

**Jiří Jakubů**

Psychodynamická psychoterapie pro  
praxi.

21.2. 2021

# Psychodynamická psychoterapie pro praxi

- Proč psychodynamická?
- Co je specifické?
- Kolik terapie je potřeba?
- Mýty o ní
- Co pomáhá
- Jak to dělat špatně?
- Houstone, máme problém

# „Psychodynamická“

- „dynamos“ a „psyché“: vnitřní živý svět, plný tužeb i hledající rovnováhu
- vycházející z Freudova přesvědčení o střetu „vnitřních“ sil (topografický i strukturální model)
- zastřešující pojem pro tzv. hlubinné terapie (psychoanalýza, psychoanalytická psychoterapie, psychodynamická psych.
- Zároveň není totéž co psychoanalýza (rozdíl ve frekvenci, uspořádání....)

# Základní principy dle Gabbarda

- 1. velká část našeho života je nevědomá
- 2. rané dětské zážitky a genetické faktory utváří náš život
- 3. pacientův přenos na terapeuta je primárním zdrojem porozumění
- 4. terapeutův protipřenos je zdrojem porozumění tomu, co pacient vyvolává v druhých
- 5. pacientův odpor je vůči pst. procesu je významné ohnisko zájmu terapie
- 6. symptomy mají více funkcí a jsou determinovány komplexně a často nevědomě
- 7. terapeut pomáhá pacientovi dosáhnout pocitu autenticity a jedinečnosti

# Mýty dle Gabbarda

- 1. psychodynamický terapeut převážně mlčí
- 2. průlomy/pokroky v terapii probíhají v dramatických emocionálních katarzích, kdy se náhle odkryjí potlačené vzpomínky
- 3. hlavní důraz je kladen na sexualitu
- 4. všechny pacientovy reakce na terapeuta v současnosti jsou zkreslením pod vlivem minulosti
- 5. terapie je nekonečná a neefektivní
- 6. terapeut je tabula rasa s kamennou tváří a nic ze svých reakcí pacientovi neprozrazuje
- 7. terapeut nikdy nehodnotí to, co pacient říká

# Účinné faktory 1

- Obecné účinné faktory **podle Jeroma Franka:**
- 1) intenzivní, emočně nabitý, důvěrný vztah k pomáhající osobě (ovšem platí oboustranně)
- 2) logické zdůvodnění a výklad pacientova trápení, představení způsobu, jak se ho může zbavit či je/sebe ovlivňovat
- 3) poskytnutí nových informací o podstatě a původu potíží a způsobů ovlivňování
- 4) možnost zažít úspěch v terapii a tím i posílení pocitu zvládnání
- 5) facilitace pacientova emočního odhodlání

# Účinné faktory B

- **Podle Yaloma**, platné pro skupinu i „individuál“:
- 1) dodávání naděje
- 2) universalita
- 3) poskytování informací
- 4) altruismus
- 5) korektivní rekapitulace původní rodiny, korektivní znovuprožití a zpracovávání
- 6) rozvoj sociálních dovedností
- 7) napodobující chování

# Cíle terapie

- Velmi různé a proměňující se.
- Určovány klientem, terapeutem a/či kontextem
- **Konkrétní cíle:**
  - - sebeuvědomění/náhled
  - - odstranění symptomů/uzdravení
  - - vnitřní restrukturalizace a zrání osobnosti
  - - změna maladaptivních vzorců chování
  - - „milovat a pracovat“ dle Freuda
  - - nalézt své pravé „já“
  - - osvojení a prohloubení sebekompetencí
  - - probuzení – oživení: schopnost žít svůj život



# Náhled a prožívání sebe

1) V psychodynamické terapii dříve: důraz na náhled, vhled:

- interpersonální – jak mne vidí druzí
- interakční – jak se já k druhých chovám
- motivační - proč se tak chovám
- genetický - kde se to u mne vzalo

2) V současnosti také zájem o schopnost prožívat sebe jako vitální, tvořivou a sebe-utvářející bytost

# Terapeut a jeho funkce

- Umožňovat smysluplný kontakt a udržovat spojení (péče o utváření terapeutického vztahu)
- Vnímavě „naslouchat“ nejen slovům a nejen sluchem
- Budovat kulturu ve vztahu či ve skupině
- Propojovat „tady a teď“ s „tam a tehdy“ a objasňovat význam tohoto propojení (interpretacemi, komentáři, postoji)
- Bojovat s vlastními apriori, dogmaty a klišé
- Pokoušet se být korektivním a identifikačním modelem
- Hledání pravdy
- Umožnit zažít „transformativní sílu“ terapie
- Etické otázky a dilemata

# Fáze terapie skupinové

- **Yalomův model:**
- 1) Stadium orientace: hledání formy účasti
- 2) stadium nahoře – dole, out-in: konflikt, revolta, dominance
- 3) stadium rozvoje soudržnosti: daleko-blízko

# Proces a fáze individuální terapie

- 1) úvodní fáze: způsob ohlášení a vstupu do terapie, úvodní rozhovor/y, anamnestické údaje a profesionální (diagnostické) posouzení, dohoda o terapii
- 2) terapeutický proces
- 3) fáze ukončovací, spojená se „separací“ a „individuací“, prožíváním ztráty a truchlení, ale také nově se rodící naděje a sebedůvěry

# Vztah a terapie

- Základní podmínka psychodynamické terapie
- Charakteristiky: emočně nabitý, důvěrný, bezpečný
- Typy:
  - A) reálný
  - B) terapeutický/terapeutická aliance
  - C) přenosový
  - D) vztah jako „setkání“ , „unison“, Já-Ty, Tvář Druhého (Stern, Civitaresse, Buber, Lévinas)

# Česko – slovenská tradice

- **Tři oblasti inspiračních zdrojů**
- 1) předrevoluční: Hana Junová v Lindau, SUR 1967, komunita Maxwella Jonese, práce S. Kratochvíla, Lobeč a Horní Palata (Knobloch, Mrázek, Junová)
- 2) pro roce 1989: SUR, VIAP, IAPSA, ČSPAP, BIP.....  
Volné propojení směrem k psychoanalýze
- 3) Yalomovská inspirace: propojení psychoanalytického, existenciálního a interpersonálního přístupu

# Nezdary a jak to dělat špatně

- První příklad odborně reflektovaného nezdaru podává S. Freud u tzv. případu Dory s popisem průvodních fenomenů: *nedostatečné vědomosti a dovednosti terapeuta, nedocenění vztahových prvků (přenos a protipřenos), předčasné interpretace, odpor vůči změně, neproduktivita léčby – malý pokrok v terapii, komplikující vlivy okolí (rodina a podvojně vztahy), náhlý odchod pacientky z terapie (dropout), terapeutovy pocity bezmoci, zloby a nekompetence.*
- „ Nepodařilo se mi zvládnout přenos včas...zapomněl jsem dávat pozor na první příznaky přenosu.....Neboť čím by se mohla nemocná pomstít účinněji než tím, že na své osobě prokáže, jak je lékař neschopný...“(Freud, VS 1993, 191-194)

# Failure in Psychotherapy

(J.C.P., vol.67,(11), s.1093-95

- **Listopadové číslo Journal of Clinical Psychology (2011) zasvěcené *Failure in Psychotherapy***
- Nezdár se týká širší oblasti efektu a efektivity psychoterapie a byl dlouho opomíjen. Fokus výzkumů byl spíše zaměřen na stranu „zisků“, než „nezdárů“, které byly pojímány jako „dirty laundry“
- **Typické nezdary** (Lampropoulos): „*dropouts*“ či *předčasné/jednostranné odchody z terapie, nedostavivší se změny, parciální změny, malé změny, deteriorace či negativní efekty, relaps* )
- J.Gold a G. Stricker (tamtéž) rozlišují **5 faktorů - zdrojů** potenciálního nezdaru: *klientovy faktory, terapeutovy f., technické f., vztahové a enviromentální f.*



# The Analysis of Failure

(An Investigation of Failed Cases in Psychoanalysis and Psychotherapy, Arnold Goldberg, Routledge 2011)

- **Třídění nezdaru:**
- 1) případy, které v podstatě nikdy nezačnou
- 2) případy, které jsou přerušeny či skončeny a terapeut je vnímá jak neukončené
- 3) případy, které se nedaří, jdou špatně
- 4) případy, které skončí bez zřetelného zlepšení
- 5) případy, spojené s pocitem zklamání
- **Jak nezdar přivodit (chyby):**
- 1) nedělat to, co by bylo třeba dělat
- 2) dělat něco, by se se dělat nemělo
- 3) dělat něco vyloženě špatně

# Ukázky z klinické praxe

- Přímo a naživo budou prezentována a diskutována praktická dilemata psychoterapie:
- - láska a nenávisť v přenosu a protipřenosu
- - možnosti a úskalí sebeodhalení terapeuta
- - profesionalita a hranice v psychoterapie
- - pravda v psychoterapii

# Doporučená literatura

- **Gabbard, O. G. (2005).** Dlhodobá psychodynamická psychoterapie. Základný text. Vydavateľstvo F, Trenčín. *Naprosto vynikající text, učebnice pro americké psychiatry, napsaná skvělým analytikem a vtipným pánem G. G. Pojmy srozumitelně vysvětlené, velmi trefné příklady. Lze objednat ve slovenštině, více než základ.*
- **Hughes, P., Riordan, D. (2010).** Psychodynamická psychoterapie – vysvetlená. Vydavateľstvo F, Trenčín. *Dobré a přehledné, psané stylem prezentace. Jakýsi základ pro ty, co nechtějí víc a spokojí se s průměrem.*
- **Freud, S. (2000).** Spisy z let 1892 – 1899. První kniha. Kocourkovo Psychoanalytické nakladatelství. *Chcete pochopit, jak vznikala soudobá psychoterapie? Pochopit, že symptom není nesmysl, ale má svůj význam a svou řeč? Chcete překonat svou apriorní nedůvěru a zažít dobrodružství odhalování? Přečtěte si některé pasáže této knihy! Ohromí vás svou moderností, svobodou myšlení i tím, že dodnes žijeme z tohoto dědictví: naprosto úchvatný objev smyslu ve zdánlivě nesmyslném.*
- **Howard, S. (2008).** Psychodynamická psychoterapie. Stručný úvod. Portál, Praha. *Útlá a malá knížička, ale velmi pěkně pojatá a základní pojmy jsou zde vysvětleny a průběžně ilustrovány na kazuistice jednoho muže. Za pár korun a krátkou dobou se dozvíte opravdu hodně.*

# Doporučená literatura

- Yalom, I. , Leszcz, M. (2016). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Portál, Praha. *Jste psychoterapeut a nečetli jste tuto knihu? Potom pochybuji o tom, co víte o psychoterapii. Pro většinu open minded základní text. Ano, Yalom je díkybohu i bohužel superstar, ale čtěte ho po svém, nově, s chutí a touhou! V každodenním provozu psychoterapeuta zcela k nezaplacení, svěží a kdykoli použitelný.*
- McWilliams, N. (2015). *Psychoanalytická diagnóza*. Portál, Praha. *Mysleli jste si, že psychoanalytické uvažování je sterilní, povýšené a nesrozumitelné? Pak se mýlíte. Autorka umí krásně, detailně a lidsky podat to, co je zahaleno analytickým ptydepe, používá civilní jazyk a dokonale jej převedla do čeština Hanka Drábková. Tuto knihu je radost číst, protože ji čtou terapeuti napříč různých denominací. Chcete rozumět psychopatologii lidsky? Kupte si ji, dokud je čas.*
- Sacks, J. *O svobodě a náboženství*. (2005). Nakladatelství P3K, Praha. *Chápu, zní to zvláště, ale britský vrchní rabín je skvělý vypravěč a jeho 36 zamyšlení nad příběhy Tóry je cestou k pochopení našich životů, a to neideologicky, s ohledem na lásku, naději, víru v lidský soucit a sounáležitost. Pro mne osobně základní kniha pro psychoterapeuty (mé krve).*