

## Online párová terapie

**Petra Prest, Pavel Rataj**

Psychoterapie online? Obecně něco velmi málo obvyklé před pandemií covidu. U párové psychoterapie ještě méně využívané, představitelné a profesionalizované. Právě období pandemie však přineslo do oblasti psychoterapie skutečnou výzvu. Online prostor se stal jedinou možností, jak se setkat s našimi klienty. Mnoho z nás, kteří pracovali s páry a s rodinami, váhali do poslední chvíle. A i když už to nešlo jinak, tak odpor, bagatelizace a další obrany hrály svou velkou roli. Aby ne – vždyť do té doby historicky vládl většinový konsensus, že psychoterapie stojí na přítomném lidském, hřejivém a přijímajícím kontaktu. Tím se samozřejmě mělo na mysli tvář v tvář.

Mnozí ale zjistili, že tato forma také velmi dobře funguje, přestože vyžaduje určité specifické kompetence a flexibilitu. I přesto, že má online forma určité i své limity, ukázalo se, že existuje nemalá část klientů, kterým naopak umožňuje přístup k odborné pomoci.

Nyní o online terapii vycházejí odborné publikace, vědecké články, ve kterých už se nekladou otázky ohledně legitimacy a efektivity tohoto média, ale ohledně toho, jak dělat online terapii co nejlépe. Nezaměřujeme se tedy už na to, zda to funguje, ale spíše na to, co můžeme dělat pro to, aby to fungovalo co nejlépe. A to platí samozřejmě i pro párovou terapii.

Tento text píšeme z pozice dvou psychoterapeutů – psychologa a zároveň integrativního párového terapeuta pracujícího s páry, jak tvář v tvář, tak i z nemalé části online formou, a psychologka a zároveň gestalt psychoterapeutky, pracující tvář v tvář a také v online modalitě. Oba jsme měli určité zkušenosti s online formou již před pandemií. Nicméně poslední čtyři roky nás posunuly výrazně vpřed. Chceme zde jednak přinést střípky z odborných textů, které nás inspirovaly a rozšířily naše znalosti a posléze i kompetence, a jednak ukázat a předat naše zkušenosti z praktikování párové online terapie.

Autoři textů o online terapii (Picó Vila, Keyes & Valantin, 2021; Weinberg, Rolnick & Leighton, 2023) uvádějí, že online terapie je obecně v mnohém jiná než face to face terapie. Na druhou stranu jasně deklarují, že je to jednoznačně validní způsob a je potřeba kreativního přizpůsobení ze strany terapeuta/ky, protože není možné ji dělat úplně stejně. Dle autorů textu o online gestalt terapii (Picó Vila, Keyes & Valantin, 2021) jde stále o vztahovou zkušenost, a proto se nemění nic z původního paradigmatu. Tito autoři se zabývají zkoumáním aspektů dekonstrukce fyzické a emocionální přítomnosti. Připadá jim nelogické argumentovat tím, že potřebujeme fyzickou přítomnost ve stejné místnosti, aby klienti prožili smysluplnou zkušenost. Většina terapeutů má své smysly trénované na osobní kontakt, a tak vzniká otázka, jak tyto vjemy získáme jinak? Nebo jak jejich nedostatek vyvážíme? A u párů tyto otázky nabývají ještě většího významu.

### **Základní východiska online terapie a online párové terapie**

Obecné charakteristiky a východiska online terapie platí samozřejmě také pro párovou online terapii. Různí autoři (Rochlen, Zack & Speyer, 2004; Picó Vila, Keyes & Valantin, 2021; Weinberg, Rolnick & Leighton 2023) sice poslední roky hledají ve svých odborných textech jak vůbec takový formát definovat, ale nakonec se většina z nich shoduje na tom, že jde o online setkání přes audio-video software. Zdá se tedy, že obraz a tím přenášené vjemy se ukazují pro vytvoření smysluplného kontaktu jako velmi důležité.

Přemýšlení o online terapii na obecné úrovni rozdělují tito autoři na dvě základní oblasti, na které je potřeba dávat pozor: (1) technická a praktická stránka a (2) oblast vztahu a jeho udržení.

## 1. Technická a praktická stránka

V terapii tváří v tvář nastavujeme jako terapeuti **formální aspekty terapie**: čas setkání, délku trvání, frekvenci, platbu a způsob platby. To vše platí i v online terapii, plus se ještě přidává aspekt dobrého připojení, světla, soukromí a klidu.

S určitou nadsázkou bychom mohli říci, že **fokus párového terapeuta se zaměřuje především na spojení partnerů**, které bývá značně komplikované (proto nás také vyhledali), a poslední, co bychom potřebovali, aby selhávalo, je **spojení technické**.

Z vlastní zkušenosti doporučujeme mít tzv. **taktiku 2+2+2**, což jsou dva datové zdroje (wifi router + mobil s daty a připravený hotspot), dvě aplikace (mít k okamžité dispozici dvě aplikace, mezi kterými můžeme okamžitě přejít – Zoom/Skype, Zoom/Meet a jiné kombinace) a mít k dispozici i telefonní číslo pro případné přerušení připojení.

Důležitým faktorem z této oblasti je skutečnost, že **online setkání neumožňuje přímý oční kontakt**, protože když se díváme druhému do očí, nedíváme se do kamery a příjemce takového obrazu vidí, že se mu nedíváme do očí. Určitě je výhodné se o těchto specifikách s klienty pobavit. Jaké to pro ně je? Potřebují, abychom se někdy dívali do kamery a oni zažili náš přímý pohled? Můžeme my nebo oni pro to něco udělat? Jde posunout kameru? Jde si místo tabletu, který má třeba kameru na straně, vzít notebook, kde je možné se sledovat příměji?

Párová terapie nemůže fungovat, pokud se nám nepodaří vytvořit **dostatek potřebného bezpečí**. A tím myslíme nejen bezpečí emocionální, ale i prostorové. Někdy je nutné vysvětlit klientům, aby si zajistili větší **klid a soukromí**, aby mohli mluvit co nejvíce otevřeně a nebyli blokováni okolnostmi, které jsou kolem nich. Nejčastější překážkou bývají zapnuté telefony, zapnuté notifikace a jiné aplikace na PC nebo **děti**, které jsou v lepším případě jen ve vedlejší místnosti, v horším případě přímo ve stejné místnosti. Obecně platí, že děti na párové terapii být přítomné nemají. Nejde jen o ochranu dětí, ale i o hranice mezi rodičovstvím a partnerstvím a také o to, že potřebujeme, aby klienti měli dostatek vnitřního mentálního, emočního a tělového prostoru pro obsahy, které se v párovém sezení probouzí.

Podobným narušitelem je i **časový harmonogram partnerů**. Není vhodné, když partneři přicházejí na online setkání s tím, že právě ukončili pracovní jednání, uspali před několika minutami děti nebo se jim na plotně vaří oběd.

To vše musíme s klienty vykomunikovat. Chybou v online terapii je, když předpokládáme, že to klienti přece mají vědět. Obecně je ale zcela jistě dobré se ptát, pokud si např. nejste jisti, zda jsou klienti v místnosti sami nebo zda je někdo nebo něco ruší.

## 2. Otázky vztahu a jeho udržení v online terapii

Jako jedny z hlavních předpokladů pro psychoterapeuta pracujícího online se uvádí jeho flexibilita a kreativita (Picó Vila, Keyes & Valantin, 2021; Weinberg, Rolnick & Leighton, 2023). Velmi rychle si to vyzkoušíme v momentu, kdy dojde k nějaké nepředvídatelné události, která nás donutí rychle reagovat.

Oproti terapii tváří v tvář je veliký rozdíl v tom, že **terapeut nemůže kontrolovat prostředí klientů**, a je proto nutné je poučit o tom, jak vytvořit bezpečné prostředí pro terapii. Pokud se partneři necítí bezpečně a dojde k přerušení porozumění, je výrazně ovlivněna nejen kvalita a schopnost jejich spojení, ale především vůbec možnost spojení udržet. V párové terapii online je potřeba vnímat možnou ztrátu pocitu bezpečí zvláště bedlivě, protože následně ovlivňuje interakci partnerů a prospěšnost terapie.

Autoři (Weinberg, Rolnick, Leighton, 2023) uvádějí, že právě diskuze o překážkách, změnách, obtížích a výzvách může znovu obnovit bezpečné prostředí a terapeutický vztah. V tomto smyslu je také terapeut tím, kdo vytváří a pomáhá vytvářet klidnou a trvalou přítomnost, na kterou se mohou klienti spolehnout i v online prostoru. Zde může docházet k určité odlišnosti mezi takovými intervencemi u individuálních klientů oproti párovým sezením, protože přítomnost obou partnerů přináší do terapie větší dynamiku než v individuální terapii.

Znovu si uvědomme, že při párovém online sezení sedí dva partneři v **nezvyklé fyzické blízkosti**, což může vyvolávat

silné emoční impulzy. Proto je důležité hned po prvním nebo po prvních sezeních opakovaně **zvažovat, jaká podoba online formátu bude nejvýhodnější**. Nejčastěji se používají dvě podoby online párové terapie – oba partneři sdílejí stejný přístroj a sedí vedle sebe a forma, kdy jsou fyzicky zvlášť a připojí se každý z jiného přístroje (viz níže).

**Kvalita terapeutického vztahu** je často obecně spojovaná s přítomností, důvěrou, empatií, komunikací a flexibilitou. Jak již bylo uvedeno výše, není pochyb o tom, že je možné tyto kvality přenést i do online terapie, a fakt, že s klienty nesdílíme stejný fyzický prostor, není překážkou pro vytvoření prostoru pro kvalitní terapeutickou práci. I přes rozdílnost v místě, a někdy i času, zde existuje možnost sladění a synchronicita v kontaktu. Vzájemně na sebe reagujeme, když se hýbeme, v klientech to rezonuje. Když mluví, my odpovídáme a naopak.

To, co se pro online individuální terapii zdá jako samozřejmost, může být v párovém settingu **značně komplikované** z důvodu přítomnosti konfliktů, nedorozumění, silných vzájemných emocí, které jsou typické pro párová sezení. Proto je pro párového terapeuta důležité být velmi obezřetný, aktivní a napojený – tak, aby partner v takovém okamžiku dokázal včas zastavit, podpořit a zklidnit, aby se emocionálně nezaplavili. V takovém případě by došlo v online prostoru samozřejmě k mnohem těžší situaci, než kdyby byli přítomni v terapii tváří v tvář. V online párové terapii jsou právě takové momenty klíčové a kritické.

Pokud emoce přechází do pásma dysregulace, hrozí přerušení spojení, a to v důsledku narušuje kontakt mezi partnery, a často i mezi klientem a terapeutem, a následně pak vede ke spouštění negativního komunikačního nebo vztahového cyklu. V takových momentech nejčastěji pomáhá citlivě popsat, co jako terapeuti vidíme a slyšíme, a ujistit se, zda to souzní s tím, co klienti právě prožívají.

V online terapii se může objevit také větší problém s **koncentrací a soustředěním**, který nevyplývá jen z rušivých vlivů na straně terapeuta (např. protipřenos, únava apod.), které se dějí i v terapii tváří v tvář, ale který vyplývá z toho, že delší dívání se na obrazovku a tendence soustředit se více na obsah více unavuje. Nejlepší je se věnovat tomu, co pro sebe můžeme udělat, abychom vyvážili před terapiemi online (či po nich) vizuální zatížení následkem dívání se na obrazovku. Stejně tak může být terapie online náročnější pro klienty a může být přínosné je o tom informovat, stejně tak jako o tom, že je v pořádku, když se nedívají pořád do obrazovky (a že je důležité, aby to řekli).

Jistým omezením jsou také intervence našeho těla. V online formě se díváme stále do jednoho místa, zatímco v terapeutovně bychom se otáčeli hlavou a možná větší částí těla o cca 90 stupňů. Je těžší využít pohyb našeho těla (přiblížení, oddálení), kterým bychom mohli neverbálně intervenovat.

Z naší zkušenosti je důležité se nebát v online formě **využívat vnímání tělovosti, nebo dokonce práci s emocemi a tělem**. Terapeuti by si měli být vědomi vlastního těla, než jsou fyzicky přítomni na sezení, a i během sezení své tělo vnímat. Dobře nám funguje být si vědomi spodních částí našeho těla, cítit podporu židle, podporu zad a podlahy a být si vědomi svého dechu. Ještě více než v terapii tváří v tvář je potřeba věnovat pozornost vlastnímu tónu hlasu (používat pestřejší intonaci, více **oslovovat jménem**) a tomu, jaký obraz o sobě nabízíme druhé osobě, pokud jsme blíž obrazovce, nebo dál.

V online terapii (Picó Vila, Keyes & Valantin, 2021) potřebujeme být více explicitní než v terapii tváří v tvář a ptát se klientů na věci, které nemůžeme vidět. Mnoho informací můžeme získávat z mikropohybů očí, pusy, obličeje a z viditelných bloků v těle. I v online terapii vidíme, jak se proměňuje držení klientů v závislosti na tom, co se právě děje a o čem mluví. Toto samo o sobě jsou důležité terapeutické techniky, v kontextu online terapie je dobré je do kontaktu vnášet ještě častěji. Ptát se tedy klientů, jak vnímají svoje tělo během sezení, jak sedí, čeho si ve svém těle všímají, co s nimi rezonuje a co ne.

Při práci s páry hrozí, že se odpojíme od vnímání svého těla a vnímání těla klientů. Máme sklon věnovat více pozornosti slovům a viditelným částem a odpojujeme se od zbytku. Proto je velkým tématem, jak tělo bezpečně v online prostoru dostat do uvědomění. Samozřejmě s citlivým ohledem na to, jak na to opakovaně reagují klienti. Naše zkušenost ve využívání práce s tělem v terapii páru je bohatá a většinou pozitivní. Pokud partneři sedí vedle sebe, často se terapeutické

experimenty pro vnímání svého těla a vnímání partnera přímo nabízejí.

Znovu se ukazuje, že samotné nastavování párové terapie terapeutem je klíčové. Pokud terapeut od začátku představuje svým klientům, jakým způsobem pracuje a co mohou očekávat, posiluje tím pocit bezpečí a terapeutické spojenectví.

Některé texty uvádějí (Rochlen, Zack & Speyer, 2004), že online terapie **vyžaduje větší aktivitu na straně terapeuta**, a to se shoduje i s našimi zkušenostmi. Hlavně ze začátku terapie není vhodné ponechávat dlouhý prostor pro mlčení, ale být jako terapeuti aktivní. Míra aktivity by měla být užívána s ohledem na pomoc proudění procesu, udržování interakcí a zvladatelnosti emocí, které se v rámci kontaktu a napojení probouzejí.

Zároveň je důležité se pořád vracet k otázce, jak moc flexibilní chcete být, a jde zcela jistě o otázku vhodnou pro supervizi, pokud si ji kladete.

### **Další specifika online párové terapie**

Všechny předchozí myšlenky a podněty jsou východisky, které platí pro online párovou terapii a na které je dobré brát zřetel. O online párové terapii zatím není publikováno tolik jako o samotné online individuální terapii či poradenství. Jako přínosné nám přijde zamyšlení párových terapeutů manželů Resnickových (Weinberg, Rolnick & Leighton, 2023), kteří uvažují nad výhodami/nevýhodami online párové terapie a sledují vliv praktických aspektů, a především prezentují výhodu modelu nastavení párového sezení, kdy se každý připojí z jiného zařízení zvlášť.

Jak již bylo uvedeno výše, existují dvě formy nastavení párového sezení online: (1) dohromady na jednom PC, (2) dohromady na dvou PC v jednom bytě či domě (nebo dohromady na dvou PC, každý někde teritoriálně jinde).

Na základě konference o párové terapii, kterou jsme před pár měsíci pořádali, na základě našich workshopů o práci s páry i kazuistických seminářů, zjišťujeme, že většina našich kolegů pracuje v modelu „dohromady na jednom PC“. Existují i terapeutické směry (např. gestalt párová terapie), které využívají druhé dva modely. My oba zastupujeme jeden a druhý přístup, které krátce představíme.

#### **1. Párová terapie, kdy se partneři připojí každý ze svého zařízení**

Jedná se o model párové terapie, kdy se každý z partnerů připojí ze svého vlastního zařízení, a jsou tedy každý fyzicky jinde. Nastavení aplikace Zoom zároveň umožňuje, aby se oba vzájemně tzv. „zapinovali“, a tím pádem neviděli terapeuta, ale jen sami sebe. Toto je metoda, kterou využívají zmiňovaní autoři (Weinberg, Rolnick, Leighton, 2023) a která umožňuje, aby se klienti zaměřovali na komunikační vzorce a vztah mezi sebou, a ne na terapeuta jako objekt jejich pohledu, který vyřeší jejich problém. Tento přístup je primárně preferován a rozvíjen jednou z větví gestalt párové terapie.

Používá se i metoda, kdy klienti vidí sebe navzájem i terapeuta, která nám přijde vhodnější a se kterou máme zkušenost. Je důležité, aby si každý účastník skryl svůj obraz, a tím pádem viděl jen další dva.

Průběh terapie je potom stejný jako v terapii tváří v tvář, je ale potřeba být více aktivní jako terapeut a diskusi mezi partnery zpočátku více vést. V praxi tzn. vybízet klienty k tomu, aby mluvili o tom, o čem mluvit potřebují, soustředili se na sebe a jejich vzájemný kontakt a mluvili k sobě, a ne k terapeutovi. Tím je podporován přímý kontakt a v přítomném okamžiku se takto pracuje na napojení.

#### **2. Párová terapie, kdy se oba partneři připojí ze stejného zařízení**

Tato hojně využívaná varianta má samozřejmě také svá pro a proti. Základní setting je vyjednaný již při objednání. První sezení probíhá u jednoho PC, monitoru, v jedné místnosti. Vidíme tak partnery v přímé interakci, v jejich prostoru. Můžeme sledovat, jak při vyprávění jednoho druhý v jeho blízkosti reaguje, kam se dívá, jak se projevuje jeho tělovost, jak zacházejí s očním kontaktem. Je zapotřebí se zde také domluvit, co budou mít „zapinované“ na obrazovce. Mnohé partnery totiž zneklidňuje, že se vidí. Tento setting samozřejmě více spouští možnost triangulační tendence, kdy mají

klienti potřebu více komunikovat skrze terapeuta. Proto je důležité se opakovaně doptávat, jak se v daný moment cítí napojení, jestli vnímají přítomnost druhého. Můžeme také otevírat otázku toho, zda by nyní raději byli oddělení na jiném PC a jaké by to mělo ne/výhody. Tento setting nám také může pomoci i více diagnosticky sledovat, jaká je jejich emoční a vztahová dynamika v momentech, kdy mluví o tom, co je trápí. Můžeme sledovat přímý průběh dynamiky jejich napojení, který se více blíží jejich běžnému fungování. Na druhou stranu je toto nastavení mnohem náročnější na regulaci intenzivnějších emocí, které se zde rychleji a intenzivněji probouzejí. A tím máme na mysli i ty pasivní, které jdou dovnitř. Nejsou tak viditelné, ale partnera odpojují, zahlcují, zpasivňují a vedou např. k rezignaci. Pokud se opakovaně ukáže, že jde o pár se silnými emočními zaplavujícími reakcemi a intervence terapeuta je neefektivní, doporučujeme využít dočasně dva PC (nebo to střídát). Namísto je to s klienty transparentně vykomunikovat a tím jim umožnit si vyzkoušet, jaké to je, když jsou více v odstupu a větší distanc jim pomáhá vytvořit větší pocit bezpečí nebo více odolnosti nespouštět tak rychle citlivá místa. To může být skvělým zvědomením emočního vlivu na napojení. Připomínáme, že vliv pocitu bezpečí je pro udržení kontaktu a napojení klíčový. A v online prostoru samozřejmě nemáme takovou kontrolu, proto se potřebujeme více ptát a více sledovat, co se děje.

Společná přítomnost u jednoho PC nám také umožňuje využít více práci s emocemi a tělem oproti formě, kdy se partneři připojí každý zvlášť. Zároveň pokud pracujeme s partnery u jednoho PC, tak je potřebujeme opakovaně aktivně vyzývat, aby více mluvili na sebe, aby to říkali tomu druhému vedle sebe. Mají tendenci více se dívat do obrazovky a mluvit k nám terapeutům. Což primárně není cílem párové terapie, která je fokusovaná na obnovu a posílení jejich spojení.

## **Problematické otázky v online terapii**

### **Jak na silné emoce a konflikty**

Emoce a konflikty jsou často výrazným projevem v párové terapii a většina směrů se zabývá tím, jak partnerům pomoci najít efektivnější řešení. Toto se neliší od párové terapie online. Přesto může být pro terapeuty náročnější řešení těchto situací v online prostoru, protože nad nimi máme méně kontroly. Přestože můžeme mít dojem větší oddělenosti od klientů, působí naše klidná přítomnost jako stabilizátor probíhajících procesů i v online terapii. Více posílit ji můžeme tím, že do konfliktu vstoupíme, že nabídneme popsání emocí, které se zřejmě odehrávají v klientech. Znovu pomáhá zvědomit klientům to, že přestože jsme každý fyzicky jinde, vnímáme společně, co se děje, máme možnost o tom mluvit, popsat to a rozumět více tomu, co se děje. Opět je zde výraznější aktivní role terapeutů, kteří více popisují a nabízejí hypotézy.

Je důležité brát vždy zřetel na to, co se bude dít, až sezení skončí a s tím také počítat, protože to jako terapeuti v online terapii nemůžeme mít kontrolou. Pokud dochází k silným emocím a výměnám, vždy je potřeba nechat si čas na ukončení terapie a určitou integraci probraného. Zeptat se klientů na pocity a podpořit je v následné aktivitě (rituálu), jak terapii uzavřít (něco ve smyslu, jako když odcházejí společně z párové terapie face to face, jak to ale mít na mysli i po skončení terapie online).

### **Jak využít kreativitu v online párové terapii?**

Z našich diskusí s párovými terapeuty vyplývá spíše obava z využití kreativních technik v online terapii. Terapeuti spíše nevyužívají v terapiích práci s tělem, prostorem, s židlemi, papíry, zástupnými předměty, kameny, kartami apod., přestože mohou velmi obohatit a posunout terapeutický proces.

Vždy je samozřejmě důležité reflektovat naši připravenost a jistotu tyto techniky použít a zároveň je klientům nabízet a nenutit. Respektovat, pokud odmítnou. Přesto máme s využitím těchto technik velmi dobrou zkušenost a opět se zde můžeme odvolat k Vaší kreativitě a důvěře i v online terapii využívat kreativní techniky v souladu s Vaším terapeutickým směrem.

Zde zmíníme jeden velmi efektivní nástroj – využití obrazovky jako nástěnky. Aplikace Zoom (ale i další) mají svůj **whiteboard**, který umožňuje psát a kreslit. To lze hojně využívat jako nástroj pro validizaci vyřčeného a pochopeného,

zachycení na sebe navazujících interakcí, je možno ho využít jako nástroj pro zpomalení, zastavení dění. Když terapeut kreslí, klienti koukají na monitor a přeruší narůstající emoční kaskádu. Tím, že je vědomě odpojíme od sebe a pozveme je ke společné tvořivosti a zkompetentníme je, aby mohli proces popsat ze své strany, vytváříme možnost se uvolnit, zastavit, prodýchat a zklidnit se. Zároveň se jedná o zapojení externalizačních mechanismů, které umožňují se vztáhnout k nabízeným obsahům bezpečněji. Nakreslené schéma a zachycené cykly si klienti mohou vyfotit a vytisknout a posléze pracovat s tímto materiálem i mimo sezení.

Podobně můžeme využívat i sdílení obrázků, nebo dokonce krátkých videí (na tom v době covidu zapracovaly různé mezinárodní instituty). Můžeme také v rámci sezení provést krátkou **meditaci** a relaxaci a k tomu pustit relaxační hudbu.

Je online terapie vhodná pro všechny klienty?

Náš příspěvek zakončíme zamyšlením, zda je online párová terapie vhodná pro všechny klienty. Máme zkušenost, že kolem této otázky panuje množství stereotypů. V literatuře, která vycházela na toto téma před pandemií covidu-19 (Rochlen, Zack & Speyer, 2004), se jako nejčastější kontraindikace uváděly vážnější psychiatrické diagnózy, sebevražedné tendence, psychotické epizody či struktury osobnosti tendující ke spektru poruch osobnosti.

Současné publikace ale uvádí (Weinberg, Rolnick & Leighton, 2023), že je s klienty **potřeba mluvit o limitech** online terapie a je jen málo výzkumů, které by jasně specifikovaly, pro jaké skupiny klientů není online terapie vhodná. Tato otázka se stále zkoumá a ukazuje se spíše, že stejně tak jako záleží na osobnosti terapeuta, který chce hledat kreativní řešení, záleží spíše na osobnosti klienta a jeho pružnosti než na tom, jakou diagnózu by případně měl.

Z naší zkušenosti vyplývá, že **větší komplikace můžeme očekávat právě při online párové terapii**. Především ve vztazích, kde jsou partneři více emočně odpojeni, zranění, kde se spouští neregulovatelné emoční aktivity, kde je přítomné aktivní trauma jednoho či obou, kde je jeden v dlouhodobém odporu nebo pokud se spouští silné emocionální zaplavování, nad kterým nemá klient sebereflexi. Zde by měl být párový terapeut vždy obezřetný a dávat pozor, aby nedocházelo ke zhoršení situace. Pak je určitě namístě to s klienty otevřeně probrat, a případně zvažovat přeměrování na jiné odborníky pracující tváří v tvář.

## Seznam literatury

Weinberg, H., Rolnick, A., & Leighton, A. (2023). *Advances in Online Therapy*. New York: Routledge.

Pico Vila, D., Keyes, H. D., & Valanatin, B. (2021). Internet – mediated gestalt therapy: excitement and growth in an online field. *British Gestalt Journal*, 30(1), 3-10.

Rochlen, A., B., & Zack, J., S., & Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269–283.

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