

# **Psychoterapie – kombinované studium**

9.3. 2012

osnova, literatura, požadavky k  
ukončení, první setkání, sběr dat,  
kontrakt, terapeutická intervence

# Osnova

- Kazuistika
  - První setkání
  - Sběr dat, terapeutický kontrakt a plánování intervence
  - Vlastní intervence
  - Zpětné ověření účinnosti, volba dalších intervencí
  - Závěr

# Osnova

1. Úvodní terapeutické setkání – nad čím přemýšlet před setkáním, jak se připravit, kdy klienta odeslat jinam/medikace; rozdíly soukromé vs. zdravotnické zařízení, komunita
2. Sběr dat – terapeutická smlouva – na jaké informace se při terapii zaměřit, čeho si všímat; návrh intervencí, kontrakt

# Osnova

## 3. Vlastní terapeutická intervence

- Psychoanalytické a psychodynamické teorie/postupy
- Behaviorální, kognitivní a KBT teorie/postupy
- Humanistické teorie/postupy
- Rodinné, systemické, narativní teorie/postupy
- Integrativní teorie/postupy
- Výjimky, zvláštnosti – přístupy „na pomezí“

# Osnova

## 4. Ověřování účinnosti terapeutických postupů, ukončení terapie

- Metody měření
- Subjektivní/objektivní hodnocení
- Ukončení terapie (úspěšné/neúspěšné)

# Osnova

## 5. Skupinová terapie

- Specifika, zvláštnosti skup. terapie
- Pár, rodina, skupina, komunita

## 6. Terapie v ČR, výcviky

## 7. Výzkum v psychoterapii

# Seminární práce

- Studenti kombinovaného studia a studenti v zahraničí zpracují seminární práci – rozsah min. 18000 znaků (vloží do odevzdávárny nejpozději 1 týden před termínem konání zkoušky)
- Porovnání dvou terapeutických přístupů; alespoň šest různých informačních zdrojů (články, knihy), přičemž nejméně jeden zahraniční

# Seminární práce

- Osnova práce:
  - Úvod (volba směrů)
  - Samostatný popis jednoho i druhého směru – cca.1/2 textu
  - Společné faktory, prvky, postupy
  - Rozdíly
  - Souhrn
  - Citace, seznam literatury – standardy vědeckého textu



# Seminární práce

!Nelze vybrat oba přístupy ze stejné skupiny!

I. skupina: Freudova psychoanalýza, současná psychoanalýza, Jung, Adler, Horneyová, Kohut, Kernberg; bioenergetika

II. skupina: Behaviorální terapie - Wolpe, Kognitivní terapie - Beck, Racionálně emočně behaviorální terapie – Ellis, současná KBT, multimodální terapie - Lazarus

# Seminární práce

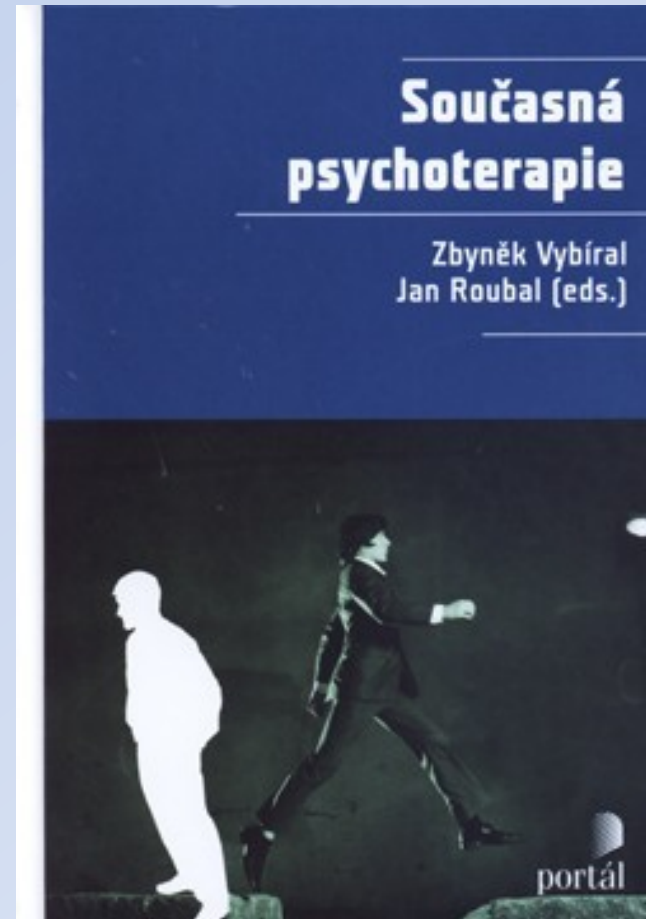
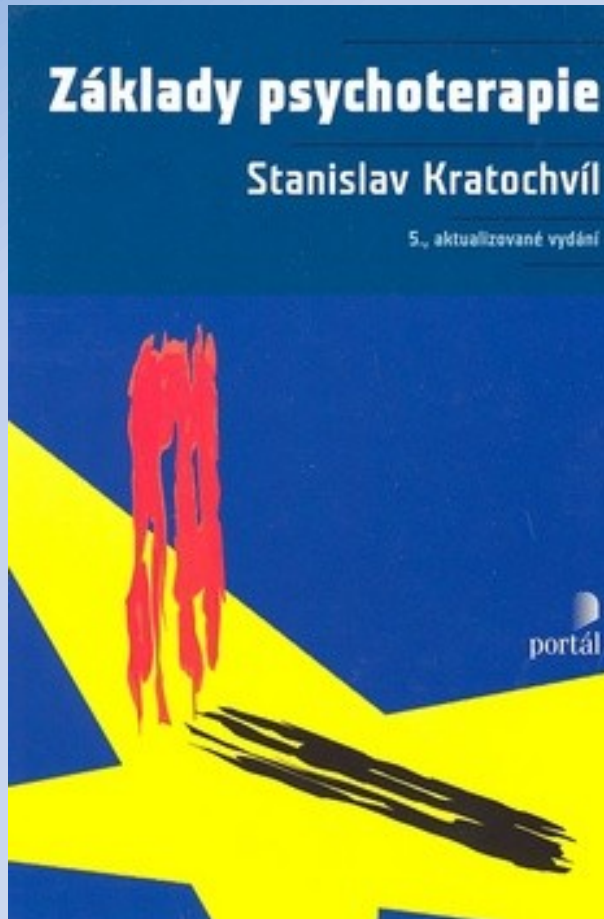
III. skupina: Terapie zaměřená na člověka - Rogers, Dasainsanalýza, Existenciální psychoterapie (evropská nebo americká), Gestalt terapie, Transakční analýza, Satiterapie

IV. skupina: Systemická terapie, Narativní terapie, Na cíl zaměřená psychoterapie, některý z rodinných směrů, novodobé p.

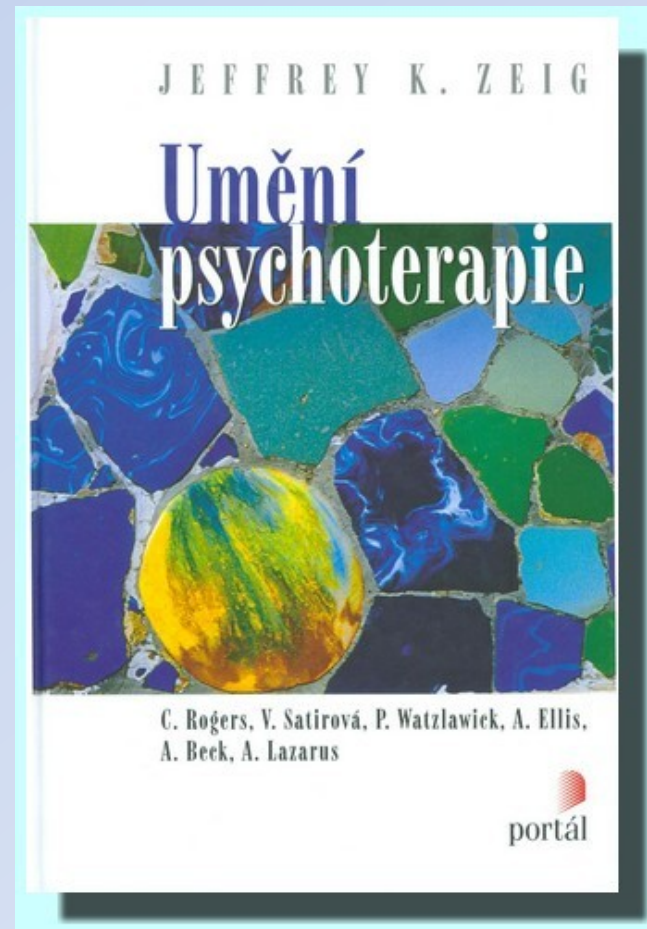
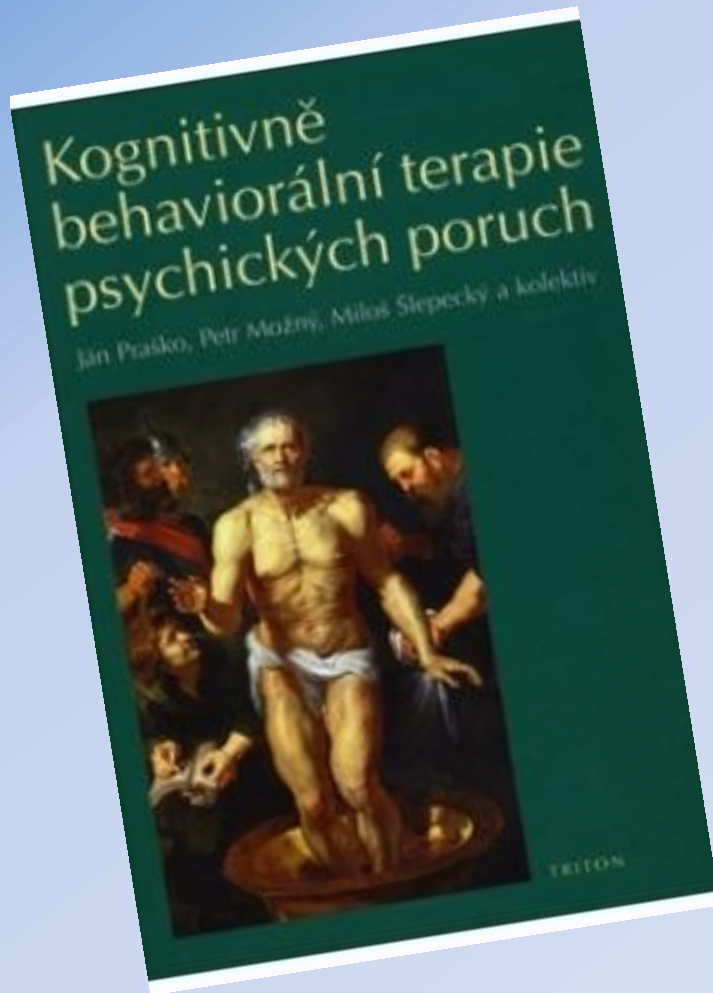
# Literatura

- Povinná
- Doporučení
- Beletristická zpracování

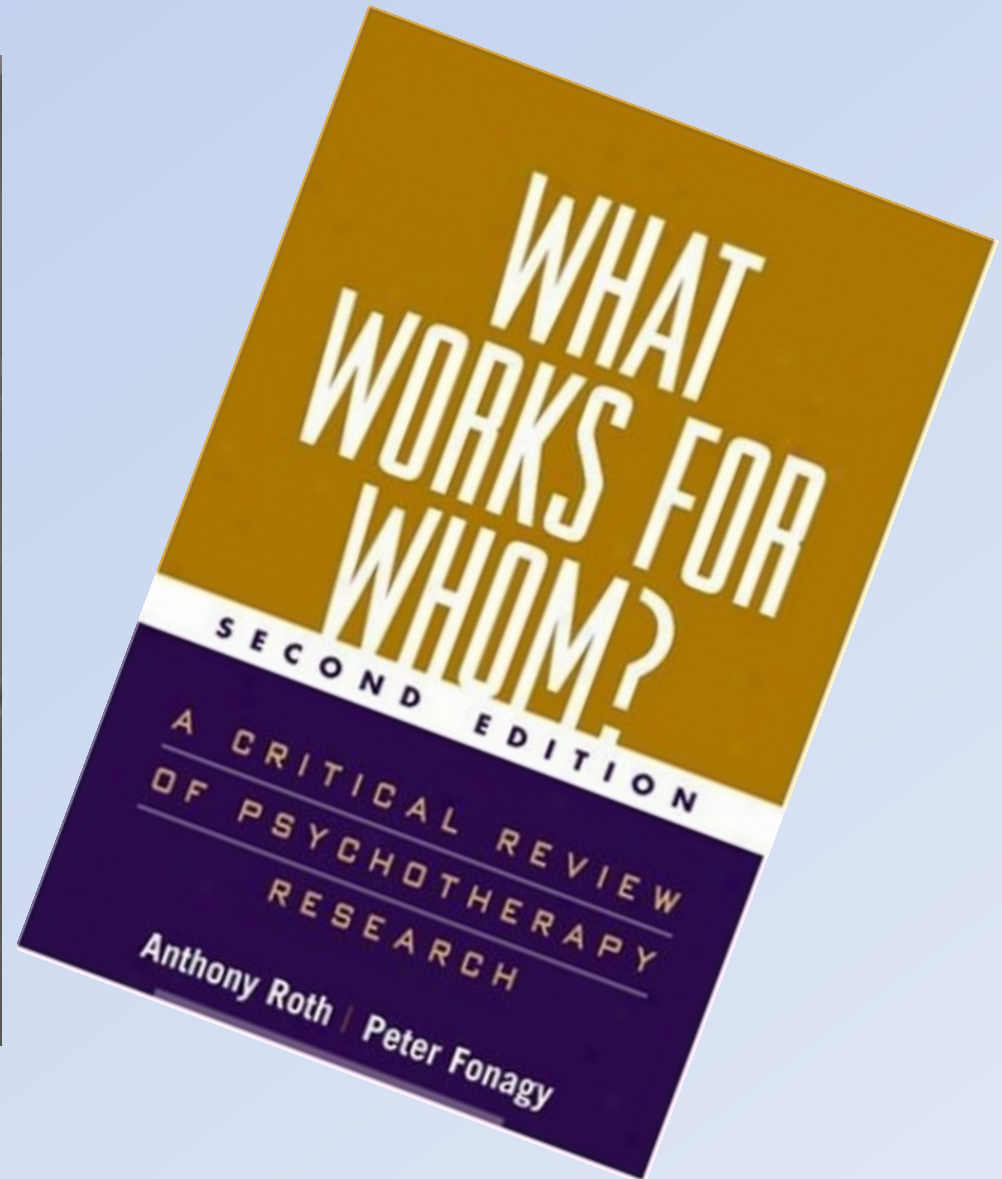
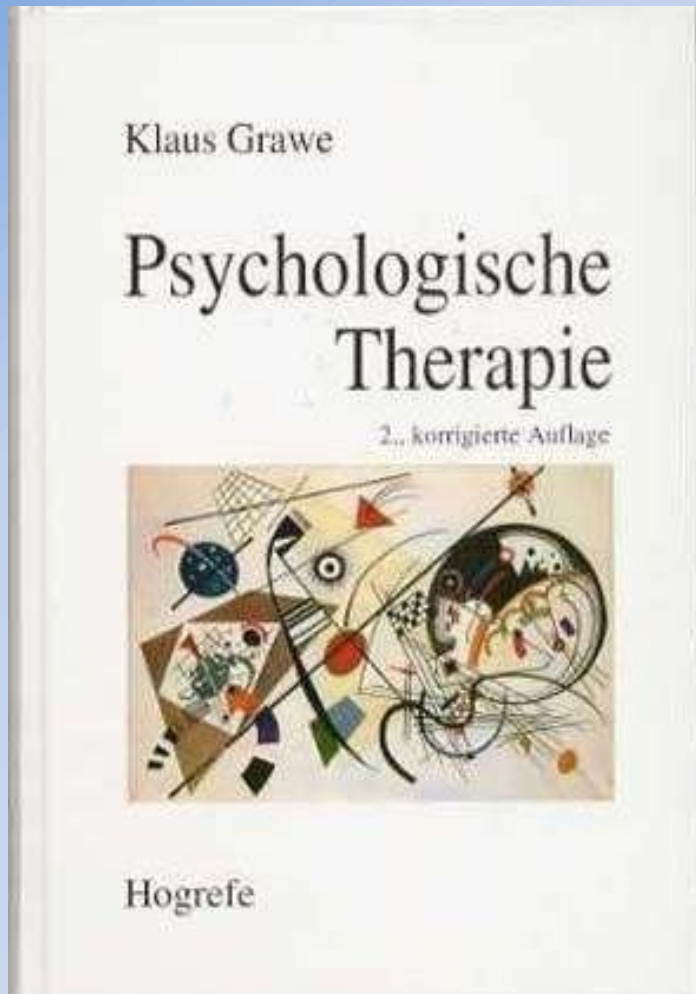
# Povinná literatura



# Doporučená literatura - příklady



# Doporučená literatura - příklady



# Doporučená literatura

- Nakladatelství *Portál* – edice Spektrum
- Nakladatelství *Triton*
- Další ...

# Beletrie

- Greenbergová, J. (1998). *Neslibovala jsem ti procházku růžovým sadem. Praha: Triton.*
- Kocábová, D., Kocvera, J. (1996). *Zpráva odjinud. Konfrontace: Hradec Králové.*
- Kottler, J., Carlson, J. (2003). *Mumie u jídelního stolu. Praha: Portál.*
- Kristeva, J. (2004). *Jazyk lásky: eseje o sémiotice, psychoanalýze a mateřství. Praha: One woman press.*
- Luepnitz, D. A. (2002). *Schopenhauerovi dikobrazi. Červený Kostelec: Pavel Mervart.*
- Peseschkian, N. (1999). *Příběhy jako klíč k dětské duši. Praha: Portál.*
- Peseschkian, N. (1996). *Kupec a papoušek: Využití orientálních příběhu v psychoterapii. Brno: Cesta.*
- Shem, S. (2002). *Hora hore. Praha: Argo.*
- Svoboda, J. (2005). *Modelkou v padesáti. Praha: Portál.*
- Yalom, I. D. (1999). *Lži na pohovce. Praha: Portál.*
- Yalom, I. D. (2000). *Když Nietzsche plakal. Praha: Portál.*
- Yalom, I. D. (2001). *Máma a smysl života. Praha: Portál.*
- Yalom, I. D. (2004). *Láska a její kat. Praha: Portál.*
- *A další*



# Požadavky ke zkoušce

- Ústní zkouška – 2 části:
  - Teoretická: znalosti toho, co zaznělo na přednáškách; znalost povinné literatury, povšechná znalost a orientace v doporučené literatuře (novinky v oboru)
  - Praktická: návržení terapeutické intervence u konkrétního klienta (propojení teorie s praxí)

# Co je to psychoterapie?

- Léčba rozhovorem (mluvením, slovem) – Gesprächstherapie/Freud

„Léčebné působení na druhého člověka (skupinu osob) převážně psychologickými prostředky za účelem zmírnění nebo odstranění prožívaných psychických obtíží.“

# Rozdíl terapie – poradenství

(neexistuje jasná dělící čára)

## Psychoterapie

- terapeut využívá své znalosti nepřímo, obvykle je nesděluje za účelem edukace klienta
- Společně s klientem hledá cestu
- Primární je prospěch klienta
- Obvykle potřeba většího počtu pravidelných setkání

## Poradenství

- poradce vysvětluje klientovi zákonitosti lidské psychiky, vývoje apod.
- Nabízí různé cesty, řešení
- Důraz kladen na klienta i okolí
- Kratší – jedno nebo několik málo setkání, pravidelnost obvykle není vyžadována

# Kdo psychoterapii provádí?

- Psychoterapie jak rozšíření akademického vzdělání:
  - Psychologové
  - Lékaři
  - Absolventi příslušných humanitních směrů
- Psychoterapie jako zcela samostatná profese:
  - Kdokoliv s příslušným výcvikem
- Klady a zápory

# Kde jí provádí?

- ***Zdravotnické zařízení***
  - Psychologické ambulance
  - Nemocnice, léčebny
- ***Terapeutické pracoviště***
  - Komunity
  - Terapeutická centra
- ***Soukromá praxe***

# Jak vypadá terapeutická pracovna?

Několik základních požadavků:

- **Bezpečí** (ostré předměty, sklo, zvukotěsnost...)
- **Útulnost** (teplo, dostatek světla, čerstvý vzduch...)
- **Vybavení** (křesla, židle, stolek...)



# Před prvním setkáním...

- Jasně definovat podmínky – čas setkání a jeho délka, na pojišťovnu/hrazená služba
- Mít rámcovou představu o povaze potíží (zejména u placené konzultace, abych klienta zbytečně – finančně, ale i časově nezatěžoval)
- Mohu se klientovi dostatečně věnovat? (Zvážení svých možností)
- Vzít si na klienta kontakt, případně poskytnout kontakt na sebe pro případ nenadálých událostí



# První setkání

- Představení, zmírnění napětí, zopakování podmínek a ujištění, že jim klient rozumí
- Rámcové objasnění toho, co mohu nabídnout
- Otázka na předchozí zkušenosti s terapií, příp. objasnění, co obnáší práce psychoterapeuta - vedení rozhovoru, důvěrnost vztahu, tělesný kontakt apod.
- časté stížnosti – zůstat nestranný (výjimka zneužívání)

# První setkání

- Dosavadní řešení problému/potíží (medikace; spolupráce s dalšími odborníky)
- Jak si klient problém vysvětluje (respektování jeho pohledu)
- Jak to bude vypadat, až potíže odezní (otázka na zázrak)
- Zvážení, jestli „na to mám“ – odeslání ke kolegům (to obnáší dobrou znalost nabídky služeb v regionu)

# Vlastní sběr dat - forma

- Využívání psychodiagnostiky není příliš rozšířené, ale často se dostaneme k lékařské zprávě (zejm. ve zdravotnických zařízeních) – klady i zápory (nálepkování, despekt)
- Někteří terapeuti využívají vlastní diagnostiku – dotazníky, projektivní postupy
- Časté je také přesvědčení, že „to důležité vyplave na povrch samo“

# Vlastní sběr dat - forma

## Strukturovaný

- Neopomenu žádný aspekt problému
- Mám se o co opřít při dalším rozhovoru
- Mohu pracovat podle předem vypracovaných postupů
- Necyklím se v určité oblasti

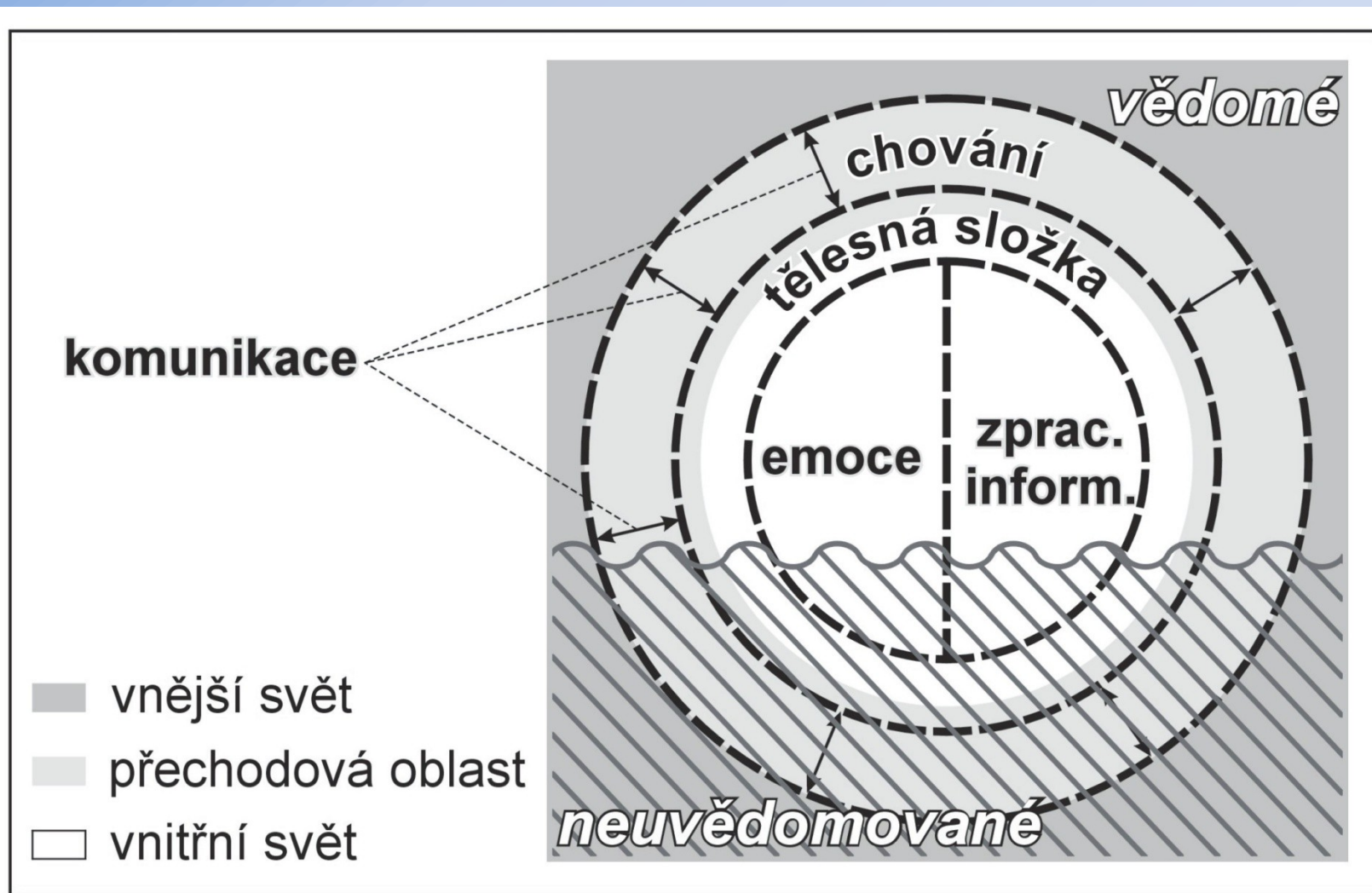
## Nestrukturovaný

- Mohu něco přehlídnout, ale zároveň jasněji vyvstane to nejpodstatnější
- Je třeba improvizace, tj. větší tvořivosti a přizpůsobení práce konkrétnímu klientovi
- Rozhovor často nepostupuje kupředu, je třeba větší trpělivosti, ale samotný sběr dat je v podstatě i terapií

# Vlastní sběr dat - forma

- Otevřené otázky
- Parafrázování
- Zájem
- Potvrzování
- Porozumění
- Empatie
- Trpělivost
- Pochvala
- ...

# Oblasti psychoterapeutického působení



# Vlastní sběr dat - obsah

	emoce	kognice	tělo	chování	Komunikace	Vnější prostředí
Minulost	<b>X</b>	-	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	-
Přítomnost	<b>X</b>	-	-	<b>X</b>	<b>X</b>	-
Budoucnost	-	-	-	-	-	-

- Kazuistika

# Terapeutická smlouva - kontrakt

- Jednoznačné formulování zakázky
  - Měřitelnost
  - Zaměření do budoucnosti
  - Pozitivní formulace
  - Dohoda o ukončení terapie
- Kontrakt
  - Písemná forma
  - Ústní domluva
  - Zpřesňování



# Vlastní terapeutické intervence

## Emoce

- Uvědomění emocí/rozpoznání emocí
- desenzibilizace
- Emočně korektivní zkušenost
- Emoční abreakce
- Schopnost sdělovat emoce

# Vlastní terapeutické intervence

## Kognice

- Interpretace
- Edukace, vysvětlování
- Zpochybňování iracionálních přesvědčení
- Imaginace, hypnóza
- Stop technika (obsese)

# Vlastní terapeutické intervence

## Tělo

- Relaxace, Autogenní trénink
- Zvyšování citlivosti vůči tělesným vjemům
- Cvičení – pravidelná fyzická činnost
- Úprava vnímání tělesného schématu
- Úprava biorytmu

# Vlastní terapeutické intervence

## Chování, komunikace

- Nácvik žádoucího chování
- Zabránění nežádoucímu chování (kompulze)
- Nácvik asertivity
- Analýza a změna komunikačních stereotypů
- Zlepšení slovní zásoby

# Vlastní terapeutické intervence

## Vnější prostředí

- Sociální – práce s klientovým okolím (partner/partnerka, rodina)
- Nácvik vztahování se (např. pomocí terapeutického vztahu)
- Úprava vnějšího prostředí
- Změna prostředí, změna zaměstnání...