

Individuální psychoterapie

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

2. ročník

Modality

- ▶ Individuální psychoterapie se děje v prostředí terapeut/tka - klient/tka (pacient/tka, dále T a P)
- ▶ (Shrnutí předchozích otázek)

- ▶ **Individuální x kolektivní**
- ▶ Kolektivní - skupinová a hromadná

- ▶ Párová a manželská
- ▶ Rodinná
- ▶ Terapeutická komunita

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)

Indikace

- ▶ Na počátku psychoterapie stojí **indikace** k psychoterapii.
- ▶ Obecná
- ▶ Specificko prognostická
- ▶ Adaptivní

Terapeutický vztah

- ▶ Nezbytnou součástí psychoterapie a potažmo **individuální psychoterapie** je ***Psychoterapeutický vztah***.
- ▶ mezi T a P vzniká intenzivní **psychoterapeutický vztah**, (viz otázka 1/5).
- ▶ Je vytvářen chováním terapeuta/tky a jeho klienta/tky. Chování terapeuta odpovídá jeho osobnosti a terapeutickému přístupu, jež zastává.
- ▶ Terapeutický vztah je různě, dle směru, který zastává T asymetrický (viz otázka etika, 1/13), i když se v průběhu terapie asymetričnost u většiny přístupů zmenšuje, téměř vždy znamená PT vztah něco jiného pro P a něco jiného pro T.
- ▶ PT vztah vytváří prostředí k psychoterapii, její rámeček i její obsah.
- ▶ PT vztah vytváří určitý prostor, v němž se uskutečňuje příprava a pak i vlastní psychoterapeutický proces, ve kterém T i P sledují cíle terapie. Naplňování cílů terapie bývá provázeno určitou změnou v prožívání, myšlení, chování a ve vztazích K.

Složky PT vztahu

- ▶ *Přenos a protipřenos (dynamická tradice)*
- ▶ *Skutečné setkání dvou lidí (humanistická tradice)*
- ▶ *Organizační rámec (kontrakt, častost setkání, délka setkání, apod.)*

- ▶ Přenos je jedním z důležitých zdrojů obsahu psychoanalýzy a dynamických psychoterapií
- ▶ Během přenosových reakcí pacient prožívá vůči analytikovi pocity, které patří významným lidem z pacientovi osobní historie.
- ▶ Pomocí přesunutí pacient přenáší pudy, pocity a obrany, které se v minulosti objevovaly ve vztahu k významným lidem na analytika.
- ▶ Konflikty si znovuprožívá s analytikem, což je materiál k psychoanalýze, vzniká přenosová neuróza.
- ▶ Analytik je prázdné plátno, na které si pacient promítá svou historii
- ▶ Analytik se musí vyvarovat *protipřenosu (to samé, ale naopak)*
- ▶ Reflektovat psychoterapeutický vztah je důležité, neboť život každého z nás se odehrává ve vztazích. Vývojově jsme většinu času strávili jako lovci sběrači v malých skupinách (jak s oblibou říkával Knobloch)

- ▶ Kvalitní terapeutický vztah naplňuje základní potřeby – bezpečí, blízkého vztahu a potvrzení či ocenění. Generuje důvěru (předpoklad dobré spolupráce) a naději (pozitivní očekávání, přesvědčení o změně k lepšímu).

Terapeutická aliance

- ▶ Terapeutický vztah + shoda na cílech terapie + shoda na prostředcích terapie vytváří podmínky pro vznik **terapeutické aliance**: vzniká průběžně, vztah spojenectví, směřující k naplnění cílů terapie. V průběhu PT je T velmi významnou osobou v životě P.

Psychologické - komunikační prostředky

- ▶ Uskutečňuje se výhradně psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikační a vztahové povahy.
- ▶ Komunikace probíhá na verbální nebo neverbální úrovni a dle toho lze dělit i PT prostředky.
- ▶ Verb. - nejčastěji je to rozhovor, V IP většinou pracujeme se **slovem** (prostřednictvím rozhovoru – edukace, zpětná vazba, kladení otázek, reflexe, potvrzení, interpretace, proces sebepoznávání, porozumění různým situacím, souvislostem, náhled, vyjadřování emocí, apod.)
- ▶ Pracujeme ale i s **obrazem** (představy, imaginace), **akcí** (návčik, AT, terapie hrou u Ď, exprese a vyjádření prostřednictvím psychodramatu, psychogymnastiky (spíše ve ST), ale i v pohybu tancem – taneční terapie, výtvarnými prostředky v arteterapie, či prostřednictvím hudebního nástroje v muzikoterapii) – to už je i Neverbální složka komunikace.
- ▶ Mezi neverbální prostředky patří i mimika či gestikulace terapeuta a hlasová modulace. Podílí se na vytváření empatické terapeutické přítomnosti. Důležitá terapeutická dovednost.

Uspořádání

- ▶ T a K sedí proti sobě (různě daleko, např. více židlí v různých vzdálenostech)
- ▶ Nebo v úhlu 90% (může odvrátit zrak od T)
- ▶ Nebo v úhlu 90% a proti sobě má prázdnou židli (EFT uspořádání, + event kamera proti T)
- ▶ K leží na lůžku, T sedí vedle, aby na něj K viděl (RLX),
- ▶ nebo T sedí za jeho hlavou (P nevidí T reakce, pocit osamělosti, přenosová neuróza – psychoanalýza),
- ▶ možno vést rozhovor při chůzi, ...

Příprava

- *příprava místnosti a sebe* – upravená místnost, zklidnění sebe, pročíst poznámky z minula, záměry spojené se sezením, vrátit se do „tady a teď“
- *první setkání s K* – seznámení, anamnéza. Dát K čas na odvyprávění svého příběhu a vytvoření vztahu (první 2 sezení nedělám židle, jen empatické porozumění, potvrzení či otázky). Potřeba nechat čas na rozhodnutí, zda se scházet znovu (popř. počet „zkušebních“ setkání – úvodní fáze psychoterapie). Vysvětlit pravidla mlčenlivosti, etický kodex, podmínky rušení sezení atd. Vysvětlit, jak PT funguje. Dohodnutí kontraktu.
- *kontrakt*: uzavřená dohoda o směřování terapie jako východisko pro hodnocení její účinnosti; administrativní kontrakt – dohoda o času sezení, místa, četnosti, příp. platby, pravidla rušení schůzek, mlčenlivosti (supervize, ...), forma ukončení PT.
- rozhodnutí, kdo se do mé praxe nehodí – znát meze svých schopností, zkušeností, vzdělání; otázka příbuzných, kamarádů i kamarádů kamarádů (etika, indikace)
- *záznam sezení*: formální pro pojišťovnu, P (datum, obsah, téma, zameškané schůzky), neformální (osobní myšlenky, dojmy, diagnostické úvahy, podněty pro supervizi)

Fáze pst

- ▶ Psychoterapie má fáze.
- ▶ Rozlišujeme:
 - ▶ • Úvodní fázi.
 - ▶ • Fázi vlastní terapie.
 - ▶ • Fázi ukončení.
 - ▶ • Postterapeutickou fázi.

Praško: stádia změny – dle připravenosti k psychoterapii a ke změně, *STÁDIA ZMĚNY dle závislostního modelu terapeutické změny*

1. Prekontemplace • neexistuje záměr změnit chování, uvědomění si problémů je nízké, nebo žádné.
2. Kontemplace • je stadium, kdy motivace ke změně vzrůstá, protože si jedinec problém uvědomuje a zabývá se tím, jak ho zvládnout. (lidé v tomto stádiu mohou „uvíznout velmi dlouho)
3. Příprava (a rozhodnutí) • Příprava je stadiem rozhodnutí změnu učinit, i jak zhruba ji realizovat.
4. Akce (a realizace) • Akce je stadium realizací plánů, změn chování, zážitky, prostředí, tak aby klient své problémy překonal.
5. Udržení • je stadiem, kdy se člověk snaží zabránit recidivě /relapsu zkonsolidovat (upevnit) cíle, kterých dosáhl během akce.

Pst proces

- ▶ Během fáze vlastní psychoterapie jsou postupně odstraňovány subjektivní omezení a mírněny zdravotní obtíže bránící pacientovi v optimálním životě, jedinec se také učí žít jinak než dosud. Hovoříme o **psychoterapeutickém procesu**.
- ▶ Psychoterapii zpravidla rozšiřujeme i prohlubujeme pravdivé sebepoznání, zvyšujeme kvalitu pacientova života, zlepšujeme zdravotní stav, a zmírňujeme poruchy zdraví psychosociální etiologie, jež jsou psychoterapeutickému působení přístupné a proto zde indikované.

Účinné faktory

- ▶ Úleva a uzdrava se děje pomocí **účinných faktorů** psychoterapie.
- ▶ **Obecné** - pozitivní očekávání a psychoterapeutický vztah
- ▶ **Specifické**
- ▶ Rozšíření uvědomění - zpětná vazby, vzdělávání (kognitivní úroveň)/ emocionální uvědomění
- ▶ Katarze - korektivní emoční zkušenost, dramatická úleva
- ▶ Vybírání - sebeosvobození, sociální osvobození
- ▶ Podmíněný podnět - protipodmiňování, ovládání podnětu
- ▶ Manipulace s následky (operativní podmiňování) - manipulace s následky, přehodnocení (Norcross & Prochazka)
- ▶

Užití

- ▶ jako **hlavní metoda (systematická PT)** - metoda první volby při prevenci, léčbě a rehabilitaci poruch zdraví, které vznikají a jsou udržovány hlavně psychosociálními činiteli;
- ▶ nebo jako **metoda podpůrná** - v kombinaci zejména ve farmakoterapiích, ale i s jinými opatřeními v rámci komplexního léčebného přístupu (u vážně a dlouhodobě nemocných, pokud jsou ochotni a schopni spolupracovat - psychosociální dimenze nemoci).

Délka a účinnost

- ▶ **Krátkodobá terapie:** do 3-6 měsíců, 15 sezení.
- ▶ **Střednědobá PT:** 12 měsíců, do 50 sezení.
- ▶ **Dlouhodobá PT:** déle než 12 měsíců, stovky terapeutických sezení.

- ▶ Pst je relativně účinná.
- ▶ Po 10 sezeních je 30% zlepšených, po 20 sezeních je 50% zlepšených, po více jak 55 sezeních je 75% zlepšených

Etika

- ▶ Nedílnou součástí pst je etické ukotvení, (viz otázka 1/13).

Děkuji za pozornost

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text positioned in the upper left quadrant.