

Vytvoření podpůrného prostoru pro terapii pro polyamorní klienty

Jan Vojtko

Konsenzuální nemonogamie, která v sobě schovává mnoho forem a variant vztahů – od otevřených vztahů v páru, a to buď ve formě sexuálně otevřeného či emočně angažovaného, po polyamorii – od formy sekundárního a primárního vztahu, či rovnocenného vztahu mezi všemi zúčastněnými, až po tzv. vztahovou anarchii, která je tedy svojí podstatou definována jako vědomý a transparentní způsob vstupování do vztahů s více partnery současně, se v posledních letech dostává více do popředí veřejného zájmu. S tímto trendem narůstá i poptávka po terapii (či poradenství) pro nejen polyamorické klienty, ale i klienty, kteří hledají jinou formu než monogamní, exkluzivní vztah (jak na poli romantickém, tak erotickém). Jejich specifická dynamika může být výzvou pro terapeuty a poradce či profesionály, kteří pracují se vztahy, a kteří často nejsou se základy polyamorie obeznámeni.

I na poli odborného poradenství a psychoterapie se setkáváme minimálně s nepochopením či dokonce negativním hodnocením v otázce alternativního přístupu ke vztahům. Bohužel se opakovaně setkávám s tvrzením, že celá tato oblast je spíše společenským trendem, který zanedlouho přejde. Jak už nám ale nejen praxe, ale i mnoho vědeckých výzkumů prokázalo, o žádný společenský trend se nejedná. Když ostatně vstoupíme do světa dalších humanitních oborů, antropologie i sociologie, zjistíme, že to s lidskou párovostí není tak jednoznačné, jak se v naší kultuře a sociálním kontextu zdá.

Lidská bytost má schopnost prožívat hluboké emoce a pouto k více lidem najednou. Z biologického hlediska bychom v současné době mohli argumentovat, že je možné cítit lásku, resp. intimní pouto k více lidem zároveň, zejména pokud zvážíme toto pouto jako kombinaci chemických reakcí v mozku, které mohou být stimulovány různými lidmi.

Hormony, respektive neurotransmitery, hrají klíčovou roli v tom, jak prožíváme lásku a připoutání. Oxytocin, známý také jako "hormon lásky", je spojován s pocitem spokojenosti, klidu a bezpečí, které jsou často asociovány s párovým vztahem. Uvolňuje se během sexu a je zesílen tělesným kontaktem, což prohlubuje pocit připoutání a způsobuje, že se partneři cítí po sexu blíže jeden k druhému. Nebo například vasopresin je spojen s chováním, které vede k dlouhodobým, nejen monogamním vztahům. Tato biochemie může být stimulována různými lidmi (Edwards, 2015).

Podle výzkumu zveřejněného v časopise „Psychodynamic Psychiatry“ jsou výběrové vztahy a připoutání zásadní pro lidské zdraví a pohodu, a to jak v současných společnostech, tak v průběhu evoluce. Neurobiologie připoutání je založena na neuroendokrinních substrátech, které jsou sdíleny s reprodukcí a přežitím. Experimentální studie na druhích jako jsou ovce nebo préríjní hraboši, které jsou schopny ukázat selektivní sociální chování vůči potomkům nebo partnerům, poskytly empirické důkazy o roli oxytocinu a vasopresinu ve vzniku selektivních vazeb (Carter, 2017).

Výzkum Fisher (2005) poukazuje na to, že existují různé typy lásky, které souvisí s různými částmi mozku a různými chemickými procesy. Fisher a její kolegové použili funkční magnetickou rezonanci (fMRI) k prozkoumání mozku lidí prožívajících romantickou lásku, a to včetně těch, kteří právě zažívali lásku, byli odmítnuti v lásce nebo byli stále zamilovaní po 21 letech manželství. Na základě svých výzkumů tvrdí, že láska je jedním z nejmocnějších mozkových systémů, a že se jedná o základní párovací pud, který se vyvíjel po miliony let. Fisherové práce identifikovala tři základní kategorie lásky: touhu, přitažlivost a připoutání, každá z nich je charakterizována svým vlastním souborem hormonů produkovaných mozkem. Tyto kategorie se vzájemně prolínají, ale mohou se také objevovat nezávisle na sobě.

Dle mého názoru výše zmíněné výzkumy, spolu s dalšími studiemi (např. Acevedo et al., 2014), poukazuje na to, že z biologického hlediska je pro člověka možné cítit pouto k více lidem současně, což ukazuje na složitost a rozmanitost lidských emočních a vztahových zkušeností.

Milovat více lidí najednou

Z psychologického hlediska může být schopnost milovat více lidí současně vnímána jako odraz psychické komplexity jednotlivce. Tato schopnost odráží rozmanitost lidských emočních potřeb a tužeb, stejně jako schopnost jednotlivce prožívat různé formy lásky a připoutání k různým lidem. Například, člověk může milovat jednu osobu pro její schopnost poskytnout bezpečí a stabilitu, zatímco jinou osobu může milovat pro její emocionální hloubku a porozumění. Tento fenomén je někdy popsán v kontextu polyamorie nebo neexkluzivních vztahů, kde jedinec může mít romantické nebo intimní vztahy s více než jedním partnerem současně a s vědomím a souhlasem všech zúčastněných.

Nicméně, navigace a rozvoj v oblasti těchto emocí mohou být náročné. Mohou se objevit komplikace, jako jsou pocity viny, stresu a konfliktu, zejména pokud jedinec není schopen kvalitativně uspokojovat, rozvíjet a udržovat své pocity k různým osobám. To může vést k emocionálním dilematům a etickým otázkám, jak vyvážit a udržovat více vztahů způsobem, který je zdravý a naplňující pro všechny zúčastněné.

Je nadmíru jasné, že takové situace vyžadují vysokou míru komunikace, transparentnosti a vzájemného respektu mezi všemi zúčastněnými stranami. Psychologové/žky a terapeuti/ky mohou nabídnout podporu a bezpečný prostor, jak efektivně navigovat v těchto složitých emocionálních dynamikách a jak rozvíjet zdravé vztahové vzorce.

Tento přístup k lásce a vztahům je předmětem mnoha studií a diskusí nejen v oblasti psychologie a sociálních věd, které se snaží pochopit dynamiku a výzvy, které přináší milování více osob současně.

Již výše citované psychologické a neurovědní výzkumy ukázaly, že lidé mohou prožívat různé složky lásky s různými partnery. Například můžete cítit vášeň k jedné osobě, zatímco s jinou osobou prožíváte hlubokou intimitu.

A není ani možné nezmínit antropologické, resp. sociálně-kulturní aspekty. Různé kultury mají různé názory na monogamii, polygamii a polyamorii. Některé společnosti považují monogamii za normu, zatímco jiné akceptují nebo dokonce očekávají, že lidé budou mít více partnerů.

V moderní společnosti, kde je důraz kladen na individuální svobodu a seberealizaci, mnoho lidí hledá nové způsoby, jak definovat vztahy a lásku. Pro některé to zahrnuje možnost milovat více lidí současně. Například slavný výzkum o polygamii mezi Yoruba v Nigérii ukázal, že polygamní vztahy jsou vnímány jako stabilizující a posilující rodinné a společenské struktury (Matory, 2005). Na druhé straně, v západních kulturách, kde je monogamie často normou, výzkum ukazuje vyšší míru nevěry a tajných vztahů mimo oficiální partnerské vztahy.

Kontroverzní a často reflektovaná či kritizovaná práce antropologů Ryana a Jethá (2014), kteří se tématu velmi dopodrobna a detailně věnovali ve své knize „Na počátku byl sex“, představuje významný přínos k pochopení konceptu nemonogamie v rámci lidské sexuality a společenských vztahů. Autoři v této práci zpochybňují tradiční názory na monogamii jako univerzální a přirozený stav lidského druhu. Místo toho prezentují argumenty a důkazy naznačující, že nemonogamie mohla být běžnou a přirozenou částí lidského sexuálního chování po většinu naší evoluční historie.

Ryan a Jethá v knize zkoumají antropologické, historické a biologické aspekty lidské sexuality. Poukazují na to, že mnoho tradičních společností praktikovalo různé formy nemonogamie, a to jak ve smyslu sexuální, tak i ve smyslu partnerského uspořádání. Autoři argumentují, že náš moderní pohled na monogamii může být více kulturně podmíněný, než bylo dříve předpokládáno.

Dílo také analyzuje, jak současná společnost vnímá sexuální vztahy a jaký vliv na to má historie a kultura. Autoři se snaží odhalit, jak se během historie měnily sexuální normy a jak byly tyto změny motivovány různými socioekonomickými a politickými faktory. V této souvislosti se zmiňují o rozvoji zemědělství a vzniku soukromého vlastnictví, které mohly mít vliv na proměnu sexuálního chování a vztahů.

Knihy "Na počátku byl sex" byla přijata s různými reakcemi od akademické obce i široké veřejnosti. Někteří ji chválí za její odvážný pohled na lidskou sexualitu a za to, že otvírá debatu o tom, co je pro člověka přirozené a co je kulturně podmíněné. Jiní ji kritizují za možnou nadinterpretaci důkazů a za to, že se příliš opírá o anekdotické svědectví.

Bez ohledu na kontroverze, které kniha vyvolává, není pochyb o tom, že "Na počátku byl sex" přispěla k širší diskusi o nemonogamii, sexuální svobodě a o tom, jak kultura a biologie formují naše chápání vztahů a sexuality. Toto dílo vybízí čtenáře, aby přehodnotili své předsudky a předpoklady o lidské sexuální přirozenosti. Přítomnost těchto faktů a informací v současném mediálním poli, a tedy jejich poskytování širší veřejnosti, zákonitě již pár let (či desetiletí) přivádí k psychoterapii mnoho klientů, kteří tuto oblast nejen zkoumají, ale i žijí.

Terapeutické zakázky klientů žijících v konsensuální nemonogamii

Lidé, kteří jsou polyamorní, mohou přijít na terapii kvůli široké škále problémů, které mohou, ale nemusí zahrnovat jejich vztahy. Kontinuálně se vzdělávat jako párový terapeut/ka či poradce/kyně je v současném diskurzu nejen žádoucí, ale vyloženě nutné. Základním aspektem párového terapeuta/ky je poskytnout svým klientům, a to také polyamorickým či žijícím v jiné než monogamní a párové formě vztahů, bezpečný prostor, kde mohou prozkoumat své obavy bez obav, že budou patologizováni.

Kvůli společenským podmínkám a stereotypům se často na poli párové terapie a vztahů neptáme, jaký je „vztahový příběh“ našich klientů. Kde se v nich objevila otázka na propátrávání jejich vztahovosti a vztahování se, proč uvažují o tom, že jejich intimní vztah otevrou, ať už na poli erotickém či romantickém. Jsme často vedeni a utvrzováni v tom, že vztahy mají nějak správně vypadat, že naši klienti mají něco správně prožívat. Vezměte si, jak nás laická veřejnost často vnímá. Jako odborníky na vztahy. Přitom není nic více daleko od pravdy. Pokud by to tak bylo, měli bychom se někdy a někde naučit, co to ten správný vztah je, měli bychom se učit nějakému „platónskému ideálu“ toho, co je správný intimní vztah a jak se má žít. Je velmi důležité začít vnímat práci párového terapeuta/ky jako odborníka na psychotherapeutický proces v párové dynamice, ne na vztahy jako takové.

Být terapeutem někomu, kdo se z velké části nepodřídil společenskému scénáři, s sebou nese výzvy. Na rozhodnutí lidí, která jsou v rozporu se zvyklostmi, se v rámci diskurzu o duševním zdraví často pohlíží patologicky. Například promiskuita je spojována s hraniční poruchou osobnosti. Na druhé straně může být na neprovozování sexu nahlíženo jako na reakci na trauma, místo aby bylo funkcí asexualita člověka. Dokonce i vzpoura proti společenským pravidlům může být a byla rámována jako důsledek antisociální poruchy osobnosti.

Tato patologizace se může vyskytovat, protože polyamorní chování je vnímáno jako "odchylka" od společensky přijatelných způsobů sexuálního života a/nebo zamilovanosti. Společenské normy vyžadují, abyste potkali "toho pravého", vzali si ho, měli s ním děti a žili s ním až do konce svých dnů. Každý další člověk, kterého na své cestě potkáte, je jen další „nepravou či nekompatibilní“ osobou, dokud nepotkáte svého „prince“.

Vědci zabývající se duševním zdravím si dlouho kladli otázku, zda jsou lidé, kteří jsou polyamorní, duševně zdraví. Výzkum, který se této otázce věnoval, přinesl jednoznačnou kladnou odpověď.

Studie Witherspoon a Theodore (2021), která zkoumala polyamorní jedince, zjistila, že ačkoli tato populace čelí významné stigmatizaci a diskriminaci v důsledku svých vztahových praktik, existují i tzv. faktory odolnosti, které mohou zmírnit negativní účinky této stigmatizace. Mezi tyto faktory patří například uvědomění (mindfulness), kognitivní flexibilita, pozitivní identita v rámci nemonogamní komunity a spojení s podporující nemonogamní komunitou. Tato studie naznačuje, že i přes stigmatizaci a diskriminaci mohou mít polyamorní jedinci dobré duševní zdraví, zvláště pokud jsou podporováni ve svém životním stylu.

Další výzkum naznačuje, že polyamorní vztahy mohou být zdravé a že vazby mezi partnery mohou být obzvláště pevné. Výzkum naznačuje, že vztah s jedním partnerem může fungovat nezávisle na vztahu s dalším partnerem, přičemž oba vztahy jsou považovány za naplňující, uspokojující a bezpečné. To podporuje názor, že polyamorní vztahy nemusí být nutně emočně intenzivní nebo vyvolávat žárlivost pro všechny zúčastněné. Tato zjištění poukazují na to, že polyamorie může být životním stylem, který je slučitelný s dobrým duševním zdravím, a že vztahy v rámci polyamorie mohou být zdravé a uspokojivé, pokud jsou prováděny s ohledem na potřeby všech zúčastněných (Moors et al., 2021).

Mnoho terapeutů/ek z mé osobní zkušenosti poukazuje na to, že klienti procházející terapií či poradenstvím v otázce nemonogamie často mluví o výhodách vstupu do terapeutického procesu, především pro jejich větší a hlubší sebepoznání. Je srozumitelné, že nemonogamní vztahy často vyžadují hlubší introspekci a sebereflexi. Terapie může podpořit jednotlivce v tom, aby lépe rozuměli svým potřebám, cílům a hranicím. Může jim pomoci nejprve tuto oblast prozkoumat, dříve než začnou „jednat“. Často jsou právě myšlenky na otevření intimního exkluzivního vztahu kompenzací či „rychlým“ řešením problémů v probíhajícím intimním vztahu. To, že dokážeme přijmout tuto zakázku, může klientům nejen pomoci „utřídit“ si myšlenky, ale propátrat i jejich nevědomé základy vztahovosti a vztahových potřeb.

Polyamorické vztahy zahrnují složitou dynamiku, která vyžaduje vyšší stupeň sebereflexe. Terapie může podpořit klienty v tom, aby identifikovali a artikulovali své pocity a potřeby v rámci více vztahů. Klienti mohou získat vhled do toho, jak jejich vlastní minulost a vzory chování ovlivňují jejich vztahy. Nehledě na to, že může poskytnout určitou navigaci v komplikované vztahové dynamice partnerů, kteří jsou zahrnuti do této formy vztahů (tato otázka, zda je vůbec možné otevřít terapeutický proces mezi třemi partnery, je v současné době silně diskutována a zkoumána). Více partnerů znamená čelit více komunikačním výzvám (a to nejen v oblasti zjevné komunikace, ale i té části skýtající hru významů, fantazií a potřeb), žárlivosti a dalším emocím. Terapie či poradenství může nabídnout konkrétní strategie a nástroje, jak řešit výzvy, jako je žárlivost, časový management a stanovení hranic mezi různými partnery. Přítomnost více partnerů může znamenat složitější komunikační dynamiku, což může zvyšovat pravděpodobnost nepochopení a nedorozumění, často zraňující nebo oslovující předchozí zranění a nedohojené emoce, resp. témata, která si mohou nést z předchozích vztahů a rodin.

A v neposlední řadě může terapie pomoci čelit sociálnímu tlaku a stigmatizaci, které jsou často sekundárními zakázkami těchto klientů. Terapie může pomoci těmto osobám vytvořit určité copingové strategie, aby čelili kritice, nedorozumění nebo izolaci ze společnosti.

Terapeutické výzvy klientů žijících v konsensuální nemonogamii

Samozřejmě existují i určité nevýhody terapie pro nemonogamní klienty. Nejčastěji se uvádí již zmíněná nesrozumitelnost ze strany terapeuta/ky. Pokud terapeut/ka nemá zkušenosti s konsensuální nemonogamií nebo jí nerozumí, může to vést k nepřesnostem, předsudkům a potenciálně i ke škodě pro klienta. Pokud terapeut/ka není obeznámen/a s alternativními formami vztahů, mohou některá doporučení nebo metody terapie neodpovídat realitě klienta. Terapeut/ka může, ať už vědomě nebo nevědomky, vnášet předsudky do terapeutického procesu, což může zhoršit stabilitu a důvěru klienta. Další výzvou pro terapeuty/ky i klienty je potřeba většího množství času. Pro řešení problémů může být potřeba více sezení, protože je třeba brát v úvahu dynamiku více vztahů.

Jaké jsou nejčastější výzvy, které k nám do pracoven přinášejí klienti přemýšlející či žijící v nemonogamních vztazích?

Stále častěji se diskutuje o tom, zda je polyamorie či konsensuální nemonogamie něco, co různí lidé provozují jen jako intimní praktiku, nebo je to něco, co člověk JE (jako v případě sexuální orientace). I naši klienti by na to mohli při terapii upozornit. Lidé, kteří jsou otevření pro alternativní formy vztahů, se často svěřují, že mají pocit, že nezapadají, že se cítí odlišní, a to ještě předtím, než se setkají s pojmem "nemonogamní".

Z pohledu terapeuta je důležité, jak se náš klient identifikuje ve vztahu ke konsensuální nemonogamii – jako k praxi nebo jako k identitě? Když se identifikuje jako vztahově otevřený, vnímáte jej jako někoho, v kom je tato oblast „pevně zakořeněná“, ve smyslu stabilního způsobu bytí? Pokud tento jedinec žije (dobrovolně či vynuceně) ve striktně monogamních vztazích, může zažívat emoční prožívání podobné dysforii.

Terapeut/ka zde vystupuje jako důvěrník, díky němuž se klient cítí bezpečně, jistě a není odsuzován. Internalizované podmiňování ohledně odchylky od scénáře partnerského vztahu může vést k mnoha nekomfortním emocím, jako je pocit viny a studu. Pomáhat klientovi vyrovnat se s jeho zkušenostmi, kvůli kterým se cítí "deviantní" nebo "nenormální", udržovat prostor pro tyto zkušenosti a emoce a poskytovat nástroje pro hlubokou komunikaci jsou cíle, na kterých lze v terapii pracovat.

Polyamorie a nemonogamie jsou zastřešující pojmy, které zahrnují širokou škálu praktik a chování. Lidé, kteří se jim věnují, se nemusí nutně ztotožňovat s diskurzem polyamorie. Pochopení toho, kde se váš klient v tomto ohledu nachází, vám umožní přistupovat k rozhovorům týkajícím se tohoto tématu s autenticitou, empatií a porozuměním.

Je důležité vést s klienty debatu, co pro ně znamená být konsensuálně nemonogamní. Požádat je v rámci terapeutického procesu, aby se zamysleli nad tím, co jim nemonogamní vztah umožnil dělat a čím být, případně co jim neumožnil. Vést je k tomu, aby si uvědomili vnímání své identity, které pociťují jako rozporuplné, poskytnout jim nástroje, díky nimž mohou začít dávat naplnění své vztahové a tím i osobnostní identitě a dosáhnout místa sebezpětí.

Být např. polyamorní je obtížné a přináší to s sebou řadu problémů. Jakmile si to klient uvědomí, je mluvení o tom s lidmi ve jeho/jejím životě velmi podobné situaci coming outu. Řeknou to rodičům? Jak představí svého sekundárního/nepřímárního partnera/partnerky svým přátelům? Které přátele nakonec v tomto procesu ztratí? Kterí z nich je označí za nemorální nebo deviantní? Je toho hodně, co je třeba nejen zvážit, ale přinést do terapie.

Když lidé přemýšlejí o tom, že by zveřejnili své myšlenky, touhy nebo zkušenosti, obávají se diskriminace, posměchu a možná i zneužití. Když jako terapeut reagujete na jejich odhalení se soucitem, znalostí a empatií, vytváříte prostor, který je pro ně bezpečný a přístupný. Vede ke korektivnímu emočnímu zážitku.

Jako pároví či vztahoví terapeuti můžeme klienty požádat, aby si sestavili seznam lidí, kterým by chtěli tuto svou stránku sdílet. Promluvit si s ní/m o tom, co ho/ji/je vede k potřebě o tom mluvit, zda je to něco, co si skutečně přeje, nebo zda to vychází z úzkosti/viny/strachu? Můžeme jim pomoci pečlivě posoudit pravděpodobné důsledky takového kroku. Můžeme využít například nástroje hraní rolí zaměřené na to, jak nejlépe reagovat na reakce lidí, když jim to klient/i řekne/ou, přičemž jejich reakce je v rámci možností ochráni před diskriminačním a zneužívajícím chováním.

Podle vztahových terapeutů a poradců, kteří se zabývají konsensuálně nemonogamními vztahy, je to právě dobrá komunikace, díky níž tyto vztahy fungují. Otevřená, plynoucí komunikace může těmto klientům nastavit základní pravidla v jejich vztahu, která jim pomohou potlačit jejich obavy a nejistoty a také pomohou v pochopení svých pocitů.

A právě otázka komunikace v terapii je předmětem a zájmem a také často rozporem, zda je vůbec u nemonogamních klientů vhodné tento terapeutický proces otevřít. Komunikace ve své komplexitě, šíří a hloubce, která nevede jen k otázce, jaká slova mám a mohu v sociální interakci použít, ale otevírá právě hloubku významů, emocí, reakcí a fantazií především v našich nevědomých strukturách, které má právě léčebná psychoterapie otevírat. V tuto chvíli se vedou široké debaty (především v zahraničí), zda je to možné. Zda kvůli a díky vztahovým vazbám v polyamorických vztazích je vůbec možné obsáhnout, nebo se jen dotknout této hloubky. Zda v tomto případě není možné poskytovat jen poradenskou činnost vedoucí k již zmíněným pravidlům a nástrojům komunikace, ne k jejímu pochopení a prozkoumávání všech vrstev, které ovlivňují, jak komunikují se svým/i partnerem/ry.

Když se k tomu přidá i další makrosociální hledisko komunikace v konsensuálně nemonogamních vztazích, kterým je absence sociálního scénáře, je zřejmé, že právě otázka komunikace jako terapeutické zakázky je více než složitá. V monogamním vztahu má otázka "Kam tento vztah směřuje?" jako oporu již existující příručku sestávající z pravidel "měl bys" a "neměl bys", jejichž rigidita monogamním vztahům často škodí. Absence jakéhokoli sociálního scénáře např. v polyamorním vztahu však může znamenat, že klienti nemají základní bod, z něhož by mohli formulovat své potřeby a nejistoty, které je třeba potvrdit či s nimi pracovat. Z tohoto důvodu existuje vysoká potřeba naprosto bezpečného terapeutického prostoru, který by pomohl kultivovat co a jak komunikovat, aby se polyamorní klienti mohli orientovat ve složitých vztazích.

A v neposlední řadě se v párové terapii či poradenství otevírá oblast prožívání emocí. Terapie polyamorních klientů často pracuje se zakázkami, jako je pochopení, že emoce jsou součástí lidského bytí. A to včetně bolestivých, obtížných emocí, jako jsou pocity nepohodlí, žárlivosti, nedostatečnosti anebo dokonce studu a viny.

Pocit odcizení v polyamorních vztazích, které nejsou schvalovány pohledem většinové společnosti, může přispívat ke stigmatizaci citů, které jsou už tak bolestné na začátku vznikajícího polyamorního vztahu. Terapeutický prostor se stává

důležitým místem pro podporu sebedůvěry, legalizaci pocitů jako zcela platných a přirozených.

Pocit žárlivosti či nepřiměřenosti jako nekomfortních emocí, je neustále přítomné téma (nejen terapeutické) v nemonogamních vztazích. Je důležité se jim věnovat a prozkoumávat, odkud pramení a jaká je jejich prvotní příčina. V rámci konsenzuálně nemonogamních vztahů je více než jasné, že se právě vztahový kontext lidí v tomto vztahu neustále mění, rozhodně více než v monogamních vztazích, a tím jsou klienti často a neustále konfrontováni právě s jejich prožíváním ne/komfortních emocí. Je tedy nutné přistupovat k terapeutickému prostoru jako k místu, kde klienti mohou prozkoumat tyto nepříjemné pocity, o kterých se jinde mohou stydět nebo cítit vinu o nich mluvit. A pomoci jim se s nimi vyrovnat a zvládnout je.

Problémy při poskytování terapie osobě, která je nemonogamní, nepocházejí z nedostatku dovedností, ale z nedostatečného povědomí a diskriminačního myšlení. Pároví terapeuti či poradci se musí ujistit, že dělají vše pro to, aby poskytovali bezpečný a léčivý prostor lidem, kteří nezapadají do společenského standardu "normálnosti", a to tím, že se vzdělávají, jsou otevření učení se od klientů a uznávají, jak nemonogamie ovlivňuje duševní zdraví člověka.

Pro zájemce o téma polyamorie lze doporučit pro další studium následující zdroje

- **Journal of Sex Research:** Tento časopis se zaměřuje na široké spektrum témat spojených se sexualitou, včetně polyamorie. Nabízí výzkumné články, které zkoumají různé aspekty polyamorních vztahů.
<https://www.sexscience.org/JSR>
- **Archives of Sexual Behavior:** Jde o mezinárodní interdisciplinární časopis zaměřený na prezentaci a diskusi výzkumu v oblasti lidské sexuality, včetně témat jako je polyamorie.
<https://link.springer.com/journal/10508>
- **Psychology Today:** Tato platforma nabízí články od různých autorů, včetně psychologů a terapeutů, kteří se zabývají tématem polyamorie a souvisejícími výzkumy.
<https://www.psychologytoday.com/us/basics/polyamory>
- **Frontiers in Psychology:** Tento volně přístupný časopis publikuje články zabývající se různými aspekty psychologie, včetně studií o nemonogamních vztazích a polyamorii.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology>
- **Sexual and Relationship Therapy:** Tento časopis se specializuje na klinické aspekty sexuálních a vztahových terapií a často zahrnuje diskuse a výzkumy o nekonvenčních vztahových dynamikách, včetně polyamorie.
<https://www.tandfonline.com/journals/csmt20>

Seznam použité literatury

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594.
- Carter, C. S. (2017). The role of oxytocin and vasopressin in attachment. *Psychodynamic Psychiatry*, 45(4), 499–517.
- Edwards, S. (2015). *Love and the Brain*. <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/love-brain>
- Fisher, H. (2005). *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love* (First Edition). Holt Paperbacks.
- Matory, J. L. (2005) *Sex and the Empire That Is No More: Gender and the Politics of Metaphor in Oyo Yoruba Religion*. New York: Berghahn Books.
- Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. (2021). Desire, familiarity, and engagement in polyamory: Results from a national sample of single adults in the United States. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Ryan, Ch., & Jethá, C. (2014). *Na počátku byl sex*. Praha: Argo
- Witherspoon, R. G., & Theodore, P. S. (2021). Exploring minority stress and resilience in a polyamorous sample. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1367–1388.