

A stack of white papers or documents, slightly blurred, set against a light blue background.A close-up of a clock face, showing numbers and hands, set against a light blue background.




Psychotherapie

A stack of white papers or documents, slightly blurred, set against a light green background.A close-up of a clock face, showing numbers and hands, set against a light green background.

MUDr. Pavel Theiner, Ph.D.



Co je psychoterapie?

- Léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikační a vztahové povahy.
 - Psychologické prostředky jsou: slovo, rozhovor, ale i mlčení, sugesce, podněcování afektivních reakcí, učení, neverbální chování, především však tzv. **terapeutický vztah**
- 
- 
- 

Kdo provádí psychoterapii?

■ Psychoterapeut

- Původně lékař nebo psycholog v průběhu a po dokončení specializovaného akreditovaného vzdělání (**výcviku**), minimálně 5-letého s předepsaným počtem hodin sebezkušenosti, teorie a supervize
- Dnes i další profese
 - zdravotní sestry, pedagogové, soc. pracovníci aj.
 - některé výcviky nevyžadují VŠ vzdělání



Terapeutické prostředky

- Komunikační a vztahové



Terapeutické prostředky

■ Komunikační




- rozhovor
- sugesce
- učení
- interpretace
- klarifikace
- konfrontace
- zrcadlení
- edukace
- podněcování afektivních reakcí
- expozice
- trénink/nácvik






Terapeutické prostředky

Vztahové

- Terapeutický vztah
 - Terapeutická aliance
 - ne-neurotický, racionální a smysluplný kontakt pacienta s analytikem, umožňující mu cílevědomě pracovat v analytické situaci“. Předpokladem léčebného spojení na straně klienta není chuť docházet do terapie pro své potěšení, ale přijetí vlastní potřeby utkat se s vnitřními problémy a podílet se na analytické práci navzdory vnitřním nebo vnějším problémům.
- 
- 
- 



Historie

- od 20. století se s rozvojem psychologie a psychologických léčebných postupů začala rozvíjet i psychoterapie
 - zpočátku byla silně svázána s lékařskou praxí, později se stala samostatným nezávislým oborem
 - rozvíjela se především v Evropě a USA
- 



Historie

- psychologové ovlivnění různými kulturami a různými náboženstvími začali klást důraz na rozličné aspekty lidského myšlení a jednání, k nimž vytvářeli nové teorie a vypracovávali postupy, jak s klientem nejlépe pracovat

Historie

- za necelých 100 let existence tak vznikla řada různých psychoterapeutických přístupů, které se často velmi liší a často se liší i jejich účinnost při řešení jednotlivých druhů problémů



Historie

- mnoho moderních psychoterapeutů tak užívá **integrativní metody**, kdy svůj přístup upravují podle aktuálních potřeb klienta



Cíle psychoterapie

- symptomatická úleva
- restrukturuující terapie
- obnova zdraví
 - poznávání a hodnocení skutečnosti
 - citová vyrovnanost
 - výkonnost odpovídající kapacitě
 - společenská adaptace



Zaměření psychoterapie

- nevědomé procesy
- vědomé procesy
- chování
- interpersonální vztahy
- tělesné funkce



Přístup terapeuta

- Direktivní - učitelský
- Nedirektivní - průvodcovský



Uspořádání psychoterapie

- Individuální psychoterapie
- Skupinová psychoterapie
- Rodinná psychoterapie
- Manželská (párová) psychoterapie
- Terapeutická komunita



Druhy psychoterapie

- krizová intervence
- podpůrná psychoterapie
- systematická psychoterapie
 - krátkodobá
 - dlouhodobá



Psychoterapie - účinnost

- Psychoterapie je účinná
- Pozitivní dopad dle studií u 66-90% lidí, kteří ji podstoupí
- Výjimečně zhoršení stavu (5%)



Proměnné ovlivňující účinnost

- Vztah mezi terapeutem a klientem (proměnné na straně terapeuta)
- Proměnné na straně klienta
- Použité techniky
- Mimoterapeutické faktory



Co reálně pomáhá

- Skutečnost, jak vážně berou terapii sami klienti
- Vztah s terapeutem
- Osobnost terapeuta
- Terapeutické intervence
- Prostředí psychoterapie
- Terapeutova starost o přechod mezi prostředími (terapie x život)



Kolik psychoterapie je třeba

- Průměrně pacient absolvuje 4 sezení
- Účinnost obvykle po 9. sezení
- Uzdravení u 50% mezi 11.-21. sezením



Vlivné směry

- Psychoanalýza
- Dynamické terapie
- Kognitivně behaviorální terapie
- Rodinná terapie
- Gestalt terapie
- Aj.



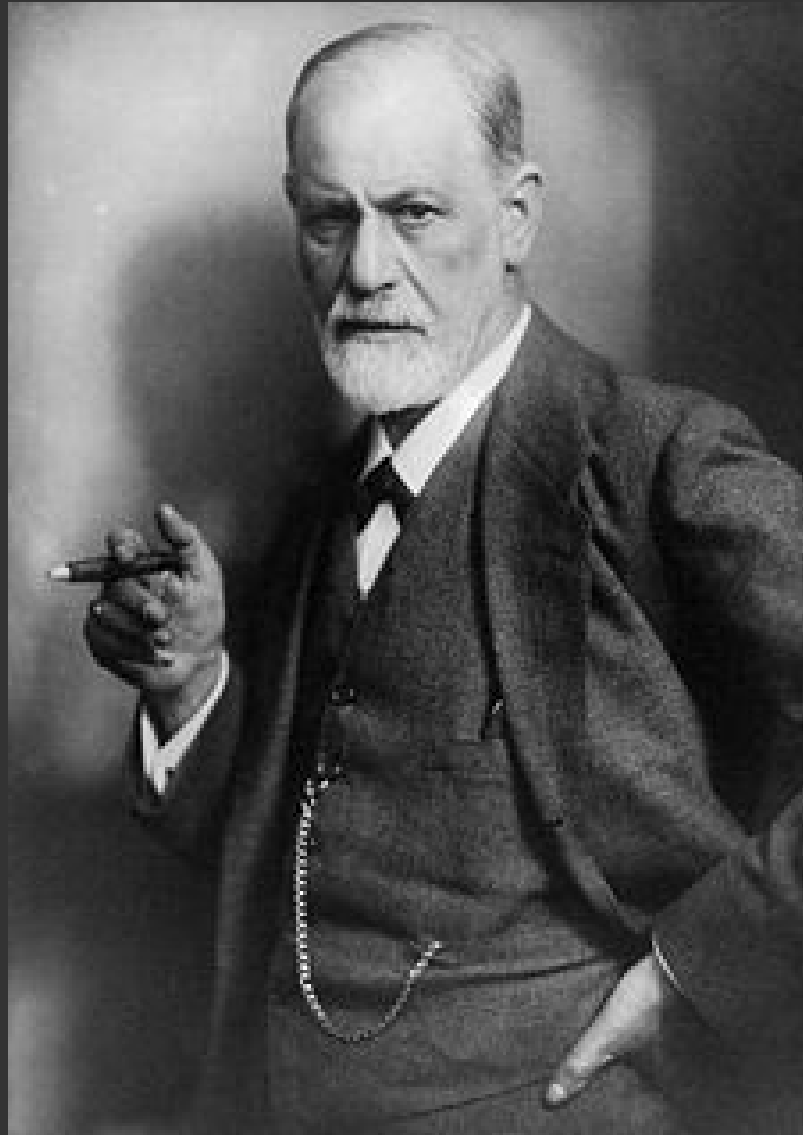
Klasická psychoanalýza

■ Sigmund Freud

- nar. 1856 - Příbor na Moravě, zemř. 1939 - Londýn
- většinu života prožil ve Vídni
- původně neurolog, později i psychiatr
- zájem o hypnózu
- Udivilo ho, jak se pacienti zlepšují po znovuprožití traumatických vzpomínek z dětství
- Změna stylu práce (volné asociace, přenos, nevědomí, vývoj libida...)



Sigmund Freud



Klasická psychoanalýza

- Sigmund Freud vyzdvihl obrovský význam nevědomých duševních procesů.
- Poukazoval na důležitost snů, jakožto královské cesty do nevědomí.
- Studoval běžné jevy v každodenním lidském chování jako jsou přeřeknutí či zapomínání jmen.
- Obrátil pozornost na téma dětské sexuality a sexuality vůbec.
- Vypracoval nový náhled na osobnost, pracoval s volnými asociacemi a předitřel mnoho problémů a témat, které do té doby nebyly řešeny či se jim nedostávalo uceleného systému.





Klasická psychoanalýza

- Osobnost, která je dle Freuda uzavřeným systémem, rozdělil na tři subsystemy:
 - **1. ID** - neosobní pudová tendence, princip slasti, nevědomá část,
 - **2. EGO** - nabyté zkušenosti, princip reality, částečně vědomá část,
 - **3. SUPEREGO** - osobní morálka, princip dokonalosti, jak vědomá, tak nevědomá část osobnosti.
 - Intrapsychický konflikt
- 

Klasická psychoanalýza

- Obranné mechanismy:
 - Vytěsnění
 - Sublimace
 - Regrese
 - Konverze
 - Somatizace
 - Aj.



Klasická psychoanalýza

- Technika volných asociací
- Terapeut je neosobní a málo otevřený, je „čistým projekčním plátnem“
- Výklad snů
- Interpretace
- Analýza přenosu
 - přenos (klient)
 - protipřenos (terapeut)



The image consists of a vertical column of four square panels. The top panel shows a clock face with a blue and purple gradient background. The second panel shows a clock face with a yellow and orange gradient background. The third panel shows an open book with a green and blue gradient background. The bottom panel shows a closed book with a purple and blue gradient background.

Dynamická psychoterapie

- Odvozuje svůj vznik od **psychoanalýzy**, na kterou volně navazuje. Při objasňování příčin a hledání souvislostí nežádoucích stavů pacienta, klade důraz především na :
 - nevědomé psychické činnosti
 - intrapsychické konflikty
 - zážitky z dětství (zejména negativní)
 - aktuální interpersonální faktory
 - aktuální chování (souvisí s minulými zážitky)

Dynamická psychoterapie

- považuje za rozhodující pro úspěch terapie vytvoření **silného emočního vztahu klient–terapeut** a v rámci tohoto silně zabarveného vztahu pak klient spatřuje v terapeutovi významné osoby svého dětství (tedy tzv.přenos).



Dynamická psychoterapie

- egopsychologie
- self psychologie
- teorie vazby



Kognitivně behaviorální terapie (KBT)

- 1) Relativně krátká, časově omezená
- 2) Strukturovaná, cílená
- 3) Terapeutický vztah je založen na otevřené aktivní spolupráci
- 4) Opírá se o poznatky teorie učení a kognitivní psychologie
- 5) Zaměřuje se na především na přítomnost a na budoucnost
- 6) Zaměřuje se na konkrétní, jasně definované problémy
- 7) Stanovuje si konkrétní, funkční cíle
- 8) Zaměřuje se primárně na pozorovatelné chování a na vědomé psychické procesy
- 9) Uplatňuje vědeckou metodologii (pozorování, měření, testování hypotéz)
- 10) Cílem je soběstačnost klienta

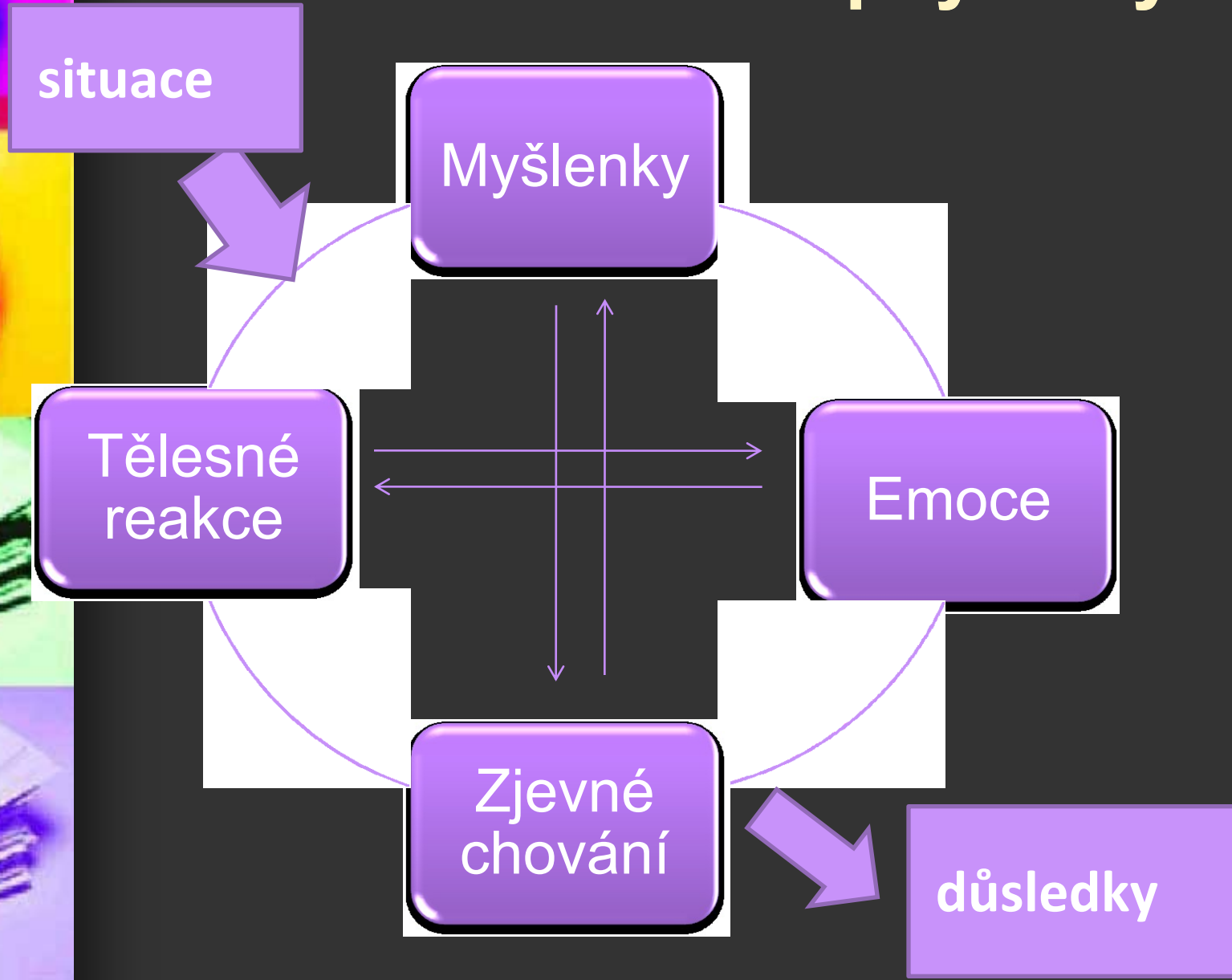


Principy KBT

1. Většina lidského chování, s výjimkou základních reflexů a instinktů, je naučená.
2. Maladaptivnímu (škodlivému) chování se člověk učí stejným způsobem jako chování adaptivnímu (prospěšnému).
3. Maladaptivní chování lze odstranit či přeučit pomocí těchž principů učení, které vedly k jeho vytvoření.
4. Podmínky, které vedly k vytvoření určitého chování nemusí být nutně tytéž, které způsobují jeho přetrvávání. Terapie by se měla zaměřit především na změnu faktorů udržujících, nikoli na zkoumání faktorů původně vyvolávajících.



KBT – model psychiky

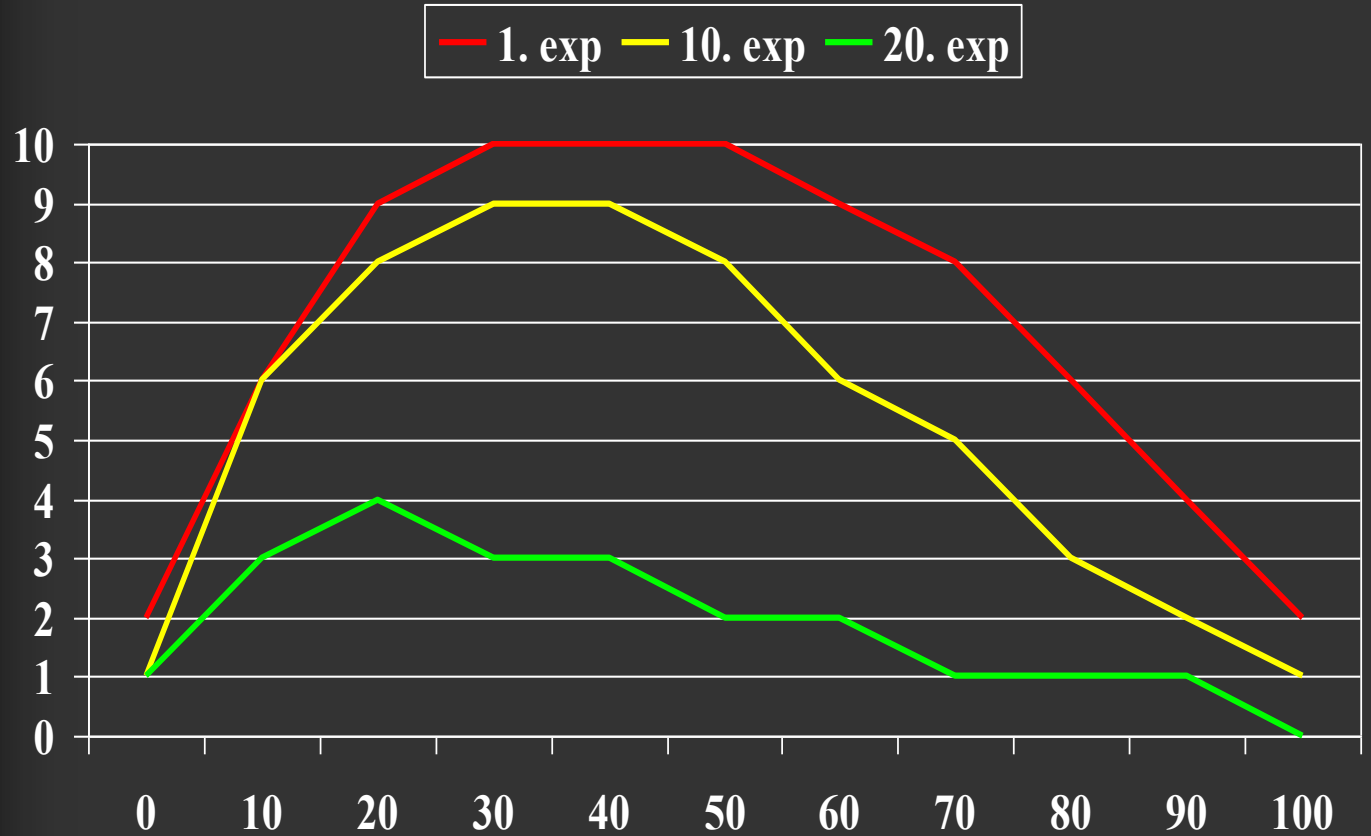


Metody KBT - behaviorální

- Nácvik zklidňujícího dýchání
- Nácvik svalové relaxace
- Expozice
 - v imaginaci
 - in vivo
 - interoceptivní expozice
- Zábrana rituálu
- Sledování a plánování činností
- Vytváření nových způsobů chování





Expozice a habituace





Metody KBT - kognitivní

- 
- Edukace
 - Odvedení pozornosti
 - Zastavení myšlenek – „stop technika“
 - Sebeinstruktáž
 - Behaviorální experiment
 - Kognitivní restrukturalizace
-
- Pokročilé:
 - Určení a změna dysfunkčních schémat
 - Změny kognitivních procesů v imaginaci
 - Změna kognitivních schémat v imaginaci
 - Změna kognitivních schémat hraním rolí
 - Změna kognitivních schémat psaním dopisů
- 

Systemická terapie

- 70. léta 20. stol – rodinná systemická terapie
- Milánská škola:
 - Mary Palazolli-Selvini, vedoucí
- Zprvu zaměřena jen na rodinné systémy



Systemická terapie

- Teorie systémů
- Cirkulární kauzalita (cirkularita)
 - Každé chování je důsledek předchozího chování a zároveň jeho spouštěč. Není jasné, co je příčina a co následek.
- Zpětná vazba
- Homeostáza



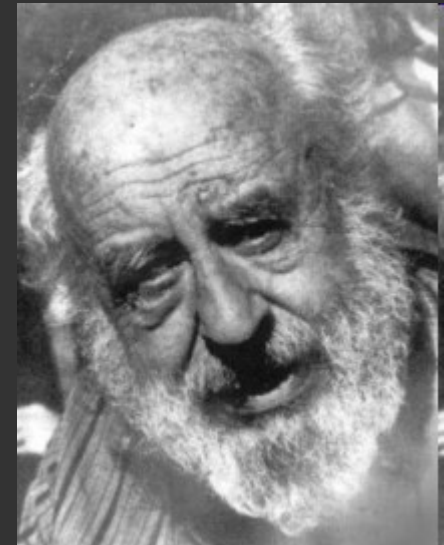
Systemická terapie - metody

- Tvoření hypotéz
 - Předpoklady a vysvětlení rodinné situace
- Cirkulární dotazování
- Neutralita terapeuta
 - Terapeut „straní všem“, není chladný a lhostejný
- Pozitivní konotace
- Paradoxní intervence



Gestalt terapie

- Vzniká ve 20./30. létech 20. stol. v Berlíně
- Zakladatelem je Fritz Perls



Gestalt terapie

■ Ovlivněna:

● Gestalt psychologie

- „gestalt“ = tvar, celek resp. *utváření* (gestalten)
- naše percepce a prožitky jsou determinovány našimi potřebami, směřují k uzavření/naplnění, tj. nastolení rovnováhy. Toto uzavírání je ovlivněno dříve nabytou zkušeností.

● Holistická teorie pole K.Lewina

● Fenomenologie (E.Husserl)

● Dialogický existencialismus (M.Buber)

● Psychoanalýza



Gestalt terapie – základní pojmy

- Dialog
- Teorie pole
 - Zkoumá vzájemnou propojenost jevů souvisejících s člověkem, jeho bytím ve světě.
 - Zkoumá, jak člověk vchází do vztahu s částmi pole, jak se on a pole vzájemně ovlivňují a mění, cílem této interakce je udržování stability a růst.
- Autor K.Lewin, *1890

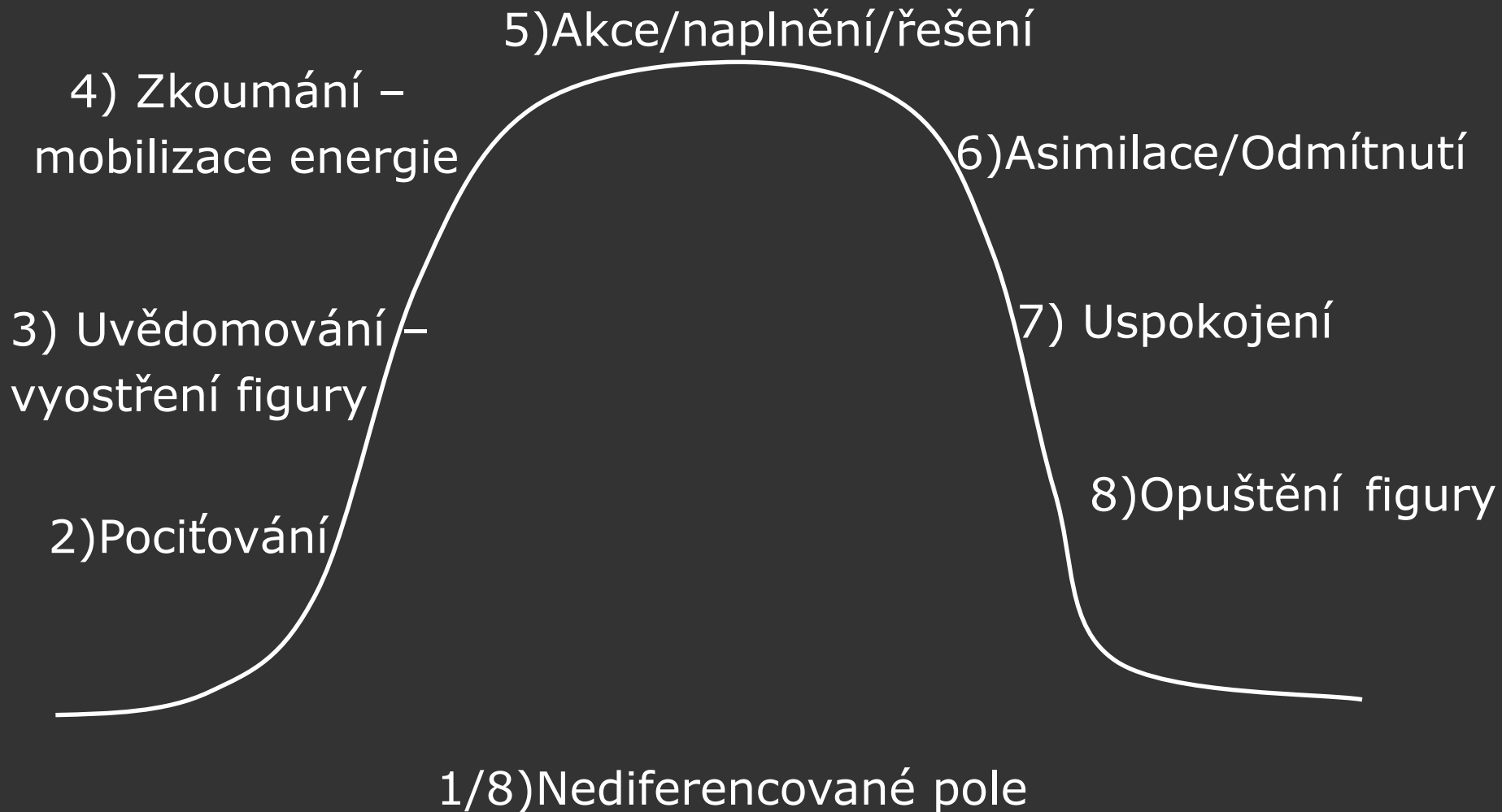


Gestalt terapie – základní pojmy

- Organismická seberegulace
 - úsilí organismu o udržení rovnováhy, která je neustále narušovaná jeho potřebami a obnovovaná jejich uspokojováním nebo eliminací (Perls, 1945).



Základní schema (J.Zinker, 1980)



Praxe gestalt terapie

- Psychické poruchy = narušení OSR
- Cílem PT praxe je její náprava – obnovení zdravého procesu naplňování potřeby a růstu
- Naučit klienta uvědomovat a rozlišovat, co je a co není v současnosti relevantní. Jak jeho „staré mapy“ ovlivňují jeho bezprostřední prožívání a reagování.



Praxe gestalt terapie

- Cíl terapie je naplněn pouze tehdy, když si klient začíná uvědomovat.
- V tomto kontextu je nevhodná otázka „proč“ to klient dělá (stimuluje myšlení) ale otázka „jak“ (stimuluje uvědomování)
- GPT není aktivní snahou o změnu



Paradoxní teorie změny

- Formulovaná Arnoldem Beisserem
- *„Ke změně dochází tehdy, když se člověk stává tím, čím je a ne když se pokouší být tím, čím není.“*
- Pokud si lidé dovolí být plně a uvědomovaně v kontaktu s tím, čím v dané chvíli jsou, změna a růst se vynoří jako nevyhnutelný a přirozený důsledek takového kontaktu a skutečného sebepoznání.





Děkuji za pozornost