

## Cizí jazyk jako cesta k porozumění: Konceptualizace terapeutického přístupu odvozená z práce s cizojazyčnými páry

### Foreign language as a tool for mutual understanding: A conceptualization of therapeutic approach developed through work with multilingual couples

Dominika Čechová <sup>1</sup>

1 Soukromá psychoterapeutická praxe Counseling.cz, Praha, CZ

#### Abstrakt

Práce s cizojazyčnými páry v psychoterapii je specifický proces, který vyžaduje vysokou míru citlivosti a porozumění kulturním a jazykovým rozdílům. Významným faktorem v této práci je komunikace v třetím jazyce, která může být klíčovým nástrojem pro navození porozumění mezi partnery. Fakt, že každý z páru (a často i terapeut) pochází z jiné kultury a mluví jiným jazykem, amplifikuje individuální, genderové, rodinné, kulturní a jiné jinakosti v páru, které mohou být v jednojazyčných terapiích zprvu přehlíženy. Práce s cizojazyčnými páry odkrývá „slepou skvrnu“ terapeutického zorného pole a může se stát inspirací i pro odborníky, kteří vedou terapie jednojazyčně.

**Klíčová slova:** cizojazyčná terapie, multikulturní terapie, jinakost

#### Abstract

Psychotherapy involving intercultural couples necessitates a heightened sensitivity and profound comprehension of cultural and linguistic disparities. A pivotal aspect of this process is the utilization of a third language, which serves as a vital tool for fostering mutual understanding and effective communication between partners. The circumstance wherein each individual in the couple—oftentimes including the therapist—originates from distinct cultures and employs different languages accentuates various facets of individuality, gender dynamics, familial influences, and cultural differences. These elements of ‘otherness’ within the couple dynamic, which may be inadvertently disregarded in monolingual therapies, come to the forefront when working with multicultural couples. Consequently, engaging with couples who communicate in a foreign language unveils a previously unnoticed ‘blind spot’ within the therapeutic framework, offering valuable insights for practitioners involved in monolingual therapeutic approaches.

**Keywords:** intercultural couple therapy, multicultural therapy, otherness

#### Publikační záznam

Datum odeslání redakci  
First received

28. 8. 2023

Revize rukopisu přijaty  
Revisions received

2. 12. 2023

Rozhodnutí o publikaci  
Publication accepted

18. 1. 2024

Editor tohoto článku  
Manuscript editor

Petr Doležal  
Michal Čevelíček

## Cizí jazyk: vítaná nutnost

Češi a Češky dnes často studují v zahraničí a vstupují do bližších vztahů s cizinci. Mnoho cizinců v Česku pracuje, a tak přirozeně dochází k nárůstu počtu romantických vztahů z odlišných jazykových prostředí. Dle dat ČSÚ (2023) je okolo jedné desetiny sňatků obyvatel ČR uzavíráno nevěstou či ženichem (nebo oběma) s cizím státním občanstvím.

Členové menšin (v Česku Vietnamci, Ukrajinci aj.), uprchlíci, migranti – ti všichni by benefitovali ze služeb poskytovaných v rodném jazyce. To je ovšem prakticky nereálné, a tak se dorozumívacím jazykem stává nejčastěji angličtina, která propojuje svět napříč kontinenty, náboženstvími i ekonomikami. Je tedy přirozené, že i v oblasti psychoterapie narůstá poptávka po odbornících, kteří ovládají cizí jazyk na pokročilé úrovni. Dle informací ČAP (2023) z 1391 registrovaných členů poskytovalo služby v cizích jazycích 430 (31 %), z toho 355 v angličtině (26 %).

Pravidelná praxe s vedením párových terapií v angličtině vede autorku k zamyšlení nad lidskou různorodostí a poskytuje inspiraci k párové práci obecně. O roli terapeuta a terapeutky<sup>1</sup> v párovém kontextu autorka uvažuje pomocí *analogie*, tj. kognitivního procesu vyvozování informace o určitém fenoménu z informace o fenoménu jiném (Zeman, 2018).

Protože zdroje k tématu odborné přípravy terapeutů pro práci v multikulturním a vícejazyčném settingu jsou omezené (Dewaele, 2021), vychází text především z autorčiných sebezkušenostních a praktických profesních hledisek. Studium na zahraničních školách a institutech, práce v nadnárodních společnostech (kterým dosud poskytuje odborné služby v angličtině), zkušenosti ze života v zahraničí, ale i pravidelná komunikace s cizojazyčnými rodinnými příslušníky autorce poskytují dostatek podnětů o tématu uvažovat konceptuálně.

Cílem následujícího zamyšlení je umožnit terapeutům přemýšlet o své roli v párovém procesu (nejen) s cizojazyčnými páry z určitého nadhledu vůči jednotlivým psychoterapeutickým směrům, ale přesto v úctě k:

- principům a zásadám psychoterapeutické profese, jak jsou definovány Evropskou asociací pro psychoterapii, resp. ČAP (2013),
- principům práce s páry a rodinami, jak je v českém prostředí zevrubně metodicky popisuje AMRP (2013).

Pro účely zkoumání a rozvíjení jazykové analogie představuje autorka dva typy jazyků, které se v lingvistice standardně nepoužívají: psychologický jazyk a párový jazyk.

### Psychologický jazyk: hlubší vrstva rodného jazyka

Rodný jazyk umožňuje dorozumívání, sdílení a výměnu životních zkušeností na *relativně povrchní* bázi. Ale jak uvádí Zeman (2018): „Zkušenost není fenomén jazykový. Zkušenost je vždy bohatší než jazyk a sama bohatostí či chudostí jazyka ovlivňována není.“ (s. 36)

Když mluvíme shodným rodným jazykem, *zdá se*, že si rozumíme. Stejně znějící slova ale mohou mít pro mluvčí – i přes shodnost jazyka – zcela odlišné významy. Ke slovům totiž přidáváme tón hlasu, citové zabarvení, osobitou gestikulaci i mimiku, která by se například v psaném projevu ztratila. Do komunikace vnášíme naše postoje, hodnoty, názory i minulé zkušenosti.

Tento mnohavrstevný soubor *emočních* zkušeností, očekávání a předpokladů, které vyvěrají z *hloubky* naší lidské zkušenosti se vztahy s okolním světem, budeme dále pro zjednodušení nazývat *psychologický jazyk*, abychom ho odlišili od dorozumívacího (rodného nebo cizího) jazyka.

Když klientka odvěti na manželovu nabídku víkendu v Alpách „ok“, nemusí se jednat o souhlas. Přesto, že manžel slyšel

---

<sup>1</sup>Označením „(psycho)terapeut“ jsou v této práci myšleni jak (psycho)terapeuti, tak (psycho)terapeutky, pro stručnost a přehlednost textu však bylo zvoleno toto označení.

zřetelné „ok“ (dorozumívací jazyk), a je tedy spokojen s dohodou, neporozuměl řeči těla, tónu hlasu ani drobné prodlevě v odpovědi. Nezaregistroval ani ztrátu očního kontaktu a nepostřehl tak, že manželka s nápadem nesouhlasí (psychologický jazyk). Protože nyní nechce vyvolávat konflikt, ukončuje debatu svým *dočasným* „ok“, které ale nebude definitivní, jak ještě manžel později zjistí.

Při komunikaci nelze brát do úvahy pouze sdělení dorozumívacího jazyka, je potřeba zohlednit informaci, kterou poskytuje komplex psychologického jazyka.

### **Párový jazyk: unikátní vztahová zkušenost**

Zaužívané slovní obraty odkazující ke společným zážitkům, zdrobněliny, kterými se partneři oslovují, či doteky, kterými se těší, jsou *slovní zásobou* jazyka, který vzniká v každém romantickém vztahu. Jeho *gramatiku* tvoří pozitivní i negativní vzorce vzájemného vztahování, způsoby zpracování konfliktů nebo schopnost vyjádřit si obdiv. Jedná se tedy o unikátní dorozumívání mezi dvěma jedinci v páru, které je složeno jak z mluveného jazyka, tak ze sdílených zkušeností, společné minulosti, humoru, používaných slovních obrátů a podobně. Tento *párový jazyk* založený na interakci mezi dvěma psychologickými jazyky / světy / lidmi odlišuje pár od ostatních a přispívá k prožitku vztahové intimity.

Pokud si pár osvojí k dorozumívání rodný jazyk jednoho z dvojice, dochází z pohledu vztahu k nerovnováze. Přizpůsobivý jedinec se často odkáže do role věčného *cizince*. Přes veškerou snahu o asimilaci nebude dlouho schopen nárokům komplexnosti jiného jazyka a jiných kulturních zvyklostí dostačovat. Nebude mít dostatečně robustní slovní zásobu na vyjádření nuancí emočního rozpoložení (Dewaele, 2021), nebude chápat drobné narážky, idiomy či jiné jazykové detaily, které mohou zásadně ovlivňovat výsledná sdělení. Jeho komunikace může být protkána sérií chyb, trapných přereků, studem a následnými komunikačními bloky.

Druhý z dvojice má *výhodu* toho využívat celý svůj jazykový potenciál, někdy navíc navázaný na život *doma*, ve svém kulturním kontextu. Nemusí hledat slova, nemusí zvažovat drobné významové rozdíly synonym, může jednat a komunikovat zcela autenticky, automaticky. Jedná z pozice *jazykového privilegia*, které si ale málokdy uvědomuje. Toto se však také může stát velkým břemenem, jak ukazuje následující příklad:

*Anglicky mluvící pár žijící v Čechách řeší nevyrovnanou distribuci domácích prací. Partner se odmítá učit česky a partnerka tak musí zajišťovat veškerou komunikaci se školami dětí, komunikovat s řemeslníky, řešit agendu vůči státu atp. V terapii se tato neférovost stává zásadním tématem. Partnerka žádá změnu, aby se necítila ve vztahu přetížená a mohla omezit agresivní ataky vůči partnerovi. Partner argumentuje tím, že se mohou odstěhovat do anglofonní země, kde bude takové věci schopen dělat místo partnerky.*

Terapeutické intervence následně vedou k práci na porozumění párovému jazyku: Jak se mohou partneři vzájemně ocenit? Co od sebe potřebují a co si dávají? Může se partner vcítit do pozice ženy, která se věnuje činnostem, ve kterých se cítí ztracená, neznalá a osamocená? Jak by ji mohl v této situaci podpořit i přesto, že nemluví česky? Je Česko skutečně zemí, kde je oběma v páru dobře? Nebo je potřeba uvažovat o jiném, kompromisním řešení?

### **Třetí jazyk: cesta k porozumění**

Páry, které používají ke komunikaci *třetí jazyk*, který je pro oba mluvčí zároveň jazykem *cizím*, jako by nevědomě nastavovaly svůj vztah do skutečně partnerské roviny. Nenechávají odpovědnost komunikace na jednom z nich, nečekají, až se partneři jejich jazyk dokonale naučí. Oba jedinci *odkládají* své rodné jazyky a pracují na porozumění ve společném jazyce, který se pro oba stává novou výzvou. Během komunikace je zásadní soustředit se na naslouchání, doptávat se, ujišťovat se o správném pochopení. Reakce mohou být méně spontánní a více promyšlené; slovní projev je u mnoha mluvčích v cizím jazyce méně košatý a také méně či odlišně citově zabarvený. Oba sdílejí frustrace z toho, jak je těžké najít správné slovo či slovní obrat, i radosti, když se jim podaří vyjádřit své vnitřní pohnutí a jsou pochopeni. Zároveň zakouší i beznadějný pocit, že některá sdělení jsou prostě do jiného jazyka nepřeložitelná.

V párovém jazyce se daná problematika projevuje analogicky v každodenních konfliktech jako jsou odlišné sexuální potřeby, rozdílné požadavky na blízkost, různé dovednosti ve vyjadřování emocí či jiné představy o pořádku. Vzdát se v těchto oblastech svých potřeb, norem, standardů a očekávání (odložit rodný jazyk) a začít komunikovat v novém jazyce, který bude kompromisní pro oba, je náročné. Někdy se setkáváme s fenoménem „hlavně hlasitě a zřetelně“, kdy se mluvčí opakovaně snaží pečlivě artikulovat své potřeby. Skutečný problém však není to, že by druhý *neslyšel*, ale že *není ochoten naslouchat* či plnit *cizí* nároky. V některých oblastech nelze nalézt plné uspokojení, neexistuje objektivní norma a je třeba se naučit žít s určitou mírou frustrace, *neporozumění*.

Důležitým faktorem komunikace v cizím jazyce je také *různá jazyková vyspělost* mluvčích. Platí, že dialog je potřeba vést na jazykové úrovni méně zdatného, což může být pro oba partnery frustrující. Odlišná jazyková dovednost může zdatnějšímu jedinci dávat pocit nadřazenosti, zatímco méně zdatný se může cítit nedostatečný.

Sdílená odpovědnost a vědomí aktivní práce na vzájemném porozumění je dobrým předpokladem (ne zárukou!) pro změnu v kvalitě párového soužití. Cizí – třetí jazyk se tak stává nástrojem a inspirací k tomu, jak se naučit komunikovat v párovém jazyce.

### **Hlavní téma: pochopit odlišnost**

Terapeutickou práci s páry lze přirovnat k mísení cizích kultur. Už C. G. Jung poznamenal, že „abych si byl vědom sám sebe, musím se dokázat odlišit od druhého. Jen tam, kde existuje toto odlišení, se může uskutečnit vztah.“ (Jung, 2022, s. 214)

Dva jedinci, kteří zažívají frustraci, protože si nerozumí (Sic! Jeden druhému? Nebo ani sobě samým?), vyhledávají nestranného *odborníka na vztahy*, který jim pomůže si *porozumět* – bez ohledu na jazyk, kterým hovoří.

Dvojice pochází z jiné rodové a rodinné kultury, mají za sebou jiné dětství, ve škole se učili jiný dějepis a mají jiný smysl pro humor. Přesto ale mají pocit, že by si *měli* rozumět, protože „jeden u druhého předpokládá stejnou psychologickou strukturu.“ (Jung, 2022, s. 217) Nedorozumění se často chyběně přičítají pouze nedostatečné znalosti cizího jazyka. Převládá touha si témata jednou pro vždy jasně *vysvětlit/přeložit* a vztahové problémy tím *vyřešit*. Hlubší konflikty pramenící z odlišnosti psychologických jazyků zůstávají skryté a nepřístupné reflexi.

### **Terapeutická práce v cizím jazyce**

Pokud terapeut používá k práci cizí jazyk, zažívá častěji pocit *ne-expertnosti*. Zatímco při práci v rodném jazyce má tendenci nadhodnocovat své terapeutické schopnosti (Řiháček, 2019) a může mít tedy *falešný* pocit, že rozumí tomu, co slyší, v cizím jazyce musí být daleko ostražitější. Setkává se ve větší míře s nejasnostmi a specifiky, které do cizího jazyka prosakují z rodných *a psychologických* jazyků mluvčích; častěji může dojít k záměnám, které posunují význam sdělení, chybějícím slovům, nejasným frázím a jiným jazykovým odchylkám.

Cizinci si do angličtiny vkládají specifika svých rodných jazyků (např. ve výslovnosti: německé *think/sink*, italské *hungry/angry*, české *borrow/lend*, *teach/learn*). Témata jako internátní výchova v Anglii, postavení potomků afrických otroků v Brazílii, specifika etnické příslušnosti v zemích bývalé Jugoslávie, systém příjmení na Islandu, výchova dětí v Rusku a podobně – nesou zásadní kulturní specifičnost.

Na to, aby si účastníci sezení rozuměli v běžném kontaktu, potřebují buď dobrou znalost cizího jazyka, nebo tlumočníka, případně alespoň kvalitní slovník. Na to, aby si dlouhodobě rozuměli na intimní vztahové rovině, budou ale potřebovat rozumět ještě *navíc* svým psychologickým jazykům. Terapeutický setting nám umožňuje tento obsah odhalovat a zkoumat.

Se znalostí cizího jazyka dokážeme tématům v rozhovoru rozumět a můžeme mít *pocit*, že je chápeme. Společný jazyk téma otevře, ale po chvíli si můžeme uvědomit, jak silný filtr kulturního kontextu používáme a jak se snažíme "naroubovat" to, co slyšíme, do svého zkušenostního rámce. Zůstat otevření a respektovat jinakost, kterou jsme dosud nepoznali, představuje velkou výzvu. Jako terapeuti potřebujeme rozumět především psychologickým jazykům našich klientů; k tomu ovšem musíme překonat bariéru cizího jazyka.

Jedním z prvotních cílů terapeutické práce je zprostředkovat páru zkušenost, že bližší vztah nevzniká lepším vyjadřováním či přesnějšími definicemi slov, ale *prožitkem* blízkosti a sdílenými emocemi. Obdobně jako to platí ve výuce cizích jazyků, i pro párový jazyk je nejdůležitější *interakce*. Není třeba lpět na správných členech nebo skloňování, je potřeba spolu mluvit, poslouchat se, reagovat na svá sdělení a dohadovat se na sdílených významech.

Sdílený rodný jazyk párovou i terapeutickou komunikaci zprvu usnadňuje. Používání slov, kterým *všichni rozumíme*, ale paradoxně vede k rozsáhlým slepým skvrnám: odlišnosti unikátních psychologických jazyků jsou *domnělou srozumitelností* rodného jazyka maskovány natolik, že mluvčím nejsou na první pohled patrné a neuvědomují si je.

Když druhému něco popisujeme, nebývá to *právě sdílená* zkušenost, protože ta je prožitkově zřejmá, (např. „ted' si tak dobře rozumíme“), ale *rozdílná* zkušenost, která je *naše vlastní* a domníváme se, že druhý ji nemá (např. vzpomínky, uvažování o budoucnosti, fikce, imaginace, hodnocení) (Zeman, 2018). Rodným jazykem se tedy snažíme o vyjádření naší vnitřní reality, našeho psychologického jazyka. I na této subjektivní rovině již *překládáme* vnitřní významy do celků pochopitelných jinými lidmi skrze sdílený jazyk.

Jazyková bariéra zprvu vnitřní i vnější komunikaci *komplikuje*, ale zásadní specifika a odlišnosti psychologických jazyků v terapeutickém kontextu *nasvědčuje* ihned a zcela přirozeně. Příkladem může být následující terapeutická situace.

*Během terapeutického rozhovoru v angličtině si česká manželka stěžuje, že s ní skandinávský manžel odmítá pečovat o zahrádku („work in the garden“<sup>2</sup>). Manžel (zprudka) odvětlí, že pracovat na zahradě má zahradník, on pracuje v kanceláři, aby si ho mohli dovolit.*

*V následném rozhovoru se terapeutka (vědomá si specifika fenoménu zahrádkaření v Česku) doptává na to, co pro manželku znamená společná osobní péče o zahradu. Dále (vědomá si odlišností v životním stylu ve Skandinávii) se doptává manžela, který popisuje, že k takové činnosti nemá žádný vztah, protože v místech, ze kterých pochází, se nic nepěstuje a on, vysoce postavený manažer, nebude ze sebe dělat nádeníka („manual worker“).*

*Během sezení se nakonec podaří pochopit jiné postoje a odstranit z komunikace zaujatosti, které si manželé vzájemně vyčítali, protože nerozuměli kulturním kontextům a psychologickým zkušenostem druhého. Žena odchází s pochopením, že zahrádka není pro jejího manžela atraktivní způsob trávení volného času (i přesto, že její otec takto funguje) a manžel chápe, že ho žena nechce ponižovat tím, že ho bude nutit do manuální práce. Všichni - včetně terapeutky - odchází obohaceni faktickými informacemi o kulturních odlišnostech, ale také s dobrým pocitem, že počáteční neporozumění lze „vykomunikovat“. Zda to bude stačit i k emoční pohodě a adaptaci na stávající fakta, však nelze předjímat.*

---

<sup>2</sup> Jazykově už zde dochází ke zkreslení, protože činnosti na zahradě jsou popisovány jako „práce“, v češtině je slovo péče vnímáno v kontextu zahrady více dobrovolně.

## Role vztahového terapeuta

Terapeut by se měl – stejně jako oba mluvčí – doptávat, ujasňovat si význam sdělení a ujišťovat se, zda informace skutečně dobře chápe. *Spolu s párem zažívá frustraci a nejistotu.* Tyto pocity odborníky upozorňují na křehkost představy, že druhým lidem rozumí. Vyzývají k opatrnosti a poukazují na nebezpečí rychlých závěrů. Jsou ale zároveň skvělým nástrojem terapeutického osobního růstu. Jak uvádí Nissen-Lie et al. (2015), jednou z klíčových vlastností dobrých terapeutů je kombinace pochybování o sobě jako o terapeutovi a vysokého stupně přijímání sebe jako člověka.

Role psychoterapeuta v párovém settingu se pro účely názornosti dále popisuje na základě podobnosti profesí v oblasti překladatelství: terapeut na sebe může brát roli *Tlumočnicka*, *Učitele* a *Kouče*. Jazykem je v tomto přirovnání myšlen *párový* jazyk, který vzniká jako výslednice komunikace dvou mluvčích za použití dvou psychologických jazyků.

Každý z těchto terapeutických alter eg má v párové práci svou nezaměnitelnou roli. Žádná role však není univerzální – tj. dobrý terapeut si nevystačí pouze s osvojením jedné role. Naopak, terapeuti by měli umět pohotově mezi rolami přepínat a používat takové, které jsou pro daný pár, sezení a okamžik vhodné. Zároveň jsou tyto role pouze malým vzorkem dovedností, které si terapeuti potřebují osvojit. Zájemci o podrobnější mapu dalších terapeutických dovedností a kompetencí mohou čerpat inspiraci např. na University College London (2023), kde je zevrubně zpracován kompetenční rámec pro párovou práci s depresí.

Profesní role také odkazují k předpokládané profesionalitě poskytovaných služeb, ale i k omezené expertnosti. Terapeut je profesionál ve vedení párové komunikace, ale není odborníkem na daný vztah, obdobně jako u simultánního tlumočnicka na konferenci o ukládání jaderného odpadu nepředpokládáme, že je zároveň jaderný fyzik. Jedná se o *jazykově* vyškoleného odborníka, který se soustředí na svou tlumočnickou činnost a obstaral si dostatek specifických znalostí k tématu, aby dvěma stranám umožnil si porozumět. Analogicky v párovém kontextu zůstává zodpovědnost za vztah a jednotlivá sdělení u klientů, zatímco za nastavení a dodržování hranic terapeutického kontaktu a bezpečnost terapeutického pole odpovídá terapeut.

Prakticky to znamená, že terapeut např. nevnuší do terapie jiné jazyky, než ten, ve kterém je terapie vedena, i přesto, že to klienti vyžadují, jak ukazují následující situace.

*Klientka ze Slovenska se vdala za amerického občana. Její znalost angličtiny byla velmi omezená a chtěla po terapeutce jazykové tlumočení, s tím, že ona bude mluvit během sezení slovensky a terapeutka bude překládat do angličtiny pro manžela. To bylo ze strany terapeutky odmítnuto a dále se pracovalo s párovým jazykem – tedy angličtinou a osobními a kulturními nastaveními obou partnerů. Pouze v případě nutnosti terapeutka nabídla anglické slovo, či pomohla klientce s překladem. Nepřecházela však do komunikace v češtině, které by nerozuměl klient.*

### Terapeut – Tlumočnick

Role terapeuta Tlumočnicka spočívá ve zprostředkování dialogu klientům, kteří ještě nemluví společným párovým jazykem, či jsou v tomto jazyce pouze začátečníci. Může se jednat o počáteční vztahovou fázi, ale tato potřeba se může objevit i u letitých partnerství, která byla založena spíše na *provozním* dorozumívání než na emoční blízkosti. Partneři zůstávají na povrchu běžné každodenní komunikace, ale mají zájem o prohlubování vztahu.

Terapeut Tlumočnick pomáhá jednotlivcům v páru vyjádřit své pocity, obavy a emoční potřeby jiným způsobem, než jsou standardně zvyklí. Za využití principů aktivního naslouchání vede posluchače ke koncentraci na mluvčího, podporuje udržování očního kontaktu, případně tyto dovednosti oběma v páru v terapeutickém sezení cíleně a přirozeně přehrává. Tato role je důležitá tehdy, když si pár dokáže porozumět na běžné rovině fungování (tj. obstojně komunikují ve sdíleném cizím jazyce, dohodnou se na základních principech soužití), ale naráží na specifika svých psychologických jazyků (potřeba blízkosti vs. prostoru, rozdílné potřeby frekvence intimních kontaktů, rozdíly při výchově a podobně).

Klienti jsou často frustrováni zjištěním, že i když zvládají komunikaci sdíleným jazykem a rozumí jednotlivým slovům,

přesto nechápou obsah sdělení druhého. Tlumočník překládá slova a emoce partnerů v kontextu psychologických jazyků, aby zajistil hlubší porozumění: pomáhá do komunikace vnést smysl.

Tlumočení je činností vyžadující přesnost, pohotovost a předvídavost. Při *simultánním* tlumočení jde o rychlost často na úkor přesnosti celého procesu. Tlumočení se odehrává na povrchu, není čas zkoumat sdělení do hloubky, není prostor pro hlubší analýzy. Nepřesnosti se ztrácejí v překladu, prioritu dostává udržení tempa komunikace. To bývá typické v prvních sezeních, kdy jsou dvojice plné frustrace a mají potřebu všechny své stížnosti a obviňování *vychrlit* na terapeuta se slovy, „*prosím vás, vysvětlete mi/jí, že...*“, „*potřebuji, aby on/ona...*“.

Vhodnější terapeutickou strategií je tedy *zklidňovat* zpočátku oba mluvčí a dopřávat sobě i terapeutickému dění více prostoru. Vést terapii jako *konsektivní* tlumočení, tedy takové, kdy jedna strana sdělí své informace, Tlumočník je převede do psychologického jazyka druhé strany a následně se role promění. Na škodu vůbec není omezovat šíři sdělení jednotlivých mluvčí a stavět si hranice ohledně vlastních možností takového tlumočení. Klíčové dovednosti Tlumočníka jsou:

- **Jazykový překlad:** Terapeut Tlumočník primárně překládá slova, výrazy a nevyřčená pohnutí mezi psychologickými jazyky klientů. Terapeut například může poukázat na potlačovaný pláč u jednoho z klientů a umožnit jeho zaznamenání a exploraci. Následně vede druhého z dvojice k pochopení a vyjádření empatie, pokud je to možné.
- **Interpretace kulturních rozdílů:** Tlumočník pomáhá dvojici porozumět individuálním odlišnostem, které ovlivňují partnerský vztah / jazyk. Pro lepší pochopení a názornost může sdělení otevřeně obohatit svou znalostí jiných psychologických jazyků a kultur jako v následujícím příkladu.

*Žena z Brazílie po přestěhování do Čech začne trpět nevysvětlitelnou depresí. Manželé přicházejí do terapie, aby jí bylo lépe. Terapeutka se v počátečních fázích spolupráce cíleně doptává na nukleární rodiny a životní styly obou partnerů. Zatímco manžel vyrůstal v malé východočeské vesnici pouze s matkou (u které nyní oba bydlí), manželka pochází z rozvětvené rodiny, jejíž téměř 80 členů žije v několika propojených bungalovech na okraji velkého města. Již z prvotních informací vznikla hypotéza, že žena trpí vykořeněním ze své kultury a postrádá bohatou síť sociálních kontaktů, které měla v Brazílii k dispozici. Po otevření tématu začínají manželé uvažovat o přestěhování do většího města, kde by žena mohla nalézt více přátel a sociálních vazeb. Její deprese byla pochopena.*

- **Neutralita a důvěrnost:** Tlumočník musí zůstat neutrální ve vztahu k informacím, které slyší od klientů. Nesmí do obsahu sdělení zasahovat ani přebírat odpovědnost za jednotlivá prohlášení. Získané znalosti nezneužívá pro jinou než párovou práci.

Terapeut Tlumočník nesmí nabývat roli experta na vztahy – tj. interpretovat obsah jejich sdělení paradigmatem svých životních postojů či hodnoty. Neměl by například výše uvedený pláč interpretovat z hlediska jeho příčin či smyslu, o kterých nemá bližší informace. Nicméně může na základě svých profesních a lidských zkušeností nabídnout nápady či hypotézy, které dvojici umožní téma prozkoumávat z vlastních perspektiv.

### **Nástroje Tlumočníka**

Hlavním nástrojem Tlumočníka je jeho osobnost a životní a profesní zkušenosti. Tlumočník se musí velmi rychle napojit na psychologické jazyky mluvčích, ale také efektivně pracovat s přenosem a protipřenosem. Tlumočník si musí být vědom toho, jak klienti tvoří aliance např. poukazováním na kulturní porozumění, například když česká klientka uvádí „In the Czech Republic this is normal, right?“ [V Česku je toto normální, že?] a kýváním hlavy očekává schválení svého prohlášení od terapeutky. Problém však může nastat i opačně, terapeut může cítit větší blízkost s jedincem, který nese sdílené hodnoty nebo naopak devalvovat či dokonce pohrdat někým z jiného kulturního kontextu, jehož názory či chování

se neslučují s terapeutovým světonázorem (např. téma nadměrného konzumování pornografie, fluidní genderové identity, role náboženské konformity ve vztahu).

Přestože se tlumočení může jevit jako velmi technické, Tlumočník může do procesu citlivě vkládat své zkušenosti, ale vždy s ohledem a zřetelem na to, jak je to v dané situaci vhodné, efektivní a především etické.

Při terapeutické práci nebude Tlumočník vysvětlovat „gramatiku“ párového jazyka ani trénovat slovíčka, ale bude vnímat a poukazovat na ztrátu *citového spojení*, jak o ní mluví Sue Johnson. Místo slov a nácviku komunikačních strategií se bude soustředit na podprahová sdělení a vyhledávat místa, kde se partneři psychologickým jazykem ptají: Můžu s tebou počítat? Jsi tu pro mě? Záleží ti na mně? Ceníš si mě a bereš mě? (Johnson, 2018, s. 31)

K dispozici může mít některé projektivní techniky, které většinou dobře fungují ke zklidnění náročné verbální komunikace či k navození pracovní atmosféry, která se bude soustředit více na prožívání než na stěžování si.

*První setkání s finsko-rumunským párem obsahovalo tolik stížností, že byla zcela blokována terapeutická práce. Klientům byla nabídnuta technika práce s obrázkovou hrou Dixit a byli požádáni o výběr tří karet: jedné, která reprezentuje nynější vztah, druhou vyjadřující, jaký vztah by chtěli, a poslední kartu reprezentující jejich osobní budoucnost.*

*Nebylo překvapivé, že na čtyřech kartách byly páry – ale vždy v nějaké konfrontaci a ve viditelné vzdálenosti. Dvojice na kánoí, ale každý pádloval na jinou stranu; děti, které se dívají do studny, ale každé z jiné strany; nespělý muž žádající o ruku dívku svých snů. Klientčina karta budoucnosti však směřovala do otevřené prázdné krajiny. Bylo zřejmé, že stížnosti poukazují na zásadní odlišnosti v potřebě blízkosti, které v páru existují, a nebude možné je vyřešit jen dohodou na pravidelném sexu, kterou by si přál partner, ani požadavkem na volný den o samotě, který by potřebovala partnerka. Základní otázka párového jazyka: „Jsi tu pro mě?“ v tomto případě nebyla kladně zodpovězena.*

## Terapeut – Učitel

Učitel pracuje s klienty, kteří si uvědomují potřebu ovládat párový jazyk a jsou v začátcích učebního procesu, případně po několika letech vztahu stojí před jeho zásadní redefinicí. Chtějí pracovat na svých vztahových dovednostech nebo si uvědomují deficit ve svých základních komunikačních vzorcích. Některé klíčové dovednosti role terapeuta Učitele jsou:

- **Výuka párového jazyka a komunikace:** Učitel se zaměřuje na teorii i nácviky *gramatiky* (např. informuje o tom, jak správně poskytovat zpětnou vazbu, jak praktikovat aktivní naslouchání), prohlubování *slovní zásoby* (edukuje o tom, jak mluvit o širokém spektru emocí, jak mluvit o vlastní zranitelnosti) a správnou *výslovnost* (jak se na druhého v komunikaci napojit tónem řeči, očním kontaktem, celkovou tělesnou posturou).
- **Podpora emočního zpracování:** Klienti mohou zažívat při osvojování párového jazyka stres, pramenící z raných vztahových zkušeností. Terapeut Učitel pomáhá klientům identifikovat tyto emoce a poskytuje prostor pro jejich vyjádření a zpracování.
- **Identifikace individuálních potřeb:** Terapeut Učitel pracuje s oběma partnery v sezeních také individuálně a identifikuje jejich specifické potřeby a cíle v souladu s možnostmi páru.

*Muž z anglosaského prostředí nevěří své české partnerce, kterou obviňuje z nevěry. V sezeních si bere hodně času, popisuje, co všechno k nevěře vypátral, generalizuje svou zkušenost na všechny české ženy, často pláče. Ženiny emoční reakce jsou devalvovány a přebíjeny dalšími „fakty“. Síla jeho zranění a nedůvěra je v párovém sezení tak zásadní, že neumožňuje další práci na vztahu. Aby mohla smysluplně probíhat párová práce, nabízí terapeutka klientovi možnost individuálně pracovat na svém tématu u jiného terapeuta, tak aby pár mohl společně pracovat na překonání tohoto obtížného vztahového období. Muž se učí, že některé*

*záležitosti nelze vyřešit „fakticky“ a dostává prostor, jak se může o své pocity postarat samostatně, nezávisle na své manželce.*

## **Nástroje Učitele**

Terapeut Učitel má k dispozici asi nejširší paletu možností, jak předávat páru informace. Může vycházet z široké nabídky dostupné literatury o partnerských vztazích, stejně jako z evidence-based terapeutických přístupů.

Zajímavým diagnostickým nástrojem pro anglicky mluvící klientelu je např. Gottman Relationship checkup, který registrovaným terapeutům umožňuje (za poplatek) zaslat oběma účastníkům párové terapie dotazník, ve kterém mohou zodpovědět rozsáhlou baterii otázek ohledně kvality jejich vztahu. Kromě celkové spokojenosti ve vztahu se popisují také způsoby řešení konfliktu, případné užívání drog, mapuje se násilí ve vztahu a další.

Výsledky dotazníku pomohou terapeutovi formulovat zakázku a cíle terapeutického kontraktu. Umožní mu také od terapeutické práce odstoupit v případě, že by nebyla indikována kvůli probíhajícímu násilí či významným problémům v oblasti závislosti. Páru dávají pocit jistoty, že jsou všechna témata „na stole“ a je možné se soustředit na jejich prioritizaci a postupné zpracovávání.

## **Terapeut – Kouč**

Terapeut Kouč pracuje s klienty, kteří chtějí zdokonalit své dovednosti v používání párového jazyka, a současně se soustředí na osobní a emocionální aspekty, které mohou ovlivňovat jejich schopnost efektivně komunikovat. Kouč je vhodnou terapeutickou rolí, když už klienti mají nějakou základní zkušenost s tím, jak párový proces funguje, mají zažitá blízká setkání a chtějí vztahovou blízkost dále rozvíjet. Některé klíčové aspekty role terapeuta Kouče v terapeutickém procesu jsou:

- **Vytváření jazykových cílů:** Kouč spolupracuje s klienty na stanovení konkrétních a dosažitelných jazykových cílů. V přenesené rovině se může jednat o verbalizaci náročných sdělení – např. historie zažitého znásilnění, dosud nepřiznané dítě jednoho z partnerů, zkušenosti s násilím ve vztahu, ale i otevření tíživého současného tématu – například přiznání nevěry, podání žádosti o rozvod, potrat.
- **Osobní rozvoj:** Kouč pracuje na osobním rozvoji klientů v souvislosti s jejich jazykovými cíli. Pomáhá jim identifikovat překážky, které brání v rozvoji jejich párových jazykových dovedností, a všichni společně hledají strategie k jejich překonání. Tento postoj lze použít, když například jeden z páru v partnerském jazyce stále dělá hrubé chyby (např. obsedantní vyhledávání sexuálních kontaktů na Tinderu, ale také nutkavý úklid společných prostor) či nerespektuje dohodnutá pravidla párového jazyka.

## **Nástroje Kouče**

Základní dovedností Kouče je nabízet klientům prožitkové experimenty a cvičení, ve kterých nezískávají pouze *náhled* na to, co se mezi nimi děje, ale *zažívají* vztahové interakce.

Mnoho inspirace pro praxi lze pro tuto roli čerpat v knihách Sedm principů spokojeného manželství (Gottman, 2018) či Páry v psychoterapii (Weber, 2007), které nabízí baterie cvičení a experimentů.

## **Integrace terapeutických rolí: osobní dovětek**

Pracovat s páry v cizím jazyce připomíná práci na řízení letového provozu. Sledovat terapeutický proces, vyvažovat pozornost vůči oběma klientům, mediovat a zpracovávat konflikty a vedle dalších nároků ještě přepínat mezi jazyky je náročné.

S prvními cizojazyčnými párovými klienty jsem jen seděla a pozorovala jejich zběsile se rozvíjející konflikt. Nielsen (2017) tento přístup popisuje jako Couple therapy 1.0. Je to sice stále základní způsob práce s páry, ale v mnoha ohledech nedostačující. Cítila jsem se ve stresu, neschopná a terapeuticky selhávající. A nebylo to daleko od pravdy – první párová sezení jsem totiž vedla bez jakékoliv průpravy, pouze na radu staršího kolegy: „Tak si to prostě zkus, párovku si buď zamiluješ, nebo to nedáš.“

Couple therapy 1.0 je potřeba obohatit o pokročilejší techniky, které párům umožní dostat se ze zacyklených negativních vzorců komunikace. Někdy je potřeba vystupovat jako Učitel a edukovat o způsobech, jak zvládat konflikt. Jindy je potřebnější terapeutická role Tlumočnicka, která umožňuje druhému skutečně pochopit to, co se stěžovatel již dlouho a agresivně snaží sdělovat, ale volí slova či spojení, která v párovém jazyku nenesou srozumitelný či přijatelný obsah. Často je potřebný také Kouč, který dvojici podporuje ve vyjadřování a sdílení pozitivních zkušeností, vede je k rozvoji schopnosti přijímat a docenovat odlišnosti či regulovat vlastní afekt.

Po zhruba deseti letech praxe, párovém výcviku a několika dalších seminářích jsem ve střídání rolí zkušenější, ale přesto to neznamená, že terapie vždy skončí dobře. Na svět už sice přišlo několik dětí jako stvrzení obnovené partnerské důvěry, některé páry se ale i civilizovaně rozešly, protože nepochopení mezi nimi bylo tak zásadní, že to žádný vhled ani komunikační strategie nezachránily.

Obecně lze konstatovat, že klienti benefitovali z toho, že o *všem se dá mluvit, i když nelze všechno pochopit*. Některým párům pomohlo, že se mohli z literatury dozvědět více o vztazích, a navíc k párovému procesu vstoupili i do své individuální terapie. Jiným pomohlo naučit se mluvit o emocích a rozvíjet unikátní párový jazyk. Nicméně mnoho párů práci na vztahu prostě vzdalo. Vidina dalšího zamilování byla lákavější než nekončící práce na stávajícím partnerství.

Do své další terapeutické praxe si odnáším pokoru před tím, jakými potížemi lidé ve vztazích procházejí a co všechno jsou ochotni podstoupit pro naději, že je někdo bude mít rád. Nepřestanou mě překvapovat očividné nekompatibility vztahů, v nichž si mluvíci nerozumí ani na rovině komunikačního jazyka a přesto se pokouší spolu být, interagovat a něco společně tvořit. Snaha komunikovat, sdílet významy a prozkoumávat odlišnosti ani mně není cizí.

## **Konflikt zájmů**

Bez konfliktu zájmů.

## **Seznam literatury**

Asociace manželských a rodinných poradců. (2013). *Metodika manželského, rodinného, partnerského a dalšího vztahového poradenství*. [http://www.amrp.cz/uploads/8/0/8/80884700/metodika\\_komplet\\_2013-07b\\_3.pdf](http://www.amrp.cz/uploads/8/0/8/80884700/metodika_komplet_2013-07b_3.pdf)

Costa, B. (2021). *Psychological therapies in a multilingual world: Building the confidence of psychological therapists to work across languages*. Birkbeck University of London

Česká asociace pro psychoterapii, z.s. (Ed.). (2013). *Evropský psychoterapeut. Pravidla a doporučení pro profesi psychoterapeuta*. [https://www.czap.cz/resources/Documents/Evropsky\\_psychotherapeut\\_final.pdf](https://www.czap.cz/resources/Documents/Evropsky_psychotherapeut_final.pdf)

Český statistický úřad (2023). *Vývoj obyvatelstva České republiky, Sňatečnost*. <https://www.czso.cz/documents/10180/121768528/13006920a02.pdf>

Dewaele, Jean-Marc. (2021). How words can misfire in a foreign language. A look at the impact of our research on the role of multilingualism in psychotherapy. *Birkbeck Research Blog*. <http://blogs.bbk.ac.uk/research/2021/01/27/how->

[words-can-misfire-in-a-foreign-language-a-look-at-the-impact-of-our-research-on-the-role-of-multilingualism-in-psychotherapy/](#)

Gottman J. S., Gottman J. M., & Siegel D. J. (2015). *10 Principles for doing effective couples therapy*. W.W. Norton & Company.

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

Jung, C. G. (2022). *Vývoj osobnosti*. Portál.

Zeman, J. (2018). *Analogie jako základ jazyka a lidského myšlení* [Diplomová práce, Západočeská univerzita v Plzni]. <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/32501/1/DP%20-%20Josef%20Zeman%202018.pdf>

Nielsen, A. C. (2017). From couple therapy 1.0 to a comprehensive model: A roadmap for sequencing and integrating systemic, psychodynamic, and behavioral approaches in couple therapy. *Family Process*, 56(3), 540–557.

Nissen-Lie, H. A., Rønnestad, M. H., Høglend, P. A., Havik, O. E., Solbakken, O. A., Stiles, T. C., & Monsen, J. T. (2017). Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist? *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(1), 48–60.

Řiháček, T. (2019). *Co dělá terapeuta dobrým terapeutem*. Příspěvek na 7. konferenci ČAP, Praha. [https://psychotherapyresearch.fss.muni.cz/media/3135897/cap2019\\_rihacek.pdf](https://psychotherapyresearch.fss.muni.cz/media/3135897/cap2019_rihacek.pdf)

University College London. (2023) *Couple therapy for depression*. <https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/core/competence-frameworks-0>

Weber, R. (2007). *Páry v psychoterapii: na prožitek orientované metody a cvičení*. Portál.

### Medailonky autorů

**Dominika Čechová** je psychoterapeutka, pracuje v soukromé praxi Counseling.cz. Zkušenosti ze zahraničních pobytů v USA a Řecku, vysokoškolské vzdělání získané v angličtině a dlouhodobá kariéra v nadnárodní společnosti jí umožňují poskytovat služby i anglicky mluvícím cizincům. Od roku 2020 je členkou výboru České asociace pro psychoterapii, kde se věnuje profesionalizaci organizace, přípravě datových podkladů pro odbornou diskuzi, rozvoji a podpoře preventivních programů zdravotních pojišťoven zaměřených na duševní zdraví a mediální aktivitám. Věnuje se popularizaci psychoterapie v časopisech Psychologie Dnes (pravidelný měsíční sloupek Odhalená psychoterapie), internetovém časopise Psychologie.cz a v dalších médiích. Je držitelkou Evropského certifikátu pro psychoterapii.

časopis Psychoterapie <https://journals.muni.cz/psychoterapie> | e-mail: [psychoterapie@fss.muni.cz](mailto:psychoterapie@fss.muni.cz)  
ISSN: 2695-0200 (online) | vydavatel: Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Brno

# PSYCHOTERAPIE

PRAXE – INSPIRACE – KONFRONTACE