






# Psychoterapie



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.



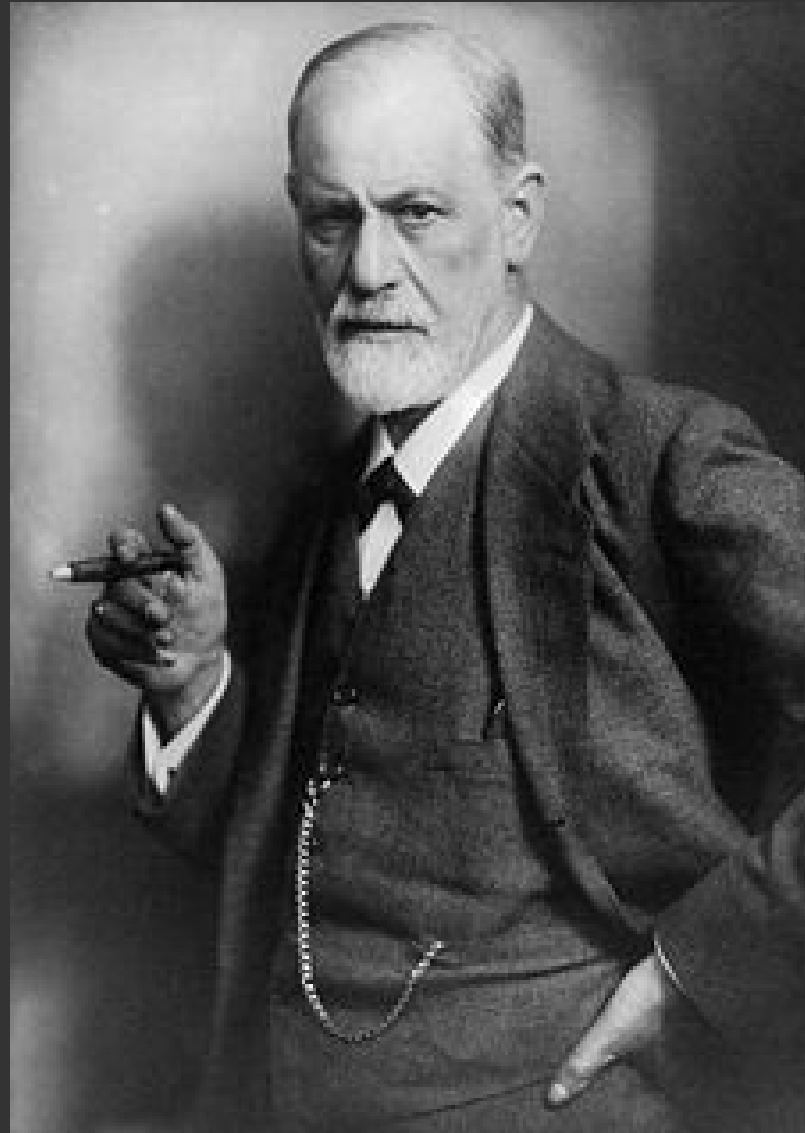
# Klasická psychoanalýza

## ■ 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 přestřel 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)





# 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

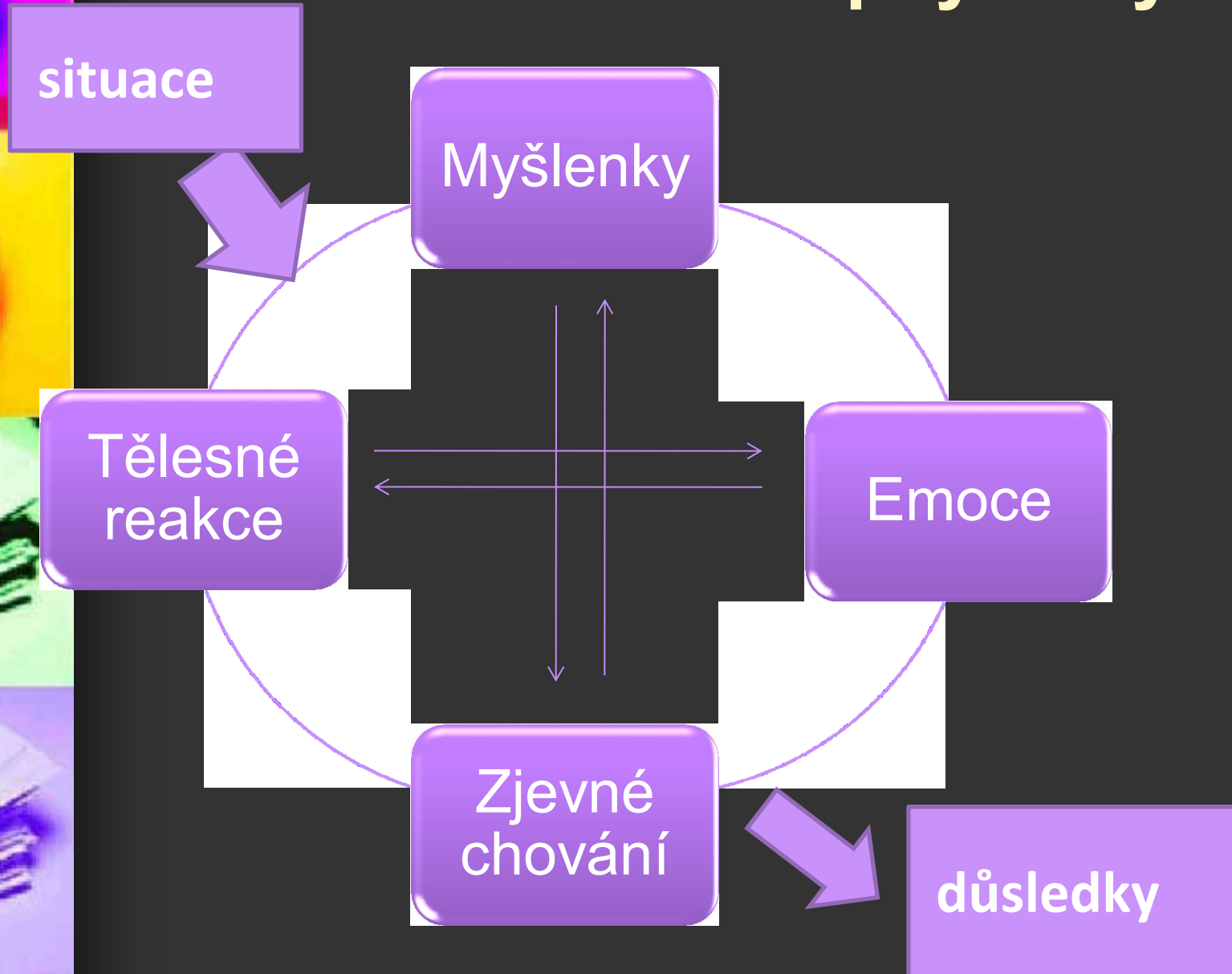


# Principy KBT

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



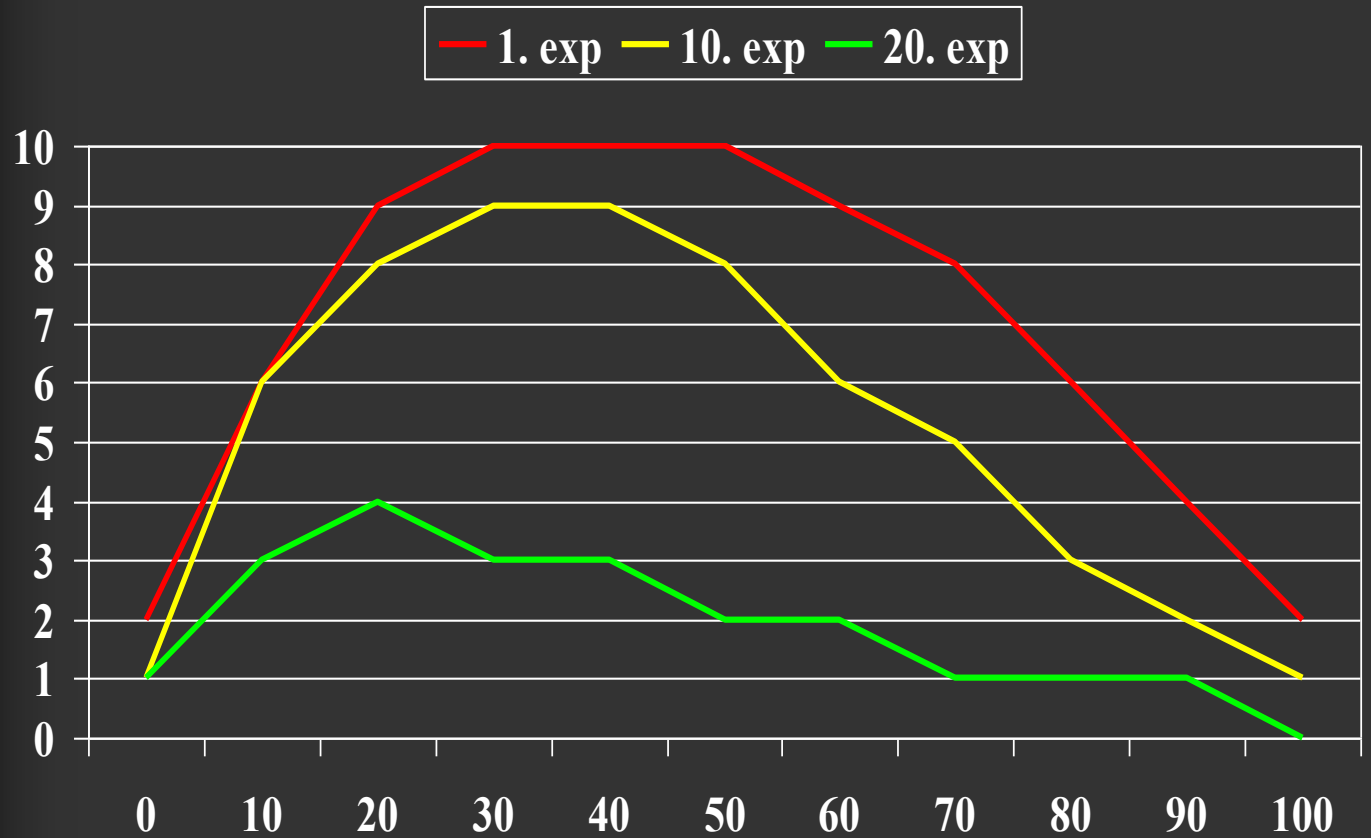


# Metody KBT - behaviorální

- 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



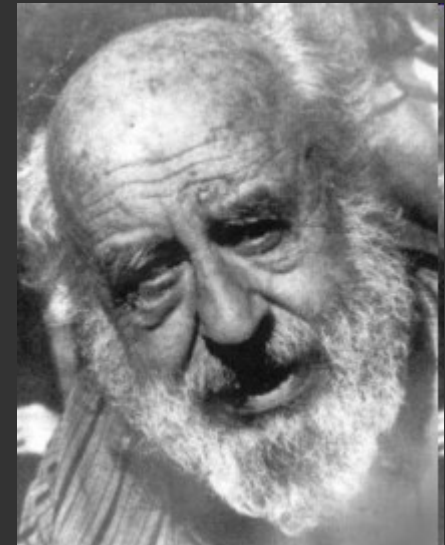
# Systemická terapie - metody

- 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

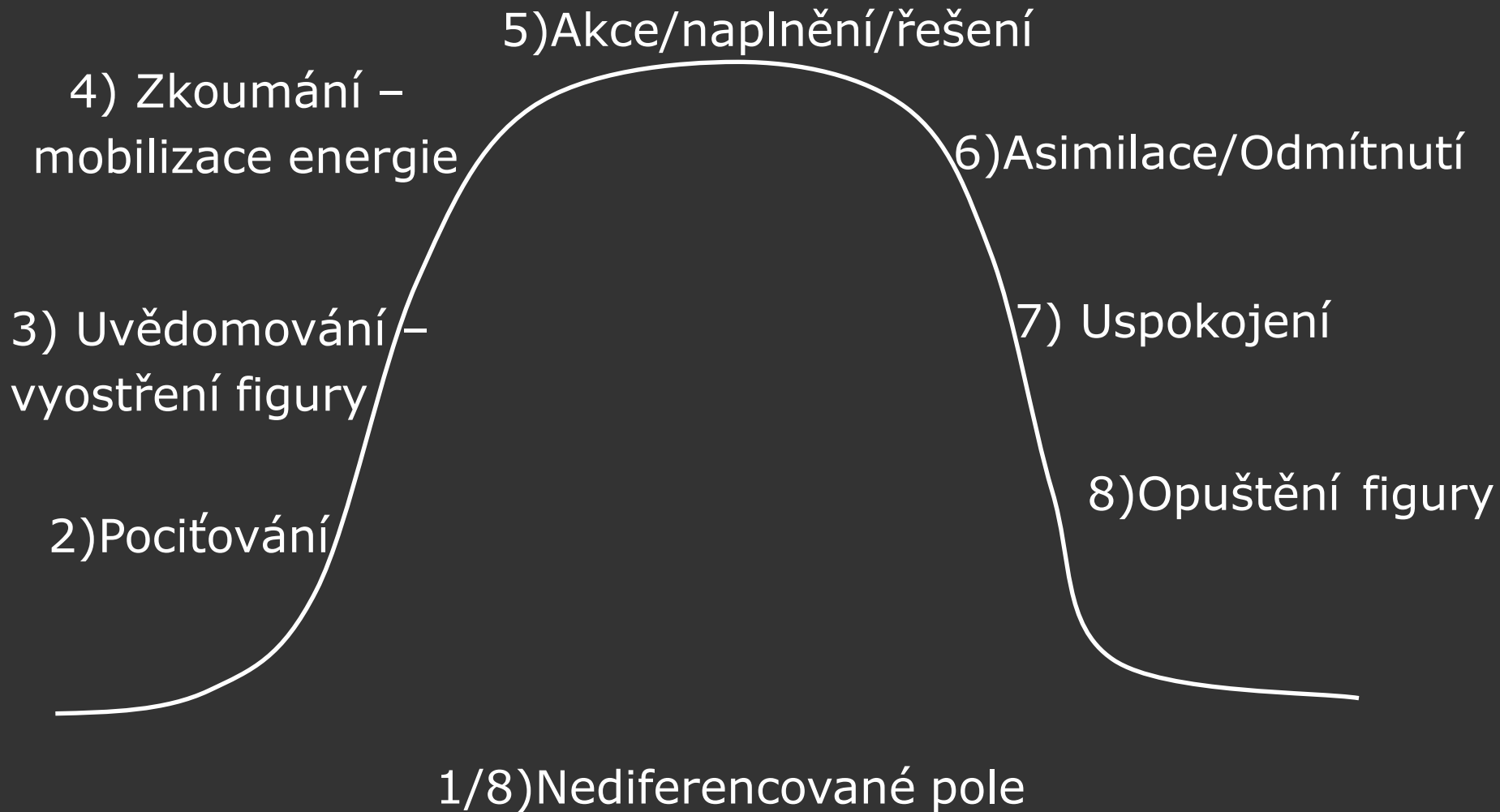


# Gestalt terapie – základní pojmy

- 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**