

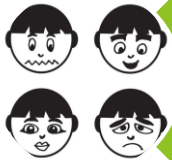
Terapie dětí a dospívajících - teoretický background

Mgr. David Macek, Ph.D.

Tři pilíře terapie



Vztah



Emoce



Integreace

Ale nejdřív něco málo historie...

Historické kořeny

Sigmund Freud

- ▶ Id, Ego, Superego
- ▶ Nevědomí
- ▶ Obranné mechanismy
- ▶ Přenos

Melanie Kleinová

- Teorie objektních vztahů

Alfred Adler

- Prostředí dítěte jako faktor v terapii

Anna Freudová

- ▶ Hra jako cesta do nevědomí

Donald Winnicott

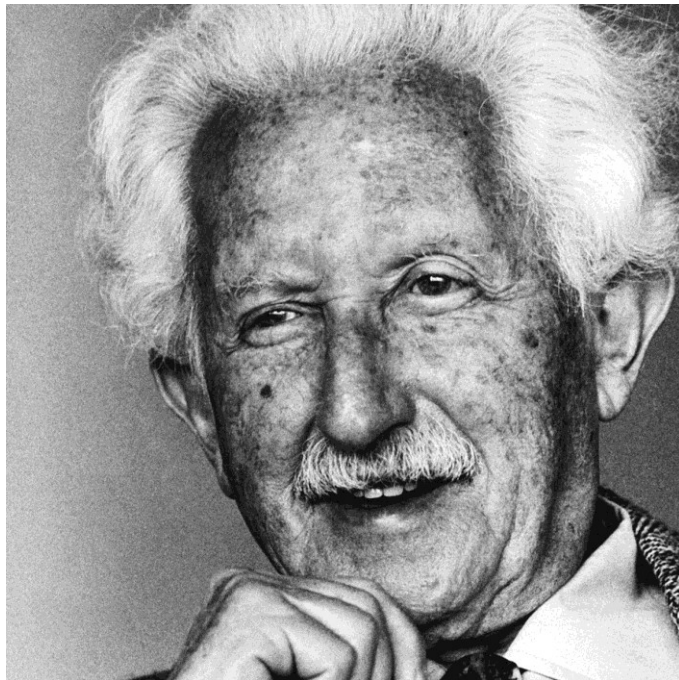
- Teorie přechodového prostoru

Margaret Lowenfeldová

- Základy Sandplay

Vývojové teorie

Erik Erikson



Přibližný věk	Konflikt	Významný vztah	Existenciální otázka	Příklad
0-2 roky	důvěra vs. nedůvěra	matka	Mohu důvěřovat světu?	krmení, opuštění
2-4 roky	samostatnost vs. stud a nejistota	rodiče	Je v pořádku, jaký jsem?	chození na nočník, obléknutí se
4-5 let	iniciativa vs. vina	rodina	Je v pořádku to, co dělám?	poznávání, používání nástrojů, tvorba
5-12 let	činorodost vs. pasivita	sousedství, škola	Mohu být přínosem ve světě lidí a věcí?	škola, koníčky, sporty
13-19 let	sebeuvědomění vs. zmatení rolí	vrstevníci, vzory	Kdo jsem? Čím mohu být?	sociální vztahy
20-39 let	intimita vs. izolace	partneři, přátelé	Mohu milovat?	romantické vztahy
40-64 let	rozvoj vs. stagnace	domov, pracoviště	Mohu se ohlédnout za životem?	práce, partnerství
65 let - smrt	vyrovnanost vs. zoufalství	lidstvo, moji blízcí	Bylo v pořádku, jaký jsem byl?	reflexe života

Vývojové teorie

Jean Piaget



Stadia vývoje

1. Sensomotorické stadium: 0-2 roky (děti poznávají svět pomocí pohybů a smyslů, vědomí stálosti objektů)
2. Předoperační stadium: 2-7 let (používání jazyka, egocentrické myšlení, magické myšlení)
3. Stadium konkrétních operací: 7-12 let (dokáže logicky uvažovat o konkrétních událostech)
4. Stadium formálních operací: 12+ let (dokáže logicky myslet o abstraktních pojmech).

Vývojové teorie

John Bowlby



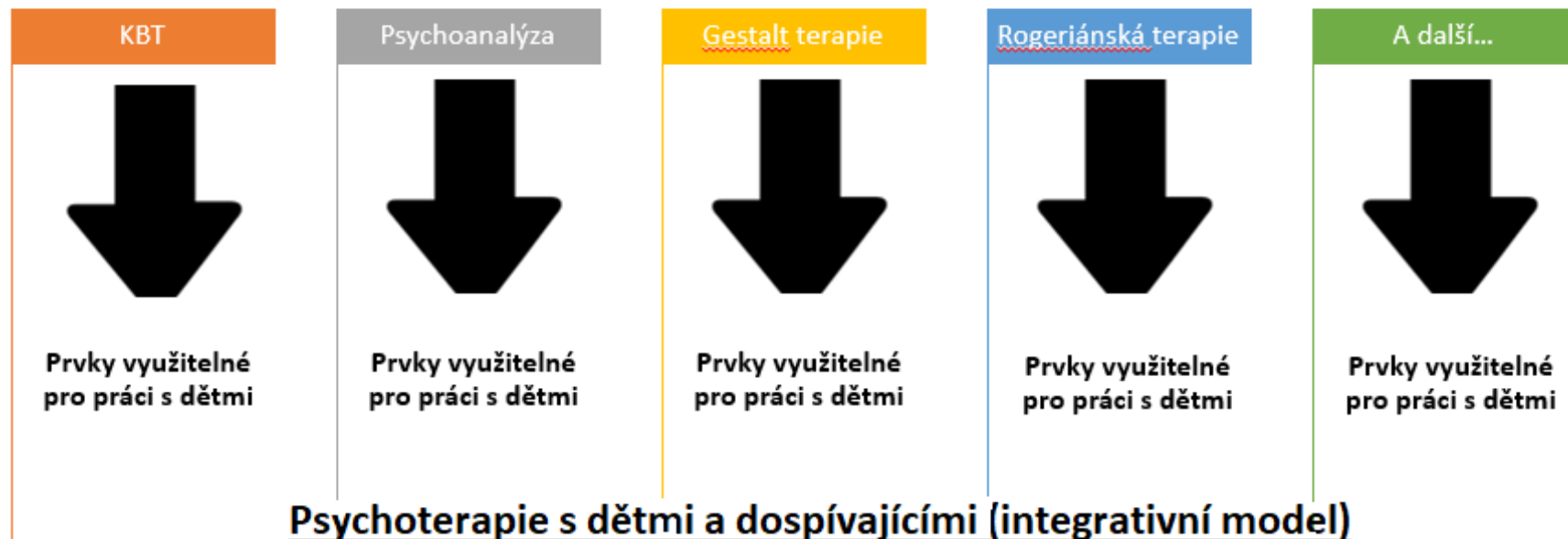
Typy vztahové vazby

- ▶ Bezpečná vazba
- ▶ Vyhýbavá vazba (typ A)
- ▶ Úzkostně ambivalentní vazba (typ B)
- ▶ Dezorganizovaná vazba (typ C)

K tomu se ještě vrátíme...

Vznik psychoterapie s dětmi

Většina původních psychoterapeutických směrů se původně rozvíjela jako nástroje pro práci s dospělou klientelou - postupně docházelo k modifikacím pro využití s dětmi



Podmínky pro výkon psychoterapie

Legislativní (ne)ukotvení psychoterapie u nás

Kdo je psychoterapeut? A kdo je dětský psychoterapeut?

Podmínky pro výkon psychoterapie:

- ▶ VŠ vzdělání
- ▶ Sebezkušnostní výcvik
- ▶ Další podmínky ve zdravotnictví

Výcviky dětské psychoterapie u nás:

- ▶ Indept
- ▶ Postgraduální výcviky





Vztah Přenos a protipřenos Teorie citové vazby



Význam vztahu v terapii

- ▶ Vztah jako základní předpoklad terapie
- ▶ Jde o nejčastější (a nejdůležitější) činitel terapeutické změny - bez ohledu na zaměření terapie nebo techniky
- ▶ Asynchronicita vztahu (a jak s ní zacházet)
- ▶ „Vztah by neměl být dokonalý, ale dost dobrý (Pöthe, 2022).“
- ▶ V bezpečném vztahu si dítě může zažívat uspokojení, ale i frustraci



Vztah jako klíčový činitel terapeutické změny

Holding v dětské terapii

Stejně jako matka fyzicky drží své dítě, aby mohlo objevovat svět, tak terapeut „drží“ klienta v bezpečí, kde může sám explorovat a projevovat se. Nechává se klientem používat. V naší přítomnosti a našem vztahu si dítě zažívá ideálně možnost být takové, jaké je. Do jeho myšlení a pocitů nemusíme zasahovat aktivně, ani pasivně. Naše zdánlivě pasivní přítomnost je v souladu s potřebou dítěte být samo sebou a zároveň se v tom cítit přijato (Pöethe, 2022).



Přenos a protipřenos v kontextu dětské terapie

- ▶ Psychoanalytické pojmy
- ▶ Obecně přenos jako (vztahové) zkušenosti klienta s určitou osobou, které přenáší na terapeuta a protipřenos jako (vztahové) zkušenosti terapeuta, které přenáší na klienta
- ▶ Do každého terapeutického procesu vstupuje přenos
 - dítě může vnímat rodiče jako rodičovskou postavu, učitelskou...
 - je ale dobré si zachovávat integritu svého já (i když nás dítě může vnímat jako učitele, my nejsme učitelem)
- ▶ ...i protipřenos
 - úkolem terapeuta je protipřenosové reakce zkoumat a zajistit, aby nezpůsobily škodu (nutně nemusí znamenat je potlačovat - ale využívat cíleně a ve prospěch klienta)

Teorie citové vazby

- ▶ Původně psychanalytická teorie, která kombinovala teorii objektivních vztahů s pozorováním dětí a evolučními teoriemi (hledání bezpečí po narození má instinktivní pudový charakter)
- ▶ Způsob, jakým se dítěti od primární pečující osoby dostává pocitu bezpečí a přijetí ovlivňuje, jaký typ vazby se u něj vyvine.
- ▶ Primární osobě svým recipročním chováním na potřeby dítěte kontinuálně a předvídatelně odstraňuje existenciální strach dítěte.
- ▶ Primární pečovatel je tak hlavní emoční regulátor dítěte
- ▶ Proces autoregulace stresových emocí vzniká v prvních letech života, ale díky neuroplasticitě mozku v dětském věku se může rozvinout i později, např. během terapie
- ▶ Význam v terapii tedy dvojí:
 - porozumění dítěti
 - potenciální korektivní zkušenost

Typy citové vazby



Nejistá (vyhýbavá)



Nejistá (ambivalentní)



Dezorganizovaná



Bezpečná

Projevy citové vazby v terapii

Nejistá (vyhýbavá) - dítě se bude projevovat spíš nenápadně. Své emoční reakce bude buď popírat, nebo se od nich úplně odpojovat. Mohou působit emočně „chladně“. Mohou na nás snažit působit samostatně a soběstačně. Při projevu úzkosti nebo zranitelnosti totiž z jejich pohledu hrozí, že je odmítneme nebo potrestáme.

Nejistá (ambivalentní) - dítě může mít naopak až přehnané „hysterické“ reakce a emocionální projevy. Podvědomě si totiž bezpečím a jistotou terapeuta nemohou být nikdy jisté dostatečně.

Dezorganizovaná - u dítěte se mohou střídat periody přiblížení a emočního ublížení - oddálení. Budou se projevovat vstřícně až vděčně, následovat může zranění a velké odmítnutí doprovázené vnitřním pocitem „zasloužím si odmítnout také“.

Práce s citovou vazbou v terapii

- ▶ V terapii poskytujeme dítěti BEZPEČNOU VZTAHOVOU ZKUŠENOST
- ▶ „výzvy“ v terapii podle typů:
 - Bezpečná - to je dobrý 😊
 - Vyhýbavá - dítě může být „provokativní“, v situaci, kdy „víme“, že není ok
 - Úzkostná - dítě může být emočně zahlcující
 - Dezorganizovaná - dítě může probouzet až odpor nebo destruktivní tendence. Náročné na práci s vlastním prožíváním.
- ▶ Cílem je, aby si klient mohl zažívat, že i přes to, jak se projevuje (vztahuje, stahuje) tu terapeut zůstává jako stabilní a přijímající osoba.
- ▶ Nová vztahová zkušenost „nenahrazuje“ zvnitřněný starý vztahový model, umožňuje ale vytvořit „jsem OK“ paralelní zkušenost



Emoce v terapii

Emoce

- ▶ Cítění a prožívání emocí je vývojově v pořádku
- ▶ Emoce evolučně slouží k přežití a žití, mají důležitý osobní i sociální aspekt
- ▶ ... co se ale už od dětství učíme je také to, že ne vždy a ne za všech okolností jsou spontánní projevy emocí přijímány.
- ▶ Do určité míry je to součástí socializace. Ale všeho moc škodí.
- ▶ Jak dostáváme o svých emocích různé zprávy z vnější, provazují se naše emoce se sebepojetím.

Přijetí emocí

- ▶ Jaký je postoj dítěte ke svým emocím?
- ▶ energii, kterou emoce přináší, je třeba dát možnost se vyjádřit + být u toho
- ▶ Akceptace a legitimizace projevů emocí



Práce s emocemi v terapii

Cítění emocí

„Mám vztek“



Přijetí emocí

„Mít vztek je v pořádku“



Regulace emocí

„Mohu se rozhodnout, jak a kdy svůj vztek vyjádřím“

Přijetí emocí

„Chci mléko,“ je snadné říct, ale vyjádření abstraktních emocí je obtížné. Malá Sally (4) řekne matce „Nemám tě ráda!“, protože neví, jak jí sdělit, jak jí hrozně vadí, když s někým telefonuje.“ Matčinou reakcí je šok, nesouhlas, možná také smutek. A možná zakřičí „opovaž se něco takového ještě říct“. Sally je z reakcí které vidí a cítí, zmatená. Ačkoli se snažila své pocity vyjádřit, jak nejlépe dovedla, cítí se odmítnutá, odsouzená a znehodnocená. Později, když jí bratr štípe, říká mu: „Nech toho!“ a když bratr pokračuje, řekne mu: „Zabiju tě“. Přejde táta a zareaguje „Takhle už nikdy nemluv.“ Po několika podobných zkušenostech se Sally rozhodně, že aby přežila, musí své pocity držet v sobě. A začnou ji trápit bolesti břicha.

Postupně se v ní víc a víc hromadí stud, vina, strach za projevy hněvu. A postupně se stále více a více snaží své pocity hněvu potlačit, až nakonec úplně ztrácí povědomí o tom, že pocituje nějaký hněv.“

(Oaklander, 2022)

Terapeutické nejsou interpretace dějů, které se nám objevují v technikách. To je důležité hlavně pro naše porozumění. Pro dítě je léčivý proces vyjádření toho, co potřebuje vyjádřit.

Integrace emocí

„Zdravý stav“ spočívá v akceptaci a přijímání svých vlastních emocí a dovolením si je prožívat a zároveň jejich prožití umět provádět adaptivním způsobem.

Důležité brát v potaz také vývojový aspekt

Zkušenost s projevy emocí v dětství a tím, jak na ně reaguje okolí, velmi úzce souvisí s utvářením sebepojetí - a budováním kontrolních (ochranných) mechanismů





Integrace

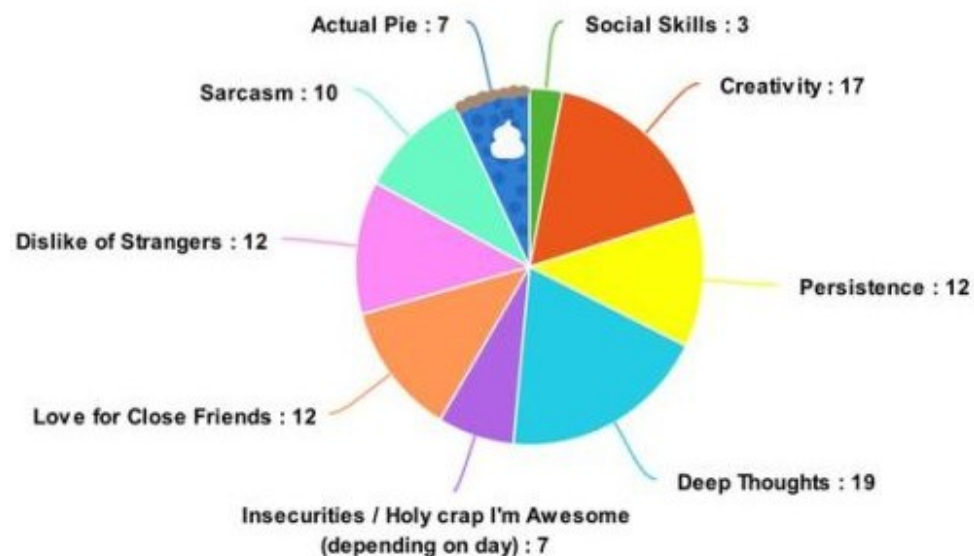
Integrace

K tomu, aby děti mohly svůj život plně žít a ovlivňovat, musí být nejdříve v kontaktu samy se sebou, se svým prožíváním a se svými potřebami - resp. to je ideál :-)

„Cílem terapie je, aby děti byly v kontaktu samy se sebou, se svými blízkými, se světem a své potřeby si dokázaly naplňovat (Oaklander, 2020).“

Jinými slovy, aby měli integrované části svého já.

PIE CHART OF MY SOUL



Jak dítě nasává a integruje zprávy o sobě

- ▶ K intenzivní integraci „negativních“ zpráv o sobě dochází často v rannějším „egocentrickém“ věku
- ▶ V rámci terapie proto může docházet k návratům do tohoto období a do kontaktu s dřívějším „já“ dítěte (vliv dětské egocentrismu).
- ▶ První krok - děti se ze sebe „vykopou“ své nenáviděné části self. A (později) se s nimi učí pracovat.



Zdroje

- Geldard, K., Geldard, D. (2008). Dětská psychoterapie a poradenství. Praha: Portál.
- Langmeier, J., Balzar, K., Špitz, J. (2010). Dětská psychoterapie. Praha: Portál.
- Oaklander, V.(2020). Třinácté komnaty dětské duše – tvořivá psychoterapie v duchu gestalt terapie. Praha: Portál
- Oaklander, V., (2022). Ukrytý poklad – Dětské nitro z pohledu gestalt terapie. Praha: Portál
- Pöethe, P. (2022). Vývojová a vztahová terapie dětí. Praha: Portál
- Pöethe, P. (2020). Síla nevysloveného. Praha: Portál
- Siegel, D., Bryson, P. (2015) Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte. Brno: CPress
- Siegel, D. (2015). Rozbouřený mozek. Praha: Triton