



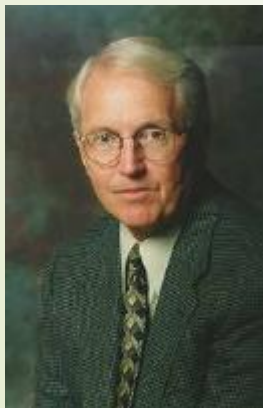
Integrativní psychoterapie

Dlouhodobý výcvik v integrativní pst s fokusem na práci s emocemi

MUDr. Jan Kubánek, 4. ročník

PSYCHOTERAPEUTICKÉ SYSTÉMY – PRŮŘEZ TEORIEMI, Prochaska, Norcross

- V knize z roku 1999 – „nejnovější odhady popisují víc než 400 různých psychotherapeutických systémů“
- při srovnávání různých systémů používají INTEGRATIVNÍ MODEL
- INTEGRACE/EKLEKTICIZMUS je mezi odborníky zabývajícími se duševním zdravím nejoblíbenější orientací



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

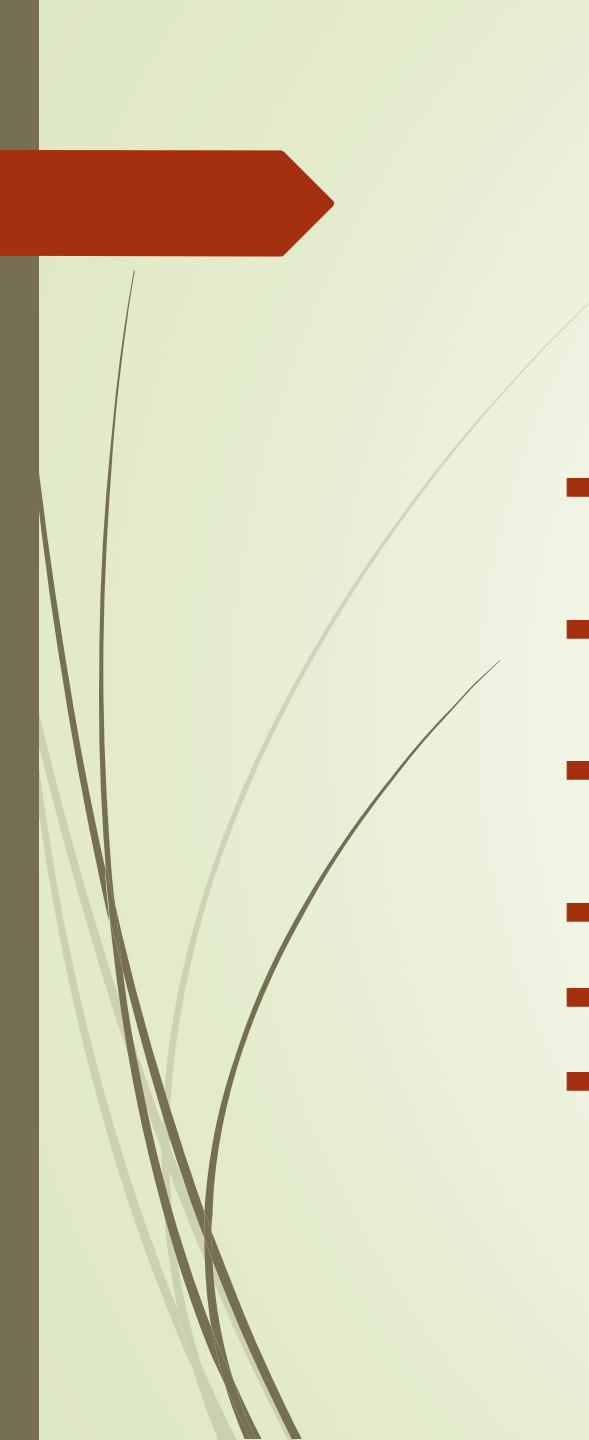


John C. Norcross, 1957, je americký profesor psychologie, **editor časopisu *Journal of Clinical Psychology***

4 základní psychoterapeutické proudy

- Analyticko psychodynamický
- Humanisticko experienciní (prožitkový)
- Kognitivně behaviorální
- Systemický



- 
- Tyto základní proudy jsou však v současnosti otevřené i jiným vlivům a i sobě navzájem.
 - Sbližování dynamických konceptů (teorie attachmentu) a systemických v rodinné terapii
 - 3. vlna KBT (např *schématerapie* – integrace KBT a Gestalt terapie užívaná v léčbě hraniční poruchy osobnosti)
 - *kognitivně analytická terapie*
 - *EFT*
 - Snahou o integraci psychoanalýzy a behaviorální terapie je *Integrovaná psychoterapie manželů Knoblochových*.

Důvody pro integrování

- Snaha o rozšíření repertoáru při práci s klienty, kdy se zaběhnutý a naučený způsob práce nedaří. Pro některé není vhodný jen jeden přístup. Je užitečné, když se využijí silné stránky z více zdrojů.
- Přijetí teorií založených na psychologických výzkumech. Např. teorie attachmentu. Dnes přijímaná v různých přístupech. (je zajímavé, že za ní byl Bowlby vyloučen z psychoanalytické společnosti). Korektivní emoční zkušenost, F. Alexandra, atd.
- Asimilování stejných poznatků, především z neurověd.
- Postupně dochází k užívání podobného jazyka. Např. přenos, protipřenos, autentičnost, citlivost, zpětná vazba (pojem, který se tak nelíbil Knoblochovi), Nacházení společného obecného jazyka pro popis dějů v psychoterapii je také důležitým integrujícím nástrojem. Existuje skupina, která se tím systematicky zabývá (Wachtel, Norcross...)



4 základní formy integrace (Vybíral, 2010) +1

- **Společné účinné faktory**, viz otázka 1/4
- **Asimilativní přístup**
- **Eklektický přístup**
- **Teoretická integrace**

- **Unifikace/ Sjednocení**
- Andre Marquis, Jeffrey Magnavita, Jeff Harris, Gregg Henriques, & Ken Critchfield. 2015

Společné účinné faktory


- Tato forma integrace usiluje o nalezení hlavních „ingrediencí“, které jsou všem hlavním terapeutickým přístupům společné; 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**
- **Meze: Společné účinné faktory** považují někteří za příliš obecné a nespecifické na to, aby mohly sloužit jako dobré vodítko pro psychoterapii. Berou se spíše jako nezbytný základ pro každou psychoterapii.



Asimilativní přístup

- znamená začleňování. Psychoterapeut je vzdělán a zakotven v jednom psychoterapeutickém přístupu. Později v praxi narazí na jeho limity a začne hledat způsoby, jak je překonat.
- Někteří chápou asimilaci jako stadium na cestě terapeutů k integrativní perspektivě.
- T začne používat postupy z jiných přístupů, zároveň je ale zavezme do svého primárního teoretického nebo terapeutického 'světonázoru', přičemž bere úvahu jejich nový kontext.
- T přetváří převzatou techniku tak, aby odpovídala východiskům jeho domovského směru, a ta se stává integrovanou.
- To je princip konzistence s domovským přístupem. Spočívá v tom, že výsledek asimilování původně cizorodého prvku (techniky, konceptu) má být opět konzistentní s domovským přístupem terapeuta. Inkorporované prvky je potřeba přizpůsobit tak, aby tento rámec zásadně nenarušovaly, ale zvýšily flexibilitu terapeuta uvnitř tohoto rámce, ale zároveň neztratily své klinické využití a svoji účinnost.



- 
- ▶ Asimilativní přístup k integraci se také jeví jako **snadněji realizovatelný** než teoretická integrace. Nevyžaduje vytváření nadstavbového konceptuálního rámce a neklade si za cíl komplexně propojit několik čistých přístupů. Drží se více „při zemi“ a reaguje na požadavky každodenní práce s klienty. Je „úspornější“ v tom smyslu, že integruje jen to, co se jeví jako bezprostředně potřebné.
 - ▶ Další výhodou je fakt, že asimilativní přístup **nevyžaduje opuštění terapeutova domovského přístupu** a nebrání mu nadále se identifikovat s určitým přístupem. Vyžaduje pouze schopnost rozeznávat a reflektovat limity svého domovského přístupu.
 - ▶ Jako představitel tohoto způsobu může být uveden Safran (1990) a jeho asimilativní přístup ke kognitivní terapii, Castonguay a jeho kognitivně-behaviorální asimilativní integrace.

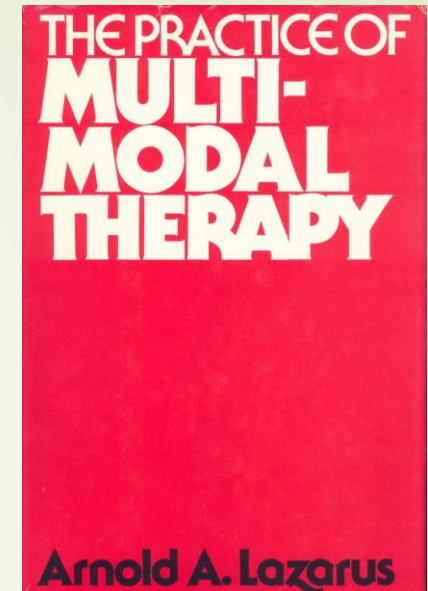
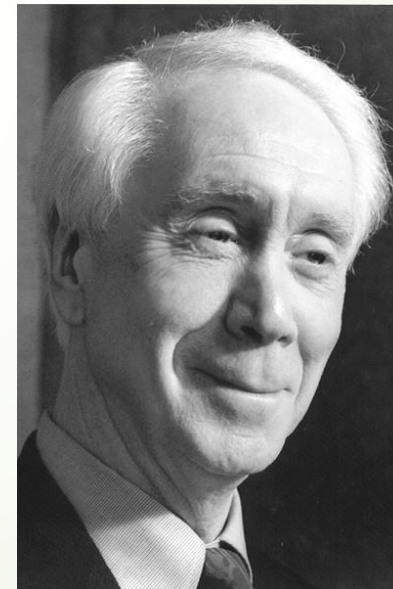
- **Meze Asimilativního přístupu:** asimilací se může ztrácet účinnost původního přístupu. Jedinec je schopný asimilovat jen omezený počet jiných přístupů.
- Je to jen **specifická formu eklekticismu** (spojeného s oddaností vůči domovskému směru): rebelie, která nevytváří žádnou novou kvalitu a nerozvíjí psychoterapii dále.
- Není to de facto nová forma integrace, ale jen pojmenování něčeho, co už většina „integrativců“ dělá.
- Upevňuje věrnost vůči teorii, která se ukazuje být nedostatečnou.



Eklektický přístup

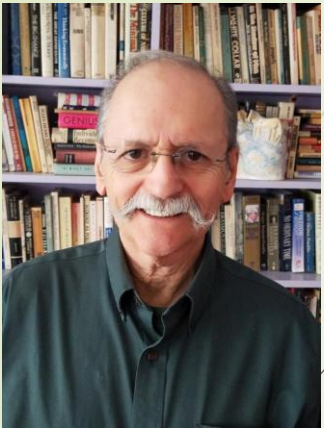
- ▶ Je založený na kombinování technik pocházejících z různých terapeutických přístupů, přičemž volba konkrétní techniky se má řídit její empiricky prokázanou účinností při léčbě konkrétních poruch a nikoli „čistotou“ směru;
- ▶ jako příklad můžeme jmenovat *Lazarusovu multimodální psychoterapii* (Lazarus, 1992, 2005)
- ▶ u nás tento přístup reprezentuje Kratochvíl (2006)

Meze: Eklekticismu zase chybí teoretická vodítka, která by zdůvodňovala volbu konkrétních technik a vnášela do terapie systém. Navíc čistý technický eklekticismus je obtížně realizovatelný, neboť žádný terapeut se nemůže zcela osvobodit od různých teoretických rámců a některý vždy (byť možná nereflektovaně) v jeho práci převažuje.



Arnold Allan Lazarus (1932 – 2013) was a South African-born clinical psychologist and researcher who specialized in cognitive therapy and is best known for developing multimodal therapy (MMT).

Teoretická integrace



Paul L. Wachtel,
American psychologist. His work centers on the integration of relational psychoanalysis with cognitive-behavioral, systemic, and experiential approaches.



Ferdinand Knobloch (1916-2018), český psychiatr žijící v Kanadě

- Směřuje k vytvoření jednoho teoretického rámce zastřešujícího několik klasických přístupů;
- příkladem může být Wachtelův koncept cyklické psychodynamiky (Wachtel, 2011),
- či psychologická terapie Klause Graweho (2004),
- v našem prostředí pak **Integrovaná psychoterapie** manželů Knoblochových (1999) či Frýbova (1996) *satiterapie*, obecným modelem psychoterapie se zabývá také Vymětal (2004);
- Za příklad teoretické integrace bychom mohli považovat i *KBT*, která vznikla integrací behaviorální a kognitivní psychoterapie. A další přístupy z tzv. 3. vlny KBT, např. *schématerapie*, která kombinuje KBT a Gestalt terapii. *DBT* – dialekticko behaviorální terapie
- Gestalt a Rogersovskou psychoterapii a poznatky neurověd o emocích kombinuje *EFT*.

- **Meze teoretická integrace:** má směřovat k integraci všech hlavních přístupů do jedné komplexní teorie.
- Zatím nedosažitelné.
- Dosavadní významné počiny na tomto poli obvykle integrují pouze dva či tři přístupy.





Unifikace/sjednocení

- *Unifikovaná/Sjednocená psychoterapie (UP, 2015)* představuje komplexní a praktický přístup k integrativní praxi, který organizuje teorie a techniky v holistickém rámci. Tato konceptuální struktura podporuje psychoterapeuty v tom, aby v průběhu času budovali a rozšiřovali své kompetence.
- *Unifikovaná/Sjednocená psychoterapie (UP)* usiluje o zvýšení schopnosti praktikujících čerpat z rozmanitosti přístupů, procesů, technik a výzkumných poznatků tím, že poskytuje rozvíjející se, komplexní a holistický rámec.
- Dialektický postoj a zoom out optika
- Sjednocení je nyní považováno za jednu z pěti hlavních cest spojených s integrací psychoterapie
- www.unifiedpsychotherapy.net

A Three-Tiered Model of Psychological Functioning

Training in Unified Psychotherapy

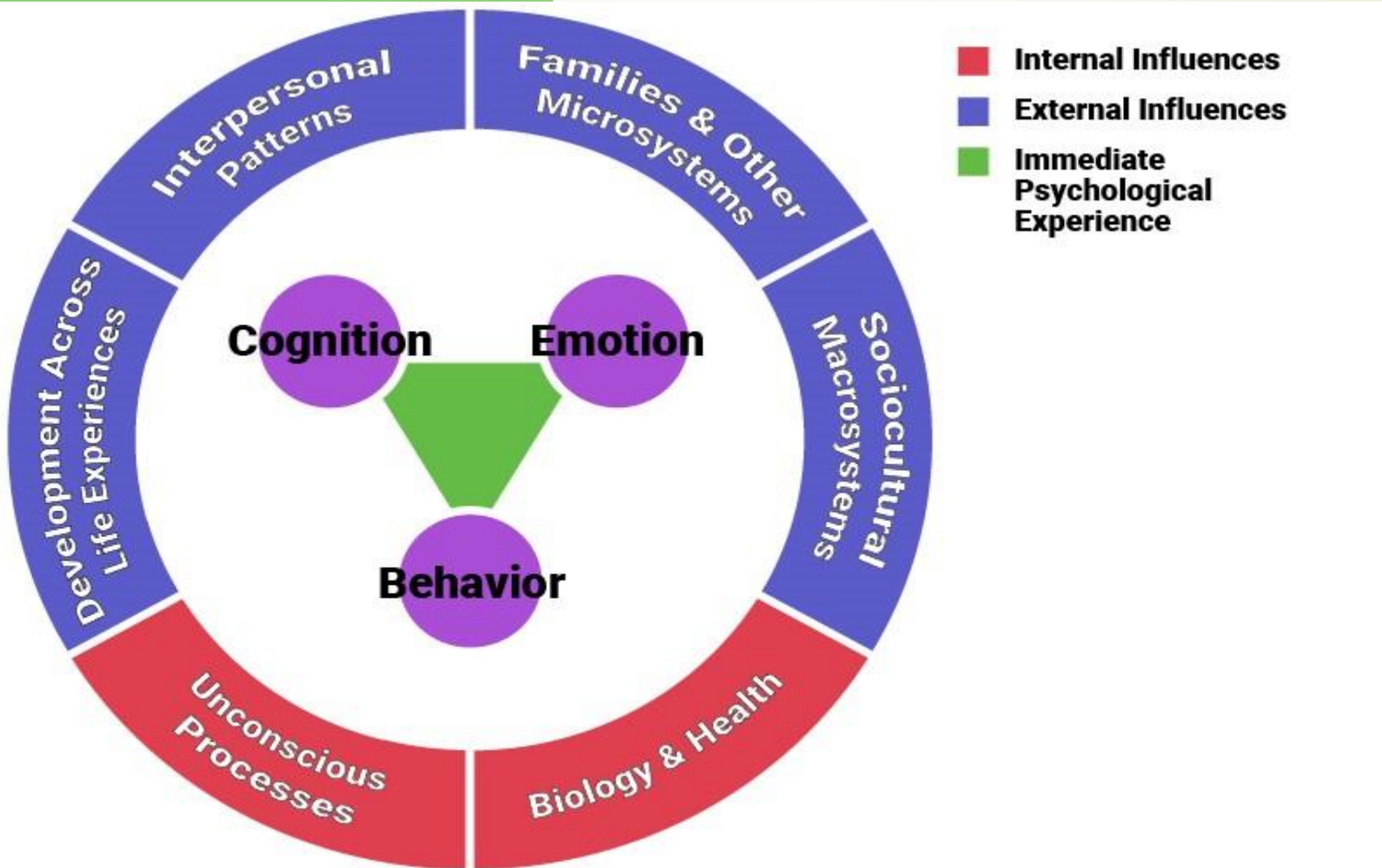



Figure 1: A Three-Tiered Model of Psychological Functioning. Jeff E. Harris, Ph.D. © 2002. Training in Unified Psychotherapy.

pár poznámek k integrativním výcvikovým programům

- ▶ Podle Norcrosse, 2003,
- ▶ „...je důležité určit si cíl, ke kterému směřujeme... integrativní perspektiva a praxe bez ohledu na to, jakou si studenti nakonec určí svou osobní teoretickou orientaci...vycvičit terapeuty se širokým záběrem a schopností inovovat postupy...kultivovat úctu k důkazům a výzkumu...podporovat tvořivost a metakognitivní dovednosti...aby terapeuti dosáhli flexibilního, na pacienta orientovaného přístupu.“



- 
- Výcvik v KBT, schématerapii, EFT
 - Výcvik integrace v psychoterapii.
 - Výcvik v integrativní psychoterapii

kruhy

- ▶ Prvek teoretické integrace, slouží jako další nástroj konceptualizace a podpory náhledu.
- ▶ Rozšiřují pojetí sebepodrávajícího chování nebo sebenaplňující předpovědi (nacházíme v dynamické a interpersonální tradici) Na základě chybného předpokladu o druhých se k nim klienti nějak chovají a to vyvolá takovou odezvu druhých, že se jejich chybné předpoklady potvrdí a znovu se podle nich chovají. Tento trojúhelník je ale doplněn o emoce a tělesné reakce a zakreslen jako kruh. Chování klienta/kyzpůsobí reakce okolí na toto chování (zároveň je to spouštěč) – to v klientovi/tce vyvolá emoce, tělesné reakce a myšlenky a znovu vede k nějakému chování. Pořadí emoce – tělesné reakce/tělo – myšlenky je jen didaktické. V reálu nastávají v podstatě naráz, ale každý je schopen lépe zachytit něco jiného. Někdy si snadno uvědomí emoce, někdo vnímá jen svoje tělo, většina ale dokáže rozpoznat, že si něco myslí.
- ▶ Pokud kruh popisuje negativně vnímané souvislosti je to -kruh, ale může popisovat i souvislosti, kdy se cítím dobře a daří se mi - +kruh. Ptáme se také, s kým dané souvislosti probíhají nyní a probíhaly v minulosti a jak často v procentech se v jednotlivých kruzích klient/čka pohybují.
- ▶ Souvislosti jsou neuvědomované. Jejich pojmenováním a uvědoměním podporujeme interpersonální a patogenetický náhled (Kratochvíl).
- ▶ Existuje podoba -kruhu se schématem užívaném v KBT. Ale kruhy v KBT mapují jen interpersonální souvislosti. Reakce okolí z kruhů jsou interpersonální spouštěče v KBT schématu. Kruhy jsou také podobné emočním schématům v EFT. Kruhy mapují i pozitiva. Středem teorie je tedy opakování cyklu interakcí (vzájemného ovlivňování) lidí a reciproční, cirkulární kauzalita (systemická tradice).
- ▶ Práce s kruhy integruje pohledy z interpersonální, psychodynamické, behaviorální, rodinné a systemické tradice.

Meze integrace

- Integrace, zvláště má-li podobu bezbřehého přijímání jakýchkoli myšlenek a zamlžení hranic mezi rozmanitými koncepty a modely má podle některých vážná rizika.
- Integrace za každou cenu vede k nedbalosti a absenci kritického myšlení a k mišmašu.

