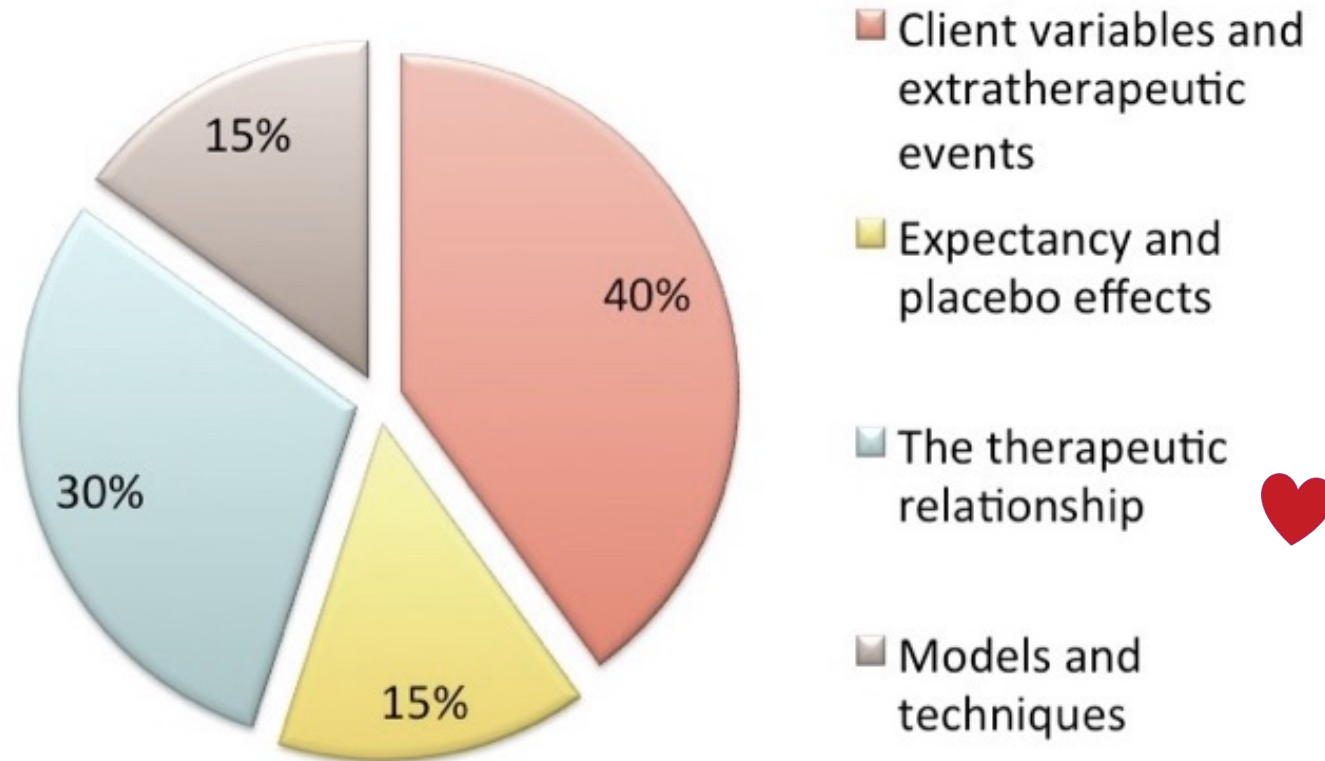


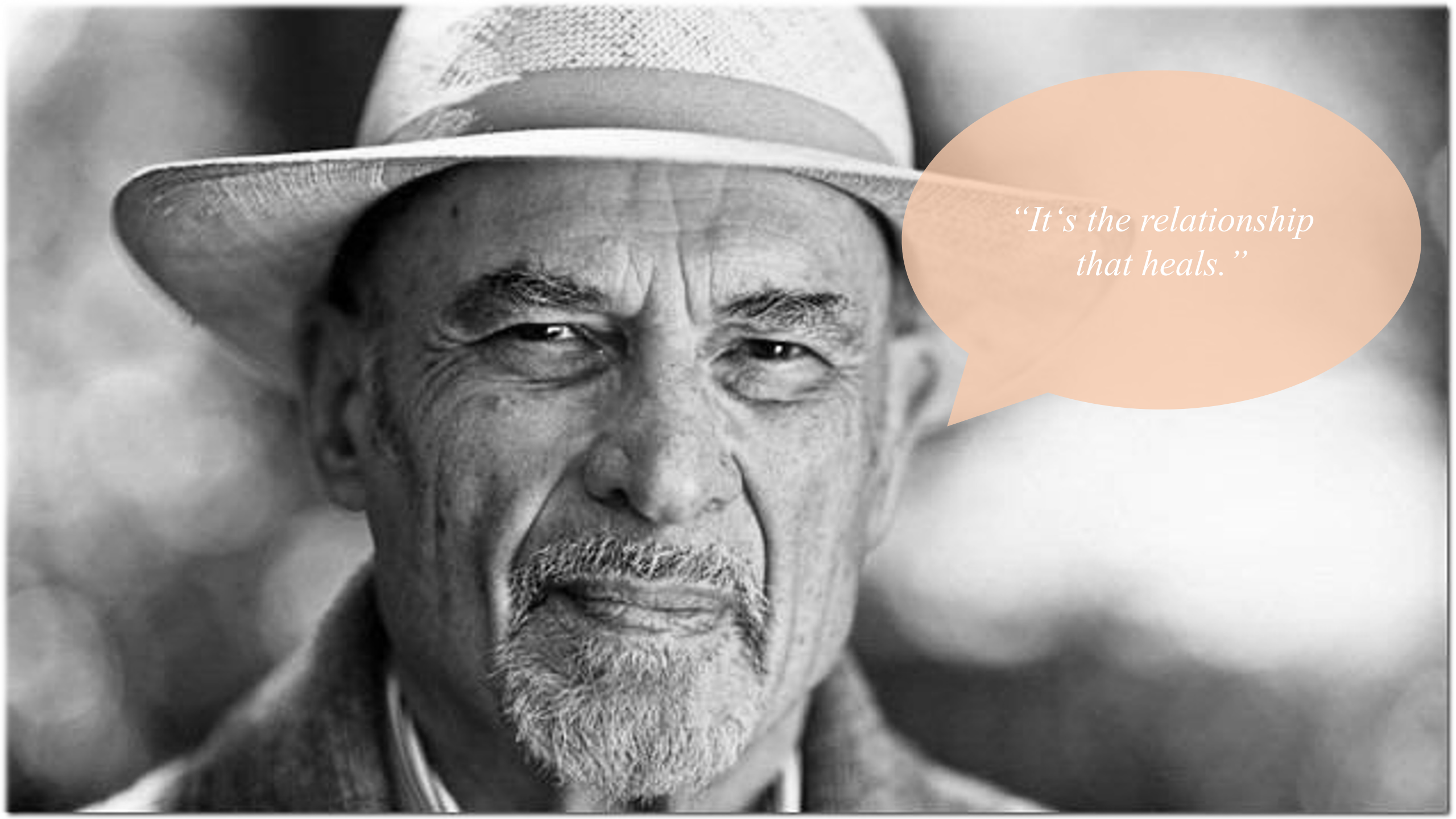
Vztah a komunikace v klinické psychologii, problematika prožívání pacienta

Mgr. Michaela Ladmanová
Základy klinické psychologie a psychologie zdraví, Jaro 2024

Factors Contributing to Success in Psychotherapy

Dle Assay & Lambert (1999)





*“It’s the relationship
that heals.”*

A black and white close-up portrait of Irvin D. Yalom. He is wearing a light-colored, textured hat with a dark band. He has a goatee and is looking slightly to the right of the camera with a thoughtful expression. The background is blurred.

*“It’s the relationship
that heals.”*

- Irvin D. Yalom

Vztah pracovní

- „oficiální“ rovina vztahu mezi klientem a terapeutem
- jak a proč se s klientem setkáváme

❖ RÁMEC

- prostředí, v němž se setkáváme
- čas, který máme vyhrazený
- platby za sezení
- mlčenlivost a další etické zásady
- vzájemné oslovování

❖ OBSAH

- co klient chce, co potřebuje, s čím přichází do terapie
- zakázka = důvod a smysl setkávání
- prostředky k dosažení stanoveného cíle

Vztah pracovní

- vymezujeme na začátku spolupráce
- uzavíráme nepsanou smlouvu, tzv. **kontrakt**
- počátek budování **terapeutické aliance** (therapeutic / working alliance; Bordin, 1979)
 - shoda na cílech terapie (goals)
 - shoda na způsobu dosažení cílů terapie (tasks)
 - citová vazba mezi terapeutem a klientem (bond)
- pocity a postoje, které vůči sobě mají terapeut a klient a způsob, jakým je vyjadřují
- kvalita terapeutického vztahu jako významný prediktor úspěšnosti psychoterapie

Psychotherapy is:

- (1) a relation among persons, engaged in by
- (2) one or more individuals defined as needing special assistance to
- (3) improve their functioning as persons, together with
- (4) one or more individuals defined as able to render such special help.

Vztah pracovní

- vztah mezi klientem a terapeutem je charakteristický **nerovností**
- **závislost klienta** – žádost o pomoc, nutnost důvěřovat, potřeba otevřít se a sdílet
- terapeut může mít různé pozice v závislosti na zakázce (např. diagnostika, poradenství, krizová intervence, výzkum), terapeutickém směru, ale i na jeho vlastní osobnosti



Vztah přenosový a protipřenosový

- chování a prožívání klienta či terapeuta, které neodpovídá situaci “tady a teď“
- **přítomnost je prožívána pod vlivem minulých zkušeností a zážitků**
- děje se spontánně
- jedinečná podoba u každého člověka

PŘENOS

klient → terapeut

PROTIPŘENOS

terapeut → klient

Toho dne, kdy Betty vstoupila do mé ordinace – ve chvíli, kdy jsem viděl, jak kormidluje své mohutné sto pětadvacet kilogramů těžké tělo k mé křehké a technicky úžasné kancelářské židli – jsem věděl, že je přede mnou těžká zkouška mého protipřenosu.

Vždy mě odpuzovaly tlusté ženy ... jejich absurdní kolíbavá chůze, naprostá absence tělesných kontur ... jejich šaty, beztvaré pytlovité šaty, nebo – ještě hůř – na soudkovitých stehnech přiléhavé modré džíny jak pro slona ...

... kdyby ode mě někdo požadoval vysvětlení, předpokládám, že by směřovalo k rodinám tlustých, vše kontrolujících žen, včetně mé matky, které zaplňovaly mé dětství ...

Napadají mě i jiné možnosti ... Vyrůstal jsem v rasově segregovaném Washingtonu jako jediný syn bílé rodiny mezi černými sousedy. Na ulicích mě černoši napadali za to, že jsem bílý, a ve škole mě napadali za to, že jsem žid. Ale všude mě obklopovala tloušťka – tlusté děti, velké zadky, terče posměchu, všichni ti, kteří byli do atletických týmů bráni až jako poslední, ti, kteří nebyli schopni uběhnout jedno kolečko atletické dráhy.

I já jsem cítil potřebu někoho nenávidět. A možná právě tam jsem se to naučil.

Pochopitelně jsem v této zaujatosti nebyl sám. Kulturní posila je všude. Kdo z nás vůbec kdy řekl laskavé slovo o tlusté ženě? Jenže moje opovržení přesahuje všechny kulturní normy. Na začátku své kariéry jsem pracoval v ostře sledovaném vězení, kde nejmenším zločinem, kterého se moji pacienti dopustili, byla jednoduchá vražda jednoho člověka. Přesto mi nedělalo problém tyto pacienty přijmout, pokusit se jim porozumět a hledat způsoby, jak jim být oporou.

Ale když vidím tlustou ženu, moje schopnost lidského porozumění je tatam. Mám chuť od ní jídlo odstrčit. Nebo jí nacpat obličej do zmrzliny a zařvat: „Přestaň se cpát! Copak proboha nemáš dost?“ ...

Ubohá Betty nic z toho, co mi probíhalo hlavou díkybohu netušila. Nevinně se valila k mé židli, pomalu na ni složila své tělo, upravila si faldy (nohama ani nedosáhla na zem) a v očekávání se na mě podívala.

- Irvin D. Yalom v knize *Láska a její kat*

Vztah přenosový a protipřenosový

- protipřenos akutní či chronický, vnitřně pociťovaný nebo vyjádřený navenek, negativní či pozitivní,...
- neuvědomovaný protipřenos může mít negativní dopad na terapeutický vztah
- **důležitost terapeutovy sebereflexe**
- interpretace přenosu a protipřenosu jako terapeutický nástroj

Vztah reálný

- „**lidský**“ aspekt
- sympatie X antipatie k různým lidem
- nelze rozvíjet reálný vztah, a zároveň i vztah terapeutický
- vlastní udržování hranic (např. má odpovědnost X odpovědnost klienta, dávání slibů, přetahování času, umění říct ne)
- etické kodexy

Vztah reálný

- téma **sebeodhalení**
- výroky terapeuta, které o něm prozrazují něco osobního, co se přímo netýká terapeutického vztahu
- odmítání ze strany některých terapeutických směrů
- klienty bývá vnímáno pozitivně – posílení terapeutického vztahu
- ALE! ... Co tím sledujeme?
- *Můj partner se se mnou před pár měsíci taky rozešel. Pořád se nemůžu přenést přes to, jakým způsobem to udělal. A při stěhování si odvezl můj oblíbený hrníček. ... X Můj partner ode mě odešel před pár měsíci, takže si dovedu představit, jak moc je to pro Vás v tuto chvíli rozchod těžký.*
- při “správném“ použití může být dobrým terapeutickým nástrojem

Vedení psychoterapeutického rozhovoru

(1) Úvod

- navázání kontaktu, důvěra a bezpečí, naladění na klienta
- kontraktování a hranice – představení, oslovení, čas, vymezení rámce a obsahu
- „*S čím dnes přicházíte?*“, „*Jak se cítíte?*“, „*Vidím, že se trochu třesete.*“

(2) Jádro

- věnování se vybranému tématu klienta
- nasloucháme, ptáme se, je-li to potřeba, reflektujeme, pokoušíme se porozumět, vyjadřujeme podporu,...

(3) Závěr

- upozorňujeme předem – 5-10 minut
- uvolnění případného napětí – „*Je ještě něco, co byste potřeboval?*“, „*Můžeme to takto ukončit?*“
- získávat feedback!!

„Jádro rozhovoru“

BUT HOW



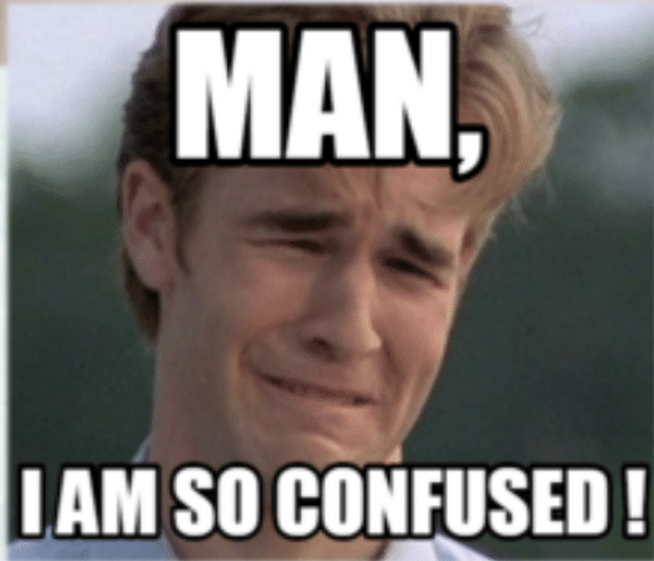
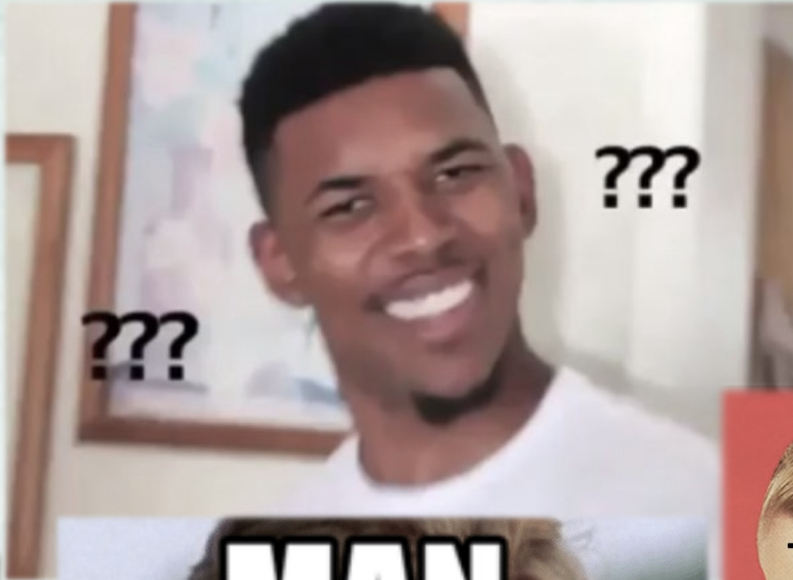
DID YOU DO IT?!



I DONT UNDERSTAND

$V = \frac{1}{3} \pi r^2 h$

$A = \pi r^2$
 $C = 2\pi r$
 $V = \pi r^2 h$
 $\int \sin x dx = -\cos x + C$
 $\int \frac{dx}{\cos^2 x} = \tan x + C$
 $\int \frac{dx}{\sin x} = \ln|\frac{x}{2}| + C$
 $\int \frac{dx}{a^2 + x^2} = \frac{1}{a} \arctan \frac{x}{a} + C$
 $ax^2 + bx + c = 0$
 $x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$



Vztahové dovednosti terapeuta

- snaha identifikovat konkrétní nezávislé dovednosti, většina z nich spolu ale silně koreluje
- Carl Rogers (1957)

❖ EMPATIE

Schopnost vstoupit do percepčního světa druhého člověka a porozumět jeho prožívání.

*Empathy. Listening.
Understanding.*

❖ PŘIJETÍ

Nehodnotící a přijímající přístup k člověku.

*Acceptance. Positive Regard.
Non-possessive Warmth.
Affirmation. Prizing.
Caring. Unconditionality.*

❖ KONGRUENCE

Terapeut je v terapii sám sebou, jeho chování reflektuje jeho skutečné prožívání.

*Congruence.
X Authenticity. Realness.*

Techniky

- postupy, které používáme za účelem dosažení nějakého výsledku
- do velké míry se odvíjí od terapeutického směru (např. rogersovská nedirektivnost, EFT technika prázdné židle, psychodynamická analýza snů)
- obecné techniky:

❖ DOTAZOVÁNÍ

❖ INTERPRETACE

❖ NORMALIZACE

❖ NASLOUCHÁNÍ

❖ POMLKY

❖ POSILOVÁNÍ

❖ REFLEXE

❖ POTVRZOVÁNÍ

❖ KONFRONTACE

❖ SUMARIZACE

❖ EDUKACE / RADA

This is all too much and

**I NEED TO
LAY DOWN.**



Problematika prožívání pacienta

Caplanův model krize (1961)

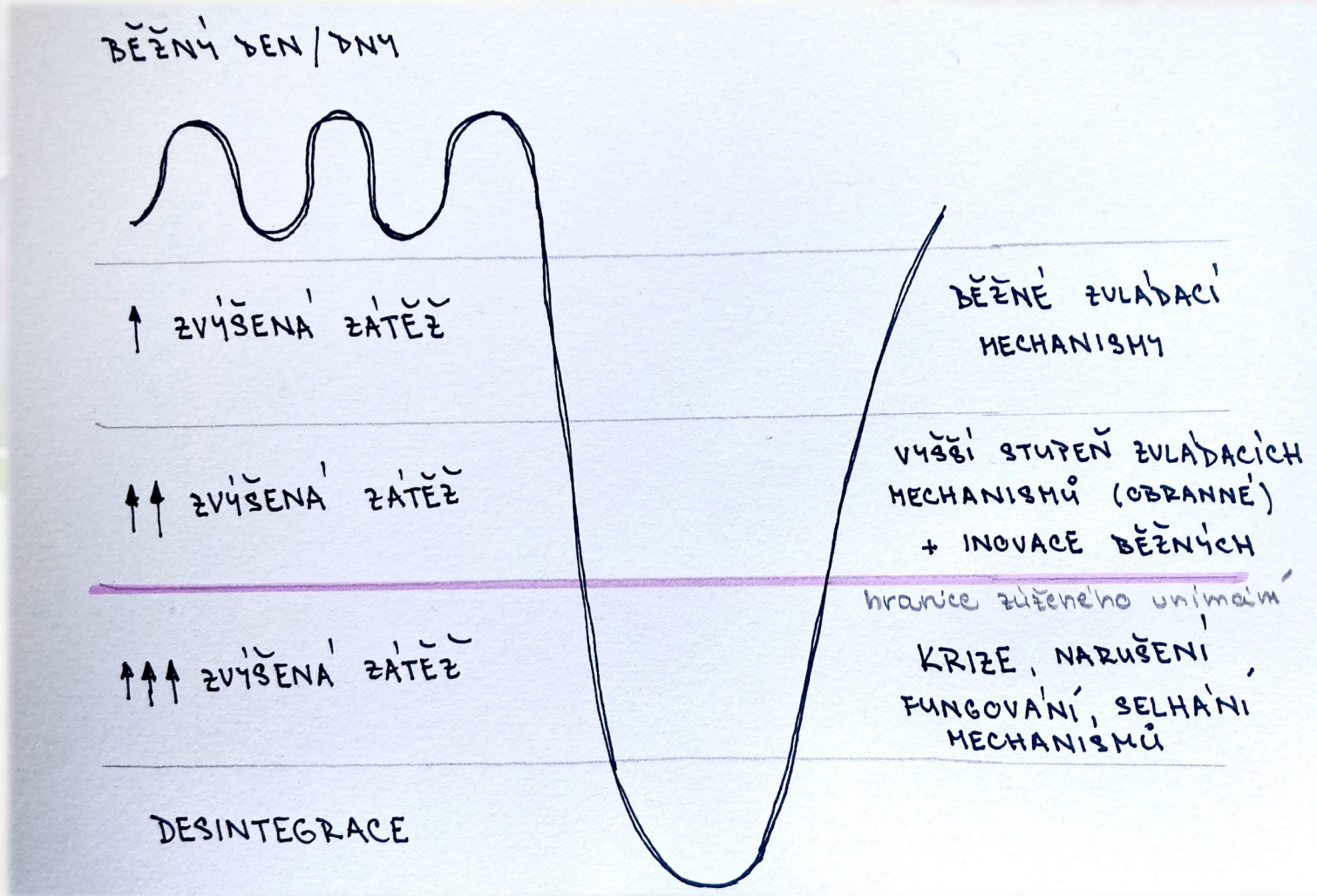




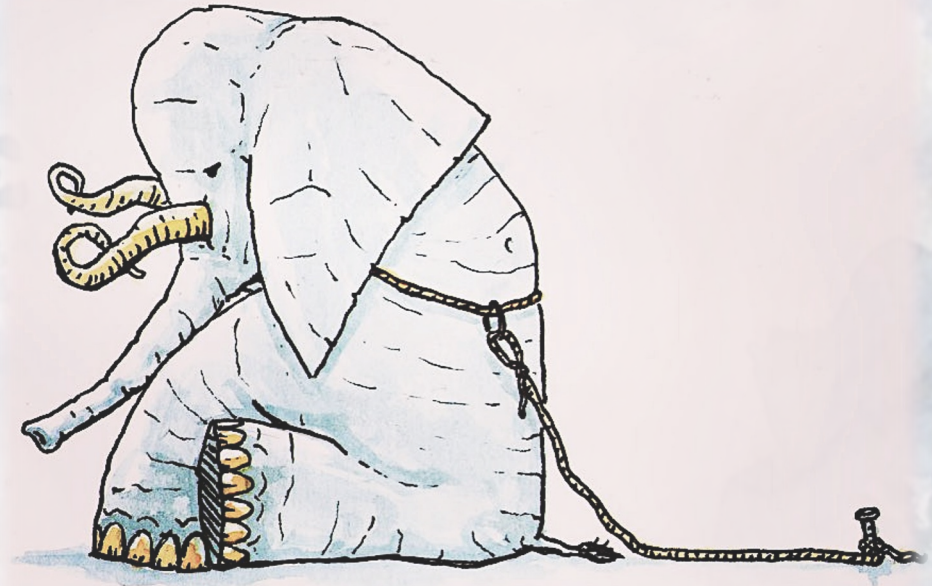
FIG. 1

Figure 1

Naučená bezmocnost

- Seligman (1974) – *Teorie naučené bezmocnosti*
- prožívaná bezmoc ve vztahu k určité situaci, pocit snížené schopnosti situaci zvládnout
- vliv minulé zkušenosti – nepříjemné zážitky na obdobné situace, které se člověk neúspěšně snažil překonat

- Abrahams (1989) – připojila beznaděj
- očekávání, že se nedostaví žádoucí výsledky a že člověk nebude schopen situaci změnit



Locus of Control

- Rotter (1966)
- tzv. umístění vlivu / místo řízení
- přesvědčení člověka o tom, do jaké míry má kontrolu nad dopady událostí ve svém životě
- interní / vnitřní – události jsou podmíněné vlastním chováním člověka nebo jeho relativně stálým charakteristikám
- externí / vnější – úspěchy a nezdary jsou podmíněné vnějšími vlivy – tendence k nekonání, vzdávání se

Self-efficacy

- Bandura (1977)
- tzv. vědomí vlastní účinnosti / vnímaná osobní zdatnost
- přesvědčení člověka o vlastních schopnostech jednat způsobem, který umožní dosažení nějakého cíle, zvládnutí situace či úkolu

Nezdolnost

- Kobasa et al. (1979)
- tzv. psychological hardiness
- osobností rysy, které napomáhají ke zvládnání zátěže
- 3 C - commitment – pouštím se do věcí s vírou v jejich smysl
 - challenge – překážky chápu jako výzvy
 - control – mám pocit, že mám svůj život pod kontrolou 😊

Míra sociální opory

- podpůrná mezilidská a institucionální síť
- zajímá nás:
 - struktura – hustota vztahové sítě, příslušnost k sociálním skupinám, společenské role,...
 - funkčnost – kvalita vztahů
 - dostupnost – geografická či psychologická

Způsob života

- převládající náplň času, vztahů, hodnoty,...
- pravidelný režim, dostatek spánku, pohyb, vyvážená strava, čas s rodinou a přáteli, prostor pro sebe, optimismus,... **X** nepravidelnost, ponocování, sezení u počítače, nekvalitní strava, spousta kávy, zahlcení aktivitami, roztěkanost,...

Deprese

- smutek **X** deprese
- smutek – přirozený, nepatologický, má konkrétní důvod, tolik nezasahuje do běžného života
- deprese – pocity sklíčenosti, neschopnost prožívat radost, výrazný pokles energie až vyčerpání, nesoustředěnost, ztráta zájmu o dříve oblíbené aktivity, změny v chuti k jídlu, poruchy spánku, ztráta vlastní hodnoty, prožívání viny, myšlenky na sebevraždu,...
- symptom, ale i celkový syndrom
- léčba – medikace, psychoterapie, strava, pohyb, pravidelný režim, relaxace,...
- <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&t=13s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZarfV1Aa2Kk>

Signs of Sadness Turning into Depression

Persistent anxiety



Irritability

Insomnia



Dark thoughts



Persistent chronic pain



Fatigue



Úzkost

- často předchází depresi nebo se vyskytuje společně s ní
- podílí se na vzniku a průběhu mnoha tělesných onemocnění

- strach **X** úzkost **X** úzkostnost
- strach – vázaný na konkrétní podnět
- úzkost – nespecifické obavy
- úzkostnost – individuální tendence k prožívání úzkosti

Úzkost

- nepříjemný duševní stav spojený s předtuchou hrozby
- orientace na budoucnost
- nebezpečí vnímáno jako nezvladatelné
- obavy, starosti, nejistota, doprovázené tělesnými projevy jako je bušení srdce, potíže s dýcháním, pocit sevřenosti na hrudi, slabost v nohách, třes, pocení,...
- volně těkající – ostře ohraničená
- léčba – psychoterapie – KBT a její třetí vlna ACT a MBCT zaměřené na akceptaci, medikace?, spánek, pohyb, strava, vyhnout se kofeinu a alkoholu
- <https://www.youtube.com/watch?v=QzNSgdV9qYU>



Hněv a agresivita

- mohou se objevovat v reakci na zátěžovou situaci
- ohrožení zdraví či života, ztráta blízkého, prožívání bolesti, pocit nespravedlnosti, zklamání,...
- vnější **X** vnitřní, verbální **X** fyzická, nasměřovaná proti sobě **X** proti okolí
- zachování klidu, vyslechnutí, vlídné přijímání pacienta, empatie, vyhýbání se fyzickému kontaktu

Díky!