

# **Různé styly a přístupy k vedení výcvikové a psychoterapeutické skupiny**

# Terapeutické faktory v různých typech práce se skupinou (Yalom, 2000)

- Často je rozdíl ve vnímání důležitých terapeutických faktorů mezi terapeutem a klientem (klienty)
- Pokud je tento rozdíl přiměřený, může být zdrojem „pozitivní tenze“ či dynamiky, pokud je příliš velký, zvyšuje odpor klientů, zvyšuje rozhořčení terapeutů a jejich beznaděj či odvahu
- Důraz: na soulad pojetí skupiny (a převažující terapeutické faktory a kontrakty klientů)

# Terapeutické faktory v různých fázích práce se skupinou

- (a) Úvod: dodávání naděje, vedení a univerzalita  
(pro klienta: přežití, hranice, udržení motivace)
- základní důvěra
  - hledání podobností mezi členy skupiny
  - vzájemná podpora členů skupiny (altruismus),  
dávání rad, naslouchání, pochopení
- (b) katarze, korektivní rekapitulace primární rodiny

# Terapeutické faktory mimo skupinu

Klienti někdy dělají největší změny, aniž by dělali to, co se zdá terapeuticky nejvhodnější – terapeut a skupina nemusejí dělat všechnu práci

Mít za cíl „rekonstrukci osobnosti“ je domýšlivé a příliš ambiciózní  
Tzv. „adaptivní spirála“ - jedna přínosná změna může plodit další (opak začarovaného kruhu)

Skupina bezděčně motivuje adaptivní mechanismy a „rozetnutí bludného kruhu“

Příklad: chronický konflikt s partnerem a následná krizová situace (např. rozvod)  
Musíme „překousnout“, že úspěšní členové nepřipisují svoji změnu skupině, ale sobě.

# Osobnostní rozdíly a skupinová psychoterapie

- Aktivita – pasivita
- Stabilita – labilita
- Self- proměnné

# Skupina a práce „tady a teď“

- Zážitková vrstva - vzájemné pocity mezi členy skupiny
- Objasňování procesu
- Otázky na proces:
- Jak ?
- Proč

# Skupina a práce „tady a teď“

- Zaměření na proces je zdroj síly skupiny,
- v tom je jejich specifikum, které je částečně odlišuje od běžného života
- V běžném životě má zaměření na proces často „negativní konotaci“ (kritika gest, stylu řeči, zvyků, atd)
- Miles:
  - zaměření na proces připomíná starou dětskou úzkost spojenou
    - s vychováním,
    - je vnímáno jako kritické a kontrolující,
    - není to norma o tom mluvit, nebezpečná vtíravost provokuje úzkost,
    - hodnocení procesu „podkopává autoritu“. Čím strnulejší je mocenská struktura nějaké skupiny (organizace, tím více opatření je namířeno proti analýze procesu)

# Skupina a práce „tady a teď“

## Úkoly vedoucího

1. Fáze –aktivace – od vnějších témat k osobním vztahům
2. Objasňování vztahů – to je těžké mezi členy skupiny, když to dělá někdo jiný než vedoucí, je podezřelý
3. Pozorující účastník

### Důležité:

- proces tady a teď **je a není ahistorický** – vracíme se k minulosti, ale ne proto, abychom se jí primárně zabývali, ale proto, abychom pochopili přítomnost
- mezi zážitkem tady a teď a jeho popisem není ostrá hranice



# Techniky aktivace „tady a teď“

- Myslet v teď a tady - vztahování k přítomnost
- (jaký to má vztah k tomu, „co se tu děje?“ „ten pocit zažíváš i tady?“ „všimnul sis reakce Honzy?, „mě se teď zdá“
- Posun ob abstraktního k specifickému a od minulého k přítomnému

„kdyby ses měl na někoho tady naštvat, kdo by to byl?“ (začal mluvit o tom, jak se naštvál na partnerku)

Lže: kdy jsi tady zalhal, manipuluje: kdy jsi ná zmanipuloval, neumí se vyhádnit – čeho se to tady týkalo...

# Techniky aktivace „tady a teď“

Otázky na překonávání úvodního odporu:

- Kdybyste nebyl, co byste cítil
- Co bys byl, kdybys byl
- Co by stalo, kdyby Vás někdo pozval na rande
- Co by se stalo, kdybyste se někomu tady moc líbila
- Které moje vlastnosti se Ti líbí nejvíc a které nejméně

„Jsi dobrý chlap“ lépe: jsi mi bližší člověk, když říkáš, co cítíš. Nejvzdálenější pro mě jsi, když analyzuješ  
VÝZNAM všeho, co ti tady kdo řekne

# Techniky aktivace „tady a teď“

- Mlčení

Je tu dnes tolik informací, které by mohly být cenné, kdyby je někdo vynesl na povrch. Přemýšlím, jestli by každý neohl říci to, co zvažoval a nakonec to neřekl. A začnu já: chtěl jsem to mlčení pořerušit, abychom neztráceli čas, ale zároveň jsem byl naštvaný, protože jsem si říkal, že tím možná oslabuji možnosti někoho jiného. Tak jsem to neudělal a čekal, co se stane.

# Techniky aktivace „tady a teď“

Reakce na mlčení:

Jsem nervózní z té komunikace, ktyerá se odehrává mezi námi Jitko. To napětí a vztek, které cítím u sebe a vnímám ho i u tebe jsou mi nepříjemné. Moc ale nerozumím, proč se to děje a nevím, co s tím

Ještě nám do konce skupiny zbývá půl hodiny ..  
Chtěl bych, abyste si představili jak okolo sedmé půjdete odtud domů. Jdete po cestě, co asi prožíváte, když si na dnešní skupinu vzpomenete?

# Techniky aktivace „tady a teď“

- Každá skupina tráví neproduktivní čas a mnoho poznámek terapeuta míří z různých důvodů do prázdna
- Důrazem na tady a teď přerušuje terapeut často souvislý běh vyprávění. To roztrpčuje, nemáme „skákat do řeči“ a „přerušovat témata“

Otevřít to např: Jano, není to pro mě jednoduché, poslouchám Tě a vím, že je to pro Tebe tíživé téma a že Tě to bolí. Současně však cítím, že se ve mně děje něco rozporuplného. Vidím Milana, jak se několikrát pokus vstoupit do diskuze, ale nepovedlo se mu to, zdá se mi, že si toho nikdo nevšimnul a nevěnoval tomu pozornost. To tak dřív nebylo. Proč myslíš, že se to děje teď..