení partnerova pohledu na věc.



2. Zvýšit během konfliktu pozitivní afekt tím, že bezprostředně po konfliktu se budou projevovat zájem, emoční podporu, fyzický kontakt jako protilék na negativní afekt.
3. Rozvíjet pozitivní afekt mezi konflikty tím, že partneři budou rozvíjet svou emoční vazbu, kontakt a emoční i fyzickou blízkost.
4. Vytvořit a podporovat sdílený pohled na život a společné zájmy.

#### Humanisticko-psychologická manželská terapie

Hlavní důraz v tomto pojetí párové terapie je kladen na dosažení změny otevřenosti a upřímnosti partnerů, kterou dosáhneme díky vzájemnému respektu k jejich odlišnosti. Vyrostl v opozici obou předchozích směrů, jak dynamického (který je až příliš zaměřen na zkoumání minulosti), tak i kognitivně-behaviorálního (který se zdál příliš manipulativní).

Při práci s párem převažuje požadavek na otevřenou vztahovou komunikaci, snaha o odbourání agresivních pocitů a přijetí empatického, vřelého a autentického chování za své. Cílem je dosáhnout změny postoje k manželskému soužití jako celku.

#### Systémové pojetí párové terapie

Toto vnímání párové teorie zdůrazňuje kruhovou kauzalitu. Pracuje se skutečností, že následky ovlivňují původní děje. Zdůrazňuje celost a organizaci, interakci systému s okolním prostředím, účinky zpětné vazby a dynamickou interakci subsystémů. Zkoumá, jaké reakce vyvolá určité chování jednoho člena u člena druhého a jak tyto reakce zpětně ovlivňují chování prvního.

V této rovnováze jsou zahrnuty i patologické prvky, které jsou v rámci terapie identifikovány a nahrazovány prvky „zdravými“. Nicméně i při této výměně sledujeme, jak taková změna ovlivní funkčnost celého systému. Terapeut je při této identifikaci a následné výměně pozorný a vnímavý ke spokojenosti každého člena systému.

Na systémové pojetí navázala systemická terapie vycházející především z děl biologa Maturanina a sociologa Luhmana. Teoretickou podstatou je skutečnost, že neexistuje žádný pravdivý výklad události ani žádná pravdivá interpretace. Pravda se vytváří interakcí účastníků a vztahuje se vždy a pouze ke kontextu.

V tomto pojetí je dobré zdůraznit dva přístupy, které se svou teoretickou koncepcí sice odlišují, ale oba zdůrazňují důležitost emočního prožívání, emoční vztahové vazby a tělesného prožívání v rámci jednotlivých částí rodinného i partnerského systému. Jsou jimi:

1. Minuchinova strukturální teorie rodiny
2. Bowenova teorie rodinných systémů

#### *Minuchinova strukturální teorie rodiny*

Fungování rodiny je podmíněno transakčními vzorci uvnitř rodiny. Tyto vzorce určují jak, kdy a ke komu se máme jak chovat. Těmito vzorci je ovlivněno chování jednotlivých členů rodiny. Vzorce mají určitá omezení. Prvním omezením je, že v rodině by měla být nastavena hierarchie moci, aby došlo k vymezení míry autorit u rodičů a dětí. Druhé omezení se týká vzájemných očekávání členů rodiny.

Jednání systému rodiny je závislé na základě různých subsystémů. Těmi subsystémy mohou být například muž a žena, matka a dítě, otec a syn, atd. Mezi jednotlivými subsystémy dochází k jedinečným interakcím a vztahům.

Manželský subsystém vzniká spojením dvou dospělých osob s cílem založit rodinu. Partneři se snaží přizpůsobit a podporovat se v různých situacích, různým způsobem. Každý z partnerů pracuje na své jedinečnosti, ale i vzájemnosti a je důležité zachovat si určitou

nezávislost. Manželský subsystém funguje jako útočiště před zátěžovými situacemi, partneři zde mohou nalézt podporu a zároveň i útěchu.

### *Bowenova teorie rodinných systémů*

Tato teorie staví na diferenciaci „já“, které se týká jak vnitřně psychických procesů jedince, tak i jedince ve vztahu k primární rodině. V oblasti intrapsychické má dojít hlavně k odlišení intelektuálních a emočních procesů, aby obojí nesplývalo v nediferencované psychické dění, vnímat sebe sama, své tělo, své hranice. V oblasti vnějších vztahů má dojít k oddělení jedince od jeho primární rodiny, aby byl schopen založit svou vlastní rodinu a adekvátně v ní fungovat. Konflikt v partnerství nastává tehdy, jsou-li oba partneři nedostatečně diferencovaní. Terapie má partnerům pomoci v dostatečné diferenciaci.

### *Integrativní přístupy párové terapie*

Kombinace dvou či více přístupů lze nazývat integrativním přístupem v rámci párové terapie. Většina terapeutů pracujících na poli párové terapie se snaží získávat co nejširší poznatky o všech metodách. Nové poznatky často asimilují. V terapii se tak pracuje jak s minulostí, tak i s přítomností. Na jedince se pohlíží z pohledu jeho individuality, jedinečnosti a autentičnosti.

### *Teorie citové vazby Johna Bowlbyho*

Pro nahlížení párové terapie optikou Biosyntézy je potřeba zmínit ještě důležitý teoretický přístup a tím je teorie citové vazby Johna Bowlbyho.

Teorie citové vazby stojí na třech teoretických základech:

#### *Psychoanalytické teorie*

– Bowlby z nich vycházel a ukazovaly mu význam raných zkušeností na pozdější psychických vývoj člověka jsou první z nich.

#### *Etologické experimenty Lorenze a Harlowa*

– představovaly vrozený program přimknutí se mláděte k matce, aby si zajistilo větší pravděpodobnost přežití.

#### *Piagetovy kognitivní teorie*

– předpokládají, že citová vazba se následně organizuje do mentálních reprezentací.

### *Koncept rané citové vazby*

„Teorie attachmentu“ v obecném slova smyslu popisuje, jak a proč lidé rozvíjí a udržují emoční pouta s druhými lidmi.

Citová vazba je systém chování, jehož smyslem je u člověka zvýšit pocit, že svět je bezpečným místem, kde se na sebe lidé mohou spolehnout, podpořit se a poskytnout si ochranu a kde je možné beze strachu prozkoumávat prostředí a angažovat se v sociálním světě (Bowlby, 2010).

Podle Bowlbyho je vazebné chování výsledkem aktivace vrozeného behaviorálního systému, který je zodpovědný za citovou vazbu. Vyvíjí se na základě interakcí dítěte s prostředím, zejména s postavou v tomto prostředí, nejčastěji s matkou. Funkcí vazebného systému je ochrana dítěte před nebezpečím tak, že udržuje dítě v blízkosti matky. Obecně se spouští především v reakci na stres. Smyslem je navázání blízkosti s vazbovou postavou a obnovení pocitu jistoty. Jakmile je naplněn tento hlavní cíl, zmizí naléhavá potřeba blízkosti.

Bowlbyho formulaci citové vazby rozšířila jeho spolupracovnice Mary D. Ainsworthová, která považuje za hlavní cíl citové vazby dosažení nebo udržování optimální míry tzv. pocíťované jistoty.

Dle Bowlbyho (2010) hraje vazebné chování důležitou roli v životě člověka „od kolébky až po hrob“. V průběhu života se vazebné chování vyvíjí, prochází změnami a je individuálně variabilní. Během dospívání se vazba dítěte k rodičům mění. Panuje velká proměnlivost od dospívajících, kteří přerušují styky s rodiči, po ty, kteří k rodičům zůstávají silně citově připoutáni a nesměřují své vazebné chování k jiným lidem. Mezi těmito dvěma póly jsou lidé, kteří mají zachované vazebné chování k rodičům a dále ho zaměřují i na další dospělé mimo rodinu, vrstevníky, ale i skupiny.

Vazebné chování v dospělosti je přímým pokračováním vazebného chování v dětství. Obegi a Berant navrhli tříložkový teoretický model vazebného behaviorálního systému v dospělosti, který je v podstatě totožný s vazebným systémem v dětství.

První složka se týká sledování a posuzování možných hrozeb a je zodpovědná za aktivaci systému, která vede k vyhledání blízkosti vazbové postavy.

Druhá složka se týká sledování a posuzování dostupnosti, senzitivity a schopnosti vazbové postavy reagovat na potřeby jedince. Zodpovídá za škálu pocitů, které v reakci na chování vazbové postavy vznikají.

Třetí složka se týká posuzování, zda vyhledávání blízkosti vazbové osoby je efektivní způsob zvládnutí pocitů nejistoty.

Hazan a Shaver v rámci svého prvotního výzkumu zjistili, že styly citové vazby v dětství, které popsala Mary Ainsworthová, korespondují se styly citové vazby v dospělosti. Povšimli si podstatných rozdílů ve výpovědích lidí o jejich partnerském vztahu. Tyto odlišnosti plně korespondovaly se styly citové vazby těchto lidí.

Lidé s jistým stylem citové vazby hodnotili svůj vztah jako spokojený, přátelský a důvěrný. Zdůrazňovali schopnost být partnerovi oporou a schopnost ho přijímat. Průměrná délka trvání jejich vztahů byla téměř jednou tak delší než u lidí s nejistým stylem vazby a také se méně často rozváděli.

Vyhýbavý styl vazby byl charakterizován strachem z intimity a méně vřelými vztahy. Jedinci s úzkostně-ambivalentním stylem vazby toužili po vzájemnosti a vyznačovali se emočními výkyvy a žárlivostí.

Fraley a Shaver v článku pro *General Psychology* (2000) shrnují podobnosti a rozdíly ve fungování citové vazby v dětství a dospělosti.

- Dynamika chování a emocí mezi dítětem a matkou je řízená stejným biologickým systémem jako v dospělém partnerském vztahu. Charakteristiky typické pro vazbu v dětství, jako je vyhledávání a udržování blízkosti, bezpečný přístav a bezpečná základna platí i pro partnerský vztah, kde se partner stává vazbovou osobou, slouží jako zdroj bezpečí, opory a zázemí. Lidé mají tendenci vyhledávat a užívat si blízkost druhých lidí v případě potřeby v průběhu celého života. Přejí si být v přítomnosti svého partnera, cítí se potom jistěji, bezpečněji a příjemněji, speciálně ve stresové situaci, nemoci či pocitu ohrožení a „protestují“ proti odloučení od něho. Stejně jako u dětí je i u dospělých vzdálení se od partnera spojeno s prožíváním úzkosti.
- Individuální rozdíly ve vzorcích vazbového chování (přesvědčení, očekávání, prožívání a chování) pozorovaných ve vztahu dítě-pečovatel korespondují s individuálními rozdíly pozorovanými u dospělých v romantickém vztahu.

- Vnitřní pracovní modely v dospělosti odrážejí kvalitu interakcí s rodičovskou postavou. Jelikož jsou poměrně odolné vůči změnám, přetrvávají ve formě různé zkušenosti do dospělosti, kde ovlivňují kvalitu partnerských vztahů. Důležitou roli sehrávají v sebeobrazu jedince a v jeho interakcích s okolním světem. Chování a záměry druhých ve vztahu k sobě hodnotí na základě raných i pozdějších zkušeností s důležitými lidmi.
- Citová vazba v partnerských vztazích se od citové vazby v dětství odlišuje v tom, že role pečovatele a příjemce není jednostranná, ale reciproční. Role jsou dle potřeby mezi partnery střídány. V dospělosti je dále romantická láska souhrou vzájemně oddělených systémů: citové vazby, poskytování péče a sexuálně-reprodukčního systému.

### *Spokojenost v partnerském vztahu*

Viděno optikou teorie citové vazby je partnerská spokojenost klíčovým měřítkem kvality vztahu. Vztahuje se k naplněným potřebám. V dlouhodobém vztahu se potřeby vážou k lásce, intimitě, přijetí, porozumění, podpoře a bezpečí. V pojetí teorie citové vazby spokojenost ve vztahu závisí na míře uspokojování potřeb blízkosti partnerem a v míře, ve které partner slouží jako bezpečí. Lze tedy předpokládat, že partnerská spokojenost může být zvýšena, pokud bude partner dostupným a spolehlivým zdrojem intimity a efektivně poskytovat podporu a bezpečí.

Další předpokladem pro dlouhodobý spokojený vztah je jistý styl vztahové vazby. Lidé s jistým stylem citové vazby se cítí být ve vztahu více spokojeni a mají lepší schopnost přizpůsobení se podmínkám vztahu, než lidé s nejistým stylem citové vazby – úzkostným a vyhýbavým. Lidé s jistým stylem citové vazby udržují více stabilní vztahy, jsou méně poznamenány rozvodovostí.

## Vybrané teoretické principy Biosyntézy a jejich odraz v párové terapii

Jednou ze základních definic Biosyntézy, která mne oslovila, je definice Davida Boadelly – „Pokud dýchám, vždy je ještě naděje. Být živý znamená, mít potenciál k pulzaci životní energie.“ A právě ona pulzace je nástrojem, prostředníkem ke kontaktu s naším zdrojem energie, potenciálu, ale i odpočinku a uvolnění. V přeneseném smyslu slova na párovou terapii – „Pokud vztah ještě dýchá, je naděje. Pokud v něm pulzuje energie, je šance vztah ještě zachránit.

Biosyntéza propojuje vnímání, fungování a bytí člověka na třech úrovních – kognitivní, emoční a tělesné. A právě tělo samotné, hraje v biosyntéze zásadní roli. To, jak se tělem projevujeme, jak necháme naše tělo v kontaktu s druhými promlouvat je odrazem naší životní zkušenosti, životní historie, jako projev naší osobitosti (Boadella a kol., 2017).

Jako cestu, která funguje a která vede k uzdravení, Biosyntéza vidí v prozkoumávání oblastí a zdrojů, kde jedinec „dobře funguje“, na jeho aspekty zdraví na rovině psychické, fyzické i spirituální. Pro zdravý růst jedince je klíčové dívat se kam a kudy chce klient růst, podpořit stav zdravé pulzace a obnovit integraci emocí, těla a myšlení.

Stejně tak i v párové terapii se můžeme zaměřit na slepá místa, problémy, které zužují vztah a investovat čas a energii do opravy toho, co nefunguje, s nejasným výsledkem a otázkou, zda nalezneme ten svatý grál, který vše změní. Nebo naopak je možné vnímat a zaměřit pozornost na věci a aspekty ve vztahu, které přeci jen i ve všem tom zmatku, který problémová situace přináší, fungují, rostou, jsou živé, přinášejí nám radost a uspokojení. Tato místa více prozkoumat, oživit, věnovat jim energii a přitáhnout pozornost a motivaci obou partnerů.

Biosyntéza se více než na konkrétní, konečný výsledek terapie zaměřuje na samotný kontinuální proces terapie. Samotná terapie se odehrává na třech úrovních (Boadella a kol., 2017).

Na první úrovni se snažíme podpořit vlnu dechu a emocionální prožívání člověka. Skrze dech a prožitek dechu, se člověk učí rozpoznávat co, kde a jak cítí. Rozeznává jednotlivé kvality a vrstvy téměř všech emocí, i těch, kterým nebylo doposud možno se vyjavit.

I v dynamice páru můžeme vidět spojitost mezi prožívanými emocemi a dechem. Když se mladý muž zamiluje do mladé dívky, často se mu „až tají dech“ nad její krásou, či naopak mladý muž, který se svou urputností snaží dívku svého srdce získat, jí může „vyrazit dech“ množstvím romantických překvapení, které pro ni připraví. A v neposlední řadě naopak po několika letech společného soužití, některé výroky našich partnerů můžeme už těžko „rozdýchat“.

Na druhé úrovni se snažíme lépe se propojit s tělem, obnovit svalový tonus, který je přiměřený danému prožívání situace. Podpořit svobodný pohyb. Tělo je pro nás ztělesněná zkušenost, celá naše rodová, rodinná a osobní historie v hmotném vyjádření.

Do svých partnerských vztahů si neseme způsob dotyku, přítomnost tělesného kontaktu. Jedinečnost našeho těla je ukotvena v našem fyzickém těle a obsažena v jeho tkáních. Vlastnosti, osobní život se tedy odráží ve vlastnostech svalového napětí, výrazů obličeje. To vše zmíněné prochází vývojem, díky reakcím nás samých i našeho okolí vytváříme pohybové stereotypy, způsoby, četnost i podobu dotýkání a to vše si přinášíme do pole partnerského vztahu.

A na konec na třetí úrovni v terapii Biosyntéza pracuje s hlasem, očima a vnímáním. Jsou to další kanály kontaktu pro klienta samého i okolní svět. Způsob komunikace, volbu slov,

témata k hovoru i způsob, jakým se vzájemně oslovujeme, to vše můžeme v párové terapii zkoumat a použít pro zdárný posun našeho vztahu.

Biosyntetický pohled na život člověka vyrůstá na pozadí dvou prolínajících se konceptů – životních polí a životních proudů (Boadella a kol., 2017).

Koncept životních polí se soustředí na projevy člověka v oblasti dýchání, pohybu, emocí, vztahů, řeči a představ a to vše s esencí ve středu. Druhý koncept je o rozšíření biosyntézy o embryologii. V principu jde o vývoj orgánových soustav ze tří zárodečných vrstev. Jde o vrstvu našich svalů a kostí, spojenou s veškerým pohybem, vrstvu vnitřních orgánů a plic, spojených později s dechem a emocemi a vrstvu nervové soustavy, později nesoucí všechny kognitivní procesy. Biosyntetický přístup spočívá v syntéze svalového tonu, emočního napětí a kognice (Boadella a kol., 2017).

Syntéza, propojení těchto vrstev představuje cestu našeho osobního růstu. Na každou životní situaci, zkušenost se pak můžeme dívat optikou výše zmíněných tří vrstev, a vidět vždy dimenzi tělesně-pohybovou, emoční a myšlenkovou a ověřovat na kolik jsme v dané oblasti propojeni či naopak odpojeni.

## Socha Biosyntézy – Pole života – důležité aspekty pro práci s párem v psychoterapii

Biosyntéza, pracuje s mnoha oblastmi-úrovněmi lidského života. Tyto úrovně mají různé způsoby vyjadřování (reagování, jazyk, pohled, atd.) a nazýváme je životní pole. Tyto oblasti se shodují s různými úrovněmi vyjádření spojenými se segmenty páteře. V lidském těle je páteř osou motorického systému a kanálem pro motorické a sensorické nervy a tím spojeného vegetativního systému. Páteř má sedm uzlů, kde se zakrucuje a ohýbá. V těchto uzlech jsou umístěna centra našeho jemno energetického systému, spojená s hlavními žlázami těla. Páteř je hlavní integrativní osou těla, spojuje pánev s mozkem a prochází skrze nervová centra, která regulují trávení a sexualitu, skrze ta, která udržují rovnováhu srdce, hrdla a jazyka, očí a vidění, uší a slyšení (Boadella, Frankel, Corêa, 2009).

Klient, v případě párové terapie klienti, přicházející do terapie, přinášejí problémy, které mají své kořeny v jednom nebo více životních polích. Každé pole života, můžeme vidět v rámci polarit a můžeme se k němu přiblížit díky terapeutické práci.

Boadella rozlišuje sedm polí života, která jsou poli zkušenosti a vyjádření lidského života a jejich centra jsou (Boadella, Frankel, Corêa, 2009):

### Kořenové centrum

Jeho primární funkcí je „zakořeňovat“, „vrůst“, upevňovat, zastabilizovat, ve smyslu pevného kontaktu s tělem a touze po přežití – kontakt s tělem, kontakt s druhými a se světem. V tomto poli vidíme vztah s klíčovým prvkem v biosyntéze obecně, ale pro práci s párem jsou zásadním pojmem a tím jsou již zmiňovaná motorická pole.

### Centrum Hara

Vztahuje se k emocím. Toto centrum je spojené s pupíkem a pocity, když jsme byli spojeni s matkou pupeční šňůrou. V dětství je to centrum dobrého bytí, poskytuje příjemné, vyživující zážitky, Od adolescence je spojené se sexualitou.

### Centrum solar plexu

Je spojené se svazky, limity, hranicemi a sebedůvěrou. Můžeme zde nalézt těžkosti ve vztahu k dominanci, moci a manipulaci.

## Srdeční centrum

Je centrem sjednocení s druhými, s životem a se světem. Vztahuje se k soucitu, schopnosti hluboce milovat a navázat vztah.

## Hrdelní centrum

Zahrnuje celý vokální systém, bloky v hrdle i v krku. Jeho hlavní funkcí je komunikace a vyjádření zvuků. Je důležitým mostem mezi myšlenkami a emocemi, myšlením a jednáním, myšlenkami a pohybem. Zdraví tohoto centra spočívá v dobré komunikaci a v kreativité řeči.

## Oční a zrakové centrum

Zahrnuje schopnost vidět dovnitř a dívat se ven. Reprezentuje osobní schopnost dívat se na sebe sama i na druhé. Je spojené se silou imaginace, stejně jako s mocí hledět hluboce do esence nějaké situace. Když pracujeme s tímto centrem, zabýváme se očními bloky a traumatickými situacemi.

## Korunní centrum

Je to otevření se něčemu většímu, než je lidská bytost, zde se odehrává integrace všech kvalit člověka.

Proudy a pole života jsou důležité předpoklady pro formativní propojení procesu vývoje jednotlivce. Tento proces se neděje sám, závisí na interakci s druhými lidmi a okolním světem. Závisí také na historii těchto interakcí v čase, v rodině a sociálním prostředí. Důležité jsou také správné podmínky, jinak nemůže proces sebeorganizace zdravě proběhnout. Aby mělo dítě zdravý vývoj, potřebuje přítomnost rodičů a blízký kontakt s nimi. Způsob, jakým se rodiče na dítě dívají, jejich postoje, slova, která vyjadřují lásku, porozumění a podporu, stimuluje sebeorganizační proces dítěte a činí jej silnějším a odolnějším.

Stejně tak, jako schopnost navázat uspokojivé a trvalé vztahy v dospělosti, má svůj původ v pozitivní zkušenosti s rodičovskou postavou v dětství. Tato citově blízká postava působí jako bezpečný přístav, poskytuje komfort, podporu a ochranu. Pro uspokojivé a trvalé vztahy v dospělosti je třeba, aby dítě tyto pocity zakoušelo na všech třech úrovních životních proudů – jak tělesné, tak emoční i kognitivní.

Stejně, jako vnímáme důležitost porozumění vzájemného ovlivnění jednotlivých vrstev u jednotlivce, můžeme toto vnímání vztáhnout i na vnímání páru. Na vztah dvou lidí se můžeme dívat jako na „živou entitu“, bytost, která je vzájemným působením jednotlivých vrstev partnerů ovlivňována.

Pohled na vztah dvou lidí optikou teoretického konceptu Biosyntézy je možná odvážný až smělý, nicméně v mé praxi mi velmi pomáhá vidět vztah partnerů, jako osobitou entitu se svými potřebami, nároky, ústupky i uspokojením. Tento pohled pak nabízí partnerům více se od osobit od svého pohledu na daný problém, mají větší možnost a přístup k vidění věci očima svého partnera a hlavně očima „vztahu“. Neztotožňují se s daným problémem, ba naopak dostávají možnost většího odstupu, vnímají problém více v kontextu a z nadhledu.

Jejich vztah nabývá reálného rozměru, zcela konkrétní podoby. Partneři tak mohou vidět, zda a jak jejich vztah dýchá, kde pulzuje a nebo naopak, kde je jejich energie zastavená, ušlapaná.



Díky odosobnění se jim může podařit vidět zaseknutí energie ve vztahu daleko zřetelněji a konkrétněji a díky tomu mohou být také jejich navrhované léčení zcela konkrétní a detailní. Do externí entity mohou promítat vše, co je samotné trápí, co by rádi změnili. Zároveň také mohou vidět i to, co se ve vztahu daří, kde roste, vzkvétá. Kde a za jakých okolností jejich vztah funguje.

## Biosyntetická inspirace pro párovou terapii

Podstatnou hodnotou biosyntetické terapie je respekt k procesu, potřebám i osobnosti klienta v kontextu dosavadních životních zkušeností. Z pohledu párové terapie mne velmi oslovila práce a poznatky Devi Rady Rageth, jejíž zkušenosti jsem se rozhodla více rozvést při nahlížení na párovou dynamiku optikou Biosyntézy.

Článek „Věčný tanec mezi blízkostí a vzdáleností“, byl pro mne inspirací při nahlížení, jakým způsobem mohu své dosavadní poznatky z Biosyntézy a párové terapie eklekticky skloubit do jednoho pohledu, jednoho přístupu práce s párem.

Na základě zdrojů z Biosyntézy a dosavadních zkušeností párové a rodinné terapie z jiných směrů, lze říci, že v životě člověka lze vidět dvě základní lidské potřeby.

Devi Rada Rageth a Markus Fischer (2005) ve svém článku, formuluje definice těchto potřeb takto. V první případě se jedná o potřebu kontaktu – blízkosti k sobě, což lze chápat také jako potřebu být vzdálen od ostatních a ve druhém jde o potřebu kontaktu s druhým člověkem, což lze chápat jako potřebu blízkosti k druhému – lásku.

Rageth dospěla k závěru, že dospělí partneři potřebují od sebe vzájemně v první řadě

- Lásku a blízkost
- Emocionální stabilitu a komunikaci
- Autonomii – respekt k tomu, že potřebuji být sám

## Třístupňový model partnerství

Společně se svými kolegy definovala třístupňový model partnerství, který popisuje předpoklady dlouhodobého fungování partnerského vztahu. Každá ze tří úrovní má svou základní potřebu, základní problémy a zdroje problémů. Čím více partneři úspěšně zpracovávají problémy, tím je jejich partnerství spokojenější a hlubší.

Praxe ukazuje, že téměř všechny problémy, které si jen lze ve vztahu představit, je možné nalézt v tomto třístupňovém modelu. Toto tvrzení, že zdroj a počátek všech vztahových problémů, můžeme nalézt v tématech blízkosti, vzdálenosti, komunikace a společného, sdíleného prostředí, může znít provokativně a domýšlivě, ale přesto je tento fakt potvrzen mnohaletou zkušeností. Problémy mezi partnery lze téměř vždy vysledovat k těmto klíčovým otázkám. Pokud přijmeme tuto hypotézu, je pozitivním hlediskem to, že nemusíme pracovat na mnoha tématech. Postačí, pokud porozumíme a zvládneme „tanec“ mezi přiblížením a vzdálením a pak je řešení překvapivě snadné.

Základní úroveň představuje připoutanost, lásku, základní potřebu blízkosti k partnerovi. Tvoří bazální základ, bez něhož nemůže žádný dlouhodobě intimní vztah fungovat. Patří sem všechny pocity blízkosti, intimity, ale také sem patří obava a strach z opuštění, odmítnutí, zapuzení.

Horní úroveň představuje základní potřebu pro náš vlastní prostor, vnímání našich hranic, mantinely pro kontakt sama se sebou (naše vlastní pocity, myšlenky, aspirace, vize). Pokud nemá člověk ve vztahu uspokojené potřeby této horní úrovně, lidé pociťují na tělesné úrovni pocit ztíženého dýchání, tlak v oblasti hrudníku.



Střední úroveň vytváří rozhraní mezi základní a horní úrovní a jejím úkolem je vyvažovat potřeby dalších úrovní. Vzhledem k tomu, že porozumění potřebám a fungování střední úrovně, je pro udržení dlouhodobého vztahu zásadní, věnuji se této části podrobněji.

Střední úroveň je prostředníkem mezi oběma výše uvedenými a stává se tak místem kontaktu, který je zodpovědný za dobré vyvažování blízkosti a potřeby svého vlastního prostoru. Tento fakt je velmi komplikovaný a náročný zároveň, protože partneři obvykle nesynchronizují své potřeby blízkosti a prostoru automaticky. Musí je stále koordinovat, vyvažovat a tím se vytváří pole pro potenciální konflikt.

Úspěšně, viděno optikou dlouhodobého vztahu, to lze zvládnout v případě, pokud se partneři aktivně zajímají o potřeby svého protějšku, pokud mají funkční komunikační prostředky a pokud jsou do jisté míry schopni kompromisu. Střední úroveň by měla umožnit, aby partneři byli viděni, slyšeni a respektováni v jejich vlastní pozici i v případě, že partner má postoj zcela odlišný.

#### Usazování a zrcadlení

Jak jsem popsala v předchozím odstavci, pro dlouhodobý a spokojený partnerský život je podstatné, aby se partneři byli schopni vzájemně přizpůsobit svým potřebám, což je velmi efektivní pro vytvoření funkčního základu jejich vztahu.

Je důležité, aby byli partneři schopni uspokojit své pocity, potřeby a touhy. Pokud nejsme ve vztahu zvědaví, vnímaví a nepracujeme na napojení, tak hrozí, že se vztahy vyprázdní, začneme pociťovat nudu. Vztah se pak stane bojištěm o to, kdo z koho. I v takovém případě mohou partneři zůstat spolu, ale intimita se vytrácí. Zredukuje se na technicko-organizační soužití, na kterou si pár po jistém čase zvykne a je pro něj normální. Ačkoliv trpí ztrátou vzájemné fascinace, stále je drží spolu zřejmé a jasné důvody: děti, společný majetek, práce, každodenní život.

Páry to obvykle nevědí a tak se mohou jen těžko vrátit k původnímu nastavení lásky, zájmu a vzájemného nadšení. Ale existuje cesta zpět – usazení a zrcadlení. Tyto metody jsou jako magické triky, které dokáží párům navodit zpět pocity lásky k sobě navzájem. Během terapeutických sezení se páry učí tyto metody používat a tato znovunalezená zrnka emocí napomáhají udržet pocity lásky v dlouhodobém horizontu naživu, nebo je znovu najít, i když to vypadá, že jsou ztraceny.

Metoda usazování znamená prozatímní obsazení pozice mého partnera. Snaha zažít pocit, jak situaci vnímá a prožívá partner na všech úrovních – kognitivní, tělesné i emoční. Tato metoda neznamena nutně porozumět všemu, co partner říká, vnímá a cítí a už vůbec tato metoda nevede partnery k bezpodmínečnému souhlasu se vším, co partner dělá. Je to o ponechání prostoru a s tím vzrůstající možnosti pro různé pocity, různé úhly pohledu.

Praxe ukázala, že obvykle postačuje, pokud partner empaticky porozumí pozici partnera. Vytváří to dobrý pocit, že mne partner bere vážně, vnímá moje přání, touhy, že mne vidí a slyší. Tato skutečnost je neoddelitelným předpokladem pro spokojené, dlouhodobé, intimní vztahy. Partneři často nepotřebují více, než jen empatickou reakci svého protějšku.

Boj, hádka, která se často jeví, jako potřeba přesvědčit toho druhého o vlastní pravdě, postoji nebo názoru, se v jádru často ukazuje jako zoufalý pokus být viděn, slyšen, vnímán a brán vážně.

Metoda usazování často ukazuje partnerskému páru novou možnost se v případě konfliktu na nastalou situaci podívat jinak, což může vést k uvolnění a zvýšení šancí na následnou, úspěšnou komunikaci ohledně vyřešení problému.

Pokud se páru podaří dobře zvládnout metodu usazování, dokáží dobře empaticky nahlédnout do potřeb partnera, mohou dobře zvládnout metodu zrcadlení. Zrcadlení znamená, že na informace, zprávy, které získám od svého partnera, odpovím soucitným, empatickým způsobem: „Slyším, že mi říkáš, že jsi naštvaný...“ „Chápu, že se cítíš zraněný...“ Zrcadlení dává druhému jistotu, že jeho zpráva byla slyšena, vnímána v nezkrácené podobě. Že druhý vnímá danou věc, stejně jako já.

Zrcadlení nám dává zažít dobrý pocit, že nejsme ve vztahu izolováni, že můj partner prožívá podobné, jako já. Zrcadlení nemusí probíhat pouze ve verbální rovině, ale také v neverbální, na rovině tělesného prožívání. „Podle toho, jak se pohybuješ, vidím, že se bojíš“, „Vidím ve tvém pohledu, že jsi překvapená“.

Metoda zrcadlení pracuje s předpokladem, že od svého partnera potřebujeme hluboké porozumění převážně v emočním prožívání, tzn. když zrcadlíme emoční naladění, emoční stav, náš partnerský vztah se stává spokojenějším a stabilnějším. Je důležité, abychom vždy zrcadlili, pouze a přesně to, co nám partner vysílá. Musíme vynechat hodnocení, zkreslování dané situace, aniž bychom chtěli zlepšit nebo změnit zkušenosti partnera.

Zrcadlení také může odkazovat na všechny úrovně naší komunikace – tělesnou, kognitivní nebo emoční.

Účinky metody zrcadlení jsou obecně velmi podceňovány a devalvovány, což také bývá častým důvodem, proč se partneři v běžném životě této metodě – vyslyšení potřeb druhého, vyhýbají. To je ale velká škoda. Jednoduché zrcadlení je jednou z nejužitečnějších a nejcennějších metod, kterou si partneři mohou vzájemně nabídnout.

Metoda usazování i zrcadlení je klíčem k žádoucímu vývoji dítěte až do dospělosti. Děti potřebují zrcadlení, aby mohly adekvátně pojmenovat své tělesné i emoční stavy a úspěšně je regulovat. Dostávají díky tomu, potvrzení, že to, co se uvnitř nich děje a že to, co cítí, je důležité a správné. Dobře zrcadlené dítě se cítí dobře, tak jak je. Dítě se adekvátním zrcadlením učí důvěřovat sobě, svému tělu, svým pocitům, impulzům a intuici. Chybějící nebo špatné zrcadlení vede k dezorientaci, zmatku, tendenci oddělit se od těla a pocitů, což může být fatální pro další psychický vývoj dítěte, sebevědomí a identitu.

Neopomenutelnou dimenzí střední úrovně je potřeba, aby partneři měli určitou část společných zájmů. Pro dlouhodobý vztah je velmi důležité, aby partneři spolu něco vytvářeli, měli společný nějaký projekt, produkt. Nejběžnějším společným projektem jsou děti a jejich výchova. Nemusí se ale jednat pouze o děti, stejným principem může zafungovat společná firma, kterou pár vybuduje.

Ukazuje se, že pokud partneři nemají alespoň jeden velký společný projekt, vztah se postupem času vyprázdní. Bez společného projektu postrádá partnerství něco zásadního, co jej vyživuje. K rozchodu pak obvykle dochází poklidně, ale s jasným pocitem, že již není důvod ve vztahu pokračovat.

### Produktivní komunikace

Jakmile pár dosáhne ve svém vztahu bodu, že umí vzájemně vnímat, jaké potřeby má jeho partner, posouváme pozornost na partnerskou komunikaci. Opakovaná zkušenost s empatií, reciprocitou a vzájemným vnímáním, je klíčovým faktorem partnerství. Udržují a prohlubují pocity lásky a pospolitosti a napomáhají partnerům v dostatečné míře uspokojovat jejich základní potřeby.

V terapeutické práci pracujeme s tzv. produktivní komunikací. Produktivní komunikace je vázána na speciální komunikační dovednosti. Je založena na modelu odesílatele zprávy a příjemce a sestává z řady velmi jasných pokynů o tom, jak má odesílatel sdělovat obsah a jakým způsobem by měl příjemce na tuto zprávu reagovat. Základem této metody je zajistit to, aby zpráva, kterou odesílatel odešle příjemci, příjemce obdržel v celé rozsahu a beze změny a že příjemce dává pochopitelnou odpověď týkající se této zprávy.

Tento požadavek se zdá jasný a srozumitelný. Realita však ukazuje, že komunikace podle těchto pravidel je často nemožná, pokud se zpráva od odesílatele týká sdělování negativních emocí, nebo konfliktních věcí.

Nejčastější chyby v tomto ohledu jsou, že odesílatel vkládá do své zprávy příliš mnoho obsahu nebo, že příjemce přidává k uvedenému obsahu své vlastní interpretace a domněnky a ve své odpovědi odpovídá na tyto přidané části více, než na to, co je ve skutečnosti ve zprávě obsaženo.

Rozhodujícím prvkem produktivní komunikace je adekvátní zrcadlení vysílače příjemcem. Zrcadlení je vždy užitečné a v zásadě vždy možné. To platí, i když něčemu nerozumíte nebo s tím nesouhlasíte. Pro partnerskou komunikaci je úlevné a páry jsou často ohromeny zjištěním, že není důležité, zda má partner na danou věc stejný názor. Podstatným faktem je to, být vyslyšen a být brán vážně. Rozdíly mohou zůstat, nejde o to „kdo má pravdu“.

Pro většinu párů je komunikační struktura produktivní komunikace zpočátku neobvyklá a vyčerpávající. Jakmile však pár získá určitou zdatnost, může tento způsob komunikace vést ke vzájemnému porozumění, přijetí druhého a mohou v některých případech skončit roky frustrující, bojovné komunikace.

#### Dohody v partnerství a vznik dialogu

Když se partneři naučili, jakým způsobem komunikovat, mají předpoklady pro stejně důležitou schopnost jakou je schopnost vyjednávat různé pozice, různé potřeby, názory nebo plány. Schopnost dohody je další zásadní dovedností pro udržení dlouhodobého vztahu, pocitu připoutanosti a lásky. Vytvářet dohody znamená respektovat vzájemné pozice, názory, postoje a postupně je navzájem přibližovat, dokud nenajdeme společné řešení, na které mohou oba partneři říct ano.

Schopnost kompromisu je ve vztahu zásadní. Bez ochoty ke kompromisu by partneři pravděpodobně setrvaly na svých pozicích. Schopnost mluvit o tom, že jsem připraven a můžu ustoupit ze svého názoru, myšlenky je pro vztah zásadní.

Autorem, který se svých pracech podrobně zabýval partnerským dialogem, byl David Bohm. Ve své knize *The Dialogue* (2005) popsal Bohmův komunikační koncept, který je založen na otevřeném a flexibilním přístupu obou partnerů. Náročným a zároveň rozhodujícím bodem je skutečnost, že oba partneři musí zcela eliminovat impulzy, který by vedly k devalvování názorů partnera.

Bohm objevil velmi zajímavý jev. Když spolu lidé komunikovali, bez toho, že by devalvovali či popírali myšlenku nebo názor svého partnera, objevila se často zcela nová myšlenka, která byla podstatně lepší, než všechny předchozí nápady. Fascinující věcí v tomto procesu spočívá v tom, že ani jeden partner není schopen tento nový nápad vytvořit sám. K tomuto výsledku může vést pouze dialogická interakce všech vyjádřených názorů.

Ve vztahu tak mohou vznikat nové, společné projekty, které jsou nové, jedinečné a zahrnují oba partnery. Tyto projekty by jeden bez druhého nemohl vytvořit.

Tento dialogický proces prohlubuje pocity solidarity, lásky a důvěry mezi partnery.

## Láska

Láska dvou lidí, partnerů je velmi jemný a křehký pocit. Mnoho lidí mylně předpokládá, že pocity lásky jsou v zásadě stabilní a do značné míry odolné vůči problémům. Opak je pravdou. Pocity lásky mohou vzniknout a stát se trvalými pouze za určitých podmínek. Potřebují neustálou péči.

Nejcitlivější věcí na pocitech lásky je skutečnost, že mohou být snadno pokryty jinými pocity. Pocity, které mohou překrývat pocity lásky zahrnují hněv, smutek, strach, pocit zrady a klam. Pokud se tyto pocity ve vztahu objevují v nevyřčené podobě, pocity lásky subjektivně velmi rychle oslabí. Pocity, které nejsou vyjádřeny, často nezmizí přes noc, jak si lidé mnohdy myslí, ale zůstávají uloženy v těle. Nevyjádřené pocity, pomalu, ale jistě zarývají pocity lásky. Situace se mění pouze tehdy, pokud hněv, strach a pocit zrady vyjádříme slovně a náš partner se dozví, čím se jeho protějšek trápí. Teprve poté se tělo uvolní a vrátí se ze stavu ostražitosti do stavu otevřenosti. A pocity lásky mohou být znovu zpět.

Mnoho párů má zkušenost, že po bouřce se vždy vyčastí – po hádce mohou znovu pocítit lásku ke svému partnerovi.

Metodu, kdy spojujeme nácvik produktivní komunikace, Bohmův dialog, metody usazování a zrcadlení, nabízí terapie jako účinný nástroj pro budování dlouhodobého a spokojeného vztahu. Tyto techniky si pár může vzít s sebou kamkoli. Partnerům umožňují čelit emočním zraněním, vyjasňovat nedorozumění a konflikty účinným způsobem.

Je zajímavé, že páry u nichž je zřejmý důraz na harmonické soužití jsou více ohroženi tím, že jejich pocity lásky budou pokryty nevyjádřenými negativními emocemi. Dobře míněné snahy o harmonii ve vztahu mohou být zcela mylné, když se páry domnívají, že jejich láska je udržovaná nejlépe tím, když mají co nejméně konfliktů, skrývají nepříjemné pocity a jsou k sobě milí za každou cenu.

Jednoho dne takové páry překvapí, že jejich láska zmizela. Zmizela, i když dělali vše pro to, aby neměli žádné vážnější konflikty. Trvalá harmonie nemá nic společného se skutečným partnerským vztahem.

## Nové paradigma partnerství

V naší současné západní kultuře se stal vzorem partnerství vztah, založený na lásce. Generace před námi žily ve vztazích s jasně definovanými úkoly pro oba partnery, které byly diktovány obecnými životními podmínkami, hlavně kvůli zajištění přežití. Pouze v naší generaci máme ten luxus zcela nových důvodů počátku vztahu. Poprvé jsme dostatečně zajištěni v našich základních životních potřebách, abychom se obrátili k jiným, méně existenčním potřebám.

Partneři se mohou poprvé věnovat přání osobního růstu a zároveň plnit partnerství. Tato skutečnost na jedné straně nabízí obrovskou příležitost, ale na druhé straně také znamená velkou výzvu a velký tlak na oba partnery. Aby partnerství prosperovalo je třeba, aby zůstaly ve vzájemném kontaktu, aby spolu produktivně komunikovaly, realizovaly společné projekty a byly schopni udržovat vzájemné pocity lásky.

Cílem v pozadí je příležitost pro oba partnery pokračovat ve svém osobním rozvoji v rámci naplněného partnerství. Aby na jedné straně byli partneři schopni přispívat vlastními impulzy a na straně druhé, aby byli schopni sledovat impulzy od partnera.

V tomto novém paradigmatu partnerství se partneři navzájem podporují ve svém osobním rozvoji, při zkoumání nových dimenzí, na cestě do zkoumání svého vlastního nitra, k vnitřnímu bohatství a spokojenosti, jakož i vřelosti a soucitu s partnery. Dávají si prostor a podporu zároveň.

Základní pocit v takovém vztahu není známé „Miluji tě a potřebuji tě.“, ale spíš „Miluji tě a chci být s tebou“. „Jsem s tebou proto, že je to moje svobodné rozhodnutí“.

V takovém partnerství netvoříme rigidní vztah, ve kterém kupujeme dočasnou kontrolu nad našimi základními obavami za vysokou cenu vzájemných omezení. Jdeme spíše cestou, po které se cítíme stejně oddaní sobě i společnému partnerství. Tato forma vztahu nechápe lásku a svobodu jako protiklady, které se vzájemně ohrožují, ale jako vzájemné, závislé a podpůrné síly.

Takovýto vztah může poskytnout prostor pro osobní rozvoj na různých úrovních, aniž by bylo ohroženo. Ba naopak. Může se prohlubovat, když se partneři navzájem seznamují a oceňují ve stále nových a jemnějších aspektech.

Toto partnerství může vydláždít cestu pro dobře podloženou spiritualitu ve smyslu pocitu integrace a vcítění se do většího celku.

## Závěr

Ve své závěrečné práci jsem měla dva cíle. Snažila jsem se propojit pohled Biosyntézy a práci s párem v terapii a zmapovat jednotlivé psychoterapeutické přístupy, které se zabývají a nebo v jejich teoriích můžeme nalézt alespoň zmínku o párové terapii.

Párová terapie téměř vždy vychází ze základů rodinné terapie a nemá dlouhou historii. Dalo by se říci, že je velmi mladou metodou, ale její kořeny můžeme nalézt téměř ve všech psychoterapeutických přístupech. Každý terapeutický přístup se k práci s párem staví jinak a vyzdvihuje jiné metody.

Biosyntéza přinesla do mé terapeutické práce s párem nový pohled. Jiný způsob nahlížení na zakázku, se kterou klienti přicházejí. Koncept Biosyntézy, s jakým celkově nahlíží na život člověka, vnímám jako celistvý, propojený.

Dle mého názoru pokrývá výrazně více aspektů a dimenzí lidského bytí, než kterýkoli jiný psychoterapeutický směr. Vzhledem k tomu, že Biosyntéza klade důraz na harmonizaci a pulzaci všech třech úrovní – kognitivní, emoční i tělesné, tak v těchto oblastech můžeme nacházet i zdroje pro léčení vztahu. Tím získává komplexnost, kterou žádný jiný směr nenabízí.

Téma, které jsem se snažila ve své práci zpracovat, jsem ani zdaleka nevyčerpala. Naopak jsem zjistila, že práce s párem, viděno biosyntetickým pohledem, má mnohá zákoutí, které bude dobrodružství objevovat i nadále.

## Obsah

<b>PODĚKOVÁNÍ .....</b>	<b>2</b>
<b>ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ .....</b>	<b>3</b>
<b>ÚVOD .....</b>	<b>4</b>
<b>URČENÍ /DEFINICE POJMU PÁROVÁ TERAPIE.....</b>	<b>6</b>
<b>JE PRO JEDINCE VÝHODNÉ INVESTOVAT ENERGII DO SPOKOJENÉHO SOUŽITÍ S DRUHÝM ČLOVĚKEM?.....</b>	<b>6</b>
<b>ODLIŠNÁ PSYCHOTERAPEUTICKÁ POJETÍ PÁROVÉ TERAPIE.....</b>	<b>7</b>
<b>JAK PŘÍSTUPUJÍ JEDNOTLIVÉ PSYCHOTERAPEUTICKÉ STYLY K PRÁCI S PÁREM V PSYCHOTERAPII .....</b>	<b>7</b>
<i>Dynamická manželská terapie.....</i>	<i>8</i>
<i>Behaviorální a kognitivní manželská terapie.....</i>	<i>8</i>
<i>Humanisticko-psychologická manželská terapie.....</i>	<i>9</i>
<i>Systémové pojetí párové terapie.....</i>	<i>9</i>
<i>Integrativní přístupy párové terapie.....</i>	<i>10</i>
<i>Teorie citové vazby Johna Bowlbyho.....</i>	<i>10</i>
<b>VBÍBRANÉ TEORETICKÉ PRINCIPY BIOSYNTÉZY A JEJICH ODRAZ V PÁROVÉ TERAPII .....</b>	<b>13</b>
<b>SOCHA BIOSYNTÉZY – POLE ŽIVOTA – DŮLEŽITÉ ASPEKTY PRO PRÁCI S PÁREM V PSYCHOTERAPII .....</b>	<b>14</b>
<b>KOŘENOVÉ CENTRUM .....</b>	<b>14</b>
<b>CENTRUM HARA .....</b>	<b>14</b>
<b>CENTRUM SOLAR PLEXU.....</b>	<b>14</b>
<b>SRDEČNÍ CENTRUM.....</b>	<b>15</b>
<b>HRDELNÍ CENTRUM .....</b>	<b>15</b>
<b>OČNÍ A ZRAKOVÉ CENTRUM.....</b>	<b>15</b>
<b>KORUNNÍ CENTRUM.....</b>	<b>15</b>
<b>BIOSYNTETICKÁ INSPIRACE PRO PÁROVOU TERAPII .....</b>	<b>16</b>
<b>TŘÍSTUPŇOVÝ MODEL PARTNERSTVÍ .....</b>	<b>16</b>
<i>Usazování a zrcadlení.....</i>	<i>17</i>
<i>Produktivní komunikace.....</i>	<i>18</i>
<i>Dohody v partnerství a vznik dialogu .....</i>	<i>19</i>
<i>Láska .....</i>	<i>20</i>
<i>Nové paradigma partnerství .....</i>	<i>20</i>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>22</b>
<b>OBSAH .....</b>	<b>23</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>24</b>

## Seznam použité literatury

- BOADELLA A KOL., Biosyntéza – zdroje a energie v terapii, výběr z textů. Praha. TRITON. 2017. ISBN 978-80-7553-452-1C
- BOADELLA, FRANKEL, CORREA, Biosyntéza. Praha. TRITON. 2009. ISBN 978-80-7387-297-7
- BOWLBY J., Vazba. Praha. PORTÁL. 2010. ISBN 978-80-7367-670-4
- FRALEY R. CHRIS, SHAVER PHILLIP R., Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies and Unanswered Questions, Review of General Psychology, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- GOTTMAN, J. M., SILVEROVÁ N., Sedm principů spokojeného manželství. Příbram Jan Melvil publishing. 2015. ISBN 978-80-87270-74-5.
- HELLINGER, B., WEBER, G., BEAUMONT, H., Skrytá symetrie lásky. Praha. Pragma. 2000. ISBN 80-7205-759-6
- HENDRIX H., Lásky na míru. Praha. Pavel Dobrovský-BETA. 2006. ISBN 978-80-7306-245-3
- KRATOCHVÍL, S. Manželská a párová terapie. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-646-9.
- RAGETH D.R., FISCHER M., 2005. Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz, [www.devirada.ch](http://www.devirada.ch)
- TITL, S. Psychoanalytická párová terapie. Praha. Portál. 2014. ISBN 978-80-262-0701-6.
- WEBER, R. Páry v psychoterapii: na prožitek orientované metody a cvičení. Praha. Portál. 2007. ISBN 978-80-7367-301-7.