

PSYCHOTERAPIE - PŘEDNÁŠKY

21.3. 2012

Ověřování účinku, ukončení terapie,
terapeutické dimenze, psychodynamické směry
a přístupy

OVĚŘOVÁNÍ ÚČINNOSTI - NÁVRAT KE KONTRAKTU

- Vydařila se intervence?
- Měla zamýšlený účinek?
- Je třeba další intervence?
 - opětovný kontrakt
 - ukončení terapie

UKONČENÍ TERAPIE

- ◉ u dlouhodobější terapie je potřeba klienta na ukončení připravit - postupné snižování frekvence setkávání
- ◉ cílem by mělo být nedržet klienta v terapii déle, než je potřeba (zaměření na klienta)
- ◉ Někdy se klient „už neobjeví“ - kontaktovat, přeptat se na to, co se děje (pozor na sugerování zlepšení)
- ◉ Doporučuji sledovat „vlastní účinnost“

TERAPEUTICKÉ DIMENZE

- ◉ Direktivnost x nedirektivnost
- ◉ Zaměření na symptomy x kauzálnost
- ◉ Nácvik x porozumění
- ◉ Minulost - přítomnost - budoucnost

DIREKTIVNOST X NEDIREKTIVNOST

⊙ Direktivnost - výhody:

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

⊙ Direktivnost - nevýhody

- vytváření závislosti na terapeutovi/na jeho názorech a rozhodnutích

DIREKTIVNOST X NEDIREKTIVNOST

○ Nedirektivnost - výhody:

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

○ Nedirektivnost - 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 - souvislost příznaku se stresem - jiný symptom

ZAMĚŘENÍ NA SYMPTOM vs. KAUZÁLNÍ PŘÍSTUP

◉ Kauzální léčba

- Výhoda: odstranění potíží jednou provždy (deklarováno)
- 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**
- samotné porozumění však často 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!

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

PSYCHOANALÝZA A PSYCHODYNAMICKÉ TERAPIE

- Obecně: přesvědčení, že nemoc vzniká konfliktem mezi nevědomými přáními a reálným světem (princip slasti x princip reality)
- Léčba spočívá v jejich ozřejmění - interpretaci

PSYCHOANALÝZA

„... Psychoanalytické konstrukty mají svůj zdroj a původ ve specifické klinické zkušenosti, kterou lze přiblížit jen zčásti.“

Holub, D.: Současná psychoterapie

- Nelze klinicky ověřovat - tvrzení, že kdo nemá odpovídající výcvik a praxi, nemůže porozumět...

PSYCHOANALÝZA

- ◉ Zaměření na terapeutický vztah - přenos, protipřenos, terapeutická aliance a reálný vztah
- ◉ Způsob práce
 - Poloha vleže
 - Analýza přenosu
 - Analýza odporu
 - Analýza snů