



# Psychoterapeutické metody v práci PA

PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.

1. přednáška



# Pojem psychoterapie

## ► Obor

- obor interdisciplinární,
- vědní disciplína,
- empirická a aplikovaná věda, která se dělí na část obecnou (teorie, metody a výzkumná data) a speciální (aplikace na jednotlivé druhy poruch).

## ► Činnost

- Psychoterapie je léčebná činnost,
- léčebné působení,
- specializovaná metoda léčení nebo soubor léčebných metod.



# Definice a cíle psychoterapie

- ▶ „Každá psychoterapie se snaží pomocí psychologických prostředků zprostředkovat člověku, který přichází do terapie, poznání toho, co se s ním děje a čemu většinou on nerozumí. Každá terapie se snaží umožnit takovému člověku dosáhnout nějaké změny, která vychází přímo z něj a z jeho vlastní zkušenosti. Je důležité, aby lépe rozuměl sám sobě i druhým.“

Ján Praško, Hovory o psychoterapii, 2001

- ▶ Cílem psychoterapie je
  - ▶ odstranění chorobných příznaků
  - ▶ reedukace, resocializace, reorganizace, restrukturační, rozvoj či integrace pacientovy osobnosti.



# Kdo provádí psychoterapii

## ➤ Odborná psychoterapie

- Kvalifikovaný pracovník s ukončeným VŠ vzděláním psychologického či jiného směru
- Absolvent některého z psychoterapeutických výcviků
- 2-4-5 letý výcvik u akreditovaného institutu

## ➤ Podpůrná psychoterapie

- Podpůrná psychoterapie se nesnaží měnit osobnost, spíše poskytuje porozumění, podporu a pomoc.
- Zdravotník či jiné pomáhající profese
- 2 letý výcvik u akreditovaného institutu



# Psychoterapie



- ▶ Psychoterapie je léčebné působení psychologickými prostředky, ke kterým patří slova, rozhovor, neverbální chování, podněcování emocí, vytvoření terapeutického stavu, sugesce, učení, aj.
- ▶ Psychoterapie je léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii.
- ▶ Působí na psychiku a prostřednictvím psychiky na celý organismus nemocného.
- ▶ Je to cílevědomé působení na duševní procesy, funkce a stavy, na osobnost a její vztahy, na poruchy a činitele, které poruchy vyvolávají.
- ▶ Psychoterapie
  - ▶ má odstranit nebo zmírnit potíže a podle možnosti i jejich příčiny.
  - ▶ má vést k obnovení zdraví, k poznání a omezení sebezničujícího chování, k účelnému zvládnutí problémů, konfliktů a životních úkolů.
  - ▶ má vést k naplňování životního smyslu, k pocitu vyrovnanosti a spokojenosti.
- ▶ V průběhu psychoterapie dochází ke změnám v prožívání a chování pacienta.

# Dělení psychoterapie

## Podle přístupu na:

- **direktivní** - terapeut usměrňuje pacientovo myšlení, postoje a chování. Dává mu příkazy a rady, vyžaduje splnění určitých úkolů a cvičení. Používají dynamické směry, př. psychoanalýza, kognitivně-behaviorální pst, lékař ví co je pro pacienta nejlepší, je expertem na jeho duševní život
- **nedirektivní** - terapeut má neutrální postoj. Tím podněcuje pacienta ke slovní, emoční, nebo činnostní produkci. Je spíše katalytickým činitelem. Vytváří příznivou atmosféru pro pacientovu sebeexploraci. Zastává většina humanistických a fenomenologických přístupů, zde terapeut nevystupuje apriori jako expert na duševní zdraví klienta, naopak nejlepším expertem na svůj duševní život je klient sám, jde tu o důvěru v člověka, pozitivní představa o přirozenosti člověka, vytvoření podmínek k emočnímu vyjádření, práce s tělem, naslouchání, lze nastartovat sebe uzdravný proces, člověk se uzdraví de facto sám
- **symptomatickou** – terapeut se zaměřuje na chorobný příznak, např. fóbii, kognitivní a behaviorální směry
- **podpůrnou** – terapeut se nesnaží měnit osobnost. Poskytuje porozumění, podporu a pomoc osobnosti takové, jaká je.
- **rekonstrukční** se snaží o přestavbu složek osobnosti – změny a zásahy do osobnosti jsou závažnější. Patří sem převážně hlubinné směry
- **reedukační** – pomáhá pacientovi úspěšně zvládnout jeho potíže a problémy, ale nesnaží se o rekonstrukci osobnosti



# Dělení psychoterapie

## Podle počtu účastníků dělíme psychoterapii na

- ▶ individuální,
- ▶ hromadnou - terapeut působí upravenými metodami individuální psychoterapie na více pacientů současně.
- ▶ Skupinovou, která využívá k terapeutickým účelům dynamiky vztahů vznikajících mezi členy plánovitě vytvořené psychoterapeutické skupiny
- ▶ Párovou a rodinnou



# Dělení psychoterapie

Podle příslušnosti k základním psychologickým směrům na

- **dynamickou**, která se zabývá vlivy minulých zážitků a nevědomých procesů na současné potíže.
- **kognitivně-behaviorální**, která učí překonávat současné problémy a potíže nácvikem žádoucího chování a myšlení.
- **humanistickou**, která se zabývá sebe uskutečňováním, vnitřním prožíváním, vlastními možnostmi a naplňováním životního smyslu.





# Společné faktory

- Vztah naplněný důvěrou a vřelostí (úcta, zájem, porozumění, respekt)
- Uklidnění a podpora
- Akceptující prostředí – sdělení, převedení pocitů do slov
- Zpevňování adaptivních reakcí
- Porozumění neboli vhled – vysvětlení příčin, změna je možná

společné faktory mají asi 30% podíl na celkovém terapeutickém efektu, faktory mimo terapii 40%, vliv očekávání 15%, specifický účinek použitých postupů a metod 15 %

# Psychologické směry - psychoterapie

**Hlubinná psychoterapie** (Jungiánská, Adlerovská, Psychoanalýza, Otto Rank psychoterapie porodního traumatu)

**Dynamická terapie** (Horneyová, Sullivan)

Ericksonovská hypnoterapie, hypnoporod

Behaviorální (Wolpe)

Kognitivní terapie (racionálně emoční terapie Ellise, kognitivní terapie Becka, kognitivně behaviorální terapie)

Komunikační terapie (Watzlawick)

Gestalt terapie (Perls)

Existenciální a humanistická terapie (daseinsanalýza, logoterapie, humanistická terapie)

Rogersovská terapie, encounterové skupiny

Bálintoské skupiny

Supervize

Expresivní terapie (muzikoterapie, taneční a pohybová terapie, arteterapie, psychodrama..)

# 1. Cvičení - Aktivní naslouchání





N

naming

Pojmenování emocí

U

understanding

Porozumění emocím

R

respecting

Respektování emocí

S

supporting

Podpora emocím

E

exploring

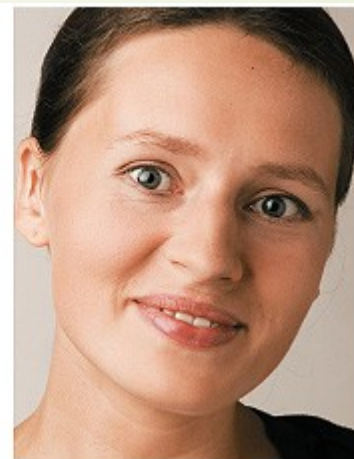
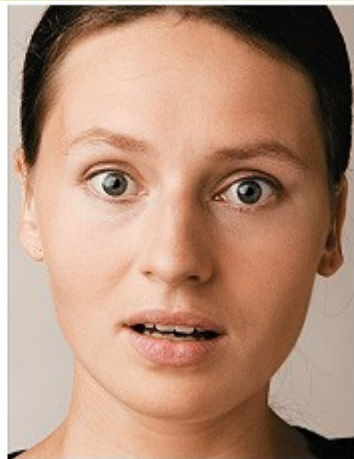
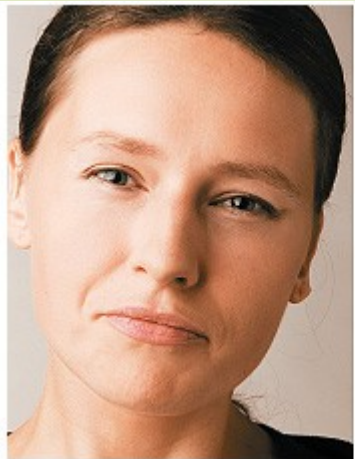
Prozkoumání emocí



# Naming



- „Vidím, že je to pro Vás velmi těžké.“
- „Hodně Vás to zarmoutilo, překvapilo.“
- „Jste nervózní.“
- „Jste napjatá.“



1.

2.

3.

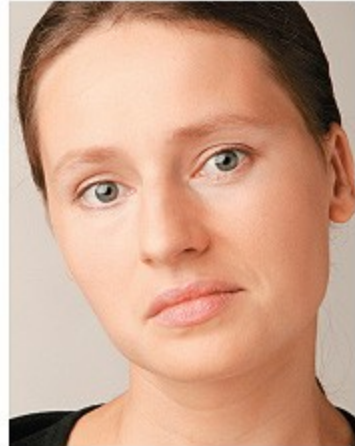
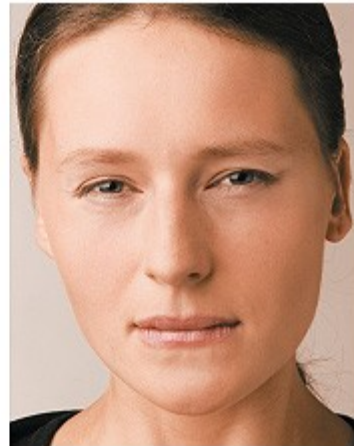
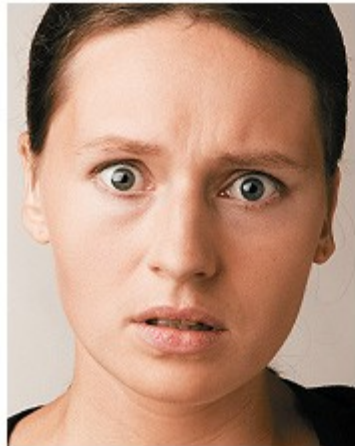
4.

pohrdání

překvapení

smutek

šťěstí, radost



5.

6.

7.

8.

strach

skrývaná zlost, nedůvěra

zlost

znehucení, odpor



radostsmutek



odpor

vzteky



# Understanding

- „Rozumím tomu správně, že...”
  - Můžete mi to vysvětlit, jak to vnímáte, abych Vám dobře porozuměla...”
- 





# Respecting



- ▶ „je to v pořádku, že se takto cítíte po tom všem...“
- ▶ „je přirozené, že pláčete...jste naštvaný, když jste se dozvěděl/a takovou zprávu..“
- ▶ „většina pacientů to prožívá stejně jako vy...zlobí se nebo pláčou..“
- ▶ „je zcela legitimní být naštvaný“
- ▶ „musí to být pro Vás velmi těžké“



# Supporting



- „udělám vše, abyste se cítil/a lépe“
- „jsem tu pro Vás“
- „náš tým se bude snažit udělat vše, abyste se cítil/a lépe“
- „jsme tady pro Vás“
- „nejsem si jistá, co bude pro Vás teď nejlepší“



# Exploring



- „povězte mi o tom víc...“
- „co máte přesně na mysli tím, když říkáte, že...“
- „co se Vám teď honí hlavou?“
- „Jaké obavy Vás trápí?“
- „co je to nejtěžší pro Vás“



# PCA – PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ČLOVĚKA

- ▶ Těžištěm PCA je terapeutova důvěra v růstový potenciál klienta – aktualizační tendenci
- ▶ Změn v osobnosti a v projevu klienta se dosahuje tím, že je bez výhrad a vstřícně akceptován, je mu projevována empatie a autenticita
- ▶ Touto vztahovou nabídkou se vytváří psychoterapeutický prostor, který podporuje osobnostní růst a umožňuje překonání klientových inkongruencí,
- ▶ Rogersovská psychoterapie je proto psychoterapií dialogickou a vztahovou.
- ▶ Kongruence je soulad vnitřních potřeb a vnějších podnětů – mohu být v souladu – kladné sebepojetí



# Self



Reálné  
SELF  
Jaký jsem

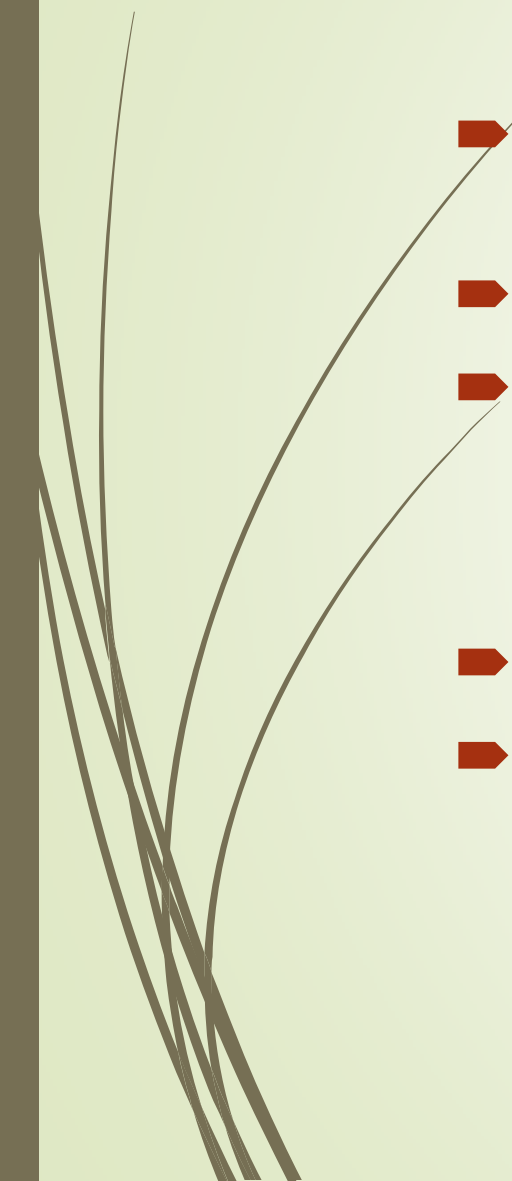
Ideální  
SELF  
Jaký chci  
být

Vnímané  
SELF  
Jak se vidím  
a vidí druzí

"Takže je těžké uvěřit, že by tě milovali a přijali, kdyby věděli, kdo jsi opravdu."



# Empatie

- ▶ je respektující porozumění tomu, co druzí prožívají
  - ▶ vyžaduje naslouchání celou bytostí
  - ▶ potřebujeme být při ní zbaveni všech domněnek, představ a soudů o druhých lidech „jak to má být“, „jak je to správně“
  - ▶ vyžaduje přítomnost, nic z minulosti
  - ▶ empatie vůči trpícímu je velmi těžká věc
- 



# Co není empatie

- Dávání rad „měla byste..., bylo by dobré...“
- Zlehčování „to nic není, jsou horší věci, hlavně že...“
- Vychovávání „musíte to brát pozitivně...“
- Utěšování „to nebyla Vaše chyba, udělala jste všechno, co jste mohla“
- Vyprávění příhod „měli jsme tady pacientku...“
- Povzbuzování „to bude dobré, vzmužte se, musíte být statečná, silná, nebuďte smutná...“
- Projevování soucitu „to je mi líto, chudinko...“
- Vysvětlování „to je protože...“



# Empatie

➤ Reflektujte čili  
pojmenovávejte  
emoce

➤ Jste nešťastná,  
zoufalá

➤ Moc Vás to bolí

➤ Máte strach, bojíte se

➤ Máte vztek

➤ Jste nejistá

➤ Parafrázujte čili  
opakujte, co klientka  
říká

➤ protože nevíte, co  
bude s miminkem

➤ že Vaše miminko  
zemřelo

➤ jak to zvládnete,  
neumíte si představit  
se na sebe podívat

➤ že jste více  
neodpočívala

➤ protože potřebujete  
více informací od  
lékaře



# K čemu vede empatie

- ▶ K uvolnění napětí – projevení emocí
- ▶ K pocitům porozumění – ubývá slov
- ▶ Pacientka může zůstat v kontaktu se svými pocity a nemusí je potlačovat, bojovat s nimi
  - ▶ „mohu být smutná, naštvaná...“
  - ▶ „nemusím nic předstírat, sama se sebou bojovat“
  - ▶ „mohu se uvolnit“
- ▶ Pacientky často chtějí „udělat radost“ nebo „splnit očekávání“, v horším případě nezklamát, proto říkají, že jsou v pohodě a předstírají i před sebou, že se nic neděje – to vede k hromadění napětí a postupnému vytěsňování emocí

→ **larvované deprese a posttraumatický syndrom**



# Inventář sociálních kompetencí

- ▶ **Škály sociální orientace** – postoj k druhým lidem, vcítění se a schopnost podívat se na druhé jejich očima
- ▶ **Škály ofenzivity** – přístup k druhým lidem (aktivní x pasivní)
- ▶ **Škály sebeovládání** – míra toho, jak vnímáme sebe jako příčinu událostí, jak jsme citově vyrovnaní a zachováváme klid
- ▶ **Škály reflexivity** – jak se zabýváme sami sebou a druhými lidmi



# Škály sociální orientace



- **Prosocialita** – míra angažování se pro druhé lidi, pomáhání, solidarity a „fér“ hry
- **Převzetí perspektivy** – schopnost a ochota vžít se do druhého, předpoklad empatie a soucitu, ochota hledat společný ve smyslu win-win, porozumění a předvídání
- **Pluralita hodnot** – tolerance vůči názorům druhých lidí, schopnost zpochybňovat a korigovat vlastní hodnotové postoje a normy
- **Ochota ke kompromisu** – schopnost přistoupit na kompromis, dát prostor druhé straně a jejím zájmům
- **Naslouchání** – komunikační technika na úrovni verbální a neverbální – věnovat pozornost, co druhý říká



# Škály ofenzivity

- **Schopnost prosadit se** – míra schopnosti prosazovat vlastní zájmy, pokud proti tomu stojí zájmy druhé strany
- **Ochota ke konfliktu** – míra s jakou se stavíme ke konfliktům a nesnažíme se je oddalovat
- **Extraverze** – ochota setkávat se s druhými lidmi, prezentovat se před druhými a vést je
- **Rozhodnost** – schopnost rozhodovat se a neoddalovat rozhodnutí



# Škály sebeovládání

- ▶ **Sebekontrola** – schopnost vědomě řídit svoje chování v zátěžových situacích
- ▶ **Emoční stabilita** – schopnost zachovávat klid v zátěžových situacích, předvídatelnost a spolehlivost
- ▶ **Flexibilita chování** – schopnost usměrňovat svoje chování podle situace a druhých lidí, plnit rolová očekávání, schopnost přizpůsobit se situaci
- ▶ **Internalita** – rozsah, ve kterém proband vnímá sám sebe jako příčinu událostí a vnímá důsledky vlastního chování jako ovlivnitelné svým vlastním chováním



# Škály reflexivity

- **Sebeprezentace** – schopnost jedince působit na druhé lidi pozitivním, resp. žádoucím dojmem
- **Přímá pozornost k sobě** – schopnost reflexe vlastního jednání před, v průběhu a po konkrétním činu, míra vědomého zabývání se vlastním chováním „jak se chovám v kontaktu s druhými lidmi“
- **Nepřímá pozornost k sobě** – míra schopnosti vnímat, jaké reakce sledujeme u partnera v interakci, jedná se schopnost interpretovat dopady vlastního jednání na jednání druhých
- **Vnímání osob** – míra schopnosti dobře odhadnout potřeby a očekávání partnera v komunikaci a schopnost přizpůsobit svoje jednání těmto potřebám