

Roman Hytych

# PSYCHOTERAPEUTICKÉ TECHNIKY I.

# PSYCHOTERAPEUTICKÁ TECHNIKA

- ✘ Nástroj, berlička či překážka  
(Yalom, 1999, 526-34)
- ✘ Terapeutická technika a skupinová dynamika  
(Rieger, 2007; Yalom, 1999, 162-214)
- ✘ Verbální a non-verbální, či jiná specifikace  
(Kratochvíl, 2001, 78-91, 109-142)
- ✘ Otevírající a uzavírající  
(Rieger, 2007)

# ROZEHRÁTÍ A PŘECHOD

## ✘ Rozehřátí

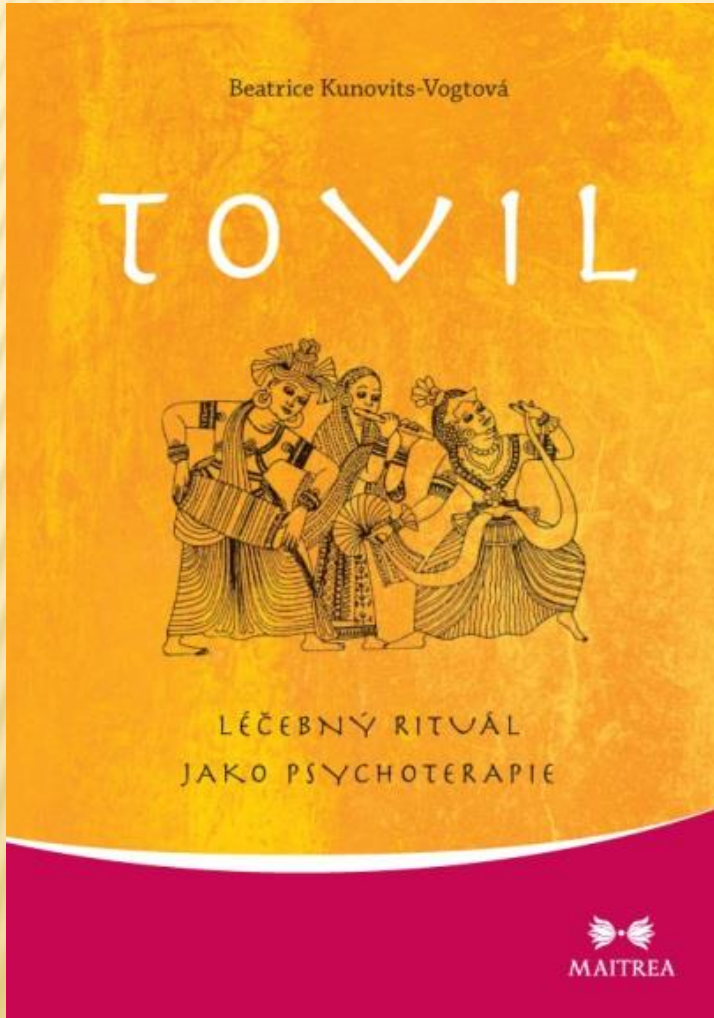
- + Neobvyklost a nepochopitelnost prožívání, vyprovokování spontaneity, připustit změnu

## ✘ Přechody

- + Acting-in (zvnitřnění), acting-out (zvnějšnění), čtvero jasných vědění (Frýba, 2008, 68n.; Hytych, 2008; Kunovits-Vogtová, 2013)
- + Vytváření chráněného prostoru terapie (Rogers, 1961, 125-159)
- + Specifika vytváření a práce s psychodramatickým jevištěm (Moreno, 1993, 53 – 61; Kunovits-Vogtová, 2013)



# ETNOPSYCHOLOGICKÝ VÝZKUM PSYCHOTERAPIE



# TERAPEUTICKÝ FORMÁT

**NOSIČE**



**INSTRUKCE**

Nosiče jsou danosti, které jsou uchopovány či vytvářeny terapeutem a vztahují se na prožívání klienta (jakož i terapeuta) v průběhu terapie.

Instrukce terapeuta se vztahují na danosti, na jejich pojmenování a používání. Ovlivňují jednání a prostřednictvím toho také prožívání klienta.

1. Prostorové uspořádání
2. Časová omezení a plán sekvencí terapie
3. Materiál a rekvizity
4. Sdílení vědění, respektive společné názory na:
  - a) významy daností
  - b) myšlenkový kontext
  - c) sociální kontext
5. Konkrétní mezilidské situace a v nich obsažené standardní role (sociogram)

1. Slovní vedení
2. Intervenující jednání (na neverbální rovině)
3. Gesta, řeč těla atd.
4. Konfrontace s vybranými materiálními danostmi a charakter jejich výzvy
5. Ovlivňování prožívání cílenou instrukcí technik

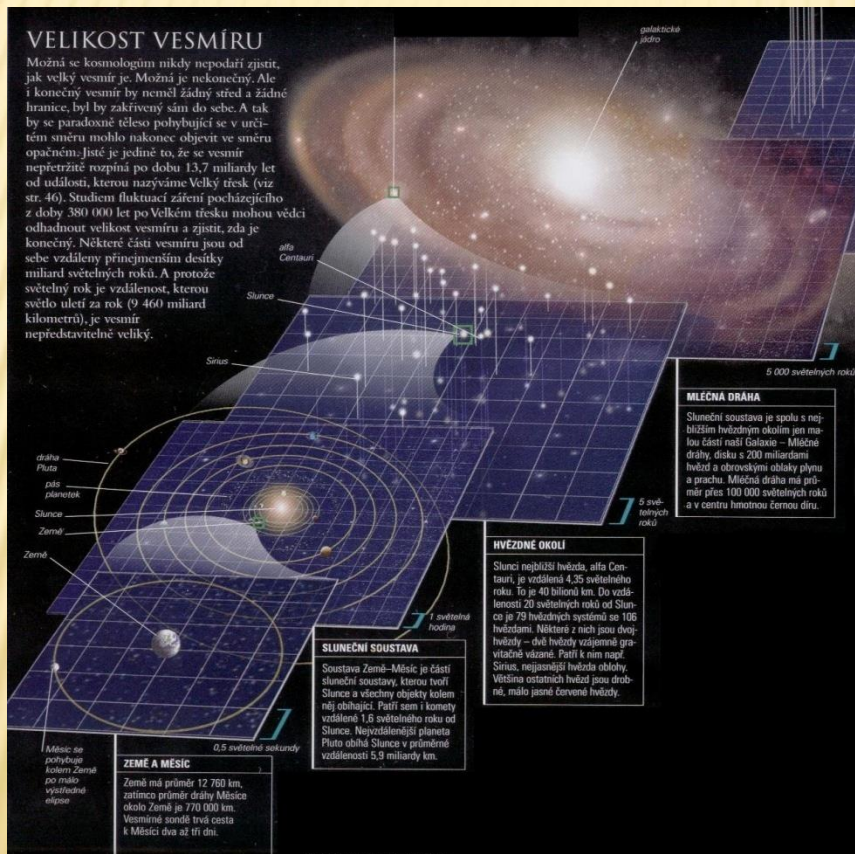


# IDENTITA – KDO JSEM

---

- ✘ Účelem psychoterapeutických technik je vytváření podmínek pro psychoterapeutickou změnu
- ✘ Kdo jsem – s čím se identifikuji (Yalom, 2007)?
- ✘ Stabilita či dynamika identity (Marková, 2007)?
- ✘ Přechody – rození a umírání v průběhu života (Frýba, 2008; Hytych, 2010)
- ✘ Umím nechat umřít to, s čím se identifikuji?
- ✘ Umím se s něčím identifikovat, na něco se zaměřit, respektive nechat něco se narodit a přijmout odpovědnost za vlastní život?

# Horizont našeho rozhledu



## Hierarchie cílů

- ★ aktuální záměry
- ★ zaměření na cíl dne
- ★ dlouhodobější projekty (rok, „pětiletka“)
- ★ terminální hodnoty



- Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládání života*. Boskovice, Albert.
- Hytych, R. (2008). Hrozby a možnosti přechodů. *Psychoterapie: Praxe–inspirace–konfrontace*. 2, 79–85.
- Hytych, R. (2010). Východní vlivy v současné euro-americké psychoterapii. In Vybíral, Z., Roubal, J. (Eds.) *Současná psychoterapie*. (pp. 584-598). Praha: Portál.
- Kratochvíl, S. (2001). *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha: Galén.
- Marková, I. (2007). *Dialogičnost a sociální reprezentace: Dynamika mysli*. Praha, Academia.
- Moreno, J. L., *Psychodrama a sociodrama; překlad kapitoly z knihy Who Shall Survive? – Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy, and Socio–drama (1993), ASGPP, McLean, VA, s. 53 – 61, přeloženo M. Němcovou 1996.*
- Rieger, Z. (2007). *Lod' skupiny*. Hradec Králové: Konfrontace.
- Rogers, C. R. (1961). A Process Conception of Psychotherapy. (pp. 125-159) In *On Becoming a Person: A therapist's view of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Kunovits-Vogtová, B. (2013). *Tovil: Léčebný rituál jako psychoterapie*. Praha: Maitrea.
- Yalom, I.D. (1999). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace.
- Yalom, I. D. (2007). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.