

# Náhled a změna v pst

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

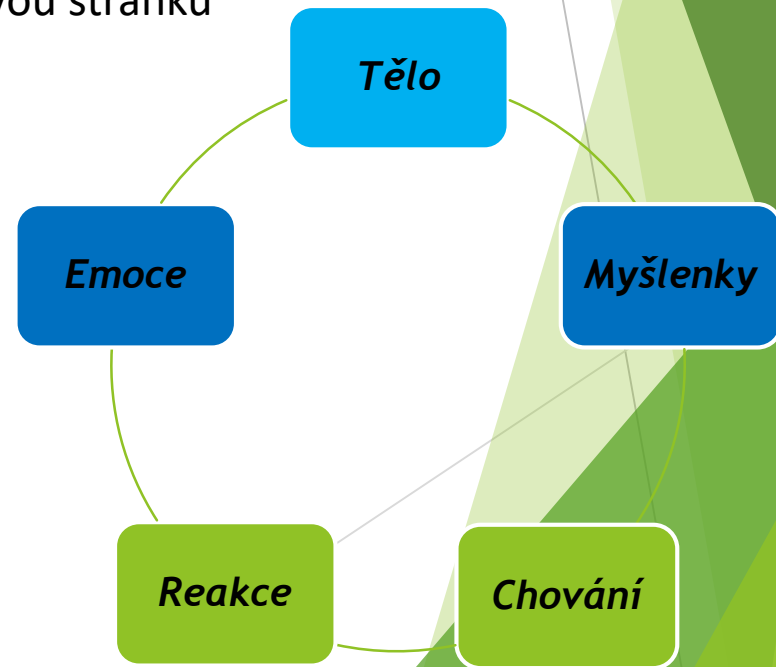
1. ročník

# Psychoterapie

- ▶ = „léčba 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)

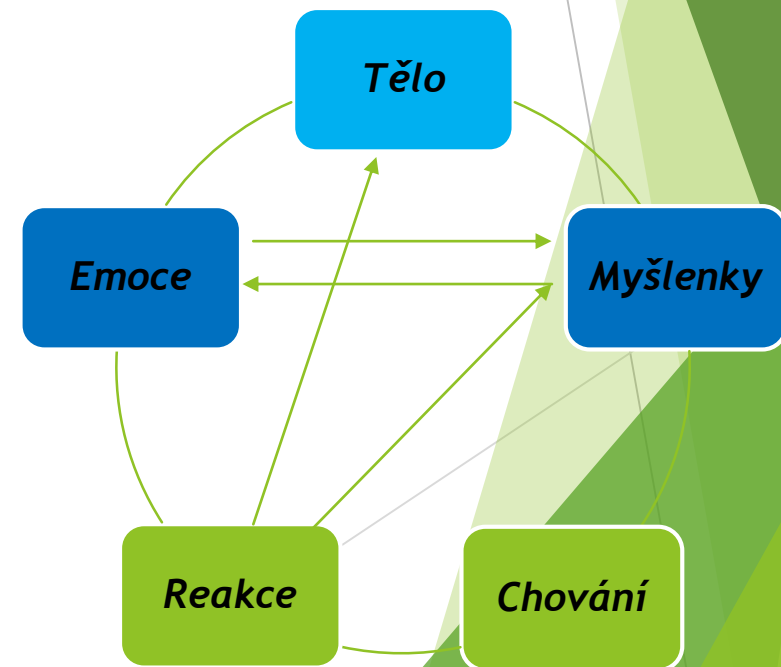
# Terapeutické změny

- ▶ Terapeutických změn obecně dosahujeme v pt záměrným působením na celek duševního života a projevů člověka,
- ▶ **didakticky** je můžeme rozdělit na rozumovou složku - myšlenky, citovou složku - emoce, akční složku - chování, ale i na tělesnou složku a na vztahovou stránku pacienta.



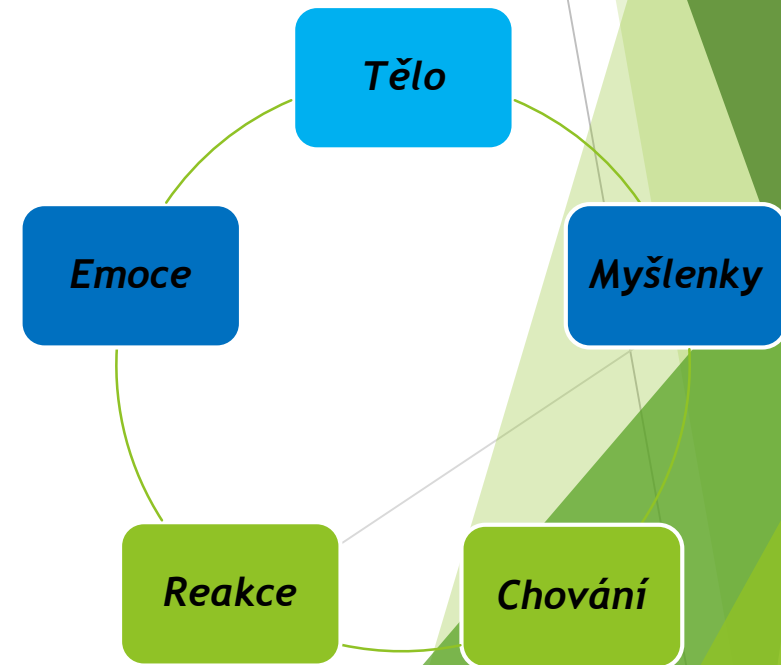
# Didaktické rozdělení

- ▶ Tyto oblasti jsou však spolu úzce propojené.
- ▶ Pokud tedy působíme na jednu oblast, působíme nepřímo i na další oblasti.
- ▶ To je podkladem účinnosti různých psychoterapeutických přístupů.



# Kombinace více fokusů terapie

- ▶ Pokud např. v KBT pracujeme s jádrovým přesvědčením, ovlivňujeme i emoce P a naopak. Pokud v EFT pracujeme s jádrovou bolestí, mění se i jádrové přesvědčení P.
- ▶ Různé psychoterapeutické přístupy kladou ale různý důraz na jednotlivé tyto stránky (např. na emoční uvolnění, na nácvik žádoucího chování nebo interpretaci souvislostí, na tělesné prožívání).
- ▶ Často ale kombinují focus na více oblastí (např. KBT – práce s kognicemi, nácvik v chování, relaxace na tělesné úrovni; EFT – práce s emocemi, expozice expresi důležitým osobám P života, zaměření i na tělesné prožívání - focusing).
- ▶ Účinnost terapie se zvyšuje, je-li pro konkrétního pacienta terapeutem vypracován efektivní program, sestávající z kombinace PT metod působících na uvedené stránky P osoby podle jeho problematiky (např. kombinace IT, nácvikových a relaxačních metod u fobických P nebo individuální a resocializační SK a arteterapie u psychotických P či T hrou a RT u menších dětí apod.).



# 1. Rozumová složka - náhled

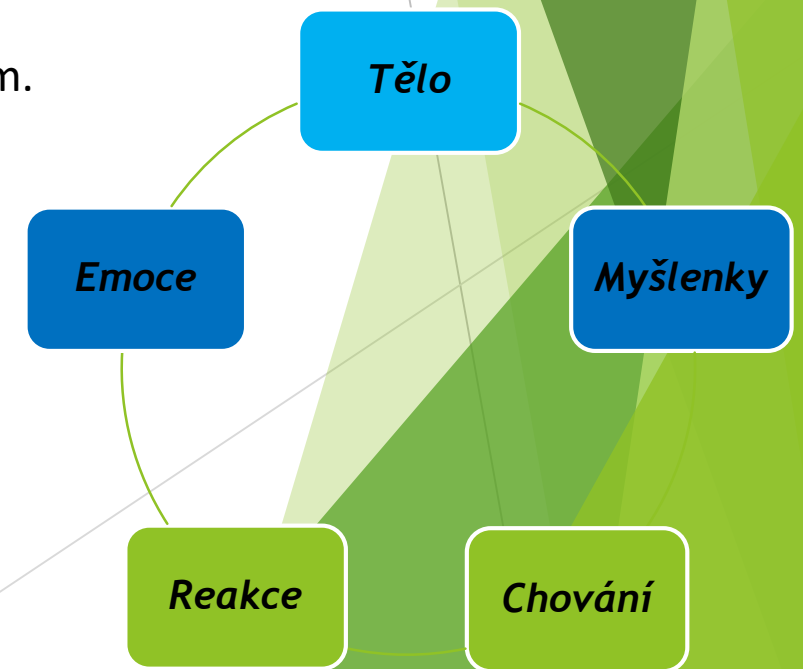
- ▶ **Náhled souvisí především se změnou v rozumové oblasti člověka (dotýká se ale i emocí a chování).**
- ▶ **Pokud si vezmeme Transteoretické specifické účinné faktory podle Prochasky a Norcrosse, tak náhled bude patřit do první oblasti A. Zvyšování vědomí – 1. zpětná vazba a 2. vzdělávání**
- ▶ Do rozumové složky patří také oblast C. Vybírání, která je spojená s humanistickými psychoterapeutickými směry.
  - ▶ role volby při vyvolání terapeutické změny je v pozadí mnoha systémů psychoterapie
  - ▶ většinou se domníváme, že naše volby omezuje mnoho okolností
  - ▶ rozšíření možnosti výběru možnosti je chápán jako výsledek zvýšeného vědomí
  - ▶ možnost volby a zodpovědnost – terapeutický proces vedoucí k svobodnému 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.

# Náhled - Freud a psychoanalýza

- ▶ Původní užší význam pojmu náhled pochází od Freuda a z psychoanalýzy.
- ▶ **Základní terapeutickou technikou** psychoanalýzy je interpretace.
- ▶ Interpretací se lze dostat za to, co je zjevné, psychickým jevům se přiděluje význam a příčinná souvislost. Cílem interpretace je dosažení **vhledu** („insight“, do češtiny se občas překládá i jako „**náhled**“), tedy kognitivního a emocionálního uvědomění si aspektů vlastní osobnosti, které byly donedávna skryté (nevědomé) a které se projevují také v chování.
- ▶ Náhled se tedy dotýká jak myšlení, tak emocí a chování. Poskytuje určité porozumění sobě a své současné situaci, včetně různých souvislostí.
- ▶ V hlubinných či dynamických přístupech je pozornost věnována – jak název napovídá - převážně vnitřní dynamice či hlubinnému obsahu osobnosti. Ačkoli lze k dynamickým přístupům přiřadit poměrně široké spektrum dílčích směrů, které se od sebe výrazně liší, lze jako společný rys identifikovat předpoklad o významu **nevědomí a nevědomých obsahů** pro současnou situaci klienta a zároveň předpoklad, **že hlubší porozumění těmto nevědomým obsahům** je hybnou silou terapeutické změny.
- ▶ Cíle terapie **formuluje Freud** jako „uvědomění nevědomého, likvidace vytěsnění, vyplnění anamnestických mezer“. To všechno znamená v podstatě totéž. Učinit nevědomé vědomým. „Aby bylo EGO tam, kde je ID“,

# Náhled - Kratochvíl

- ▶ tzn. porozumění sobě a své situaci.
- ▶ P. poznává dosud neuvědomované souvislosti mezi zdravotními obtížemi, vlastní osobností, konflikty v pracovní, manželské, rodinné či jiné oblasti, svou osobní historií a současnými významnými životními událostmi (uvědomí si, že jeho obtíže „nepadají z nebe“), objevuje své motivace a funkci nevědomí.
- ▶ Účinnější je, je-li rozumový, verbální náhled doprovázen emočním prožitkem.





# Interpersonální a (pato)genetický náhled

- ▶ Kratochvíl rozlišuje tzv. Interpersonální náhled:
- ▶ poznání příčin a mechanismů působících v mezilidských vztazích.
- ▶ Moje obtíže souvisí s tím, co se mi děje ve vztazích a na tom, co se mi děje ve vztazích mám i svůj podíl svým vlastním chováním.
- ▶ Nejčastěji v ST, RT (P se ze zpětné vazby od členů skupiny dozvídá o svém chování k druhým a o tom, jak na druhé působí).
- ▶ Kratochvíl popisuje ještě tzv. Genetický nebo patogenetický náhled:
- ▶ rozpoznání dosud neuvědomovaných vlivů působících již od dětství na vývoj současných postojů, citů a chování a na vývoj potíží P (např. rodinná situace, způsob výchovy v původní rodině).
- ▶ To, co se mi teď děje ve vztazích má své kořeny v mém dětství, jak se mnou zacházely pečující osoby, nejčastěji rodiče.
- ▶ Samotný patogenetický náhled může někdy působit i jako „výmluva“ P. Za mé obtíže může mé dětství, já za nic zodpovědný nejsem.

# Motivační náhled

- ▶ Motivační náhled: poznání důvodů svého bezprostředního jednání a prožívání (např. P na skupině vtipkuje, protože zatím nedokáže nést riziko mluvit o svých potížích a emocích vážně, porozumění, proč a jak se „sebepřerušuje“ – což je druh emocionálního nebo behaviorálního vyhýbání se – jazykem EFT).

# Nosognosie

- ▶ Význam více v psychiatrii
- ▶ nakolik si je P vědom své nemoci tzv. **nosognosie**
- ▶ např. u závislostí nebo u P s psychózou. Kdy okolí vnímá, že P je nemocný, má psychické problémy, ale P si toho vědom není. Léčba P s anosognosíí je náročnější a špatně funguje spolupráce (compliance) P na léčbě.

# Dosahování náhledu

- ▶ Náhledu je v PT dosahováno buď spontánně P samotným (aha moment), nebo prostřednictvím různých postupů nabízejících vysvětlení (nabízené interpretace T, které zobecňují z terapeutické situace na pacientův život a vztahy mimo PT; konfrontace vycházející z rozporů v P projevu, empatické vysvětlení hledající souvislost emočního doprovodu dané situace a objasnění vysvětlující určitý jev, či zpětné vazby).
- ▶ Postupně se P během PT učí interpretovat si svůj život sám, sám nacházet významy, souvislosti a smysl svého konání a prožívání. Interpretační postupy používané určitým T jsou jím zvnitřněny, přijaty do osobní výbavy kognitivních dovedností a osobnostního stylu zvládnání zátěže.

# Rozumová složka - edukace

- ▶ **V širším významu** sem patří také průběžné získávání informací *o charakteru onemocnění, o PT jako takové, o způsobech adaptivního řešení konfliktů, apod.*
- ▶ To jsou psychoedukativní aspekty psychoterapie – „výklad problému, poruchy“. Podávání informací.
- ▶ Tyto informace rozšiřují vědění P a dodávají mu větší jistotu. Poznání odstraňuje sekundární úzkost z nemoci, která často bývá subjektivně prožívána hůř než primární onemocnění (kognitivní složka korektivní zkušenosti).
- ▶ *Co se týče informací o podstatě PT*, P je upozorněn na to, že T nebude rozhodovat za něho, nebude mu podávat hotová řešení a návody k jednání, jak často P očekávají. T nemůže na základě omezeného poznání pacientova života nutit druhému člověku svůj životní styl a podporovat P tendenci k regresi a závislosti.

# *Zvyšování vědomí najdeme ve všech přístupech*

- ▶ v Transakční analýze: kde se edukuje o stavech ega, transakcích, hrách či životních scénářích a P se učí poznávat svoje transakce a své stavy ega.
- ▶ V KBT: poznávání neuvědomovaných vzorců chování a myšl. pochodů (automatických myšlenek, kognitivních omylů, apod).
- ▶ V ST: se uplatňuje jako jeden z účinných faktorů uvědomění si např. universality příběhu – člověk není sám se svou bolestí.
- ▶ V humanistické terapii – logoterapii a existenciální analýze – vyz. Vybírání, smysl života
- ▶ Dále např. v Gestalt terapii: je rozšíření uvědomění jedním ze základních účinných faktorů. Týkají se sebepoznání a sebeexplorace. Jako T používám otázky např. „Co se teď s vámi děje? Co teď prožíváte?...Jakou emoci? Kde ji cítíte? Můžete s tím zůstat?...“ Tady se už ale dostáváme k citové oblasti člověka.

## 2. Citová složka - emoce

- ▶ Pokud si vezmeme **Transteoretické specifické účinné faktory podle Prochasky a Norcrosse**, tak práce s emocemi bude patřit do oblasti B. Katarze (hydraulický model emocí, jejich zablokování působí „tlak“) – 3. korektivní emoční zkušenost a 4. dramatická úleva
- ▶ Práce s emocemi ovlivňuje emoční hodnocení situace, tělesný doprovod prožívání, naladění psychického života a často i motivaci konání.



# Emoční korektivní zkušenost

- ▶ (Franz Alexander) : znovuprožití situace nebo vztahu v terapii s překvapivým, neočekávaným výsledkem (pro P).
- ▶ Jedná se o situace, které P v minulosti formovaly, mnohdy traumatizovaly a ustavily v něm nesprávné zobecnění na podobné situace a vztahy.
- ▶ P v atmosféře přijetí a bezpečí je opakovaně vystaven situacím, které byly pro něj v minulosti ohrožující a které nyní zvládne.
- ▶ Strach z této ohrožující zkušenosti pomine, dojde ke změně, korekci.
- ▶ Korektivní emoční zkušenost umožňuje přiměřenou orientaci v situacích a uvolňuje adaptivnější reakce. K tomu, aby P skutečně novou zkušenost přijal jako platnou, je nutné první pozitivní zkušenost opakovat.
- ▶ Knobloch: korektivní zkušenost – emoční, kognitivní a konativní aspekt



# Abreakce a katarze

- ▶ Abreakce: odžití;
- ▶ Katarze: očistění, vyjasnění;
- ▶ proběhne, když T vyvolá v P nějakou vzpomínku, kterou doprovází potlačená nebo nevyjádřená emoce. P tuto vzpomínku prožije spolu s uvolněním afektů a silných emocí. Tímto vyplavením pocitů se negativních emocí zbaví a dostavuje se celková úleva a pocit vypořádání se s minulou situací.
- ▶ Abreakce a katarze se nejčastěji dostavují u postupů používajících psychodrama a umělecké činnosti (arteterapie, muzikoterapie).

# 3. Akční složka - chování

- ▶ Pokud si vezmeme **Transteoretické specifické účinné faktory podle Prochasky a Norcrosse**, tak práce s chováním bude patřit do oblasti D. Protipodmiňování, zahrnující 7. protipodmiňování a 8. ovládnutí podnětu
- ▶ A do oblasti E. Manipulace s následky zahrnující 9. manipulaci s následky (operantní podmiňování) a 10. přehodnocení.
- ▶ Je spojeno cíleně s behaviorální terapií, dále součástí KBT, v 3. vlně např. DBT
- ▶ nácvik žádoucích dovedností a přeučování nebo modifikace maladaptivního chování
- ▶ Mezi nácvikové metody patří i třeba nácvik asertivity, manželské hádky, hraní rolí – psychodrama, odmítnutí drogy, nácvik AT a dalších relaxací.
- ▶ U ostatních přístupů je ovlivnění chování dáno potřebou převést výsledky PT do každodenního života P a korigovat jeho/její nepřiměřené jednání.
- ▶ Např. ve ST se děje zejména prostřednictvím interpersonálního učení přes vědomé nebo i nevědomé napodobování na základě identifikace s nějakou osobou (T, člen skupiny)

# Behaviorální terapie - protipodmiňování

- ▶ 7. protipodmiňování =postupné přibližování se podmíněnému podnětu za současného prožívání reakce, která je neslučitelná s nežádoucí úzkostnou reakcí (např. relaxace)
- ▶ 8. ovládání podnětu =restrukturalizace prostředí, která má za následek výrazné snížení pravděpodobnosti výskytu určitého podnětu (vyhnutí se spouštěči)
- ▶ 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

# Behaviorální terapie - operantní podmiňování

- ▶ 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 (výchova)
- ▶ 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

## 4. Tělesná složka

- ▶ dána zásadní biopsychosociální jednotou člověka.
- ▶ Vztahem mezi emocemi a nabuzením a vegetativním nervovým systémem
- ▶ Např. komentování prožívaného, kontakt s tělem a emocemi nebo - tzv. vernalizace – „překlad“ prožitků a chování do pojmového a syntaktického jazyka.

- ▶ Chronické i silné akutní negativní pocity mají svůj doprovod v tělesné oblasti a mohou ji ovlivnit jednorázově (vegetativní projevy při afektech a pocitech jako je strach, úlek, prudká radost apod.) nebo se mohou působením na imunitní a vegetativní systém transformovat do somatického onemocnění nebo somatických symptomů (např. oslabená imunita).
- ▶ Akutní reakce - Panická ataka – somatické projevy úzkosti dále stupňují P strach.
- ▶ Je nutné si uvědomit, že také tělesné změny zpětně ovlivňují emoční stav člověka (depresivní stavy u déle době nemocných, hypochondrická porucha, anankastické rysy P).
- ▶ Emoční i somatické změny se pak odrážejí i v myšlení, chování a to dopadá na vztahy s lidmi v pacientově okolí.



- ▶ V PT se tělesné projevy přímo ovlivňují prostřednictvím různých postupů (rlx tenzích svalových skupin, sugestivním zmírněním pocitu bolesti, zpětnovazebním nácvikem ovlivnění fyziologických charakteristik člověka – biofeedback, hypnóza).
- ▶ Alexithymie – koncept z dynamické psychoterapie, psychosomatika, P „nehovoří“ jazykem emocí, ale jen prostřednictvím tělesných příznaků

# 5. Vztahová oblast

- ▶ Ovlivnění myšlení, emocí, tělesných projevů je spojeno se změnou chování ve vztazích P.
- ▶ V ideálním případě si je P více vědom svých potřeb a více je ve vztazích naplňuje s respektem k důstojnosti a potřebám svého okolí.
- ▶ Během PT se přerušuje často bludný kruh, do kterého se P dostává tím, že nepřiměřeně reaguje na nesprávně zobecněnou situaci a tím posiluje negativní odezvu v okolí. Přejít z negativního kruhu do pozitivního.
- ▶ Výsledek dobré PT.
- ▶ V některých modalitách PT se na vztahy zaměřujeme cíleněji – ST, RT a PÁT





Děkuji za pozornost