

Psychoterapie – přednášky

4/2013

Humanistické směry

- Terapie zaměřená na člověka – *Rogers*
- Daseinsanalýza – *Binswanger*
- Logoterapie – *Frankl*
- Gestalt terapie – *Perls*

Rodinné, systemické a narativní směry

- Všechny předchozí přístupy orientovány na jednotlivce (platí i pro skupinovou terapii)
 - nyní: zdůraznění sociální povahy potíží
 - Příklad: žárlivost, udržování pořádku...
- V terapii lze (a někdy je to i nezbytné) pracovat s více než jednou osobou
- Zaměření na komunikaci
 - „Lidé komunikují neustále.“

Jacob Levi Moreno - Psychodrama

- Svěrázný „předchůdce“ rodinné terapie – počátky experimentování ve Vídeňském Prátru
 - Práce s dětmi, náhodnými kolemjdoucími atd.
 - Práce s manželi, milenkami, prostitutkami...
- Práce s dětmi – *kulturní konzervy*
 - *Spontánnost a tvořivost* – podstata lidské existence
 - Pomocí neočekávaných situací se je pokoušel „nastartovat“
- Psychodrama
 - Protagonista, režisér, pomocní herci
 - Rozehřívání, vlastní psychodrama, sdílení

Počátky rodinné terapie – Bateson

- Rodina funguje jako samostatný systém, který se pokouší zachovávat rovnovážný stav (symptom slouží rodině k udržení rovnováhy)
- V rodinách neplatí lineární kauzalita, ale *cirkulární kauzalita* – vzájemné propojení spouštěčů a reakcí
 - Příklad: člověk nakopne kámen/psa
- Práce s rodinami schizofreniků – *dvojná vazba*
 - Vzájemně propojené, avšak protichůdné zprávy na různých úrovních
 - Ze situace nelze uniknout a je vyžadována odpověď

Počátky rodinné terapie

- Zaměření na proces komunikace
 - Symetrická a komplementární
- Rodinná pravidla (nepřímá)
- **Milton H. Erickson** – „Neobvyklá psychoterapie“
- *Paradoxní terapie* - **Jay Haley** – inspirace Ericksonem
 - Paradoxní příkazy – zesílení příznaku

Virginia Satirová

- Zaměření na emoce
- Čtyři nesprávné vzorce komunikace:
 - Obviňování (útočník)
 - Usmiřování (zbabělec)
 - Racionalizace (myslitel)
 - Odvádění (šašek)
- sochání

Systemická terapie

- Několik různých škol
- Hledá rychlé a efektivní postupy pro řešení potíží bez ohledu na příčiny
- Jaký smysl má příznak v pacientově světě?
(Konstruování skutečnosti.)
- *Otázka na zázrak, reflektující tým, cirkulární dotazování...*

Narativní přístup

- Zakladatelé M. White a D. Epston
- Svůj způsob vnímání reality si sdělujeme pomocí příběhů
- Tyto příběhy sami konstruujeme na základě různých přesvědčení – *chabé závěry*
- ***Externalizace*** (problém jako vnější skutečnost), ***dekonstrukce***

Vedení terapeutického rozhovoru

- Úvodní setkání
- Sběr dat
- Terapeutická smlouva – kontrakt
- Vlastní intervence – měření účinku – opětovná intervence
- Nový kontrakt?
- Ukončování terapie

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 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 – a vysvětlení, že nejsem kouzelník :-)
- 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 (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
- ...