

Společné faktory v psychoterapii

MUDr. Alena Večeřová Procházková pro TW SI 27.1.2019

- Většina psychoterapeutických teorií a metod může být podpořena na základě empirických zkušeností těch, kdo je používají.

Výzkum psychoterapie proč – dříve duchařina, snaha o zařazení mezi léčebné metody

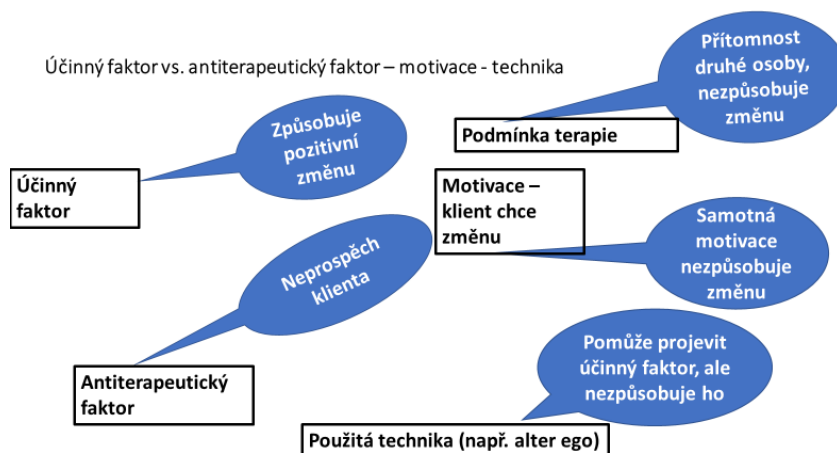
- Formování dobré terapeutické praxe,
 - Výzkum faktorů psychoterapie má jasné důsledky pro klinický trénink
 - Priorita by měla být dána vytváření základů pro dobrou praxi – chápání mechanismů změny, které je dosaženo především společnými faktory.
- snaha zdůvodnit psychoterapii jako opodstatněnou léčebnou činnost, co je důležité zejména z pohledu hrazení nákladů na zdravotní péči.
- měření účinnosti psychoterapie, ověřuje, jestli psychoterapie jako léčebná metoda funguje.
- Zkoumání samotného procesu, jak a díky čemu psychoterapie funguje.

Faktory psychoterapie

- Účinný prvek, který je zodpovědný za změnu v terapii
- Ve skupinové terapii název „terapeutické faktory“ : událost, mechanismus, činnost. Skupina nabývá větší význam než vztah s tp, dynamika a tenze má charakter přenosu.



- **Účinný faktor vs. antiterapeutický faktor – motivace - technika**



Faktory psychoterapie

- Každý směr má tendenci mít svůj název pro stejný proces – odlišnosti v terminologii vedou k nepochopení

- Které faktory je třeba podporovat v které fázi terapie
 - Souvisí s procesem terapie
 - S cílem skupiny
 - S potřebami skupiny
- Klienti zdůrazňují význam vztahu a osobních vlastností terapeuta – terapeuti mají tendenci to přehlížet a soustředit se na odbornost a techniku
- Nejdůležitější změny se odehrávají mimo skupinu - skupina ale může mobilizovat potenciál klienta k využití zdrojů přítomných, ale dosud neobjevených
- To, co klient i terapeut na skupině přehlížejí, může v životě sehrát důležitou roli
- V počátku se skupina snaží ustavit hranice, přežít a udržet své členy - klienti nejvíce oceňují vedení, univerzalitu a dodávání naděje. Altruismus má podobu rad, otázek, naslouchání a podpory.
- Po rozvoji koheze se objevuje konfrontace, katarze, sebepoznání a sebeodhalení

Integrativní směr (Norcross, Prochaska)

- pokud vůbec byly v minulosti nabízeny eklektické hybridy, byly to nesystematické a často nejasné směsice osobních dojmů, předpojatostí a obecných faktorů
- Integrativní psychoterapie založena na výzkumech toho, co funguje
 - Formulace obecných a specifických účinných faktorů v psychoterapii
 - Formulace společných faktorů psychoterapie
 - Motivační cyklus
 - Kombinace účinných technik z různých směrů – terapie ušitá na míru klientovi
 - Založená na propojení s neurovědami
 - Klade důraz na rovnováhu působení na mysl- tělo- emoce vyvážeností použitých technik

Společné faktory psychoterapie

- Efekt budovy – pozitivní očekávání
- Terapeutický vztah a požadavky na terapeuta
- Možnost odreagování a korektivní emoční zkušenost
- Hawthornský efekt – co je pozorováno, to se zlepšuje
- Nácvik zpracování problému

Obecné

- **Situace terapie-bezpečí**
- **Osobnostní charakteristiky terapeuta** – zralost, vnitřní stabilita, vyšší frustrační tolerance, sebepoznání, odborné kvality, supervize, spokojenost v osobním životě, autenticita, vysoká schopnost akceptace a empatie
- **Osobnostní znaky pacienta**- pozitivní motivace k uzdravě, pozitivní očekávání, sebeexplorace
- **Vztah** mezi pacientem a terapeutem, důvěra, respektování svých rolí, náklonnost

Specifické účinné faktory psychoterapie

- **Suggestivní**-vlivem autority terapeuta
- **Rozumové**-sebeoznání, porozumění souvislostem, náhled
- **Citové**-důležité, emoční podpora, emoční korektivní zkušenost, abreakce(bouřlivé odžití vzpomínky na trauma), katarze(uvolnění a odstranění nepříjemných pocitů)
- **Akční**-učení, nácviky (asertivita), příznivá reakce okolí , posílení, opakované působení

Souhrny terapeutických faktorů ve skupinové psychoterapii, světově akceptováno především dělení dle Yaloma. Martin Jáníš, Psychologie 2010 : Bloch and Crouch 1985, Kratochvíl 2006, Yalom 2005 a Dierick and Lietauer 2008

Podpůrné faktory

- Univerzalita – členství ve skupině – pozorování a získávání naděje
 - Člen skupiny poznává, že se svým pocity, myšlenkami, fantaziemi či problémy není sám, ostatní sdílí totéž

- Dodávání naděje – emoční podpora – důvěra – koheze skupiny
 - U druhých vidí zlepšení a poznává, že skupina pomáhá, rozvíjí se optimizmus.
 - Bezpečí, naslouchání, koheze-pocit přijetí a vnímání týmové spolupráce, zažívání podpory, zájmu, přijetí, empatie
 - Víra ve způsob léčby je sama o sobě terapeuticky účinná.
- Porozumění druhým
 - Vnímá, že druhým rozumí, má respekt vůči nim i jejich názorům, totéž zažívá pro sebe
- Potvrzení vztahů s druhými, koheze
 - Příjemné pocity v interakci, vzájemnost, vzájemná pomoc, individuální přitažlivost skupiny pro jednotlivé členy – docházka, normy, skupinový duch
- Altruismus – pomáhání jiným – upřednostnění zájmů druhých před svými (přiměřeně)
 - Může pomáhat a být druhým užitečný, roste pocit vlastní hodnoty

Faktory související s upřímnou sdílností

- Katarze – odreagování – upřímná sdílnost – sebeexplorace - sebezprojevení - sebeodhalení
 - Ventiluje silné emoce týkající se zkušeností z minulosti nebo prožívané „tady a teď“, zažívá pocit úlevy. Odhaluje jiným členům skupiny velmi osobní informace o sobě a dělí se o ně s ostatními

Faktory myšlení a učení

- Získávání informací a vedení od druhých – vedení – Získání nových informací a sociálních dovedností – přijímání informací
 - Přijímá od terapeutů či členů skupiny informace, rady, nápady, vysvětlení, návody ve vztahu k duševnímu zdraví nebo svému problému – spíše obecného rázu než k interpersonálnímu stylu (jak překonat panickou ataku)
- Nápodoba – identifikující chování – Zástupné učení
 - Člen skupiny se učí tím, že pozoruje jiné členy skupiny a terapeuty, napodobuje kvality, kterých si na nich cení a učí se i tím, že spolu s nimi prožívá to, co oni zakoušejí
- Rozvoj socializace (komunikace) – Zkoušení nového a nácvik nového chování – rozvoj sociálních dovedností
 - Člen skupiny se snaží učit, jak se adaptivně a konstruktivně vztahovat k jiným členům skupiny

Faktory psychologické práce

- Interpersonální učení (výstupy) – Interpersonální učení (interakce) – konfrontace
 - Člen skupiny zkouší nové způsoby jak vstoupit a utvářet vztah s jinými členy skupiny a to čestněji, otevřeněji, asertivněji a důvěrněji
- Interpersonální učení (vstup) – Interakce – Zpětná vazba – negativní zpětná vazba
 - Zkouší nové způsoby jak odpovědět na pokusy druhých vstoupit s ním do vztahu – čestněji, otevřeněji, asertivněji, důvěrněji
- Sebepoznání – Náhled – Vhled a pokrok
 - Získává díky zpětné vazbě nebo interpretaci terapeuta důležité a zatím neznámé či nepřijatelné poznání o sobě nebo o tom jak působí na druhé a co způsobuje, že se chová právě takto a jak to vše souvisí s jeho problémem .
 - Zaznamenání zlepšení ve svých vztazích
 - Uvědomění si zodpovědnosti za svůj život bez ohledu na pomoc ostatních

„Nezařaditelné“ faktory

- Korektivní rekapitulace primární rodiny – korektivní emoční zkušenost
 - Člen skupiny riskuje a podpořen přijímající atmosférou vyjadřuje silnou emoci vůči jiným členům skupiny či terapeutovi. V kontextu situace tady a teď pak spolu s druhými zkoumá, jak odpovídající a vhodné jeho jednání bylo a s čím to vše souvisí
- Existenciální faktory

- Člen skupiny přijímá to, že některé své životní situace nemá pod kontrolou, že se s něčím musí smířit a že je třeba, aby sám vzal zodpovědnost za svůj vlastní život do svých rukou. Uznat svou konečnost, do hloubky pochopit, že je plně zodpovědný za svůj život a nakonec, že je na to vlastně sám. Díky účasti na skupině může žít autentičtěji, prohloubit pochopení své lidské existence, lidskosti.
- Laická psychoterapeutická pomoc
- Spontánní úzdrava – sebeúzdavná schopnost organismu

Závěr

- Terapeutické faktory jsou zkoumány za účelem pochopení jak terapie funguje
- Výzkum slouží též jako podklad pro zařazení PTE mezi léčebné postupy a jako podklad pro úhrady zdravotního pojištění
- Seznamy terapeutických faktorů samy o sobě nemají velký smysl
- Mohou ale sloužit jako dobrá vodítka pro vedoucí terapeutických skupin
- Terapeut může vybírat taktiky a strategie, kterými utváří skupinovou zkušenost tak, aby maximalizoval její potenciál.
- Znalost terapeutických faktorů pomáhá rozhodnutí, které terapeutické faktory podporovat například vzhledem k fázi vývoje skupiny nebo cílům klientů