

ČÁST II

Účinné faktory společné většině psychoterapeutických směrů a škol

Obsah

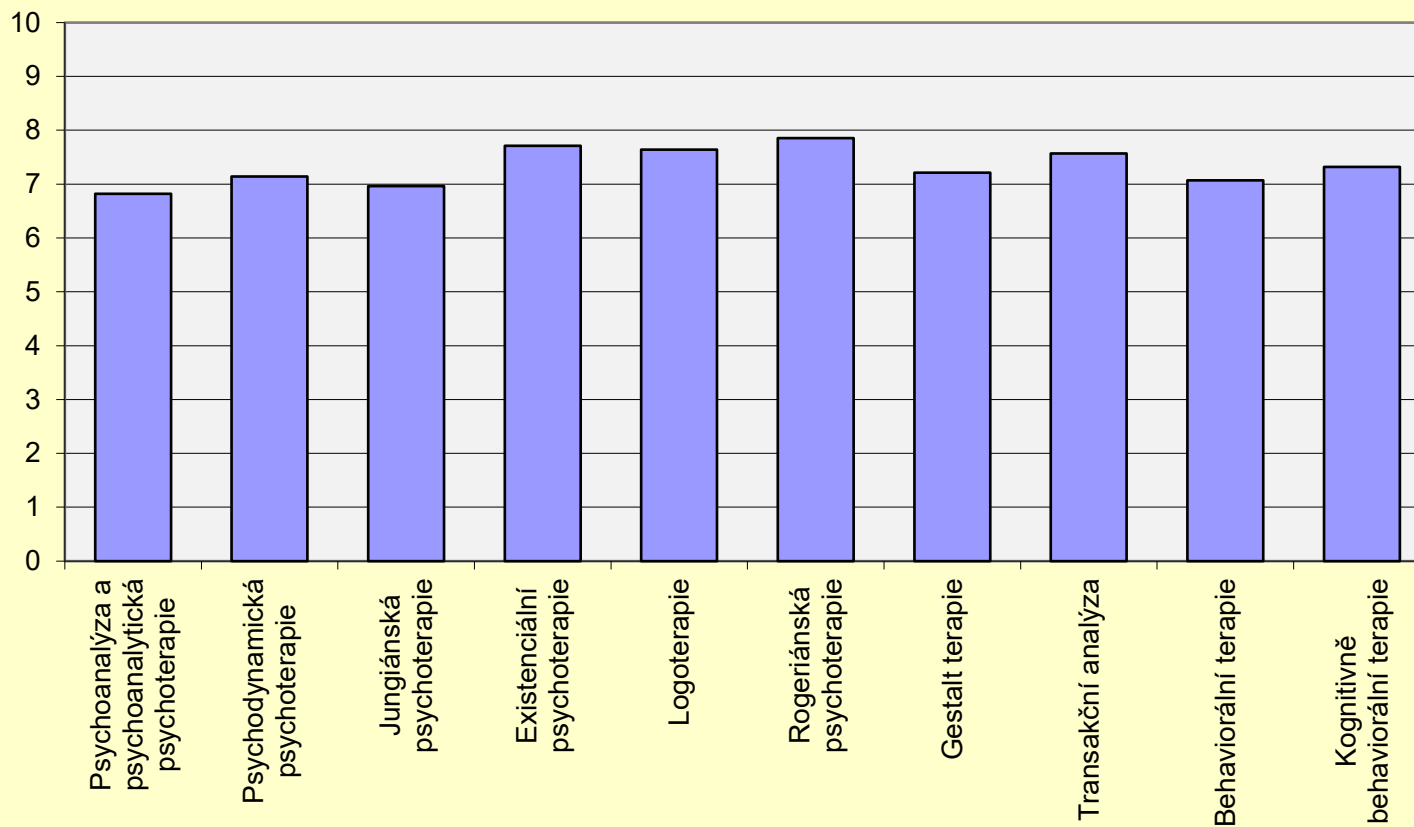
- Pozitivní očekávání, naděje
- Věnování pozornosti
- Zvyšování vědomí
- Emoční uvolnění, katarze
- Konfrontace
- Výběr alternativ
- Tvarování chování
- Terapeutický vztah

1. POZITIVNÍ OČEKÁVÁNÍ, NADĚJE

Patří k předpokladům, není klíčovým faktorem účinku

- Důvěra v terapeuta, v léčbu, v instituci
- „Dveře na konci cesty“
- Nastavení vyhledat změnu (prekontemplace)
- Časování
- Naděje jako existenciální faktor
- Psychoterapie je účinnější než placebo

POZITIVNÍ OČEKÁVÁNÍ, NADĚJE



2. VĚNOVÁNÍ POZORNOSTI

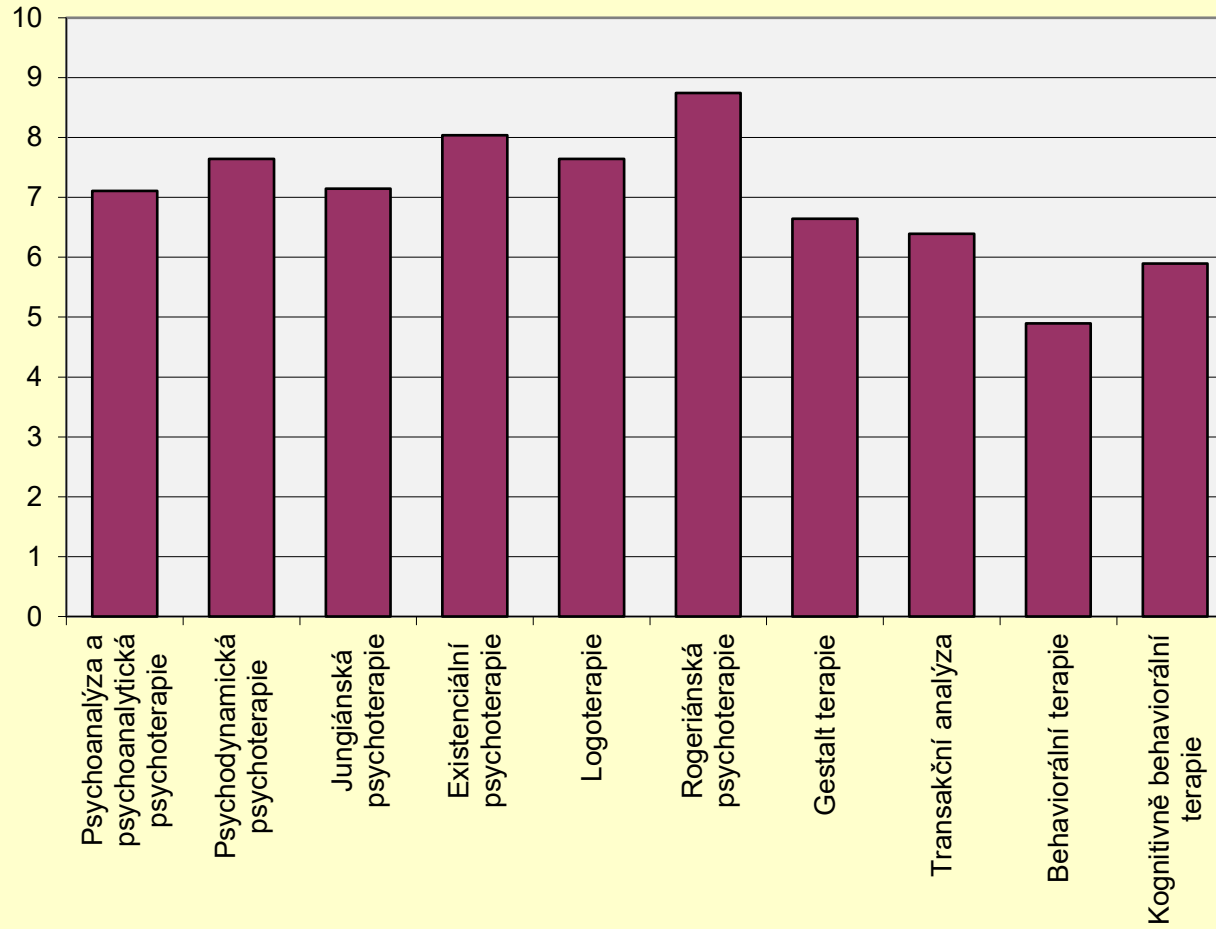
Hawthornský efekt

- Lidé jsou schopni zlepšit své chování, pokud se jim dostává zvláštní pozornosti
- Nárůst morálky a úcty k sobě samému, který lidé prožívají, když si jich ostatní všímají

Faktory vztahu a členství ve skupině

- Akceptování
- Attachment (přimknutí)

VĚNOVÁNÍ POZORNOSTI



3. ZVYŠOVÁNÍ VĚDOMÍ

Psychoanalýza: „aby bylo EGO tam, kde je ID“

Kognitivně behaviorální terapie: poznávání neuvědomovaných vzorců chování a myšlenkových pochodů

Sebepoznávání, sebeexplorace

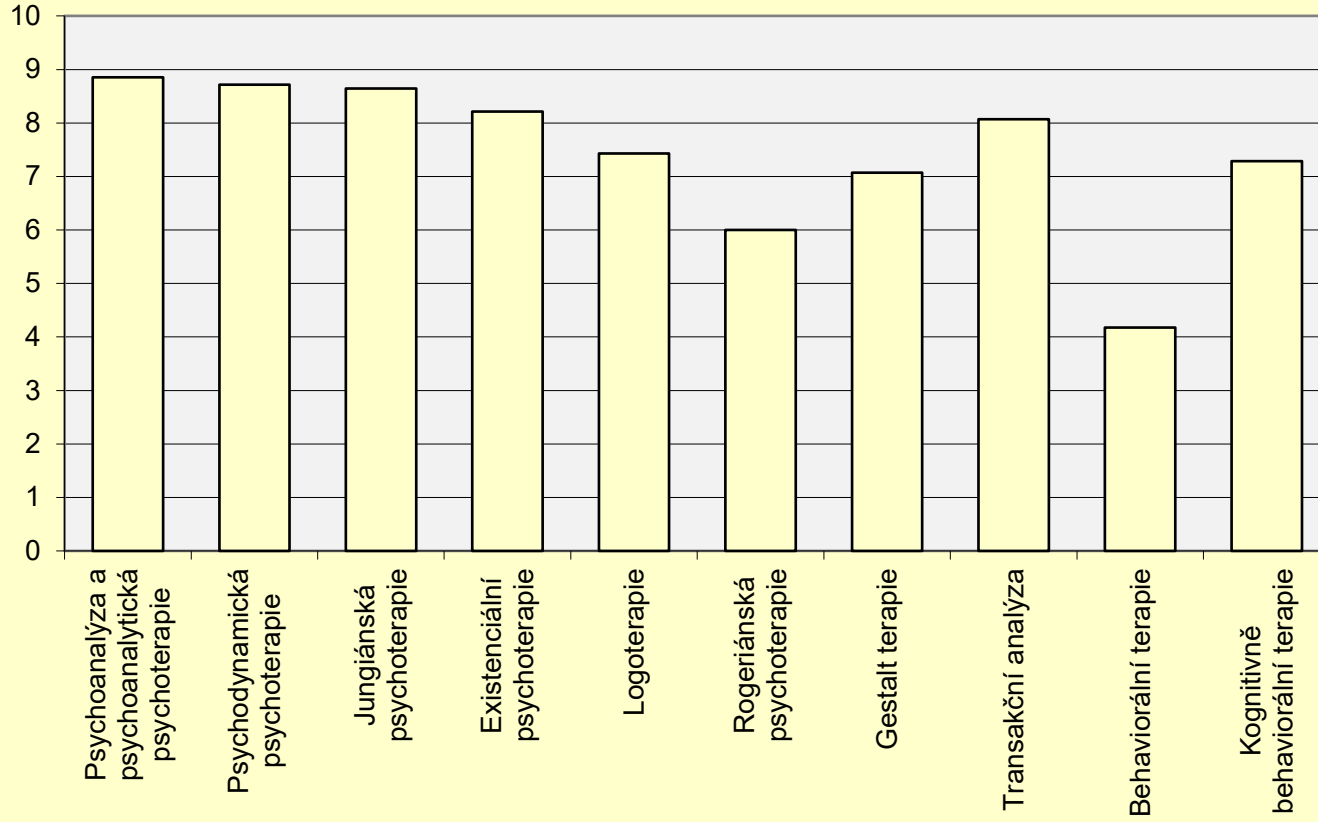
Komentování prožívaného, kontakt s tělem a emocemi

Verbalizace - „překlad“ prožitků a chování do pojmového a syntaktického jazyka

Psychoedukativní aspekty psychoterapie – „výklad problému, poruchy“

Universalita příběhů – člověk není sám se svou bolestí

ZVYŠOVÁNÍ VĚDOMÍ



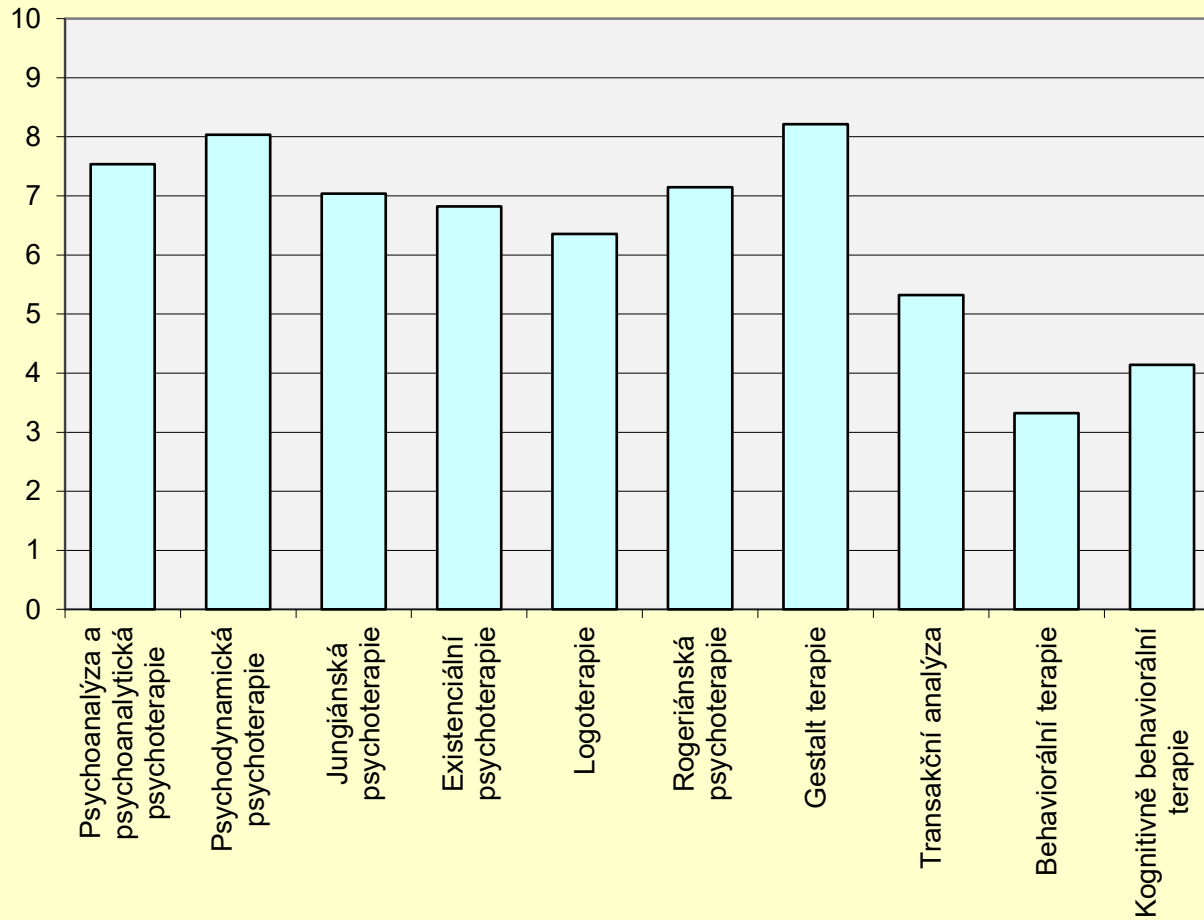
4. KATARZE, EMOČNÍ UVOLNĚNÍ

Problém „zamrzlých emocí“ u řady lidí v psychoterapii

- Sebeodhalení
- Prolomení emočních bariér
- „Dramatická úleva“
- Zážitek přijetí

Kontakt s vlastními emocemi – napřed musí jít negativní emoce (vztek, vina, křivda), aby se mohly uvolit radost a láska

KATARZE, EMOČNÍ UVOLNĚNÍ

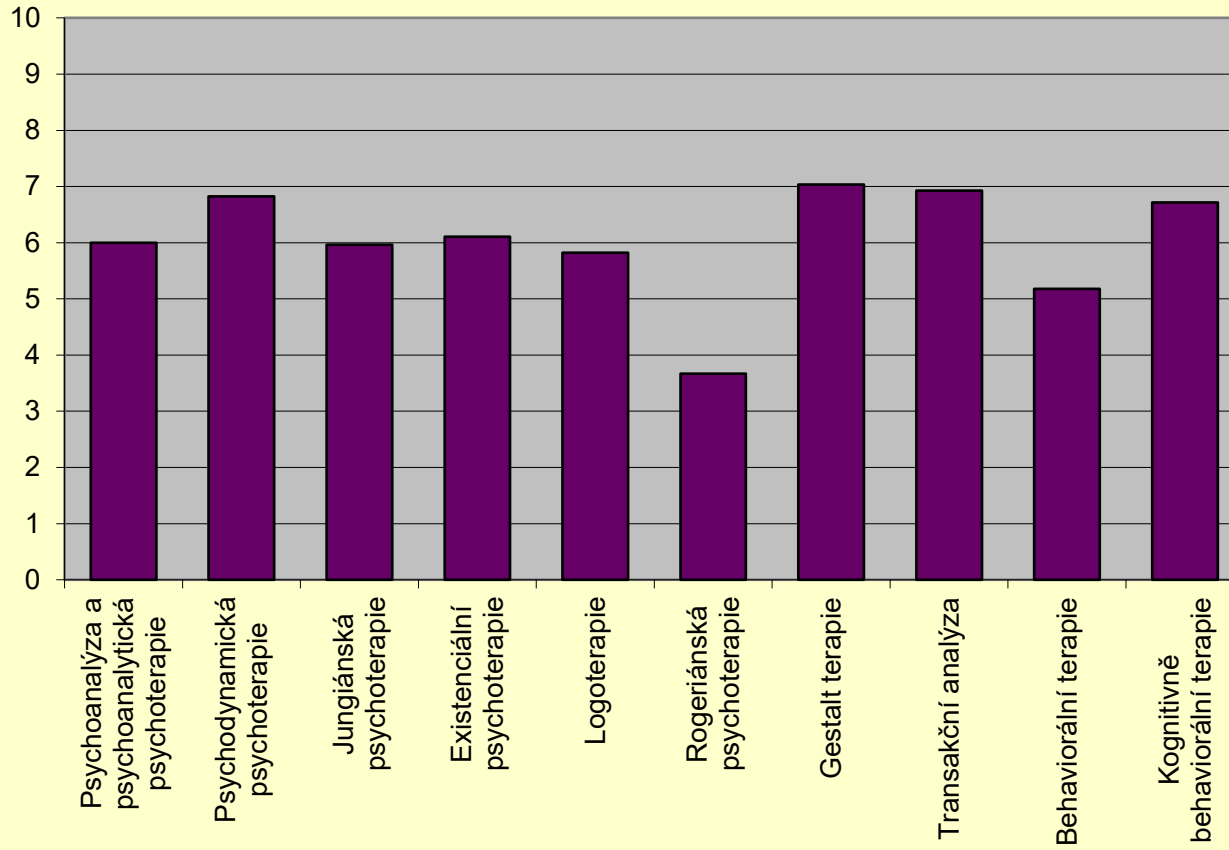


5+6 KONFRONTACE A VOLBA ALTERNATIV

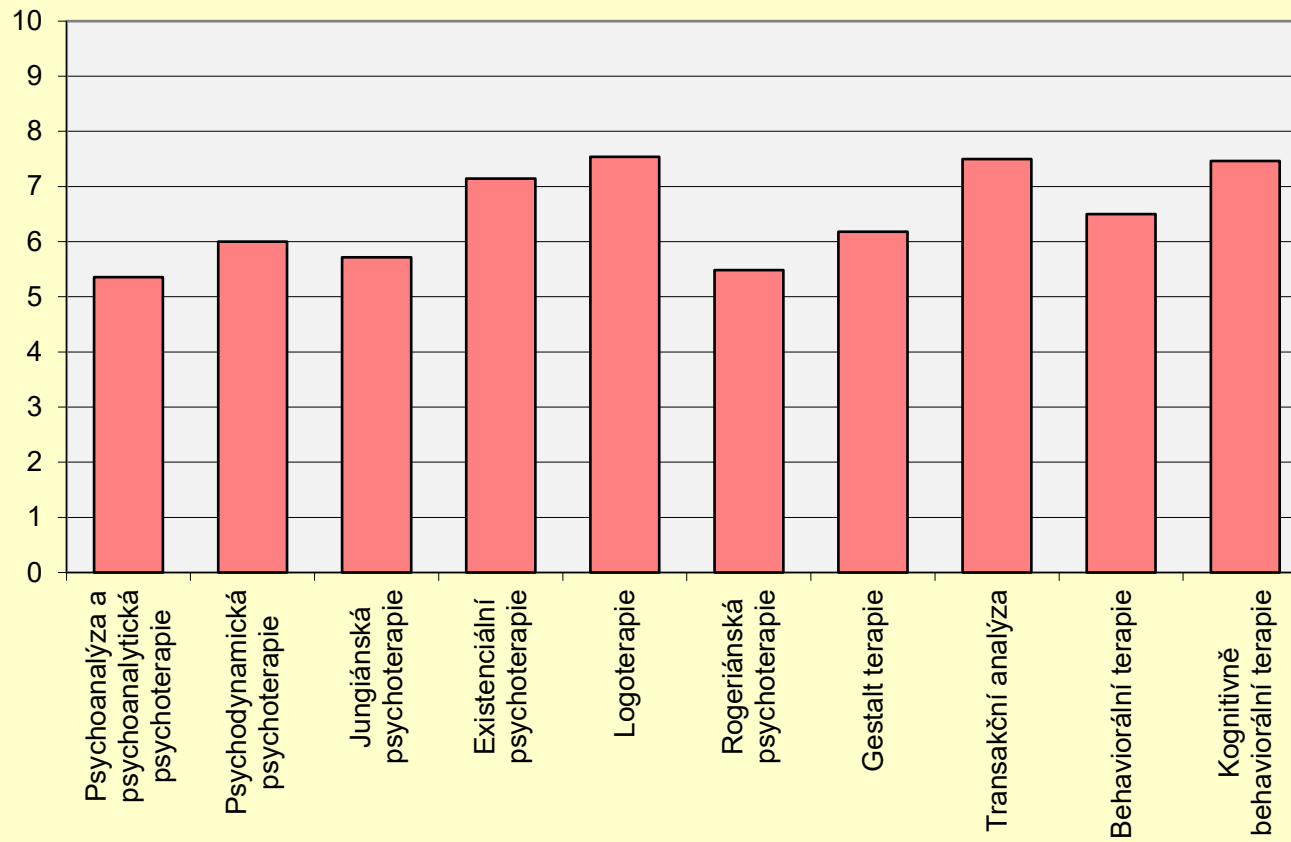
- Sebeexplorace – zabývání se sebou samým
- Překonávání obran
- Otevřená konfrontace s vlastními problémy
- Zpětné vazby terapeuta či skupiny
- Akceptování problému – emoční a interpersonální náhled
- Svobodné a odpovědné rozhodování

Setrvávání ve lži či nepravdě o sobě, o druhých a o světě je ne-mocí ve smyslu bezmoci – pravda má osvobozující a uzdravující potenciál.

KONFRONTACE



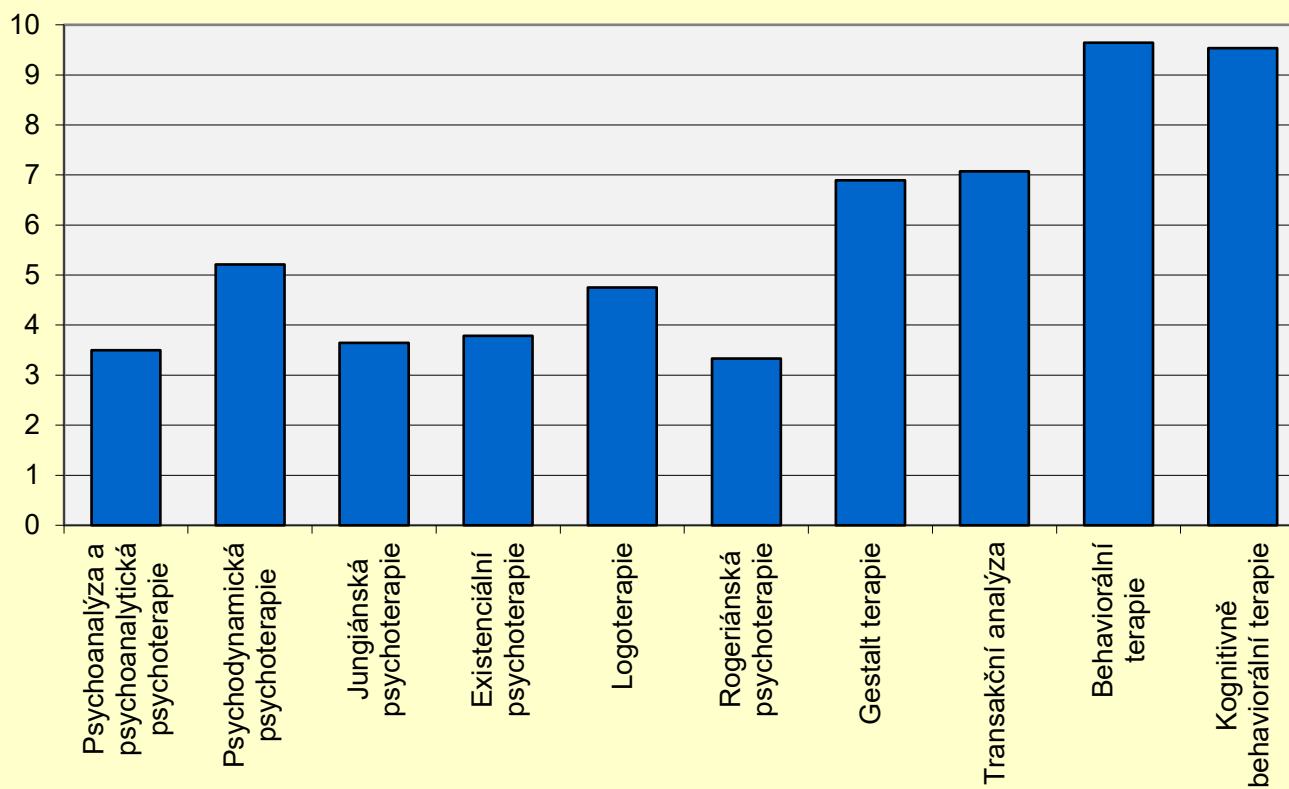
VOLBA ALTERNATIV



7. TVAROVÁNÍ CHOVÁNÍ

- Posilování žádoucího chování od terapeuta i skupiny
- Konfrontace nežádoucího chování
- Vyhýbání se „spouštěčům“
- Strategie zvládnání
- Učení napodobováním
- Učení sebezdokonalováním („Do As If“)
- Sociální učení
- Nácvič nových vzorců chování

TVAROVÁNÍ CHOVÁNÍ



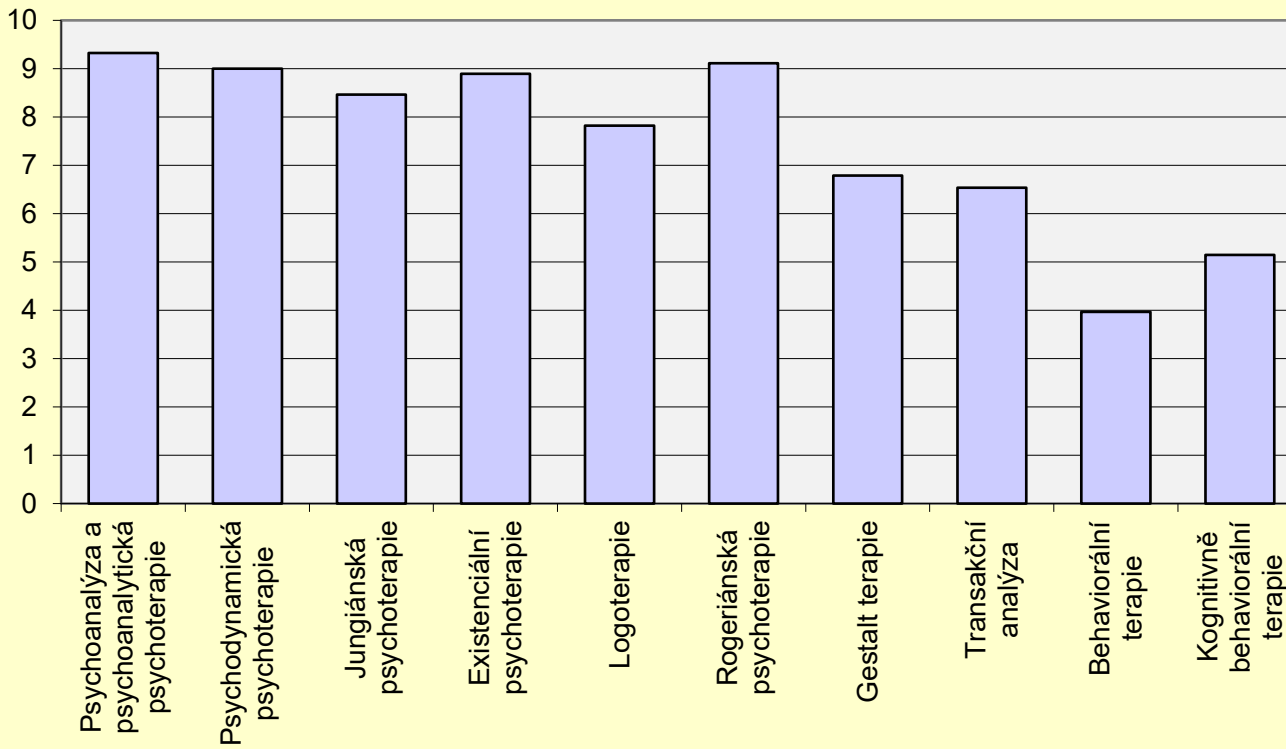
8. TERAPEUTICKÝ VZTAH

Terapeutický vztah má druhý největší podíl na změně ze všech společných faktorů psychoterapie

- Rámec a nástroj
- Přijetí, podpora, porozumění, ohraničení
- Stupně: připojování, přenosy a protipřenosy, pracovní aliance

Skupinová koheze nenahrazuje terapeutické vztahy

TERAPEUTICKÝ VZTAH

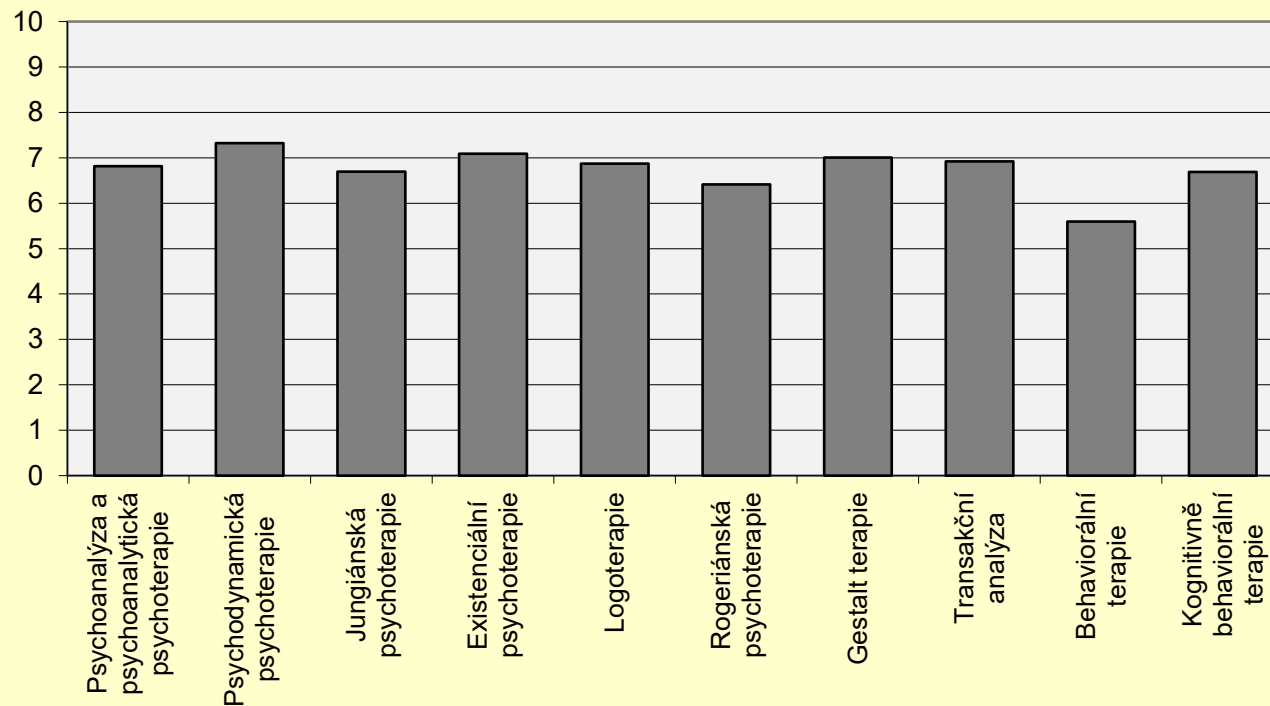


VZTAH JE NOSITELEM ZMĚNY

- Dodávání naděje
- Univerzalita
- Sebeprojevení, sebeodhalení
- Katarze
- Altruismus
- Korektivní emoční zkušenost
- Korektivní rekapitulace primární rodiny
- Náhled
- Napodobující chování
- Interpersonální učení
- Nácvik

CELKOVÝ PROFIL PSYCHOTERAPIÍ

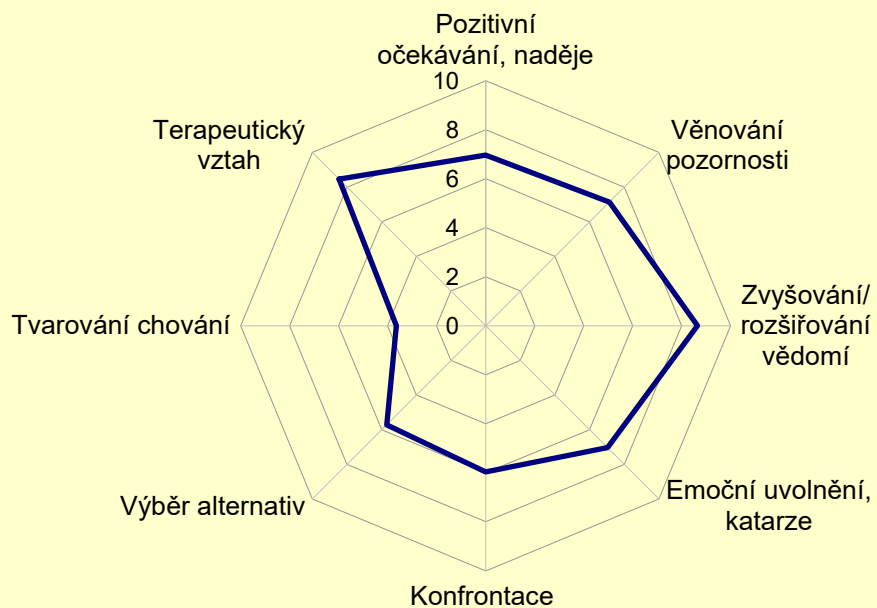
TEXT



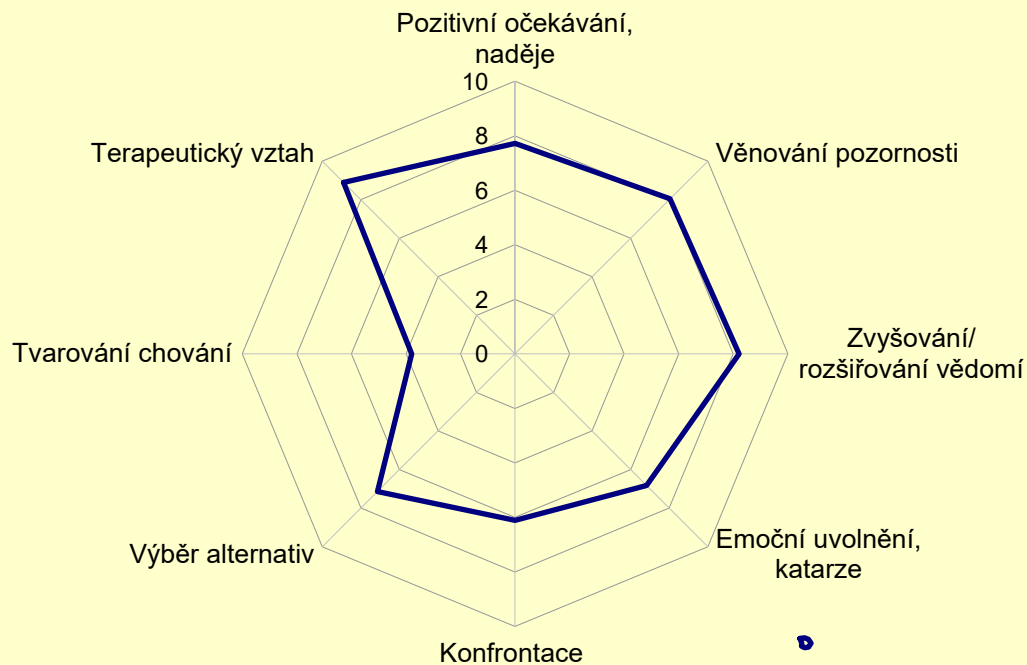
PROFIL PSYCHOANALÝZY A PSYCHOANALYTICKÉ PSYCHOTERAPIE



PROFIL JUNGOVSKÉ PSYCHOTERAPIE

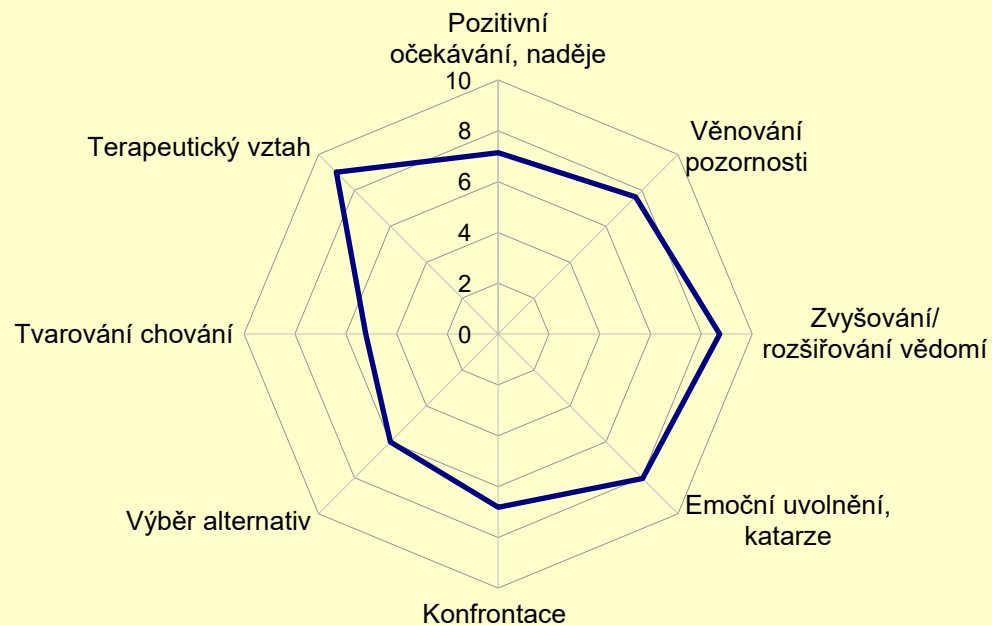


PROFIL EXISTENCIÁLNÍCH PSYCHOTERAPIÍ



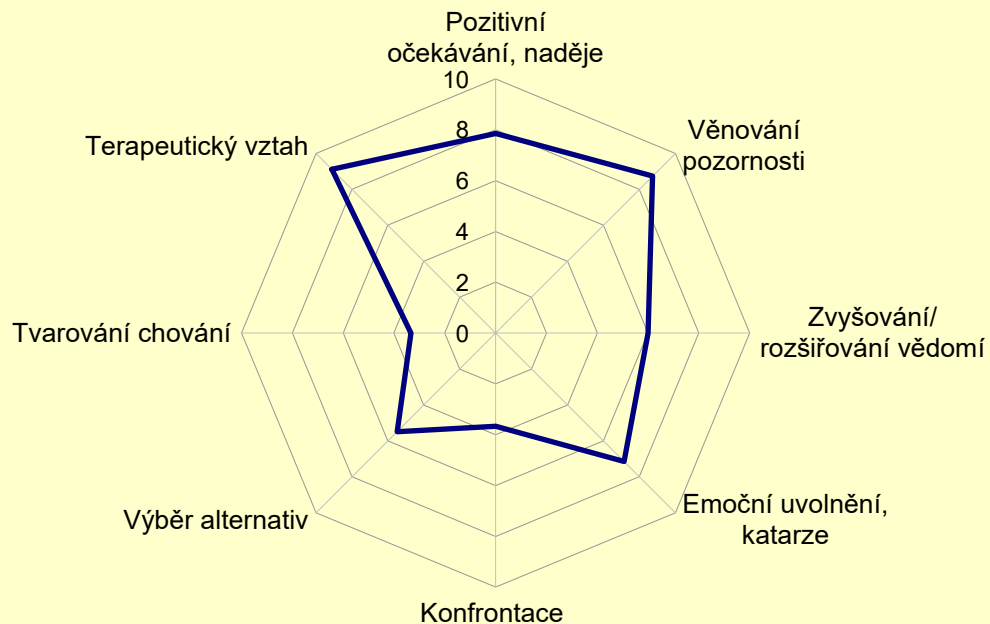
PROFIL (PSYCHO) DYNAMICKÝCH PSYCHOTERAPIÍ

TEXT



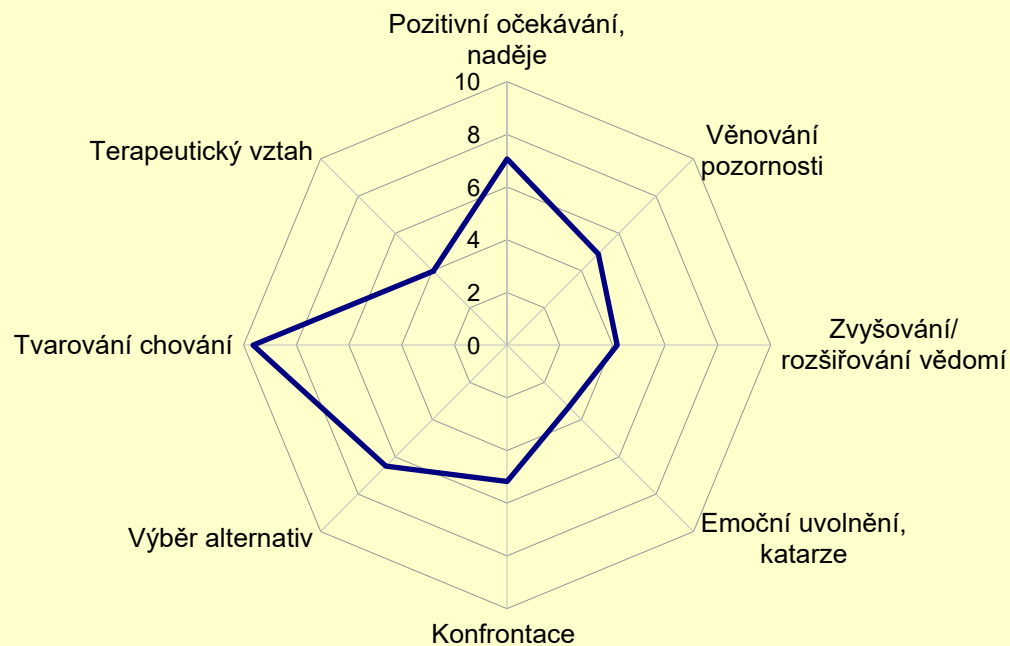
PROFIL ROGERSOVSKÉ PSYCHOTERAPIE

TAT



PROFIL BEHAVIORÁLNÍCH TERAPIÍ

TEXT



Signifikantní rozdíl od průměru na hladině významnosti 95%

- ***Význam škol/směrů v rámci faktoru*** (signifikantní rozdíly od průměru, tj. od celkové hodnoty pro každý faktor - v rámci sloupečku): signifikantní rozdíly mezi jednotlivými školami/směry byly nejvíce zastoupeny u faktorů **Zvyšování/rozšiřování vědomí, Tvarování chování a Terapeutický vztah**. U faktoru **Pozitivní očekávání-naděje** nebyly nalezeny žádné signifikantní rozdíly.
- ***Význam faktorů v rámci školy/směru*** (signifikantní rozdíly od průměru, tj. od celkové hodnoty pro každou školu/směr - v rámci řádku): u všech škol/směrů byly zjištěny signifikantní rozdíly v hodnocení jednotlivých faktorů, nejvíce u **Existenciální psychoterapie a Behaviorální terapie**.

Směrodatná odchylka v horním a spodním kvartilu odchylek (významné shody a neshody)

- **Faktory:** nejvíce se respondenti shodovali v hodnocení faktoru **Terapeutický vztah** (u všech škol/směrů) a faktoru **Zvyšování/rozšiřování vědomí u prvních čtyř** (Psychoanalýza, Psychodynamická psychoterapie, Jungiánská psychoterapie, Existenciální psychoterapie); , nejméně u faktoru **Výběr alternativ**.
- **Školy/směry:** významná shoda nikde nepřevažovala. Největší rozdíly byly u **Behaviorální terapie** (významná shoda pouze ve faktoru **Tvarování chování**) a u **Psychoanalýzy** ve faktorech **Pozitivní očekávání, Věnování pozornosti, Konfrontace a Výběr alternativ** (naopak významné shody u faktorů **Zvyšování/rozšiřování vědomí a Terapeutický vztah**).

Trsy (metoda Rescaled Distance Cluster Combine)

- **Faktory:** vytvářejí se dva větší bloky: trojice faktorů **Věnování pozornosti, Zvyšování/rozšiřování vědomí a Terapeutický vztah**, a méně výrazná další trojice: **Konfrontace, Výběr alternativ a Tvarování chování**. Nejvíce nezávislý je faktor **Emoční uvolnění-katarze**. Odtud pramení úvaha, že **nasycení tohoto faktoru a faktorů Zvyšování/rozšiřování vědomí a Terapeutický vztah může být významné pro intenzitu terapeutického působení**.
- **Školy/směry:** jsou patrné podobné dvojice: **Psychoanalýza + Psychodynamická psychoterapie, Existenciální psychoterapie + Logoterapie, Behaviorální + Kognitivně behaviorální terapie**, a dále **větší trs prvních čtyř směrů/škol: Psychoanalýza, Psychodynamická psychoterapie, Jungiánská psychoterapie, Existenciální psychoterapie**; tomuto trsu je v protikladu **Behaviorální terapie**, nejvíce vůči Psychoanalýze. **Toto zjištění by mohlo podporovat hypotézu o dvou generických směrech psychoterapie**.

ZÁVĚR

- Účinné faktory psychoterapie jsou koncentrovaným a nenáhodným uplatňováním činitelů normálního lidského vývoje, růstu a zralého jednání v běžném životě.
- Různé psychoterapie kladou důraz na vybraný soubor účinných faktorů, který odpovídá jejich specifickým teoriím.
- Normální lidský vývoj, růst a zralé jednání v běžném životě se však neřídí specifickými teoriemi a proto určitá psychoterapie může působit i účinnými faktory, které nepředpokládá.

Je třeba především pacientům/klientům neškodit a pracovat s nimi v tomto duchu.

KONEC ČÁSTI II