

Analytická párová psychoterapie – teoretická východiska a praxe

Analytic couple psychotherapy – Theoretical foundations and practice

Jolana Bucková ¹

¹ Psycholog a psychoterapeut v soukromé praxi, Brno, CZ

Abstrakt

Analytická párová psychoterapie vychází teoreticky z konceptů stínu, komplexů a archetypových polarit jakou součástí individuálního vývoje. V praktické práci s párem využívá imaginativní a projektivní techniky. Při párovém sezení je možné analyzovat sny, imaginovat, pracovat v pískovišti nebo s obrazovým materiálem. Lze použít originální kresebné projektivní techniky, například „Snový strom“ a „Strom-dům-oheň-voda-postava“, obdobně lze v terapii využít karty DIXIT. Terapeut nechá partnery vzájemně interpretovat své obrazy. Snadno tak může oslovit témata nebo kvality, které jsou společné, ve kterých se partneři polárně doplňují a která jsou zdrojem konfliktu. Obrazy vznikají během sezení a nejsou tak zatíženy minulými párovými konflikty. Rozhovor nad kresbami je možné udržet v duchu vzájemného porozumění. Zprostředkujeme tak klientům náhled na vlastní i partnerovu jedinečnost a jinakost, což je podmínkou pro její přijetí a hledání konstruktivních cest při dalším budování vztahu nebo k dobrému ukončení vztahu neperspektivního.

Klíčová slova: analytická párová psychoterapie, individuální svazek, obrazy, komplexy

Abstract

Analytical couple psychotherapy is theoretically based on the concepts of shadow, complexes, and archetypal polarities as a part of individuation development. In practical work with a couple, imaginative and projective techniques are used. During a pair session, it is possible to analyze dreams, imagine, work in the sandbox or with pictures and other visual material. Original drawing projective techniques can be used, for example "Dream tree" and "Tree-house-fire-water-figure". Similarly, DIXIT cards can be used in therapy. The therapist lets the partners interpret each other's images. The images are created during the session and are thus not burdened by past couple conflicts. It can easily address themes or qualities that are common, in which the partners are polar complements, and which are a source of conflict. It is possible to keep the conversation over the drawings in the spirit of mutual understanding. In this way, we provide clients with an insight into their own and their partner's uniqueness and otherness, which is a condition for their acceptance and the search for constructive ways to further build a relationship or to successfully end an unpromising relationship.

Keywords: analytical couple psychotherapy, individuation bond, images, complexes

Publikační záznam

Datum odeslání redakci
First received

3. 10. 2023

Revize rukopisu přijaty
Revisions received

27. 12. 2023

Rozhodnutí o publikaci
Publication accepted

1. 2. 2024

Editor tohoto článku
Manuscript editor

Petr Doležal
Michal Čevelíček

Analytická párová psychoterapie – teoretická východiska a praxe

Život mnoha párů ovlivňuje tendence upřednostňovat individuální výkon před párovým sdílením – jako žádoucí se jeví konflikty „vyhrát“ a krizím se vyhnout. Tato tendence bohužel značně komplikuje párové soužití a představuje velkou výzvu při párové psychoterapii. C. G. Jung i jeho nejbližší následovníci sice uvažovali o analytické psychologii primárně jako o metodě zaměřené na individuální analýzu, v jejich teoretických konceptech ale nacházíme oporu i pro psychoterapeutickou práci s páry (Roesler, 2018). Cílem tohoto článku je představit základní teoretické koncepty analytické psychologie, které práci s páry rámují, a také praktické metody, které se při práci s páry osvědčují.

Teoretická východiska pro analytickou párovou psychoterapii

Analytická psychologie pracuje s Jungovým konceptem individuace jako celoživotního procesu uvědomování si a naplňování vlastního osobnostního potenciálu, bytostného Já. Nedílnou součástí a zároveň podmínkou tohoto procesu je postupná konfrontace, uvědomění si a integrace všech osobnostních kvalit, včetně těch stínových, obtížně přijatelných. Partnerský vztah je prostorem, kde se díky blízkosti můžeme konfrontovat vzájemně mezi sebou a zároveň sami se sebou. Jung (2012) uvažoval o manželství jako o psychologickém vztahu, který je zpočátku nevědomé kolektivní povahy. Manželé ve své převážně nevědomé společné identitě nejprve naplňují biologický instinktivní cíl, kterým je zachování rodu. Psychologický individuální vztah se začne rozvíjet teprve tehdy, když může dojít k poznání nevědomých motivací a tím k narušení počáteční identity. Není pravidlem, že k tomu dojde. Záleží na okolnostech, jestli může pár sdílet i něco jiného, než je zajištění živobytí. Pokud k tomu ovšem dojde, pak zpravidla za cenu bolesti a krize.

„Vědomí se dere kupředu, poslušně do jisté míry své vlastní činnosti; nevědomí se však zdráhá, neboť síla a vnitřní vůle pro další rozšiřování jsou vyčerpány. Tato nesjednocenost se sebou samým plodí nespokojenost, a jelikož si člověk není svého stavu vědom, promítá nevědomě příčiny zpravidla do manželského partnera. Vzniká tím kritická atmosféra, nezbytný předpoklad pro uvědomování.“ (Jung, 2012, s. 69).

Vztahová kvaternita a individuální svazek

Základem modelu párové dynamiky v analytické psychologii je vztahová kvaternita (quaternion) – čtvernost. Jung (2001) považoval čtyřku za prastarý symbol spojování protikladů do celosti, za symbol bytostného Já. Kvaternita symbolizuje jak vztah k sobě v procesu individuace, tak i vztah mezi dvěma lidmi, kde se setkávají vědomé a nevědomé složky dvou osobností a vzniká společné vztahové pole. Ve vztahu terapeutickém je kvaternita základem pro úvahy o přenosu a protipřenosu jako dynamice vzájemného ovlivňování. Obdobně v partnerském vztahu spolu komunikují a vzájemně se ovlivňují vědomí a nevědomí obou zúčastněných s cílem dosáhnout dokonalého propojení dvou ideálních bytostných Já. Jde o vlastní individuaci uskutečněnou díky společnému vztahu.

Jungovsky orientovaný analytik Adolf Gugenbühl-Craig (1990) přemýšlel o manželském vztahu jako o „Individuationsehe“ – individuálním manželství nebo svazku. Podle něj mohou jedině lidé sdílející vzájemnou blízkost v dlouhodobém vztahu poznat osobnost svého partnera do hloubky. Vztah mění naši optiku – partnera vidíme jako pod mikroskopem a on je zároveň naším zrcadlem, ve kterém místo něj vidíme sebe. Prolínání a záměna těchto dvou obrazů vede ke konfliktům a problémům, u kterých není zjevné, co nebo kdo je způsobuje. Mohou se proto jevit jako obtížně řešitelné. Partneři si musí uvědomit, že mají společný problém, a společně také hledat řešení. Motivovat je může nejen vyhlídka na upevnění vztahu, ale také rozvoj každého z nich.

Vnímání krizí jako přirozeného důsledku a zároveň podmínky hlubokého vztahu znamená značné odbřemenění páru od pocitů studu a viny za své problémy. Naděje na individuální růst může také zmírnit odpor vůči terapii a motivovat ke změnám.

Stín a archetypové polarity

Pokud je v centru našeho zájmu individuální proces, pak se v analytické psychologii nevyhneme Jungovu konceptu stínu. Stínem chápeme ty osobnostní kvality, které považujeme za nežádoucí. Neslučují se s naším ideálním sebeobrazem a/nebo s obecnými morálními a etickými požadavky. Stínovými se mohou stát i kvality, které jsou nežádoucí pouze v konkrétní rodině, kultuře nebo situaci. Mario Jacoby (1991) popsal rozvoj pocitů studu v batolecím věku a pocitů viny v předškolním věku dítěte. Tyto nepříjemné emoce prožíváme, když se chováme v rozporu s očekáváním našich nejbližších vztahových osob. Jde o prožívání převážně nevědomé a silně spojené s tělesným vnímáním sebe sama ve vztahu s druhým. Pocity studu a viny jsou základem našeho stínu. Pomocí psychických obran je udržujeme dál od našeho vědomého já. Pro proces individuace je nezbytné, abychom se se svými stínovými kvalitami konfrontovali a vypořádali. Intenzivně k tomu dochází v dospívání v procesu separace. Předpokladem je dobrý vztah upevňující sebevědomí (posilující jáský komplex) a zároveň nabízející příležitost k bezpečné konfrontaci. Po separaci od rodičů jím může být partnerský vztah. V počáteční převážně nevědomé fázi zamilovanosti u druhého vnímáme a oslovujeme často dosud nevědomé pozitivní kvality, které jsou pro nás stínové a přejeme si je rozvinout nebo posílit. Touto pozitivní projekcí si vzájemně posilujeme jáský komplex a zároveň dochází k polarizaci kvalit. Kvalitu, která nás na protějšku zprvu přitahovala, partner nevědomě posílí. Tím nejsme nuceni sami kvalitu rozvíjet, naopak kvůli rovnováze prohlubujeme u sebe kvalitu opačnou, polární. O co méně vědomá tato polarita je, tím více ji postupně vnímáme u druhého v její stínové a pro nás ohrožující kvalitě. Typickým příkladem jsou polarity dominance–submise, aktivita–pasivita, závislost–nezávislost, rozum–cit, péče–bezstarostnost, pořádek–chaos. Setkáváme se pak například s páry, kde se velmi pořádkumilovný muž zamiloval do bohémské ženy kvůli její bezstarostnosti a radosti ze života. Žena z počátku oceňovala pořádek a spolehlivost muže. Muž potěšen ženiným vděkem stupňuje svou péči a žena podniká ještě častěji spontánní akce, aniž by se musela starat o chod domácnosti. Muž začne být přetížený a žena se cítí být omezována. Vzdálí se od sebe a začnou si vyčítat původně žádoucí vlastnosti polarity péče –bezstarostnost, kterou vnímají ve své stínové kvalitě jako neslučitelné protiklady. Při vzájemných konfrontacích si tak zpochybňují kvalitu, díky které se do sebe zamilovali. Vyvolává to v nich pocity zrad, nepochopení, nejistoty a zároveň i pocity studu a viny, které jsou nepřijatelné a v řetězové reakci aktivují psychické obrany. Ty brání vědomému náhledu na konflikt a znemožňují tak změnu postoje. Švýcarská analytička Verena Kastová upozorňuje na nutnost zohlednit archetypovou povahu vnímaných kvalit a popisuje sílu archetypových polarit a obrazu jejich sjednocení na příkladě božských a mýtických párů (Kast, 1983). Pro individuaci partnerů mají kvality polarizované v jejich vztahu zásadní význam. Jsou nadějí na dosažení božské dokonalosti a zároveň hrozí uvěznit partnery v pekelné trýzni nedokonalosti.

V praxi se analytická párová psychoterapie zaměřuje právě na možnost rozpoznání nevědomých dynamik a stažení stínových projekcí páru.

Konflikty a komplexy

Verena Kastová v rámci semináře o komplexech (2007) sdělila, že se párů na prvním sezení s laskavým zájmem ptá, jak a o čem se nejčastěji hádají, s ujištěním, že jsou hádky normální, nutné a zajímavé, protože vypovídají o vztahových a individuálních potřebách. Vnitřní i mezilidské konflikty jsou pro ni vodítkem k odhalení aktivních komplexů, jakými jsou „*více nebo méně nevědomé psychické obsahy, které jsou spojeny stejnou emocí a společným významovým jádrem a které se v určitých mezích mohou vzájemně zastupovat*“ (Kast, 2006, s. 164).

C. G. Jung začal věnovat komplexům pozornost v souvislosti s asociačním experimentem. Povšiml si, že některá podnětová slova narušují tok asociací, a zjistil, že se tak děje u slov, která jsou pro zkoumanou osobu emočně významná. Takové podnětové slovo pak spustí u zkoumané osoby emoční reakci, která zbrzdí a/nebo obsahově zabarví odpověď. Kastová (1980) referuje o využití asociačního experimentu v rámci rozhovoru v párové terapii. Protokol administruje každému z partnerů zvlášť (druhý partner mezitím kreslí strom), ale rozhovor nad výsledky probíhá společně. Cílem je najít komplexová témata, která jsou zdrojem konfliktů v páru. Kresbu stromu propisují oba partneři přes uhlový papír na společnou kopii, takže vzniká zároveň „partnerský strom“. Ten může pomoci hypotézy o komplexových tématech v páru

upřesnit. Oslovením komplexových témat (párového komplexu) během běžné hádky jsou aktivovány emoce s komplexem spjaté, které pár zaplaví a projeví se jako křik, pláč, únik, stažení se do sebe a podobně, což vylučuje snahu konflikt konstruktivně řešit. Identifikace aktuálních komplexových témat páru prostřednictvím asociačního experimentu umožňuje v terapii cíleně pracovat s emocemi v komplexech obsaženými. Kastová popisuje, jak s párem dál pracuje například formou společné imaginace.

Praktické metody a techniky analytické párové psychoterapie

Výše popsané techniky jsou nabídkou, jak v párovém sezení pracovat s emocemi a párovými konflikty. Využití asociačního experimentu v párovém sezení se však může klientům jevit spíše diagnosticky a také naráží na nutnost pracovat část sezení s párem odděleně, což nemusí být vždy žádoucí. Nabídnou přehled terapeutických metod a technik využívajících práci s projektivním symbolickým materiálem typickou pro analyticko-psychologický přístup. Uvedené metody se osvědčily v párové terapii v současném společenském kontextu. Všechny tyto metody a techniky mají jak diagnostický, tak terapeutický potenciál, a lze je využít v kterékoli fázi práce s párem. Limitující může být snížená schopnost symbolického vnímání v rámci poruchy autistického spektra nebo strach ze zaplavení symboly u raných poruch osobnosti a závažných psychických poruch z okruhu psychóz. Hlavní podmínkou pro úspěšné používání následně popsaných metod je kompetence terapeuta práci se symbolickým materiálem pro klienty přiměřeně strukturovat a srozumitelně interpretovat.

Karty DIXIT

Jako zásadní se jeví nabídnout páru možnost spolu v rámci sezení komunikovat, aniž by to vedlo ke konfliktům a nedorozuměním. Osvědčuje se práce se symbolickým materiálem (přírodniny, figurky, obrázky), se kterým lze snadno manipulovat. Různé situace se tak dají prostřednictvím zástupného symbolu bezpečně přehrát přímo v sezení. Dobře využitelné jsou karty ke hře DIXIT. Obrázky jsou mnohoznačné, fantazijní, oslovující emoce. Pokusím se přiblížit jeden z postupů, který lze páru nabídnout již na prvním sezení.

Každý z partnerů si z balíčku karet vytáhne jednu kartu „naslepo“. Kartu si prohlíží každý sám a své dojmy si nechává pro sebe. Instrukce je následující: „Život nám do cesty přináší i to, co jsme si nevybrali. Můžeme se tím nechat oslovit, nebo se vůči tomu vymezíme. Vnímejte, jak na vás karta působí. Všimněte si nejprve pocitů, které ve vás vyvolává. Teprve pak si zkuste říct, o čem podle vás obrázek je. Zkuste si uvědomit, jestli by obrázek mohl nějak souviset s tím, jak to teď máte nebo byste chtěli mít, případně jestli je vám obrázek cizí, neoslovuje vás a vy se vůči němu chcete vymezit.“ Partneři s kartou chvíli samostatně pracují. Pak ji odloží a dostanou náhodnou polovinu balíčku karet, ze kterých mají vybrat již cíleně dvě karty. Jednu, která se jim líbí a příjemně je oslovuje, pro své „pohodové já“ nebo pro to, jak by to chtěli v životě mít. Druhou naopak pro to, co jim vadí, co se jim nelíbí, pro své „trpící já“. Když jsou oba se svým výběrem hotovi, karty náhodně a mlčky položí před sebe na stůl. Pak se jeden z partnerů snaží uhodnout, kterou kartu si protějšek vybral jako pozitivní, kterou jako negativní a kterou si vytáhl náhodně. Vždy se zamýšlí nad tím, co ho k volbě vedlo, jak na něj působí domnělá náhodná karta a jestli vidí nějaké průsečíky s partnerovým životem nebo situací. Držitel karet mlčky naslouchá. Teprve když vyslechne vše, co prvního napadá, nabídne svůj výběr, důvody k němu a jak na něj působí náhodně tažená karta, ale také jak vnímal nápady prvního. Pak se role vymění. Kromě toho, že tím získáme množství informací o prožívání, tématech, komunikaci a vztahu partnerů obecně, nabízíme partnerům možnost hrát si spolu, prožívat a sdílet aktuální podněty, které nejsou zatíženy minulými konflikty. Pokud na vzájemné neporozumění nebo přímo na konfliktní téma narazíme, pak máme téměř jistotu, že se jedná o významné komplexové téma páru. Jsme svědky živé výměny, kterou můžeme zároveň také moderovat. U karet je snadné zůstat na rovině obrázku, který má mnoho různých aspektů a dá se snadno odložit. Partneři si zažijí radost z toho, na čem se shodli, a snáze přijmou jiný pohled na to, kde se v pocitech a názorech rozcházejí. Je to pro ně někdy ojedinělá zkušenost nehodnotícího přijetí jinakosti. S obrázky se dá následně dále pracovat. U spolupracujících párů můžeme nabídnout, aby ze všech šesti vybraných karet uspořádali společnou koláž, která by odrážela jejich vztah, problémy v něm a možná

řešení. Aktivujeme tím párové sdílení, kreativitu a mechanismy zvládání. Výhodou je, že mohou oba přicházet s různými návrhy, o kterých lze diskutovat a které lze také snadno měnit. Tím, že jsou ve hře jen karty, se dá také přijmout, že zatím partneři neví nebo se neshodnou na jednom pro oba přijatelném řešení. U párů v konfliktu můžeme vyzvat každého z partnerů, aby své tři karty seřadil na časové ose minulost – přítomnost – budoucnost. Subjektivní význam karet si může každý pro tento účel přizpůsobit. Je to výzva ke stažení projekcí, soustředění se na svou vlastní perspektivu a také vnímání jiných aspektů situace. Získáme tím orientační informace o tom, jak vnímají partneři svou roli a perspektivu vztahu.

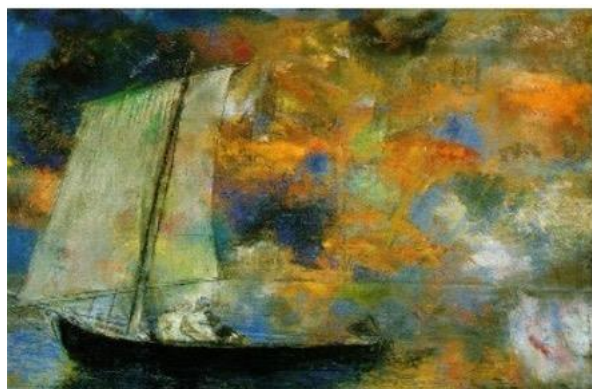
Úvodní zadání pro výběr karet je možné různě obměňovat podle zakázky, se kterou pár přichází. Pokud je cílem vyřešit určitou konfliktní situaci, dá se nabídnout např. vědomý výběr čtyř karet. V tomto případě každý hledá jednu kartu pro sebe, jednu pro toho druhého, jednu pro problém a jednu pro řešení problému. Pokud jde páru o uspořádání vztahů s dětmi, pak mohou vědomě volit například kartu pro sebe, pro druhého rodiče a pro každé z dětí. Další postup je obdobný jako v dříve popsaném případě. Partneři před sebe karty náhodně rozloží a tipují, kterou kartu ten druhý vybral pro koho / pro co a proč. Samozřejmě je i tady možné pokusit se uspořádat koláž – buď každý svou vlastní, nebo společnou.

Dvojice

Pro účely párového poradenství vybrali manželé Kristina Černá a Jan Černý 32 obrazů dvojic. Pro práci s páry používají svou autorskou metodu Dvojice, kterou přibližuje ve své diplomové práci jejich syn Karel Černý (2018). Kromě podrobného ukotvení v teorii analytické psychologie v ní také popisuje modifikace pro práci s jednotlivci nebo se skupinou na vztahové téma.

Metodu Dvojice jsem používala v podpůrných skupinách pro rodiče, které doplňovaly párovou nebo individuální práci s rodiči v rámci komplexní rodinné terapie. Během úvodního zorientování se v aktuální situaci si měli účastníci otcovské skupiny náhodně vybrat jeden obraz a popsat, jak s ním rezonuje. Klient, otec tří synů ze dvou vztahů, který ani jednoho ze synů neviděl, o možnost kontaktu se dvěma mladšími se posledních deset let neúspěšně soudil a navzdory pozitivnímu rozhodnutí soudu je nemohl vidět, protože se u chlapců rozvinul syndrom zavrženého rodiče. Tento klient si vytáhl tabuli č. 16 – impresionistický obraz loďky s plachtou na moři v záři zapadajícího slunce, kde jsou naznačeny dvě tmavé postavy opírající se vsedě o sebe. Klient k našemu překvapení uchopil obraz na výšku a rozvinul silnou negativní emoční reakci. Říkal, že se bojí, že na něj z obrazu dýchá čiré zlo. Viděl stodolu, ve které číhá hrozba, kterou nikdo nepřežije. Kdo vstoupí, bude zmasakrován. Viděl na obraze krev. Obraz nazval „Stodola z texaského masakru motorovou pilou“. Dali jsme obraz kolovat ostatním členům skupiny. Všichni nejprve viděli loďku, ale našli i obraz stodoly. Nabízeli, že je obraz možné vidět oběma způsoby. Klient jiného náhledu přes veškerou snahu schopný nebyl. Nutno dodat, že v rámci soudních sporů byly na klienta vypracovány soudně-znalecké posudky z oboru psychiatrie a klinické psychologie, které shodně vyloučily psychické poruchy.

Obrázek 1. Romantický západ slunce na loďce.



Obrázek 2. Texaský masakr motorovou pilou



Poznámka. Negativní komplex mění vnímání a prožívání reality.

Kresba párového stromu a párového snového stromu

Další významnou cestou k získání přístupu k nevědomému symbolickému materiálu klienta je kresba. Jungovský analytik Roesler (2018) ve své učebnici integrativní párové terapie uvádí přehled v současnosti používaných kresebných technik. Při párovém sezení kreslí klienti podobně jako v sezení individuálním nebo tvoří obraz společně.

Byli jsme svědky síly konstelovaného negativního komplexu, který zkresluje nejen klientovo prožívání, ale i jeho vnímání reality. Díky projektivnímu symbolickému materiálu můžeme v terapii identifikovat a pracovat s komplexy, které byly pro klienta ohrožující, a proto zůstávaly nevědomé a tím racionálně nedostupné.

Z osobní zkušenosti se mi nejvíce osvědčuje kresba párového stromu (Kast, 1980) a párového snového stromu (Běťák & Běťáková Hršelová, 2008). Partneri v těchto metodách kreslí každý svůj strom. První instrukce zní nakreslit strom, pokud možno listnatý. Když jsou oba hotovi, dostanou nový papír a jsou vyzváni, aby nakreslili ještě jeden strom, tentokrát nemusí být reálný – může být jako ze snu, z pohádky nebo z fantazie. Pak postupují podobně jako u vzájemné interpretace karet DIXIT. Poprosím jednoho z partnerů, aby popsal stromy toho druhého a pokusil se představit si, co to může být za stromy, kde a jak rostou (místo, roční doba, stáří stromu, historie), jak se jim daří, jestli vyžadují péči nebo samy něco poskytují apod. Když řekne autor stromu svou verzi, role se obrátí. Nakonec s párem pozorujeme všechny čtyři stromy před námi a hledáme podobnosti nebo protiklady. Když překopíruji oba stromy na jeden papír a oba snové stromy na druhý papír, vzniknou nám párový strom a párový snový strom. Na párových stromech se posílí kvality, ve kterých se stromy překrývají nebo doplňují, ale také vyniknou zřetelné odlišnosti. Můžeme probírat, jak to vnímají klienti ve svém vztahu. Pokud mají chuť pohrát si s fantazií, mohou vymýšlet nebo pod vedením imaginovat společné příběhy svých stromů. Někdy je to právě hravá společná aktivita a imaginace, která páru chyběla a díky které se mu opět daří vnímat to, co je v jejich vztahu nosné a perspektivní. Jsou pak otevření i konfrontaci s problémy. Je také možné, že se na obrazech stromů objeví něco, co zásadním způsobem narušuje fantazie o jejich soužití. Pak je možné tento rušivý prvek oslovit jako projev komplexu a pokusit se ho vědomě zpracovat.

Obrázek 3. Strom žena



Obrázek 4. Strom muž



Obrázek 5. Partnerský strom



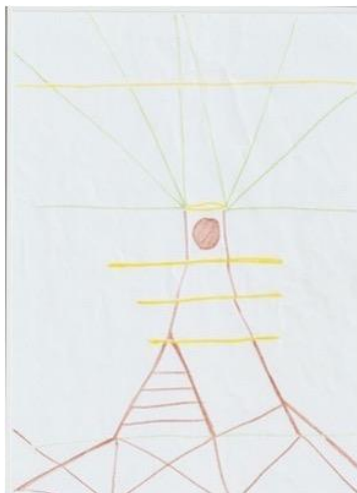
Poznámka. Na vědomé úrovni se jeví strom partnerky dominantní a nebezpečný. Mužův strom se jeví jemný a kreativní. Snovému stromu dominuje kresba ženy. Kořeny, kmeny i koruny se překrývají nebo doplňují.

Kresba domu–stromu–ohně–vody–postavy v párové psychoterapii

Zatímco stromy odráží převážně vegetativní, tzn. přeneseně růstové a vývojové možnosti, kresebná diagnostická technika *dům–strom–ohně–voda–člověk* německé analytické psycholožky Ursuly Eschenbachové (viz např. Reitz a Usländer, 2016) se zaměřuje na komplexy, konflikty, vztahovou dynamiku a zdroje zvládání. Partneri opět kreslí zároveň každý

svůj obraz, na kterém budou společně zakomponovány strom, dům, oheň, voda a postava (S-D-O-V-P). V instrukci pro účely párové nebo skupinové psychoterapie zadávám záměrně postavu/postavy, a ne člověka. Toto zadání nabízí více možností uchopení a zvyšuje tak pravděpodobnost, že se nějaká postava objeví i v kresbě klientů silně nejistých nebo v odporu. Stromů, domů i postav může být na obrázku jakékoliv množství a oheň a voda mohou být znázorněny v jakékoliv podobě (kouř, plamínek svíčky, déšť, sníh, rosa, slza, voda ve džbánu apod.). Když jsou klienti hotovi, vzájemně popisují, jak na ně partnerův obrázek působí, co na něm vidí, a vymýšlí příběh – co se tam odehrává, o co tam komu jde. Pak se opět vzájemně konfrontují s vlastní fantazií a záměrem při kreslení. Důležitá je především role žvlů a také to, jaké principy v životě klientů symbolizují. Obrazy můžeme v párovém sezení s klienty nejprve imaginovat a pak svou představu klienti nakreslí, ale také můžeme imaginaci rozvinout prvně nakreslený obraz.

Obrázek 6. Snový strom života.



Obrázek 7. Snový strom žena.



Obrázek 8. Partnerský snový strom.



Poznámka. Na úrovni nevědomí se jeví snový strom partnerky křehký a neživotný. Mužův snový strom se jeví živý, dominantní a ohrožující. V párovém snovém stromě dominuje muž. Shoda je v široké bázi obou stromů. Je patrné zcela rozdílné pojetí kresby, které může odrážet rozdílné nevědomé nastavení.

Obrázek 9. S-D-O-V-P – žena



Obrázek 10. S-D-O-V-P – muž



Poznámka. Na obraze ženy je dominantním a centrálním elementem oheň, který je mezi postavou muže v centru a postavou ženy nesoucí vodu na okraji vedle schematicky znázorněného domu a stromu. Na obraze muže je centrální dům a postava ženy. Proporčně převažuje voda, blíže centru je oheň. I zde je oheň mezi mužem a ženou. S párem lze nyní cíleně pracovat na aktuálních i individuálních konfliktech.

Společná hra v terapeutickém pískovišti

Podobně jako vzniká obraz kreslením na papír, může vznikat obraz v pískovišti. Výhodou pískoviště je možnost použít předměty a figurky, se kterými lze lehce manipulovat a obraz tak přizpůsobovat. Samotné noření rukou do písku je uklidňující a pomáhá uvolnit svalové napětí. Při práci s párem se osvědčuje jak prostor pro každého ve vlastním pískovišti k dosycení svých potřeb, tak společná hra v jednom pískovišti, kdy se může plně rozvinout vztahová dynamika. Motiv obrazu v pískovišti můžeme nechat na partnerech nebo můžeme nabídnout například motiv Ostrova rodiny/páru. Užití techniky Ostrov rodiny Riegera a Vyhnálkové (1996) v terapeutickém pískovišti iniciovala Iva Dedeciová v rámci práce Krizového centra v Českých Budějovicích v roce 2009. Terapeuticky pak můžeme hru v pískovišti podle potřeby strukturovat. Tím nabízíme páru nová férová pravidla, díky kterým mohou alespoň na chvíli opustit své mnohdy frustrující role. Osvědčuje se v rámci hry strukturovat jak přidávání, tak přemísťování nebo odebrání předmětů z pískoviště. K tomu jsem rozvinula techniku Střídavé hry (Bucková & Kohoutek, 2013). Cílem silně strukturované střídavé hry je nabídnout páru možnost jít do konfliktu bezpečným způsobem. Samotná hra je prostorem pro rozvinutí párové psychodynamiky, se kterou pak pracujeme v rozhovoru nad obrazem v pískovišti.

Práce s příběhem

Pokud se nám podaří rozpoznat určitou vztahovou dynamiku a polarizaci kvalit v páru, je možné ji také amplifikovat pomocí pohádkového, mýtického nebo biblického příběhu. Někdy příběh vzniká spontánně v pískovišti nebo v rámci fantazie či imaginace nad obrazy. Příběhy pomáhají pracovat s emocemi, nahlédnout na hlavní konflikty a také nabízí možná řešení.

Práce s příběhy v psychoterapii je obsáhlým tématem. Uvedu proto jako příklad práci s příběhem během krizové intervence. V silně věřící rodině s několika dětmi byl muž živitelem a autoritou až do chvíle, kdy se stal obětí autonehody. Byl několik měsíců v kómatu s těžkými zraněními, takže žena na sebe musela převzít břemeno živitelky rodiny. Po úspěšné léčbě a rehabilitaci zůstal muž neschopný své původní práce. Rodina se stabilizovala v nové situaci, ale neúnosné byly hádky mezi manželi, jejichž jádrem byla mužova nespokojenost se situací, kterou ve výčitkách obracel proti ženě. Na sezení přišel muž motivovaný pouze tím, že svou ženu definitivně přesvědčí o její neschopnosti a beznadějnosti jejich manželství. Byl v silném odporu. Nereagoval na projevy zoufalství ani vzteku své ženy. Vzhledem k jeho znalosti Bible jsem ho poprosila, aby převyprávěl příběh o Jóbovi. Jeho verze ve zkratce byla o tom, že Bůh vstoupil do sázky s ďáblem, aby mu dokázal neochvějnost víry zbožného člověka, přestože nebude za svou víru odměňován dobrem. Na Jóba pak dolehla velká neštěstí, která ho připravila o majetek, rodinu i zdraví. Jób ve své víře vytrval, ale chodili za ním jeho kamarádi, kteří pochybovali. Přinášeli čtyři zásadní pochyby: zda je Bůh všemocný, dobrotivý, spravedlivý nebo zda Jób hřešil. Nabídla jsem svou interpretaci příběhu, který se pro svou výpověď o hlubokých pochybách a zoufalých pocitech viny člověka stíženého neštěstím stal součástí Písma svatého, a ptala jsem se, s kým se muž v příběhu identifikuje. Muže překvapilo, že se nemusí ztotožňovat s Jóbem v jeho neochvějné víře, ale spíš s jeho přáteli. Důležité bylo, že pro své pochyby našel oporu v Bibli. Mohl tak stáhnout své negativní projekce ze své ženy. V té chvíli byl schopen ženu ocenit za její podíl na zachování rodiny a poděkovat jí za trpělivost a podporu. Žena se cítila být potvrzena ve svém dosavadním úsilí a ujasnila si, že v něm ještě chce a může pokračovat, protože ho vnímá jako smysluplnou a přijímanou oběť. Ke změně náhledu obou manželů přispěla schopnost nechat se oslovit příběhem.

Práce se sny

Bohužel ne vždy, ale pokud ano, pak s dobrými vyhlídkami, se dá pracovat s párem prostřednictvím snů, jak o tom podrobně referuje např. Renée Nellová (2009). Sny jsou „řečí nevědomí“ a pokud jim dáme prostor, tak jsou nejpřímější cestou k pochopení situace. Podmínkou je, aby si partneři sny pamatovali a byli je ochotni vyprávět v rámci sezení.

Zajímavá byla například práce s párem, který se po téměř deseti letech soužití rozhodoval o založení rodiny. Při úvahách o budoucnosti opakovaně naráželi na vzájemné nepochopení. Do terapie přišli motivováni k práci na svém vztahu. Muž

přinesl na první sezení sen, ve kterém byl vzteky bez sebe a křičel na svou partnerku: „Fuck you, fuck you, fuck you!“ Partnerka přinesla na druhé sezení sen, ve kterém prorážela skleněnou kopuli nad výzkumnou laboratoří a odletěla pryč. Diagnosticky a prognosticky byly oba sny pro terapeutku orientující. Terapeuticky jsme pracovali se vzájemnými interpretacemi snů v páru. Na základě interpretací jsme pozornost zaměřili na vnímání pocitů a potřeb a jejich komunikaci mezi partnery. Na svých individuálních psychoterapiích si muž zpracovával téma hněvu a žena potřeby ocenění a sebejistoty. Přestože počáteční zakázkou páru bylo zlepšení vzájemné komunikace a vypořádání se s mužovými depresemi, nakonec se během několika měsíců relativně mírumilovně a s (ženiným) pocitem osvobození rozešli. Muž se s rozchodem vyrovnával obtížněji, ale alespoň našel ventil pro svou doposud potlačovanou agresivitu vedoucí k depresi.

Závěr

Cílem analyticky ukotveného terapeuta je zprostředkovat páru náhled na aktuálně konstelované komplexy, konflikty, stínové projekce, archetypové polarity a individuální potřeby obou partnerů. V praxi se osvědčuje využít při párovém sezení projektivní techniky. V tomto směru je možné nechat se inspirovat v zahraničí, nicméně i u nás vzniklo několik originálních a přínosných technik koncipovaných přímo pro práci s páry (Dvojice) nebo pro práci s páry snadno upravitelných (Snový strom). Pokud pracujeme s projektivním symbolickým materiálem, s kresbou, s imaginací, s příběhem nebo se sny, zprostředkujeme páru možnost vzájemně se vidět, vnímat, naslouchat si a mluvit spolu. V párovém sezení se pak vztahujeme k tomu, co spolu sdílí klienti tady a teď. Terapeuticky pracujeme jak na rovině komunikační, tak emocionální. Symbolická rovina navíc umožňuje porozumět dříve nevědomým potřebám a rovněž umožňuje nehodnotící pohled na vývojové a vztahové možnosti každého z partnerů. Analytická párová terapie tak nabízí účinné pracovní nástroje pro terapeutickou podporu individuálního potenciálu obou partnerů i jejich vztahu.

Konflikt zájmů

Bez konfliktu zájmů.

Seznam literatury

- Běťák, L., & Běťáková Hršelová, L. (2008). Strom a snový strom. In M. Bürgi–Kraus et al. (eds.): *Vývoj v imaginaci – imaginativní vývoj*. Maj-Tiskárna.
- Bucková, J., & Kohoutek, T. (2013). *Možnosti využití hry v písku (Sandspiel) v diagnostice a terapii rodinných vztahů II.: východiska pro strukturovaný přístup – praktické využití*. Konference Psychologická diagnostika, Brno, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, 19. – 21. 6. 2013.
- Černý, K. (2018). *Dvojice, terapeutická metoda manželů Černých: Popis metody, teoretické zakotvení a experimentální administrace*. [Diplomová práce, FF MU Brno].
- Reitz, S., & Usländer, A. (2016). *Haus-Baum-Feuer-Wasser-Mensch Test – Eine Pilotstudie der Kath. Hochschule Freiburg und des C. G. Jung – Institutes Stuttgart*. <https://docplayer.org/Haus-baum-feuer-wasser-mensch-test.html>
- Gugenbühl-Craig, A. (1990). *Die Ehe ist tot – lang lebe die Ehe*. Kösel.
- Jacoby, M. (1991). *Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Ihre Bedeutung in der Psychotherapie*. Walter.
- Jung, C. G. (2001). *Výbor z díla, sv. IV., Obraz člověka a obraz Boha*. Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2012). *Výbor z díla, sv. IX., Člověk a kultura*. Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kast, V. (1980). *Das Assoziationsexperiment in der therapeutischen Praxis*. Bonz.
- Kast, V. (1984). *Paare. Beziehungsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln*. Kreuz.
- Kast, V. (2006). In Müller, L., Müller, A. (ed.): *Slovník analytické psychologie*. Portál.

- Kast, V. (2007). *Komplexy* [Seminář]. Seminář České společnosti pro analytickou psychologii, 8. – 10. 10. 2007.
- Nellová, R. (2009). *Používání snů v párovém poradenství a terapii. Jungiánský přístup*. Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Rieger, Z., & Vyhnálková, H. (1996). *Ostrov rodiny. Integroující přístup pro práci s rodinou. Příručka pro odborníky*. Konfrontace.
- Roesler, Ch. (2018). *Paarprobleme und Paartherapie. Theorien, Methoden, Forschung – ein integratives Lehrbuch*. Kohlhammer.

Medailonky autorů

Jolana Bucková je psycholog a výcvikový analytik IAAP. Pracuje v soukromé praxi Quaternio v Brně s dětmi, mladistvými i dospělými klienty. Při individuálních, párových, rodinných i skupinových sezeních s oblibou využívá práci se symboly v obrazech, snech, imaginacích, příbězích i v terapeutickém pískovišti. Díky působení v krizovém centru je jí blízká práce s vývojovými krizemi a krizemi ztráty včetně ztráty perinatální. E-mail: jolana.buckova@gmx.net.

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

PSYCHOTERAPIE

PRAXE – INSPIRACE – KONFRONTACE