

Účinné faktory pst

MUDr. Jan Kubánek, dlouhodobý výcvik v integrativní psychoterapii s
fokusem na práci s emocemi

1. ročník

Psychoterapie

- ▶ = „lěčba duše“
- ▶ „Psychoterapie je odborná a záměrná aplikace klinických metod a interpersonálních postojů vycházejících z uznávaných psychologických principů se záměrem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce a nebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí.“
(Norcross & Prochazka)

Pojetí účinných faktorů psychoterapie

- ▶ Je výzkumně ověřeno, že psychoterapie účinkuje, je schopná navodit změnu; psychoterapie je prokazatelně účinnější než placebo; účinky psychoterapie nelze vysvětlit tzv. spontánní remisí, tj. úpravou stavu nebo dosažením změny bez odborné intervence.
- ▶ Na druhou stranu výzkumně zjišťované rozdíly v účinnosti různých směrů psychoterapie jsou menší, než by odpovídalo často značným rozdílům v teoriích a metodách. Zdá se, že psychoterapie je do jisté míry účinná „jako taková“. Tento závěr vede k úsilí hledat a pojmenovávat základní uzdravné činitele psychoterapie, účinné faktory, které mohou být společné více či dokonce všem psychoterapeutickým směrům a školám

Účinné faktory podle Kratochvíla

- ▶ Kratochvíl uvádí pět účinných faktorů společných pro různé psychoterapie.
- ▶ *1. Vztah mezi pacientem a terapeutem:* pacient má k terapeutovi důvěru a očekává od něj pomoc, terapeut má rozvinutou schopnost empatie, pacienta akceptuje a je přesvědčený, že mu může pomoci.
- ▶ *2. Výklad poruchy:* výklad umožňuje pacientovi, aby porozuměl svým symptomům, sám sobě a svým osobním problémům.
- ▶ *3. Emoční uvolnění, abreakce, katarze:* pacient ventiluje minulé traumatizující zážitky i současné starosti a konflikty s příslušnými emocemi.
- ▶ *4. Konfrontace s vlastními problémy:* pacient se vlivem terapie přestane vyhýbat problémům a situacím, které nezvládal, a naučí se jim realisticky čelit.
- ▶ *5. Posilování žádoucího chování:* bez ohledu na teoretickou orientaci psychoterapeuti posilují svými slovy a jednáním žádoucí chování pacienta a pomáhají k odstranění chování nežádoucího.

Účinné faktory podle Vymětala



Prof. Jan Vymětal, 1945-2023,
český psycholog

► 1. Obecnými (nespecifickými) účinnými faktory autor rozumí děje a postupy, jimiž se v psychoterapii navozují žádoucí změny; jsou v různé míře přítomné u všech či téměř u všech psychoterapeutických směrů a přístupů.

► Důvěryhodnost a jasná struktura celkové situace terapie.

► Akceptace, empatie, autenticita a kongruence terapeuta (osobní vlastnosti a chování, jež odpovídají rogersovskému pojetí psychoterapie).

► Důvěra klienta v terapeuta, klientovo pozitivní vyladění a očekávání zlepšení.

► Získávání porozumění, přehledu a kontroly, zvyšování klientovy vlastní kompetence a jeho motivace ke změně.

► Sebeexplorace, schopnost introspekce.

► Vzájemná náklonnost a respekt ve vztahu mezi terapeutem a klientem.

► Dodávání informací, sugesce a učení.

► 2. Specifické účinné faktory se podle autora objevují jen u některých psychoterapeutických směrů. Patří k nim:

► Faktory související s rozumovou stránkou člověka: náhled, kognitivní korektivní zkušenost, pravdivé sebepoznání.

► Faktory související s emoční stránkou člověka: emoční abreakce, katarze, emocionální korektivní zkušenost; Vymětal sem dále řadí transcendentální fenomén a zážitek hlubokého lidského setkání.

► Faktory související s akční stránkou člověka: změna chování dosahovaná různými formami učení.

Učinné faktory dle Prochasky, Norcross, 1999

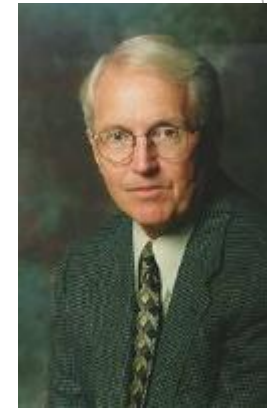
► *Společné, obecné:*

► Pozitivní očekávání

► (Dodávání naděje - Yalom)

► Terapeutický vztah

► Věnování pozornosti



James O. Prochaska, 1943, je profesorem psychologie a ředitelem Centra pro výzkum prevence rakoviny na University of Rhode Island



John C. Norcross, 1957, je americký profesor psychologie, **editor** časopisu *Journal of Clinical Psychology*

Učinné faktory psychoterapie (Prochasska, Norcross, 1999)

► *Specifické:*

► Zvyšování vědomí (informace-vzdělávání, zpětná vazba, náhled - informace o „kognitivních strukturách“, kruh sebepodrávajícího chování)

► Práce s emocemi - katarze, korektivní emoční zkušenost, dramatická úleva

► Vybírání - rozšiřování spektra alternativ

► Podmíněný podnět - protipodmiňování, restrukturalizace prostředí

► Manipulace s následky - manipulace s následy, přehodnocení

OBECNÉ, SPOLEČNÉ FAKTORY

- ▶ nespecifické proměnné společné všem formám psychoterapie
- ▶ společné rysy úspěšných psychoterapeutických systémů
- ▶ přes teoretické rozdíly má psychoterapie společné a rozpoznatelné jádro
- ▶ ***pozitivní očekávání, terapeutický vztah a věnování pozornosti***

😊 Pozitivní očekávání

- ▶ čím více klient od léčby očekává, tím bude léčba úspěšnější
- ▶ léčitel a pacient silně věří v účinnost dané léčby
- ▶ psychoterapie je téměř dvakrát úspěšnější než „nespecifické“ či „placebo“ metody, které se snaží v pacientovi vyvolat pozitivní očekávání
- ▶ Některé směry záměrně pěstují a budují pozitivní očekávání, zejména ty, které spíše pojmenovávají pozitivní lidský potenciál - humanistické směry; jiné mají přitažlivou pověst, další otevírají naději a ještě dalším je to vcelku jedno (např. psychoanalýze).

😊 Terapeutický vztah

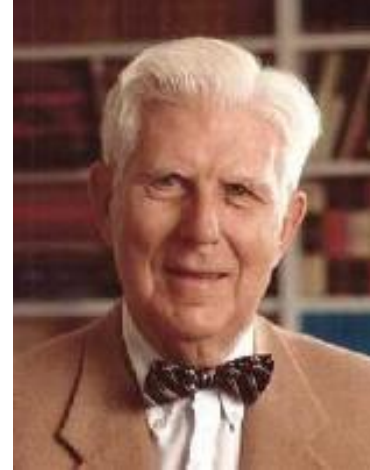
- ▶ nejdůležitější společný faktor
- ▶ ovlivňuje úspěch terapie - má druhý největší podíl
(největší podíl mají faktory na straně P/K - např. tíže a trvání poruchy)
- ▶ Nezbytné podmínky terapeutického vztahu:
 1. Terapeut má být ve vztahu kongruentnější a zdravější než klient
 2. Terapeut má být autentický
 3. Terapeut má klienta bezpodmínečně přijímat
 4. Terapeut má projevovat přesnou empatii

Různý význam vztahu u různých psychoterapií

- ▶ Vztah výsledek terapie neovlivňuje
- ▶ Radikální behaviorální
- ▶ Vztah je pro výsledek terapie nezbytným předpokladem
- ▶ Kognitivní psychoterapie
- ▶ Vztah je pro výsledek terapie to nejdůležitější
- ▶ Rogerovská psychoterapie



Burrhus Frederic Skinner, 1904 – 1990, americký psycholog, autor, vynálezce, zastávce společenských reforem a básník.



Aaron Temkin Beck , 1921-2021, americký psychiatr



Carl Ransom Rogers , 1902 – 1987, americký psycholog a psychoterapeut

😊 Hawthornský efekt - pozornost

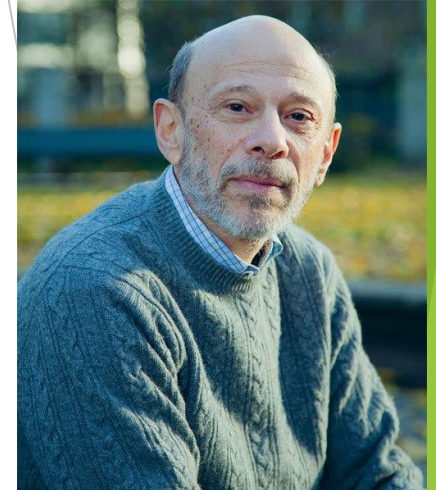
- ▶ -mnoho lidí dokáže zlepšit své chování, např. pracovní výkon, vlivem zvláštní pozornosti, které se jim dostává
- ▶ pozornost je jedním z nesespecifických či společných faktorů ovlivňujících výsledky terapie (IT, SK, refletkující týmy...)
- ▶ pozornost skutečně vede ke zlepšení
- ▶ zvláštní pozornost může ovlivnit běh terapie
- ▶ Dle VTI: oční kontakt, neverbální příjem, verbální příjem
- ▶ Věnování pozornosti je součástí funkčního terapeutického vztahu

😊 Poznámky k společným faktorům

Wampold - **důvěryhodnost** - podmínka pro vznik terapeutického vztahu (různý typ klientů)

- ▶ Lidé vyvinuly rozlišování mezi tím, kdo může být důvěryhodný a kdo ne.
- ▶ 50ms
- ▶ Připraveno kontextem, léčebnou praxí
- ▶ Non verbální + verbální

Shoda na prostředcích a cílech spolupráce. Společně s terapeutickým vztahem vytváří **terapeutickou alianci**



Bruce E. Wampold, 1948, je emeritní profesor psychologie poradenství na University of Wisconsin — Madison. a ředitel Výzkumného ústavu v Psychiatrickém centru Modum Bad, Vikersund, Norsko

SPECIFICKÉ FAKTORY

- ▶ Další faktory představují podle autorů relativně specifické příspěvky jednotlivých psychoterapeutických směrů k procesu změny.
- ▶ Jsou to více či méně zjevné činnosti T, které P/K přivedou ke změně prožívání, myšlení, chování či vztahů spojených s určitým problémem, či obecnějším způsobem života.
- ▶ Transteoretický model snižuje počet specifických faktorů na 10 v 5 oblastech.
- ▶ V každé oblasti jsou 2 položky, dle toho, jestli je vyvolání změny spíše spojeno s jedincem a jeho vnitřním světem nebo vychází spíše z jeho prostředí, v němž jedinec žije.

A. Zvyšování vědomí

- ▶ začal Freud - „učinit nevědomé vědomým“
- ▶ 1. ZPĚTNÁ VAZBA, základní nástroj skupinové psychoterapie
- ▶ např. nazlobená žena, diví se, proč jsou vůči ní druzí odtažití
- ▶ 2. VZDĚLÁVÁNÍ
- ▶ = zvyšování informací dostupných klientům, kteří pak mohou na působící podněty reagovat adekvátněji (edukace, podávání informací poruše, u různých dg. jiné, apod, interpretace)
- ▶ „klapky na očích“ - lidé mají obranné kognitivní struktury, které neumožňují zvýšit jedincovo vědomí bez pomoci vzdělání či zpětné vazby z okolí (kognitivní omyly - Racionálně emoční terapie Ellise, Kognitivní schémata při terapii deprese Becka a v KBT)
- ▶ informace jsou v terapii většinou velice osobní a snadno vyvolají kromě *kognitivní reakce* i silnou *reakci emocionální* - potom je účinek větší
- ▶ mnoho systémů psychoterapie = člověk se může změnit vlivem zvýšeného vědomí (přivést do vědomí informace ze zážitků či z prostředí, které si člověk předtím neuvědomoval)= kognitivní přístupy
- ▶ Rozšiřování kapacity Dospělého jazykem Transakční analýzy

Poznámka KBT

Výběr a způsob zpracování informací

- ▶ Zkreslený výběr faktů
- ▶ Nepodložené závěry
- ▶ Nadměrná generalizace
- ▶ Přehánění či bagatelizace
- ▶ Vztahovačnost
- ▶ Černobílé myšlení
- ▶ Čtení myšlenek
- ▶ Diskvalifikace pozitivního
- ▶ Argumentace emocemi etc

Kognitivní schémata v KBT

Hlubší postoje, pravidla a “mýty“ pocházející z výchovy a časných zkušeností

- ▶ Všichni mě musí mít rádi.
- ▶ Musím být ve všem úspěšný.
- ▶ Musím být v životě vždy šťastný.
- ▶ Když se mnou nesouhlasí, nemá mě rád/a.
- ▶ Moje cena závisí na názoru druhých.
- ▶ Nikdy nesmím přiznat chybu.
- ▶ Život ke mně musí být spravedlivý.
- ▶ Když druzí poznají, jaký jsem doopravdy, odmítnou mě.

B. Katarze

- ▶ uvolnění emocí je jedním z nejlepších prostředků poskytujících úlevu a zlepšujících chování člověka
- ▶ Mnoho psychoterapeutů věří, že ani hluboké sebepoznání není příliš účinné, není-li zakotveno v emočním prožitku.
- ▶ katarze vychází z hydraulického modelu emocí (Nepřijatelné emoce, historicky např. hněv, jsou zablokovány, aby je člověk neprojevil přímo. Jejich zablokování vede k tlaku, uvolní se nepřímo somatizací např. bolestí hlavy. Jestli je klient během terapie dokáže projevit přímo, vybije se jejich energetický potenciál a klient se zbaví symptomů.)
- ▶ jiná analogie „člověk s emoční zácpou“ - pacienti se potřebují pořádně emočně vyprázdnit, zbavit se emocí a přestat je potlačovat
- ▶ podnět vyvolávající katartickou reakci vychází zevnitř jedince - tato forma katarze = 3. KOREKTIVNÍ EMOCNÍ ZKUSENOST
- ▶ katarzi může vyvolat pozorování emočně nabitých scén = 4. DRAMATICKÁ ULEVA
- ▶ Na rozhraní A. a B. je rozšiřování emočního uvědomění, někteří považují za samostatný obecný účinný faktor. Emocionální kompas.
- ▶ Gestalt terapie, EFT.
- ▶ Práce s emocemi - ošetřování Dítěte jazykem Transakční analýzy



Franz Gabriel Alexander, 1891 – 1964) americký psychoanalytik maděského původu, jeden ze zakladatelů psychosomatické medicíny a psychoanalytické kriminologie

C. Vybírání

- ▶ role volby při vyvolání terapeutické změny je v pozadí mnoha systémů psychoterapie
- ▶ většinou se domníváme, že naše volby omezuje mnoho okolností
- ▶ rozšíření možnosti výběru možností je chápán jako výsledek zvýšeného vědomí
- ▶ možnost volby a zodpovědnost - terapeutický proces vedoucí k syobodnému rozhodování je procesem verbálním, procesem uvědomování si
- ▶ Setrvávání ve lži či nepravdě o sobě, o druhých a o světě je ne-mocí ve smyslu bezmoci - pravda má osvobozující a uzdravující potenciál.
- ▶ nejnázřejší se člověk v terapii rozhoduje, když přesně zpracoval informaci přinášející s sebou *vědomí důsledku jednotlivých alternativ*
- ▶ při konfrontaci s možností špatné volby jde i o schopnost vyrovnat se s úzkostí obsaženou v *přijetí zodpovědnosti* za vlastní budoucnost (Gestalt terapie)
- ▶ na zážitkové úrovni patří k nárůstu možností výběru vědomí nových alternativ, včetně vytvoření nového způsobu života=posun směrem k 5. SEBEOŠVOBOZENÍ
- ▶ když se díky změnám v prostředí vytvoří větší množství alternativ=pohyb směrem k 6. SOČIÁLNÍMU OŠVOBOZENÍ (problematika genderu, sexuálních menšin, jejich sňatků, apod)

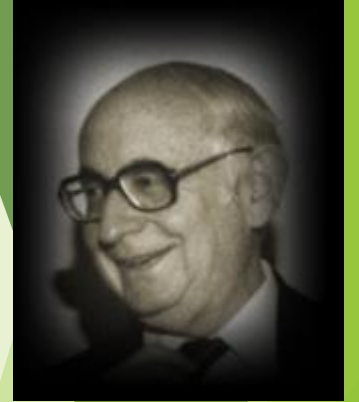
Abraham Harold Maslow , 1908 – 1970,
americký humanistický psycholog



Dr. Ernesto Rafael Guevara de la Serna, 1928 - 1967, běžně přezdívaný Che Guevara nebo el Che, byl argentinský lékař, marxistický revolucionář a vůdce kubánských gueril.

D. Podmíněný podnět

- ▶ změna reakcí na podnět je v našem modelu označena jako 7. PROTIPODMINOVÁNÍ
- ▶ a změna prostředí patří k 8. OVLÁDÁNÍ PODNĚTU =restrukturalizace prostředí, která má za následek výrazné snížení pravděpodobnosti výskytu určitého podnětu (vyhnutí se spouštěči)
- ▶ PROTIPODMIŇOVÁNÍ =postupné přibližování se podmíněnému podnětu za současného prožívání reakce, která je neslučitelná s nežádoucí úzkostnou reakcí (např. relaxace)
- ▶ Systematická desenzibilizace - pacient si zprvu sestaví seznam strachů od nejmenšího k největšímu. Poté se naučí relaxovat. Poté si ve stavu relaxace představí ten nejmenší strach. Opakováním dochází k oslabování tohoto strachu.
- ▶ Averzivní terapie - terapie na principu negativního podmiňování, kdy nežádoucí projev je spojen s nepříjemným zážitkem. Nejznámějším příkladem a. t. je dříve užívaná terapie apomorfinem u alkoholové závislosti, kdy se požití alkoholu spojovalo s nepříjemným prožitkem při zvracení



Joseph Wolpe 1915 -1997,
jihoafričan, behaviorista, autor
systematické desenzibilizace

E. Manipulace s následky

- ▶ pro mnohé behavioristy je základem psychoterapie poznatek, že chování je ovládáno důsledky, k nimž nakonec vede
- ▶ změnou následků ovládajících naše chování měníme i chování, včetně chování patologického
- ▶ míra, v níž určité následky ovládají chování, je funkcí mnoha proměnných, včetně bezprostřednosti, charakteru a časového rozvrhu následků (viz operantní podmiňování, BT nebo KBT)
- ▶ důležitý je taky význam, který člověk jednotlivým následkům přikládá
- ▶ jestliže dojde u člověka ke změně vlivem změny následků v prostředí, mluvíme o 9. MANIPULACI S NÁSLEDKY
- ▶ změna reakcí na důsledky beze změny následků bude označena jako 10. PŘEHODNOCENÍ

Poznámka: Chování

- ▶ Ad D a E tvarují chování. Chování může tvarovat např. ještě i sociální učení, učení nápodobou.
- ▶ Změna dosažená v jakékoliv psychoterapii se nakonec musí projevit v tom, že člověk vůči sobě i druhým jedná jinak než před terapií. Jde o přímý vliv terapie na chování. To je doménou behaviorální a kognitivně behaviorální terapie. Nicméně i změny chování navozené nepřímo, např. prostřednictvím většího sebepoznání či korektivní emoční zkušenosti, mohou mít dlouhodobější dopad než změny přímo vyvolané např. nácvikem.

Účinné faktory skupinové psychoterapie

- ▶ Faktory, které ve skupině působí léčebně a mechanismy, které jsou nositeli žádoucí změny.
- ▶ **K účinným faktorům skupinové psychoterapie patří:**
- ▶ členství ve skupině a emoční podpora; pomáhání jiným;
- ▶ sebeexplorace a sebeprojevení;
- ▶ abreakce; emoční korektivní zkušenost;
- ▶ zpětná vazba a náhled;
- ▶ získání informací; zkoušení a nácvik nového chování

1. ČLENSTVÍ VE SKUPINĚ.

- ▶ Již sama účast ve skupině může působit léčebně a vyvolat změnu (pacienti izolovaní od společ. kontaktů)
- ▶ Příznivá atmosféra ve skupině a vzájemné kladné vztahy působí podpůrně na zmírňování tenze i obtíží
- ▶ Pocit, že jsme na jedné lodi (máme podobné problémy), se v terapii využívá jako podpůrný faktor

2. EMOČNÍ PODPORA.

- ▶ vytvoření pocitu bezpečí
- ▶ ostatní jedinci každému naslouchají a snaží se mu porozumět
- ▶ každý je přijat takový, jaký je, je uznán jako samostatná osoba se svými pocity a myšlenkami
- ▶ může se projevit ve své osobní odlišnosti, není odsuzován
- ▶ důležité, aby se dokázal otevřít, aby mu byla poskytnuta podpora, zájem
- ▶ členové vysoce kohezní skupiny si budou častěji poskytovat emoční podporu a podobně členové skupiny, kteří ji vzájemně rozumí a akceptují se, vytváří skupinu, která je kohezní
- ▶ k emoční podpoře můžeme přiřadit i faktor, který Frankl nazývá *dodáváním naděje*
- ▶ naděje je uvědomovaná možnost dosažení cíle

3. POMÁHÁNÍ JINÝM.

- ▶ Kladně terapeuticky působí nejen to, že pacient dostane podporu a že mu druzí pomáhají, ale také to, že sám pomáhá jiným, že nabízí podporu, empatii, interpretace, návrhy a rady, sdílí s druhými jejich problémy
- ▶ Začíná prožívat pocit, že je potřebným a užitečným pro druhé
- ▶ Altruismus pomáhá překonat zaměřenost na sebe, zvyšuje pocit sounáležitosti s druhými i pocit vlastní ceny a moci

4. SEBEEEXPLORACE A SEBEPROJEVENÍ.

- ▶ Skupinová psychoterapie podněcuje otevřené sebeprojevení včetně projevení i skrytých myšlenek, skrývaných zážitků a přání
- ▶ Při sebeprojevení ve skupině bere na sebe člen riziko projevení chování, citů a motivů z oblasti skryté, tajné= SEBEODHALENÍ
- ▶ člověk se přestává skrývat a stává se transparentním
- ▶ odhalí zážitky a jednání, které je spojeno s pocity viny a studem
- ▶ k sebeodhalení pokud má mít pozitivní význam, musí dojít v kontextu, kdy na něj ostatní reagují porozuměním a podporou
- ▶ pokud se jedinec odhalí a pak nedostane podporu, je to pro něj traumatizující

5. ODREAGOVÁNÍ.

- ▶ Silné projevení afektu je důležitou součástí terapeutického procesu
- ▶ Potlačené emoce, spojené s bolestnými traumatizujícími zážitky, se při abreakci vynesou na povrch a mohou se naplno projevit
- ▶ Abreakce je účelná zejména tam, kde v dané reálné situaci jedinec emoce projevit nemohl, nebo nemůže
- ▶ Vyprávění o zážitcích, spojených s neodreagovanou tenzí v permissivní atmosféře skupiny, s pláčem, tolerovaným a podporovaným skupinou, s nadáváním, vyjadřováním pocitů křivdy, úzkosti, strachu, zklamání i agrese vede nezřídka k následnému pocitu úlevy a vypořádáním se s potlačenou tenzí

6. KOREKTIVNÍ EMOČNÍ ZKUŠENOST.

- ▶ Při emoční korekci se okolí chová jinak, než osoba s neadekvátním chováním na základě své chybné generalizace očekává (Pozn.: Bídníci, Makarenko)
- ▶ Modelová situace skupiny, do níž pacient promítne své způsoby chování, a která je terapeutem řízena tak, aby neposilovala pacientova očekávání, může vést ke změně chování
- ▶ Intelektuální výklady a interpretace často nevedou ke změně, pacient by potřeboval silný emoční zážitek, který by jeho vadné postoje dokázal změnit
- ▶ Některé pokusy o navození emoční korekce nesou v sobě i rizika a vyžadují citlivý odhad situace, k němuž lze těžko poskytnout obecně platné instrukce
- ▶ Určitou formu korektivní zkušenosti ve skupině může představovat prožívání skupiny jako rodiny s korektivní rekapitulací rodinných vztahů a rodinného dění
- ▶ Maladaptivním vztahům se v terapeutické skupině nedovolí, aby „zamrzli“ do rigidních stereotypů, jak tomu bývá v rodinách, ale srovnávají se a přehodnocují a podněcuje se zkoušení nového, zralejšího chování

7. ZPĚTNÁ VAZBA, KONFRONTACE.

- ▶ Zpětná vazba= jedinec dostává informaci od druhých, jak na ně působí jeho chování
- ▶ Při sebeodhalení odkrývá jedinec sám něco ze své tajné skryvané oblasti, při zpětné vazbě se dovídá něco od ostatních ze své slepé oblasti, co sám nevidí, co na něm vidí jiní
- ▶ Zpětná vazba je zdrojem informací - charakteristickým výrokem „když uděláš to, cítím se takto“ - jedinec dostane jasné informace, jak jeho chování působí
- ▶ Chování jedince působí různým způsobem na různé osoby
- ▶ Zpětná vazba může být negativní, vřelá, kladná
- ▶ Konfrontace= značně negativní zpětná vazba
- ▶ Pokud má být konfrontace přínosem, musí být její síla vyvážena základním kladným vztahem mezi kritizovaným a kritizujícím, musí být uměrná schopnosti kritizovaného kritiku snést a musí brát v úvahu jeho momentální stav i atmosféru ve skupině

8. NÁHLED.

- ▶ Pochopení dříve neuvědomovaných souvislostí ve vlastní psychice a vztazích, ve spojitosti s maladaptivním chováním
- ▶ Patří ke kognitivnímu učení a spolu s emoční korektivní zkušeností může být zařazen do širší kategorie učení interpersonálního
- ▶ Výchozí náhled pro neurotika ve skupině=je uvědomění si souvislosti mezi jeho neurotickými potížemi a jeho osobními problémy, či konflikty
- ▶ Náhled interpersonální=čím se pacient sám svým vlastním chováním a prožíváním spolupodílí na svých současných problémech a konfliktech
- ▶ Náhled genetický=poznání hlubších nevědomých příčin, současných vlastních postojů, citů a chování, které mají kořeny ve vzdálenější osobní minulosti
- ▶ K navozování změny stačí mnohdy náhled interpersonální (pozn.: vedoucí ke změně chování)
- ▶ Yalom popisuje 4 úrovně náhledu:
 - ▶ *poznání jak člověka vidí druzí lidé, jak se sám interpersonálně projevuje*
 - ▶ *poznání, co člověk dělá druhým lidem a s druhými lidmi*
 - ▶ *poznání, proč to člověk druhým lidem dělá*
 - ▶ *pokus o porozumění tomu, proč se člověk stal takovým jakým je*
- ▶ náhled je prostředkem ke změně maladaptivních forem chování a k odstranění neurotických potíží
- ▶ je možné na základě náhledu změnit nevhodné chování
- ▶ **vztah mezi náhledem, chováním, symptomy:** (někdy zmizí symptomy i bez náhledu, jindy dosáhne vynikajícího náhledu a symptomy mu zůstanou, někdy v důsledku náhledu změní chování, někdy se i s náhledem chová stejně neadaptivně jako dříve)
- ▶ ke změnám přispívá více emoční než intelektuální složka náhledu
- ▶ při odhalování dříve neznámých nebo nepřijímaných složek vlastního já dochází k objevování nevhodného chování, ale i vlastních kladných stránek

9. ZKOUŠENÍ A NÁCVIK NOVÉHO CHOVÁNÍ.

- ▶ Skupina k tomu poskytuje dostatek příležitostí
- ▶ Pokrok záleží na pacientově motivaci ke změně, jeho identifikaci se skupinou a na rigiditě jeho dřívějších postojů a osobnostních rysů
- ▶ V upevňování nových reakcí pomáhá posilování ze strany skupiny
- ▶ Dojde-li ke změně, může tato změna vyvolat celý cyklus interpersonálního učení a na základě zpětné vazby může dojít k zahájení adaptivní spirály, která je nejdřív uvnitř skupiny a postupně se přenáší i mimo ni
- ▶ V souvislosti s tím, jak se, mění pacientovo nevhodné chování, zvyšuje se jeho schopnost navazovat uspokojivější vztahy, tím se snižuje úzkost, roste sebedůvěra a otevřenost
- ▶ Ve skupině se může uplatnit i systematický plánovaný nácvik (sebeprosazovací trénink, nácvik konstruktivní hádky)
- ▶ Jde o rozšiřování repertoáru rolí
- ▶ Možnost využití imitačního učení (učení nápodobou) - učení „zástupnou zkušeností druhého“

10. ZÍSKÁNÍ NOVÝCH INFORMACÍ A SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ.

- ▶ Ve skupině získává člen mnoho nových poznatků o tom, jak se lidé chovají, informací o interpersonálních vztazích a nevhodných interpersonálních strategiích pomocí probírání jiných pacientů, z naslouchání jejich životních příběhů, se seznamování se s důsledky jejich jednání
- ▶ Může se učit pozorováním - nemusí být ve skupině aktivním a může i přesto u sebe nastartovat změny

Děkuji za pozornost