

CO PRO SEBE MOHOU UDĚLAT PÁRY ZAŽÍVAJÍCÍ POTÍŽE?

Johnson, S. (2018). Držme se pevně. Párová terapie zaměřená na emoce. Praha, Portál.

Vanesa Tóbisová

Anglická autorka a klinická psychologička pôsobiaca v Kanade, Sue Johnson, je hlavnou zakladateľkou párovej terapie zameranej na emócie (EFT – Emotion Focused Therapy). V knižnom bestselleri *Držme sa pevne*, predstavuje práve túto terapiu a to v podobe, ktorá je zrozumiteľná aj pre širokú verejnosť. Kniha slúži najmä ako nástroj svojpomoci pre páry, ktoré zažívajú problémy, ale aj pre tých, ktorí chcú posilniť svoj vzťah a utužiť lásku. V neposlednej rade dielo môže obohatiť aj akademickú obec – je zoznámením sa s „revolučnou silou párovej terapie“:

Kniha sa skladá z úvodu a troch častí.

Úvod je predstavením vzniku a vývinu EFT.

V prvej časti knihy – *Láska v novom svetle* – predkladá Johnson ústredné myšlienky o láske, ktoré sú východiskom EFT a od ktorých je odvíjaný celý obsah diela. „Podstatou romantickej lásky je väzba a vytváranie citového puta. Ide o biologicky danú potrebu mať niekoho, na koho sa môžeme spoľahnúť, milovanú bytosť.“ Lásku nazýva autorka aj ako najvyšší dar evolúcie, ktorý nám poskytuje bezpečné útočisko pred nástrahami života. Ako je v knihe uvedené, potreba lásky a s ňou súvisiacej citovej väzby, je rovnako silná ako potreba potravy, bezpečia či sexu. Dôležitosť tejto potreby demonštrovali najmä výskumy z obdobia raného detstva, kedy je zásadným spojenie dieťaťa s matkou. V dospelosti hľadá človek

bezpečie a citovú blízkosť zväčša v podobe partnerských vzťahov. Autorka argumentuje výskumami, z ktorých vyplýva, že nenadviazanie alebo narušenie citovej väzby v dospelosti sa vo výsledku podobá narušeniu primárnej citovej väzby v ranom detstve. Týmto sa dostávame k tomu, čo vníma Johnson ako hlavný zdroj väčšiny partnerských hádok – narušenie spojenia medzi partnermi a strach z jeho straty. Ak majú partneri medzi sebou vytvorenú silnú citovú väzbu a nepocitujú jej ohrozenie, každodenné hádky sú ako „závan chladného vánku počas slnečného dňa“. Ak však partneri vnímajú vzájomnú väzbu ako ohrozenú, výmeny názorov pôsobia na ich vzťah deštruktívne.

Druhá, najrozsiahlejšia časť, je akýmsi návodom, ako obnoviť toto spojenie a zároveň tak eliminovať vzájomné konflikty partnerov. Ide o jadro diela, ktoré je skoncipované do podoby siedmych rozhovorov, tvoriacich štruktúru EFT. *Sedem transformujúcich rozhovorov* odráža jednotlivé fázy terapeutického procesu, kde dochádza k postupnému odkryvaniu emócií stojacich v pozadí hnevu či vyhybavého správania partnerov. Zo skúseností Johnson hovorí, že medzi tieto emócie patrí najčastejšie strach. Strach, že pre partnera už nie sme dost atraktívny, strach, že ho zaujme niekto lepší, strach z jeho neprítomnosti, odmietania, emočnej uzavretosti. To všetko zastrešuje autorka pojmom strach zo straty citovej

vázby. Najdôležitejším bodom terapie je uvedomiť si ho a spoločne s partnerom pracovať na tom, ako znovu vytvorí bezpečné citové puto.

V prvom rozhovore ide o zachytenie opakovaného vzorca konfliktu, do ktorého sa pár zachytáva. Druhý rozhovor tkvie v hľadaní boľavých miest. Hlavou úlohou jednotlivca je tu zamyslieť sa nad tým, ktoré témy sú pre neho najcitlivejšie a následne to zdieľať s partnerom. Teraz, keď už partneri vedia, ako na seba v konflikte typicky reagujú a dozvedeli sa, v čom je každý z nich najzraniteľnejší, v treťom rozhovore sa pokúsia znovu vrátiť ku svojim konfliktom a porozumieť ich podstate s novým pohľadom. Drž ma pevne – angažovať sa a nadviazať spojenie, je názov pre štvrtý rozhovor, ktorý autorka titulovala za najdôležitejší. Podstatou je vyjadriť partnerovi svoje najintímnejšie a zároveň najdôležitejšie potreby. To dáva druhému priestor reagovať a eventuálne naplniť tieto potreby, čo v konečnom dôsledku obnovuje citovú väzbu. Piaty rozhovor sa týka odpustenia a to konkrétne zranení, ktoré si partneri spôsobili navzájom. Šiesty rozhovor pojednáva o súvislosti emočnej a fyzickej blízkosti. Problém s citovou väzbou sa často odráža aj v sexuálnej oblasti a tak sa ešte viac zväčšuje. Naopak, ak sú si partneri vzájomne citovo blízky, odrazí sa to aj v ich sexuálnom živote, čo spätne posilňuje citovú väzbu. Záverečný, siedmy rozhovor je o posilnení vzťahu a utužení lásky. Autorka tu predkladá rôzne typy, ako si udržať vášeň, radosť a spokojnosť v partnerskom zväzku.

Všetky rozhovory pôsobia dojmom, že za nimi stojí akýsi spoločný základný princíp, ktorým je odhaľovanie najhlbších emócií a potrieb partnerov. Obsahy niekto-

rych rozhovorov sa dosť prekrývajú a môže sa stať, že čitateľ sa ľahko stratí v tom, ktorý z nich práve číta. I keď téma rozhovoru je zakaždým iná, autorka sa často vracia na začiatok – k identifikovaniu strachu zo straty väzby.

Na konci každého rozhovoru je sekcia Návčik a prax, kde autorka poskytuje užitočné vodička pre aplikáciu daného rozhovoru do čitateľovho partnerského života. Niekedy ide o test, inokedy o adresovanie priamych otázok ako napr.: „Čo bolo negatívnym spúšťačom, ktorý vo vás vyvolal pocit emočného odpojenia?“ V tejto sekcii nájdeme aj nedokončené vety, ktoré si má čitateľ podľa vlastného uváženia doplniť: „Pri poslednom konflikte som pocítoval/a..... Navonok som však dával/a najavo.....“.

V stručnej tretej časti diela s názvom *Sila pevného držania*, venuje autorka pozornosť tomu, aký dopad má silná citová väzba na rôzne aspekty nášho života. Ovplyvňuje naše zdravie, zotavovanie sa z traumatických zážitkov, pôsobí ako korektívna vzťahová skúsenosť a hojí rany z minulosti. V neposlednej rade, silné puto s partnerom ide príkladom pre vlastné deti, rodinu a v konečnom dôsledku má pozitívny dopad aj na spoločnosť ako takú – ak sme emočne prístupný, dokážeme byť empatickejší a altruistickejší.

Celá kniha je postavená najmä na autorčiných dlhoročných skúsenostiach párovej terapeutky. Každý koncept alebo princíp EFT vysvetľuje hneď niekoľkými konkrétnymi príkladmi z praxe. Väčšinou ide o rozhovory párov, na ktorých demonštruje jednotlivé fázy procesu EFT, a z ktorých niektoré fázy pravdepodobne aj odvodila – aspoň takým dojmom to pôsobí. Okrem

vlastných skúseností sa opiera aj o výskumy, medzi ktorými nechýbajú ani poznatky z neurovedných štúdií citovej väzby. Všetky vedecké zistenia sú prezentované veľmi stručne a zreteľne, čo môže niekomu vyhovovať a iní by naopak uvítali viac informácií. Text je poprepletaný aj niekoľkými citátmi umelcov a známych osobností, najmä na začiatku každej novej časti. Autorka píše jasne a zrozumiteľne a čitateľa nezaťažuje množstvom odborných výrazov. Vo všeobecnosti, obsah knihy je predstavený dostupnou a pútavou formou, čo je možné prisúdiť najmä veľkému množstvu partnerských dialógov z autorkinej praxe.

Knihy môže byť pre čitateľa užitočnou, pretože okrem znalostí, ktoré poskytuje, predkladá aj konkrétne návrhy, ako tieto informácie pretaviť do vlastného života. Pre akademickú obec vidím prínos diela v oboznámení sa s novým druhom párovej terapie, ktorá je na rozdiel od ostatných existujúcich, zameraná primárne na citovú väzbu partnerov, považovanú za rovnako dôležitú ako väzba v ranom detstve. Autorkina práca je tak do istej miery priekopnícka a ako sama uvádza, veľká časť párovej terapie je zameraná na rozvíjanie komunikačných zručností páru a na schopnosť riešiť konflikty. Ona prináša iný pohľad na jadro vzťahových problémov – „Pokiaľ sa nezameriame na základnú potrebu spojenia a strach z jeho straty, potom sú štandardné techniky rozvíjajúce komunikačné schopnosti, skúmanie zranení z detstva alebo do-

volenka, scestné a neúčinné“. EFT pôsobí presvedčivo, čoho svedectvami sú desiatky uvedených párových rozhovorov, z ktorých vyplýva, že strach zo straty väzby je naozaj pôvodcom – častokrát veľmi rôznorodých – vzťahových problémov.

Dielo môže miestami pôsobiť tak, že Sue Johnson objavila jedinú, základnú príčinu každého vzťahového konfliktu, alebo aspoň väčšiny z nich. Takéto prezentovanie môže v nejednom čitateľovi vzbudiť pochybnosti. Naozaj sa s partnerom hádame preto, lebo sa bojíme jeho straty? Je dôležité mať na pamäti, že veci sú v živote častokrát omnoho komplexnejšie. Neexistuje univerzálna formulka na život, tak ako neexistuje univerzálna príčina vzťahových problémov a návod na ich nápravu. Nemôžeme však poprieť účinnosť EFT, ktorej dôkazom je 70–75 % spokojnejších párov; po absolvovaní tohto druhu terapie. Páry tiež referujú nižšiu mieru distressu vo vzťahu, ako vyplýva zo štatistiky uvedenej hneď v úvode knihy.

Posolstvo, ktoré si po prečítaní diela čitateľ odnáša teda znie – citová väzba je dôležitá. Chceme sa cítiť v bezpečí, mať oporu a byť milovaní. Ak tieto potreby niečo naruší, cítíme sa ohrození a častokrát sa uchylujeme k primárnym stresovým reakciám. Útočíme, unikáme alebo zamrzeme. Dostávame sa do začarovaného kruhu partnerských sporov, z ktorého nás môže vymaniť jedna z pomocných rúk – EFT: terapia zameraná na emócie.