

Jak vzdělávat integrativní psychoterapeuty: Základní otázky a problémy

Volně dle Řiháčka, Kostínkové, Roubala
Kubánek

Dlouhodobý výcvik v integrativní psychoterapii s fokusem
na práci s emocemi
1. ročník

- Norcross a Goldfried (2005)
- Sticker a Gold (1993)
- Culley a Bond (2008)
- Evans a Gilbert (2005)
- Journal of Psychotherapy Integration (SEPI, www.sepiweb.org)
- Výcvikové modely se teprve vyvíjejí.



Publikace

- Terapeut se neomezuje na jeden psychoterapeutický systém, ale zůstává otevřený inspiraci pramenící z různých terapeutických škol a průběžně tak buduje svůj vlastní terapeutický styl, který navíc pružně přizpůsobuje aktuálním potřebám konkrétního klienta.

Integrativní perspektiva

- Žádný systém není v účinnosti nadřazený nad ostatními.
- Systémy jsou komplementární v pohledu na osobnost, patologii a proces terapeutické změny.
- Dobrá znalost jednoho přístupu nemusí stačit.
- Šíře teoretického záběru u začínajících terapeutů kladně koreluje s jejich pozitivní terapeutickou zkušeností.

Užitečnost směřování k integraci

1.

- Integrace je reálný každodenní děj.
- 66% terapeutů je ve své práci pozitivně ovlivněna dvěma a více směry.
- Každá jednotlivá škola už něco integrovala.
- Vývoj jednotlivých škol bývá také procesem integrace.
- Rozlišení čistá škola x integrativní terapie – je spíše ideál.

Užitečnost směřování k integraci

2.

- Naučit i komunikovat s terapeuty jiného zaměření.
- Bud' společný jazyk nebo sdílení konceptů.

**Užitečnost směřování k integraci
3.**

- Pasti tradiční výuky – pocit neslučitelnosti vlastní orientace s jinými
- - přeceňování významu terapeutických technik

X

- Důraz na společné účinné faktory

Užitečnost směřování k integraci

4.

- *nespecifické proměnné společné všem formám psychoterapie*
- *společné rysy úspěšných psychoterapeutických systémů*
- *přes teoretické rozdíly má psychoterapie společné a rozpoznatelné jádro*
- *nejdůležitější je **pozitivní očekávání a terapeutický vztah***

SPOLEČNÉ FAKTORY

- *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*



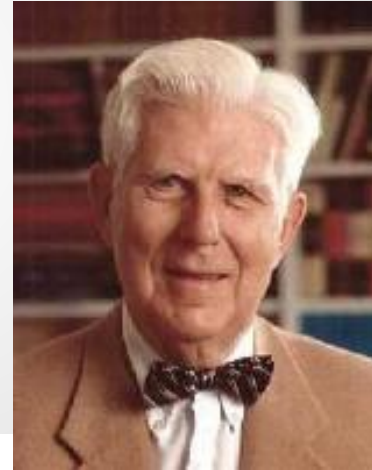
Pozitivní očekávání

- *nejdůležitější společný faktor*
- *ovlivňuje úspěch terapie – má druhý největší podíl*
- *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 pozitivně oceňovat*
 4. *Terapeut má projevovat přesnou empatii*



Terapeutický vztah

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



Různý význam vztahu u různých psychoterapií

- *-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*
- *pozornost skutečně vede ke zlepšení*
- *zvláštní pozornost může ovlivnit běh terapie*



Hawthornský efekt - pozornost

- Ve výcviku podpořit schopnost prozkoumávat kompatibilitu různých přístupů a technik na teoretické úrovni a *asimilovat* či kombinovat dílčí postupy do koherentního rámce.
- *Eklekticismus* x teoretická konzistentní *integrace*.

Užitečnost směřování k integraci

5.

- Minimalizovat nedostatky jednotlivých směrů.
- Spojení s výzkumem efektu psychoterapie.
- Otevřenost vůči aktuálním empirickým poznatkům.
- Snaha o neustávající rozvíjení terapeutických kompetencí.

**Užitečnost směřování k integraci
6.**

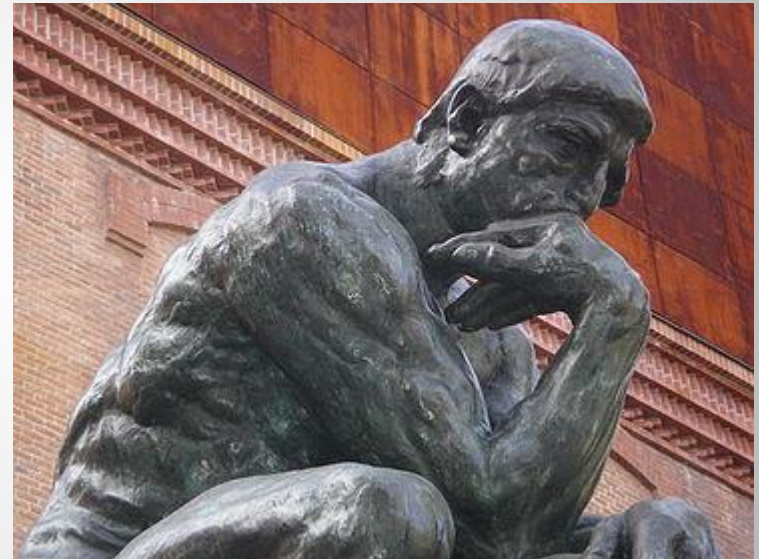
- Stěžejním aspektem integrace je postoj *otevřenosti, respektu a pokory*, který je v protikladu k separatismu terapeutických škol.
- Setkávání se s odlišností představuje jedinečný prostředek kultivace citlivosti a vzájemného růstu.
- Sociální proces vymezování identity.

**Užitečnost směřování k integraci
7.**

- Některé přístupy jsou velice odlišné – zmatení frekventantů.
- Vysoké kognitivní nároky.
- Problém integrativní supervize.
- Integrativní přístup by měl mít prokázanou vyšší účinnost.
- Problematika výzkumu.

Důvody proti integraci

- Hotový integrativní přístup (Greenbergova na emoce zaměřená terapie, Ryleho kognitivně analytická terapie). Podoba s tradičními výcviky.
- Výcvik v **integrativní psychoterapii**.
- X
- Pracovat s modely a technikami základních terapeutických přístupů a vést frekventanty k utváření vlastního terapeutického stylu.
- Osvojit si určitý otevřený způsob myšlení.
- Integrace je neustávající proces integrování.
- **Integrativní výcvik** v psychoterapii.



Jaké pojetí integrace pro výcvik zvolit?

- Potřeba určitého konceptuálního rámce.
- Zároveň prostor pro vytváření osobního integrativního modelu.
- Integrativní výcvik nemá pouze předkládat různé teorie, ale má přímo učit, jak tyto zdroje integrovat.

Pojetí jako kontinuum

- Teoretická integrace
- Eklekticismus
- Společné účinné faktory
- Asimilativní přístup
- (Castonguay et al., 2003; Vybíral, 2010)
- Unifikovaná psť

Jednotlivé přístupy k integraci

- Umožnit formování individuálního terapeutického přístupu a stylu.
- Výcvik musí obsahovat i zřetelný formativní vliv.
- Frekventanti hledají výcvik, který odpovídá jejich intuitivnímu porozumění lidské psychice.
- Pozor na vybírání především na základě osobní kompatibility s přístupy a technikami a přehlížení empiricky podložených doporučení.
- Důležitost sebezkušenosti a supervize zaměřené i na slabší místa budoucích terapeutů.

Kolik je možno nechat na samotných frekventantech?

- 1. Až po dostatečném zvládnutí jednoho přístupu.
- Od identifikace s konkrétním směrem k otevřenější integrativní perspektivě.
- X
- 2. Hned od začátku terapeutova vzdělávání.
- Od integrativního základu k osobnímu stylu.

Kdy začít s výukou integrace?

- Integrovat můžeme jen to, co dobře známe.
- Poznat, identifikovat se, objevit limity, chtít zefektivnit svoji práci, hledání v jiných přístupech.
- A to až po zvládnutí základních teoretických znalostí.

Ad 1

- U začínajících terapeutů stojí v popředí potřeba identifikace s nějakým směrem, skupinou či významnou autoritou nabízející jednoznačné pokyny a normy a to je zdrojem jistoty a obranou před úzkostí.
- Následuje vymezování oproti „těm druhým“ a jejich „démonizace“.
- Integrativní výcvik nabízí v tomto méně pevných hranic a indukuje proto více nejistot a úzkostí.
- Integrace je synonymem psychoterapeutické kreativity: svobody a schopnosti reagovat na požadavky klinické situace originálními, flexibilními intervencemi.
- Ve výcviku oslovit emoční potřeby frekventantů: reflektovat jejich úzkost, odpovídající vývojovému procesu a poskytovat potřebnou podporu.

- Frekventanti se nebojí svobody, ale nedostatku struktury, koheze a vlastní terapeutické zběhlosti.
- Potřeba identifikace s nějakou autoritou je v určité fázi zcela přirozená a nemusí být celoživotní.

Castonguay (2005)

- Vyučování různých modelů a metod podporuje otevřenost a povzbuzuje frekventanty k tomu, aby se nechali vést potřebami klientů spíše než teoretickou předpojatostí.
- Začátek vzdělávání může být určitým kritickým obdobím, kdy se formuje přístup budoucího terapeuta k jiným směrům a způsob jeho myšlení.
- Teoretický imprinting.
- Vhodný je nějaký jednotící rámec, ať již v podobě propracovaného teoretického modelu nebo v podobě volného pracovního rámce.
- Integrativní aspekt musí být přítomen již od počátku, jinak studentům chybí pocit identity a loajality vůči výcviku.

- *Horizontální model.*
- Selektivní kombinace různých teoretických rámců.
- Vhodné začít výukou jednoho směru.
- *Vertikální model.*
- Snaha o vytvoření zastřešujícího panteoretického rámce.
- Vyučovat integrativní přístup již od počátku.

Orlinského dvojí pojetí teoretické integrace

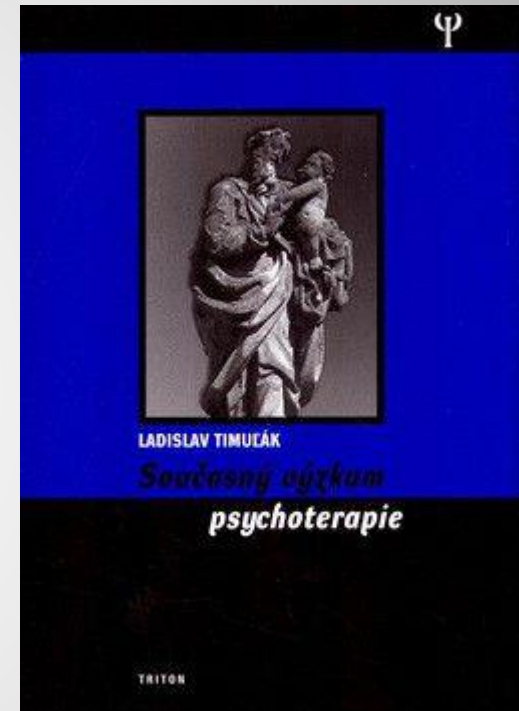
- *Klade zvláštní požadavky na frekventanty:*
- Flexibilita, otevřenost, empirické založení, schopnost tolerovat nejistotu a nejednoznačnost.
- Porovnávat teorie navzájem a být otevřený k přicházejícím empirickým poznatkům.
- Širokou vědomostní základnu. Teorie různých směrů, teorie spojené s integrací. Zvládnutí různých technik a dovedností.

Je integrativní přístup pro všechny?

- Vlastní pojetí integrace lektora dodává studentům pevný rámec.
- Dostatečně flexibilní.
- Jasně a strukturovaně učit.
- Překonat pokušení prezentovat svůj přístup jako ten jediný správný.
- Zásady otevřenosti a kritického zkoumání.
- Podpořit budoucí terapeutů ve vytváření vlastního terapeutického stylu (soudržné filozofické pozadí, teorie psychoterapie a terapeutické dovednosti)
- Složení lektorského týmu.

Kdo má integraci učit?

- Obeznámit s výsledky soudobého výzkumu.
- *Společné účinné faktory.*
- *Koncept empiricky podložené terapie.*
- *Vhodnost konkrétních terapeutických postupů pro různé klienty.*
- Laboratorní výzkum x vědecká orientace.
- *Zkoumavý a pochybující postoj spoléhající více na poznatky než na domněnky.*
- Rozumět způsobu vytváření vědeckých poznatků a stát se tak kritickými uživateli odborné literatury.
- Timulák (2005)
- Vybíral, Timulák (2010)



Vzdělávat i v oblasti výzkumu?

- Otevřenost, schopnost ocenit podobnosti a rozdíly mezi vlastním směrem a jinými přístupy.
- Reflexe předností i omezení, které vlastní přístup má.

Závěr