



# Psychoterapeutické systémy

**Co vše může být psychoterapií?**

**Rámec pro srovnávání jednotlivých  
systémů**

PhDr. Denisa Denglerová, Ph.D.

23. 9. 2008

# Definice psychoterapie

- **Psyché** – duše, synonymum života, původní životní síly, má zdroj v sobě samém, znamená obvykle i vztah jedince ke světu vůbec
- **Therapeuó** – sloužit
- **Therapón** – služebník bohů, opatrovník,... poukazuje na poslání a úkol toho, kdo je terapeutem

„...Psychoterapie je záměrné a plánovité upravování narušené činnosti organismu či přímo léčebné působení na nemoc, poruchu či anomálii v kontinuitě napomáhání harmonického rozvoje osobnosti...“

(Stanislav Kratochvíl)

# Definice psychoterapie

„...Psychoterapie je odborná a záměrná aplikace klinických metod a interpersonálních postojů vycházejících z uznávaných psychologických principů se záměrem pomoci lidem **změnit** jejich chování, myšlení, emoce a nebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí...“

(Norcross & Prochaska)

Vystihuje podstatné rysy, snaží se vyhnout specifikům jednotlivých směrů.

Je neutrální vůči metodě, teorii, rámce - neříká, jak se to děje.

# Rozmanitost psychoterapie

Je rozmanitost přínosem nebo nevýhodou?

1959 – 36 různých psychoterapeutických systémů

1976 – 130 různých psychoterapeutických systémů

1999 – 400 různých psychoterapeutických systémů

cca 15 principálně odlišných systémů používaných v Evropě a USA  
na základě čeho můžeme uznat dostatečnou odlišnost?

# Rozmanitost profesí

Kdo může vykonávat profesi psychoterapeuta?

medicínské či psychologické vzdělání

absolvování psychoterapeutického výcviku

pravidelná supervize

V USA nejčastější profese:

kliničtí psychologové, poradenští psychologové

psychiatři, sociální pracovníci

poradci

Psychoterapie a hraniční disciplíny:

psychoterapie x poradenství

psychoterapie x psychodiagnostika

# Co je to poradenství?

Vznik poradenství – začátek 20. století v Bostonu (snaha pomáhat mladým imigrantům při hledání práce)

Poradenství – činnost pomáhající lidem zdolávat překážky vývoje, rozvíjet jejich schopnosti, řešit jejich aktuální problémy a plánovat budoucí život

Dva pohledy:

**preventivní proces** – vytváří podmínky pro osobní růst klientů

**nápravný proces** – odstraňuje zábrany osobního rozvoje, pomáhá řešit problémy

Poradenství se **nespecializuje** na léčbu **duševních chorob** (to je předmětem psychoterapie), zabývá se však závažnými lidskými problémy.

# Poradenství x psychoterapie

Cílem obého je změna, odstranění překážek na cestě přirozeného vývoje či růstu rodince.

**Psychoterapie** – soustředí se na snížení pacientovy patologie a tím posiluje jeho psychické zdraví. Problémy objevující se „uvnitř“.

**Poradenství** – snaží se rozvíjet pozitivní prvky klientovy osobnosti a tím snižuje jeho patologii nebo ji předchází. Problémy přicházející „zvenku“.

Poradenství se soustředí se více na poskytnutí informací o možných způsobech řešení a na stanovení postupu, jak k řešení dospět.

# Cíle poradenské intervence

- Umožnit klientům, aby došli k lepšímu sebepoznání, uvědomění si svých předností a slabin
- Pomoci klientům ujasnit si krátkodobé a dlouhodobé osobní cíle, možné cesty k nim, případná modifikace nereálných cílů
- Pomoci klientům, mají-li nějaký vážný osobní problém, poznat, v čem spočívá a jak jej lze realisticky řešit.
- Pomoci klientům, aby při svém rozhodování jednali svobodně a zároveň byli ochotni a schopni přijmout přirozené důsledky svých rozhodnutí
- Pomoci klientům získat kladné hodnocení sebe samých i lidí ve svém prostředí, získat sebedůvěru a schopnost důvěřovat jiným



# Psychologická diagnostika

Diagnostická činnost – souhrn operací, postupů a technik, jejichž cílem je stanovit diagnózu (psychický stav jedince).

Diagnostická činnost – proces, který jde od metody k reakcím (chování) a od reakcí k vlastnostem osobnosti. První část měření a pozorování, druhá část interpretace a hodnocení.

Diagnóza může mít určité cíle:

- určení stupně vývoje
- zjištění příčin odchýlného vývoje od věkové normy
- zjištění individuálních zvláštností osobnosti
- zjištění podstaty, podmínek a příčin individuálních rozdílů
- prognóza či predikce

Diagnóza statická      x  
(popisující status quo)

Diagnóza dynamická  
(postihuje jevy ve vztazích a ve vývoji)

# Srovnávání psychoterapeutických systémů

Hlediska:

Procesy používané k vyvolání změny

Přístup k nejčastějším problémům (nízké sebehodnocení, vysoká impulzivita...)

Používané metody

Aby bylo možné směr považovat za ucelený a srovnávat ho s ostatními, musí mít vlastní **teorii**. (Vymyslete protipříklady.)

Psychoterapeutická teorie je uceleným pohledem na lidské chování, psychopatologii a mechanismy terapeutické změny (Norcross). Často objasňuje i kontext osobnostní a vývojový.



# Funkce teorie v psychoterapii

Popisuje klinický jev

Omezuje množství relevantních informací

Uspořádává informace

Spojuje informace do soudržného! celku

Určuje směr léčebného postupu

Rovnováha mezi dogmaticností a flexibilitou.



# Společné faktory

Pohled z vrchu aneb Je něco za teoriemi?

Jak to, že v mnoha případech je terapie úspěšná v rámci naprosto rozdílných systémů?

3 zásadní společné faktory:

pozornost

pozitivní očekávání

terapeutický vztah

# Pozornost

Zvláštní pozornost – zlepší chování lidí v různých oblastech

1939 Hawthornský efekt

Terapeut věnuje klientovi zvláštní pozornost – základní společný znak všech terapií.

Souvislost

zlepšení klientových obtíží

klient se nezlepšuje, neboť o pozornost nechce přijít

komplikace při stanovování účinnosti terapie, pozornost coby placebo, dává terapie ještě něco navíc? (speciální metody, techniky), ve výzkumu je třeba tento vliv kontrolovat

# Pozitivní očekávání

klientova důvěra v samotnou instituci psychoterapie  
důvěra v terapeuta a léčbu

„Psychoterapie jako proces, v němž vyvoláváme u klientů očekávání, že jim léčba pomůže, a že jakékoliv zlepšení je funkcí klientova očekávání zlepšení.“

Očekávání je aktivní součástí terapeutických systémů. Nejde však o proces změny, ale o základní předpoklad terapeutického procesu. V průběhu terapie je třeba podporovat klientovu naději a pozitivní očekávání.

Problematika nemotivovaných klientů – několikátá terapie, soudně nařízená léčba,...

# Co můžeme od psychoterapie očekávat ?

- především zlepšení svého stavu, dosažení cíle, který si klient určuje (terapeutický kontrakt)
- dále lepší pochopení sebe sama a své role v životě
- zlepšení mezilidských vztahů a schopnosti komunikace
- hlubší a bohatší prožívání
- pohled do sebe, většinou je součástí terapie uvědomění zapomenutých prožitků, uvědomění si způsobů jednání člověka v určitých situacích, prožívání a motivy jeho konání
- zároveň by terapie měla přinášet množství emoční podpory, která člověku pomáhá překonat obtížné situace
- většina lidí, kteří absolvovali psychoterapii, ji popisuje jako něco, co je na jedné straně nepříjemné a bolestivé, protože se potkali tváří v tvář s věcmi, kterým se dlouhou dobu vyhýbali
- na druhé straně jim terapie dala emoční podporu a pocit pochopení, přinesla jim schopnost řešit své problémy, prohloubila a rozšířila jejich schopnost prožívat a konat, a tím zvýšila jejich sebevědomí, sílu a pocit vlastní hodnoty

# Terapeutický vztah

Psychoterapie = interpersonální vztah (s předem danými, očekávatelnými pravidly) – všeobecný konsenzus

Ale jak moc psychoterapii ovlivňuje? Výzkumy se shodují, že psychoterapeutický vztah může za minimálně 10% zlepšení.

Jde o kontinuum:

1. terapie zaměřená na klienta (Rogers) – vztah je nejdůležitější proces vyvolávající změnu
2. kognitivní terapie – terapeutický vztah jako jeden z nezbytných předpokladů
3. behaviorální terapie – vztah má malý význam



# Hranice terapeutického vztahu

- Terapeutický vztah je omezen na terapeutickou místnost. Terapeut a klient se nebudou scházet na jiných místech a při jiných příležitostech než je předem domluvená konzultace.
- Vztah klienta a terapeuta zůstává terapeutický a ne přátelský, partnerský nebo sexuální. To platí i po ukončení terapie.
- Kvalita terapeutického vztahu a prozkoumávání jeho vývoje tvoří důležitou součást terapeutického procesu.

# Hranice terapeutického vztahu

- Terapeut je otevřen jakékoliv kritice své práce. Slovní vyjadřování agrese a vzteku k druhým klientům (v rámci skupinové terapie) nebo terapeutovi je považováno za součást terapie.
- Není povoleno fyzické vyjádření agrese vůči druhým klientům a terapeutovi.
- Zásada otevřenosti, upřímnosti a zodpovědnosti v jednání ze strany terapeuta.
- Terapeut v průběhu terapie je k dispozici zcela pro klienta (nepřerušuje konzultaci, vypnuté telefony, atd.).

# Zásada důvěrnosti

- Všechny informace, které terapeut v průběhu terapie o klientovi získá, považuje terapeut za důvěrné.
- Terapeut nesděluje (pokud není s klientem domluven jinak) informace o klientovi a průběhu terapie nikomu, ani klientovým nejbližším příbuzným. Pokud by chtěl terapeut publikovat jakékoliv informace o průběhu terapie v odborném tisku a nebo knižně, udělá tak jenom s písemným souhlasem klienta. Tyto zásady platí i neomezenou dobu po ukončení terapie.
- Terapeut si vyhrazuje právo diskutovat průběh terapie s kolegy v rámci intervizí anebo v supervizi. I v těchto případech zůstává klient anonymní.



# Rozdíly ve výsledcích terapie

1. Faktory v klientovi – závažnost poruchy, očekávání změny
2. Terapeutický vztah
3. Techniky terapie

# Problematika rozdělení psych. systémů

1. Dle nosné teorie
2. Dle druhu klienta (obvykle věk)
3. Dle druhu problému či poruchy
4. Dle používaných technik – nejméně spolehlivé dělení, techniky mohou prostupovat různými systémy, bez nosné teorie nemá opodstatnění jejich zdůrazňování