



Psychoterapeutické systémy

Co vše může být psychoterapií?

**Rámec pro srovnávání jednotlivých
systémů**

PhDr. Denisa Denglerová, Ph.D.
9. 10. 2009

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 odchylného 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 – několikatá 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