

**PSYCHOTERAPIE II - KS**  
**13.4.2012**

**Psychoterapeutické přístupy a směry**



# TERAPEUTICKÉ DIMENZE

- Direktivnost x nedirektivnost
- Zaměření na symptomy x kauzálnost
- Nácvik x porozumění
- Minulost – přítomnost - budoucnost



# DIREKTIVNOST X NEDIREKTIVNOST

- Direktivnost – výhody:

- Snížení úzkosti (zejména v začátcích terapie)
- Jasně instrukce pro klienta a tudíž i zřetelné výsledky změn

- Direktivnost – nevýhody:

- vytváření **závislosti** na terapeutovi/na jeho názorech a rozhodnutích



# DIREKTIVNOST X NEDIREKTIVNOST

- Nedirektivnost – výhody:
  - často se může **objevit téma**, které by se ve strukturované terapii vůbec neukázalo
  - klient se může cítit **více přijímán** terapeutem
- Nedirektivnost – nevýhody:
  - **zmatený klient**



# ZAMĚŘENÍ NA SYMPTOM vs. KAUZÁLNÍ PŘÍSTUP

## ○ Symptomatická léčba

- Výhoda: krátké trvání
- Nevýhoda: možné přehlédnutí dalších podstatných záležitostí; substituce symptomu?
  
- Příklad: bezděčné mrkání oka – postupné ovládnutí pomocí zrychlení a zpomalení – souvislost příznaku se stresem – jiný symptom



# ZAMĚŘENÍ NA SYMPTOM VS. KAUZÁLNÍ PŘÍSTUP

## ○ Kauzální léčba

- Výhoda: odstranění potíží jednou provždy (deklarováno)
- Nevýhoda: dlouhé trvání;  
Kde je jistota, co vlastně způsobuje symptom?



# NÁCVIK VS. NÁHLED

## ○ Nácvik:

- Osvojování nových způsobů řešení starých potíží
- Může být zábavný, obzvláště ve skupinách
- Pokud zadán jako domácí úkol, vede klienta k zodpovědnosti a k zážitku úspěchu

## ○ Náhled:

- klient **porozumí** tomu, jak jeho potíže vznikly a jak se udržují – to vede ke **snížení úzkosti**
- samotné porozumění však často nemůže odstranit příznak



# ČASOVÉ DIMENZE

- Zaměření na minulost:
  - Možné odhalení spouštěčů potíží
  - Porozumění
- Zaměření na přítomnost:
  - Udržení člověka v situaci *ted' a tady*
  - Pozornost soustředěná dovnitř
- Zaměření na budoucnost:
  - Možnost objevit způsob řešení problémů
  - Nabídnutí optimistické perspektivy





# ČASOVÉ DIMENZE

- Všechny terapeutické směry se v terapii zaměřují na **všechny** tři časové dimenze, rozdíl je pouze v důrazu, který na danou složku kladou!



# PSYCHOTERAPEUTICKÉ SMĚRY

- ↳ Psychoanalytické a psychodynamické teorie/postupy
- ↳ Behaviorální, kognitivní a KBT teorie/postupy
- ↳ Humanistické teorie/postupy
- ↳ Rodinné, systemické, narativní teorie/postupy
- ↳ Integrativní teorie/postupy
- ↳ Výjimky, zvláštnosti – přístupy „na pomezí“



# PSYCHOANALÝZA A PSYCHODYNAMICKÉ PŘÍSTUPY

- Kauzálně orientované, náhledové, střídání nedirektivnosti a direktivity, zdůrazňování minulosti a přítomnosti
- Délka výcviku a stejně i terapie dlouhodobější záležitostí
- Vhodné zejména u složitějších osobnostních problémů



# PSYCHOANALÝZA A PSYCHODYNAMICKÉ TERAPIE

- Obecně: přesvědčení, že nemoc vzniká konfliktem mezi nevědomými přáními a reálným světem (princip slasti x princip reality)
- Léčba spočívá v jejich ozřejmění – interpretaci



# PSYCHOANALÝZA

„... Psychoanalytické konstrukty mají svůj zdroj a původ ve specifické klinické zkušenosti, kterou lze přiblížit jen zčásti.“

*Holub, D.: Současná psychoterapie*

- Nelze klinicky ověřovat – tvrzení, že kdo nemá odpovídající výcvik a praxi, nemůže porozumět...



# PSYCHOANALÝZA

- Zaměření na terapeutický vztah – přenos, protipřenos, terapeutická aliance a reálný vztah
- Způsob práce
  - Poloha vleže
  - Analýza přenosu
  - Analýza odporu
  - Analýza snů



# CARL GUSTAV JUNG – ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE

- Cílem psychoterapie je *individuace* – člověk se stává sám sebou (*socializace/individuace*)
- Na rozdíl od Freuda širší pojetí nevědomí – kromě nenaplněných přání a emocí také:

„...vše, co víme a na co právě nemyslíme; co jsme si kdy uvědomovali a pak zase zapomněli; co jsme kdysi bezděčně vnímali; a dokonce i vše budoucí, co v nás teprve klíčí...”



# JUNGOVA ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE

- Pro práci s nevědomím nabízí kromě interpretace princip *amplifikace* – spolu s klientem si vyjasňuje symbolické významy nevědomých sdělení
- Práce se sny
- Rozšíření pojetí projekce – pacient promítá své nevědomé obsahy do jakéhokoliv podnětového materiálu ve svém okolí:

Postup *stahování projekce* – pacient zjišťuje, co promítá do svého okolí a co to o něm vypovídá





# JUNGOVA ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE

- Nový postup (na základě projekce) – ***aktivní imaginace***
  - Pacient si vybavuje obraz, scénu apod.
  - Rozkresluje ji a pak do ní sám vstoupí
  - Objeví se další postava, průvodce, která pacientovi odpovídá na různé otázky
  
- ***Princip polarit***
  - jednu polaritu si uvědomujeme, ta druhá bývá nevědomá
  - extroverze a introverze; mužstvi a ženstvi; dobro a zlo; myšlení a citění; vnímání a intuice



# JUNGOVA ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE

- **Archetypy** – slovní asociační experiment /kategorizace zkušenosti/
- Kresebné a grafické metody
- Obecně větší svoboda klienta, větší spolupráce klienta a terapeuta
- Velká spousta nápadů, které pak dotahovali do konce představitelé dalších směrů



# HANSCARL LEUNER – KATATYMNĚ IMAGINATIVNÍ PSYCHOTERAPIE (KIP)

- Navázal na Jungův „vynález“ imaginace
- Pacientům nabízí obrazy, které jsou asociovány s nějakým nevědomým obsahem
  - Motiv řeky, hory apod.
- Tím, že si pacient projde imaginaci, dochází k uzdravení; důraz na odžití určitých situací
- Díky Leunerovi se imaginace rozšířila začali ji využívat zástupci jiných terapeutických směrů a přístupů
- Naučit se zadávat imaginace!



# ZAMĚŘENÍ NA TĚLO

- Wilhelm Reich (zastánce Freuda) – jediný doplněk k jeho teorii:
  - Konflikt principu slasti a principu reality se odráží i na tělesné složce
  - Nesprávné dýchání – svalový krunýř/pancír
  - Tím, že ho odblokujeme, dochází k léčbě
- Alexander Lowen – bioenergetický přístup
  - Původně typologie podle vývojových období
  - Uzemnění (grounding) – ukotvení v realitě svého těla
  - Upozorňoval na řeč těla



# ADLEROVSKÁ PSYCHOTERAPIE

- Pro lidský vývoj je důležitý životní cíl –  
2 faktory:
  - Potřeba začlenit se do společnosti (pocit sounáležitosti)
  - Potřeba uplatnit se ve společnosti (touha po moci)
- Terapie:
  - Poznat pacientův nerealistický životní plán
  - Vést pacienta ke změně životního stylu
  - Dodávat odvalu
- Rodinné konstelace



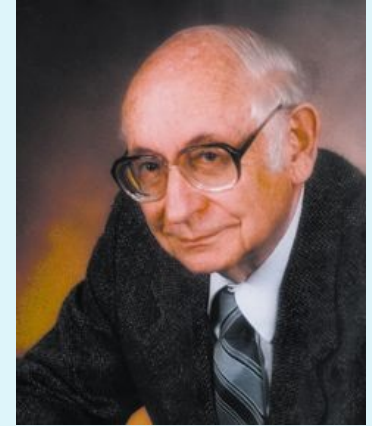
# KAREN HORNEYOVÁ

# HARRY STACK SULLIVAN

- Význam pocitu bezpečí v dětství
- Důraz na vztahy a na sociální složku
- Horneyová – úspěšný pokus o změnu mužského modelu v psychoterapii



# BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE



- **Joseph Wolpe** – behaviorální terapie
- Klasické a operantní podmiňování
- Později – učení nápodobou (Bandura)
  - Pozitivní zpevnění/oslabení – časté u BT – terapeut mívá „pytlíček sladkostí/odměn“
  - Dobře funguje pochvala; nejlepší odměna – pocit, že se něco podařilo
  - Negativní zpevnění – využívají se málo (dříve např. antabusová léčba)
  - Negativní oslabení – (př. zabránění činnosti)



# BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

- Systematická desenzibilizace
  - Princip vzájemné neslučitelnosti podnětů
  - Vysvětlení postupu
  - Nácvik relaxace
  - Seřazení nepříjemných podnětů
  - Postupné vystavování jednotlivým podnětům
    - In vivo, imaginace (podobná úspěšnost)
  - Následné zvládnání potíží v reálném životě – posilování





# BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

## Kazuistika:

- Žena, cca. 30 let, vysoce specifické doktorské vzdělání
- Pracuje jako servírka v restauraci svých rodičů – zde také bydlí, prostor opouští s velkými obtížemi
- Nedokáže cestovat jinak než autem a to pouze s blízkým člověkem (sama sice vlastní ŘP, ale neřídí); úzkosti, panika
  - Měla psa – musela chodit ven
  - Bavila jí historie
  - Měla sen udělat si ŘP na motorku



# BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

- Joseph Wolpe – snaha o objektivní zhodnocení terapeutických výsledků (nicméně postupné „vylepšování“ terapeutické účinnosti)
- Přínosy:
  - Škálování
  - Využití imaginací zaměřených na cíl (výborný postup hojně využívaný např. v koučingu)
  - Zdůraznění posilování – odměn
  - Vynikající výsledky při práci a dětmi (vnější motivace)
- Negativa:
  - Přílišná redukce
  - Nadhodnocování sféry vlivu

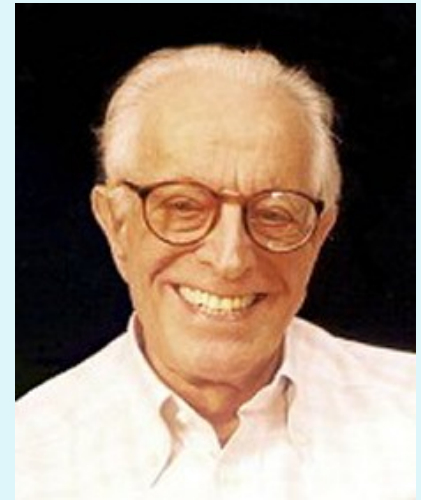


# KOGNITIVNÍ TERAPIE

- Obecně: není to podnět sám, co v nás vyvolává nějaké chování, ale jeho subjektivní význam
- Klasický model **podnět – reakce** rozšířen na **podnět – kog. zprac. – reakce – následek**
- Terapeutická práce zaměřena na proces kognitivního zpracování informací



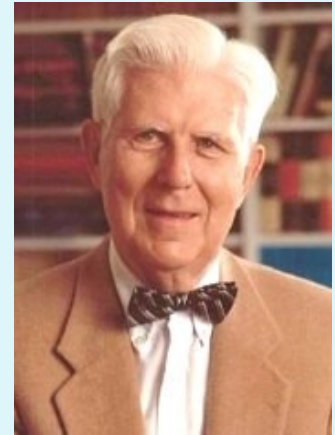
# KOGNITIVNÍ TERAPIE



- **Albert Ellis – RE(B)T**
- Model A – B – C
  - A – Activating event
  - B – belief
  - C – consequence
- Model později rozpracován, přidána další písmena
- Potíže způsobují ***iracionální přesvědčení*** (***musturbace***)
- Diskuze, přesvědčování, domácí úkoly – praktický nácvik, ***využití humoru***



# KOGNITIVNÍ TERAPIE



- **Aaron Beck**
- Původně PA – práce s depresí
- Automatické negativní myšlenky
- Negativní triáda – přesvědčení o:
  - sobě
  - lidech kolem
  - světě
- Sokratovský dialog – terapeut vede vhodnými dotazy klienta k tomu, aby si sám uvědomil nereálnost svých přesvědčení
- Hledání dysfunkčních kognitivních schémat – nahrazování funkčními



# KBT

- Zakladatelé Mahoney a Meichenbaum
- Propojení předchozích způsobů práce do uceleného systému – ***integrativní pohled***

- Rysy KBT (Možný, Praško, 1999):



1. KBT je krátká, časově omezená
2. KBT je strukturovaná a terapeut je aktivní a direktivní
3. Pro KBT je charakteristická aktivní spolupráce mezi klientem a terapeutem



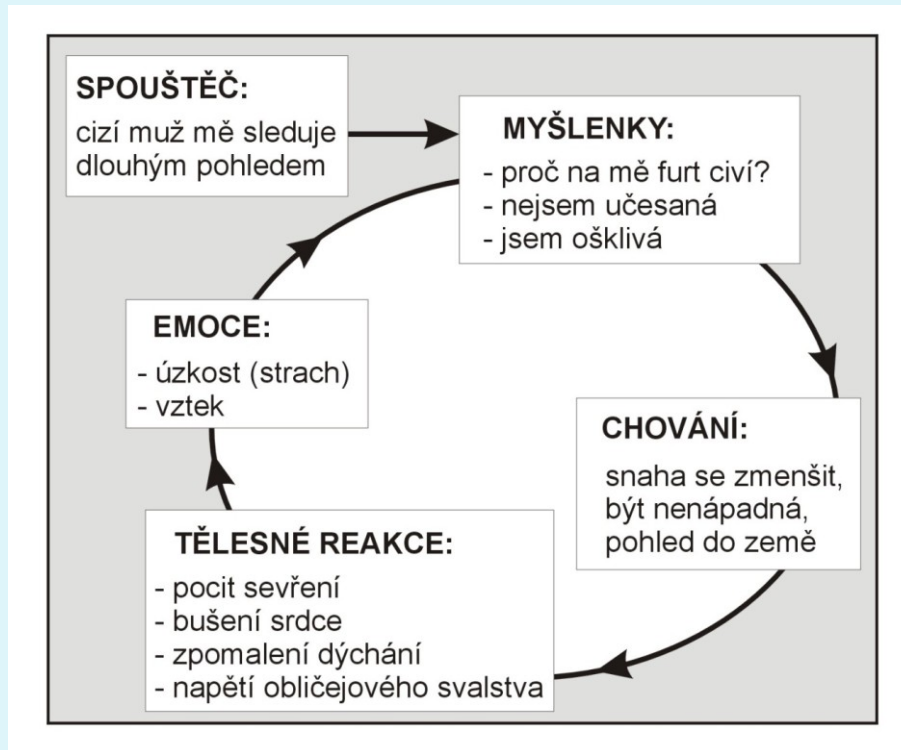
# KBT

4. KBT vychází z teorií učení a teorií kognitivní psychologie
5. KBT se zaměřuje na přítomné problémy
6. KBT se zaměřuje na konkrétní, jasně definované problémy a na faktory udržující problém
7. KBT si stanovuje konkrétní, funkční cíle
8. KBT se zaměřuje na pozorovatelné chování a vědomé psychické procesy, konkrétní změny v životě
9. KBT uplatňuje vědeckou metodologii
10. Konečným cílem KBT je dosažení soběstačnosti klienta



# KBT

## ○ Bludný kruh úzkosti:



- Později přidány **důsledky** (Praško a kol., 2007) – dlouhodobé ovlivnění chování





# MULTIMODÁLNÍ TERAPIE



- Akronym **BASIC I.D.**:
  - B – Behavior
  - A – Affect
  - S – Sensation
  - I – Imagery
  - C – Cognition
  - I – Interpersonal relationships
  - D - Drugs



# CARL ROGERS – PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÁ NA ČLOVĚKA

- Nedirektivní, zaměřená na přítomnost a budoucnost, jedinečná pro každého klienta
- Cílem je *sebeaktualizace*
- Tři nezbytné podmínky na straně terapeuta:
  - *Empatie*
  - *Bezpodmínečné přijetí/akceptace*
  - *Kongruence*
- První záznamy terapií – „odkryl tajemství“ terapeutické místnosti odborné veřejnosti
- Usilování o vědeckost – Q-sort technika



# GESTALT TERAPIE

- Fritz Perls – původně PA, Reichův žák
- Důraz na přítomnost
- Kontaktní cyklus – interakce s prostředím
  - Vjem
  - Uvědomění
  - Mobilizace energie
  - Akce
  - Kontakt
  - Zpracování
  - Stažení se



# TRANSAKČNÍ ANALÝZA

- Komunikace: tři **egostavy**: dítě, dospělý, rodič
- Individuální zodpovědnost
- Životní scénáře
- Komunikační hry



# SYSTEMICKÁ TERAPIE

- Člověk je součástí sociálních systémů – terapeutický zásah se plánuje v širším kontextu
- Reflektující tým
- Cirkulární dotazování
- Otázka na zázrak (De Shazer)



# NARATIVNÍ TERAPIE

- Vychází z konstruktivismu (podobně jako KBT)
- Vyprávění příběhu – vyzdvihování některých fakt
- Terapeutické přestavění příběhu, nabídnutí jiné perspektivy

