

PSYCHOTERAPIE 2010

DAVID KUNEŠ

8. 3.2010

**Základní dělení směrů,
klady, zápory, rozdíly**

LITERATURA

Stanislav Kratochvíl

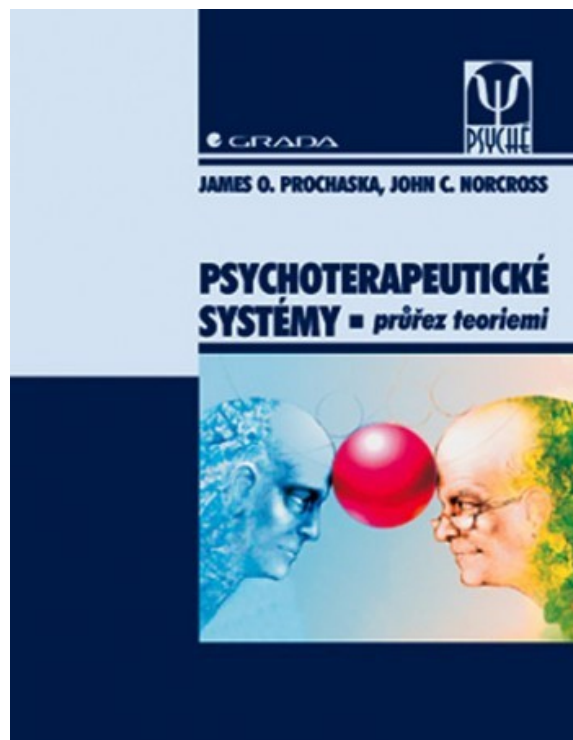
Základy psychoterapie



LITERATURA

James O. Prochaska, John C. Norcross

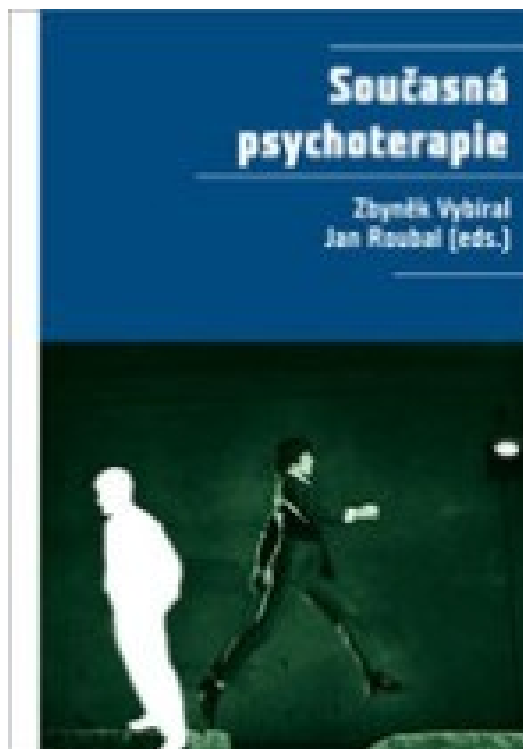
Psychoterapeutické systémy



LITERATURA

Zbyňek Vybíral, Jan Roubal (eds.)

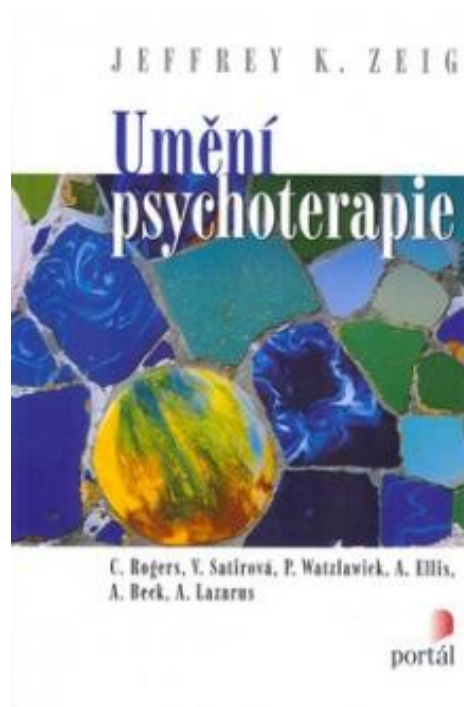
Současná psychoterapie



LITERATURA

Jeffrey K. Zeig (ed.)

Umění psychoterapie



LITERATURA

David Kuneš

Sebepoznání: Psychoterapeutické principy a postupy



LITERATURA

- ⦿ Kdo zná jakou knížku o terapii?
- ⦿ Doporučíte jí spolužákům?

Autoři beletristického zpracování tématu terapie:

Yalom; Shem; Kottler, Carlson; Luepnitz, ...

OSOBNÍ PŘÍSTUP

- ◉ Výcvik v Gestalt terapii
- ◉ Výcvik v hypnóze
- ◉ Díky prvnímu překladu kontakt s ericksoniány v Phoenixu
- ◉ Překlady ericksonovské literatury
- ◉ Snaha o integraci - propojení směrů

CO JE PSYCHOTERAPIE?

Odlište psychoterapii od:

- rozhovoru o problémech s kamarádem
- vzdělávacího procesu
- somatického lékařského přístupů

Léčebné působení, zaměřené především na duševní složku, případně na somatické obtíže bez zjevné fyziologické příčiny.

CÍLE PSYCHOTERAPIE

- ◉ Odstranění chorobných příznaků (užší pojetí)
- ◉ Vzdělávání, seberozvoj, sebeaktualizace, dosažení celistvosti ... (rozšiřující pojetí)
- ◉ Osobní zkušenost: Většina terapií je o tom, dovést člověka k sobě. (Převzít za sebe odpovědnost.)

PSYCHOTERAPEUTICKÉ DIMENZE

- ◉ Direktivní x nedirektivní
- ◉ Zaměření na symptomy x kauzálnost
- ◉ Nácvik x náhled
- ◉ Minulost - přítomnost - budoucnost

DIREKTIVITA VS. NEDIREKTIVITA

◉ Direktivita - výhody:

- Snížení úzkosti (zejména v začátcích terapie)
- Jasně instrukce pro klienta a tudíž i zřetelné výsledky změn

◉ Direktivita - nevýhody

- vytváření závislosti na terapeutovi/na jeho názorech a rozhodnutích

DIREKTIVITA VS. NEDIREKTIVITA

◉ Nedirektivita - výhody:

- často se může objevit téma, které by se ve strukturované terapii vůbec neukázalo
- klient se může cítit více přijímán terapeutem

◉ Nedirektivita - nevýhody

- zmatený klient

ZAMĚŘENÍ NA SYMPTOM vs. KAUZÁLNÍ PŘÍSTUP

○ Symptomatická léčba

- Výhoda: krátké trvání
- Nevýhoda: možné přehlédnutí dalších podstatných záležitostí; substituce symptomu?

- Příklad: bezděčné mrkání oka - postupné ovládání pomocí zrychlení a zpomalení; symptom postupně zmizí; příznak však souvisí třeba s tím, že daný člověk je ve stresu - tzn. pokud se neustraní příčina (stres), objeví se jiný problém

ZAMĚŘENÍ NA SYMPTOM vs. KAUZÁLNÍ PŘÍSTUP

○ Kauzální léčba

- Výhoda: odstranění potíží jednou provždy
- Nevýhoda: dlouhé trvání;
Kde je jistota, co vlastně způsobuje symptom?

NÁCVIK vs. NÁHLED

◉ Nácvič:

- Osvojování nových způsobů řešení starých potíží
- Může být zábavný, obzvláště ve skupinách

◉ Náhled:

- klient **porozumí** tomu, jak jeho potíže vznikly a jak se udržují - to vede ke **snížení úzkosti**
- avšak samotné porozumění nemůže odstranit příznak

Příklad: pokud si uvědomím, že moje potíže ve vztazích souvisí s mojí chybnou komunikací, pak samotné porozumění ke změně nepovede ...

ČASOVÉ DIMENZE

◉ Zaměření na minulost:

- Možné odhalení spouštěčů potíží
- Porozumění

◉ Zaměření na přítomnost:

- Udržení člověka v situaci *ted' a tady*
- Pozornost soustředěná dovnitř

◉ Zaměření na budoucnost:

- Možnost objevit způsob řešení problémů
- Nabídnutí optimistické perspektivy

ČASOVÉ DIMENZE

- Všechny terapeutické směry se v terapii zaměřují na **všechny** tři časové dimenze, rozdíl je pouze v důrazu, který na danou složku kladou!

ZÁKLADNÍ DĚLENÍ SMĚRŮ

1. Psychoanalýza a psychodynamické přístupy
2. Behaviorální, kognitivní a kognitivně behaviorální směry
3. Humanistické směry
4. Rodinné směry a následovníci
5. Integrativní směry

PSYCHOANALÝZA A PSYCHODYNAMICKÉ PŘÍSTUPY

- ◉ Kauzálně orientované, náhledové, střídání nedirektivnosti a direktivity, zdůrazňování minulosti a přítomnosti
- ◉ Délka výcviku a stejně i terapie dlouhodobější záležitostí
- ◉ Vhodné zejména u složitějších osobnostních problémů

BEHAVIORÁLNÍ, KOGNITIVNÍ A KBT SMĚRY

- ◉ Symptomaticky zaměřené, nácvikové, střídání direktivní, bez zdůrazňování časového zaměření
- ◉ Délka výcviku a stejně i terapie krátkodobější
- ◉ Vhodné zejména pro odstraňování různých symptomů všeho druhu

HUMANISTICKÉ SMĚRY

- ◉ Kauzálně orientované, náhledové, nedirektivní, zdůrazňování přítomnosti
- ◉ Vhodné zejména pro osobnostní růst, hledání vnitřního potenciálů a celkové zkvalitnění života

RODINNÉ SMĚRY A NÁSLEDOVNÍCI

- ◉ Symptomaticky orientované, nácvikové i náhledové, direktivní, zdůrazňování budoucnosti
- ◉ Délka výcviku a stejně i terapie krátkodobější záležitostí
- ◉ Vhodné pro řešení vztahových potíží

INTEGRATIVNÍ SMĚRY

⊙ Integrace teorií

- Spojení jedné nebo více teorií a vytvoření metateorie

⊙ Integrace postupů

- Eklekticismus - používání toho, co „funguje“, bez ohledu na teoretické zázemí

⊙ Společné faktory

- Propojení různých přístupů na základě faktorů, které jsou všem přístupům společné (např. účinné faktory - vztah ...)

VÝCVIKY

- ◉ Sebezkušenost - výcvikové skupiny, individuální terapie
- ◉ Teoretická výuka - paradigmatata, východiska, modely, teorie
- ◉ Nácvik terapie - nácvik ve skupině, dvojicích; vedení vlastních klientů pod supervizí

www.psychoterapeuti.cz