

# PSYCHOTERAPIE 2010

## DAVID KUNEŠ

8. 3.2010

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

# LITERATURA

Stanislav Kratochvíl

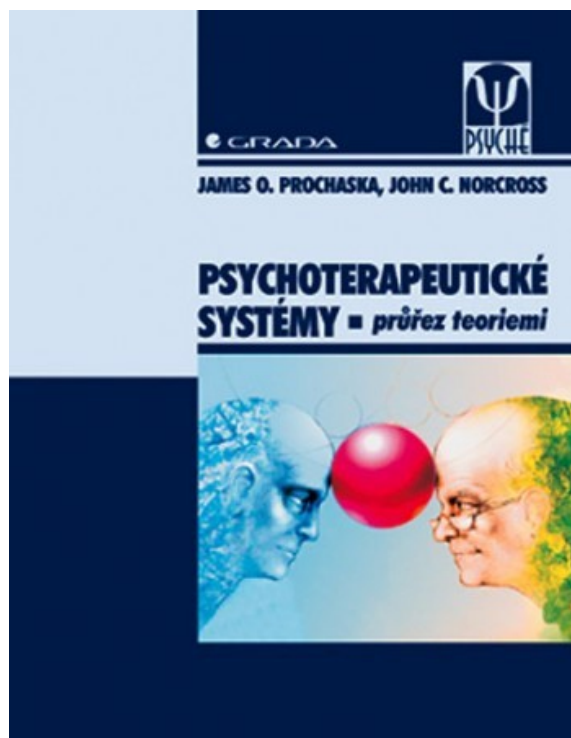
*Základy psychoterapie*



# LITERATURA

James O. Prochaska, John C. Norcross

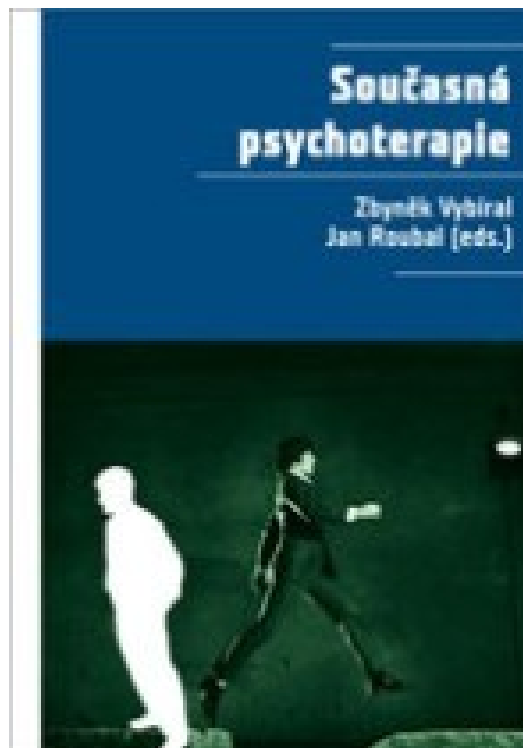
*Psychoterapeutické systémy*



# LITERATURA

Zbyňek Vybíral, Jan Roubal (eds.)

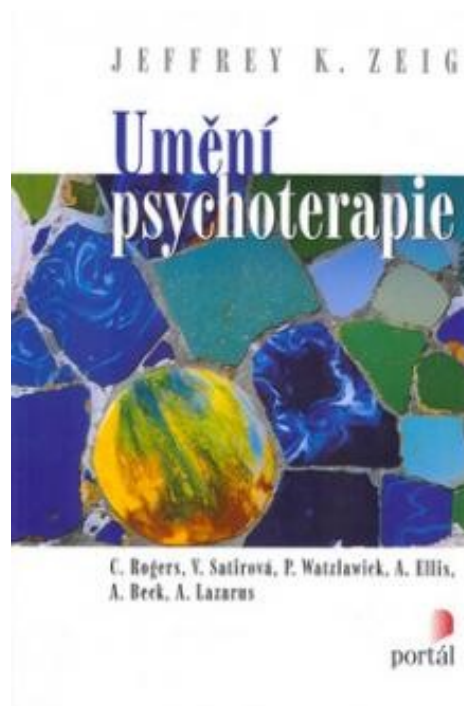
*Současná psychoterapie*



# 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 ovládnání 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

## ◉ Nácvik:

- 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](http://www.psychoterapeuti.cz)