

Psychoterapeutovy kompetence v psychoterapeutickém výcviku. Jak a kdy je učit.

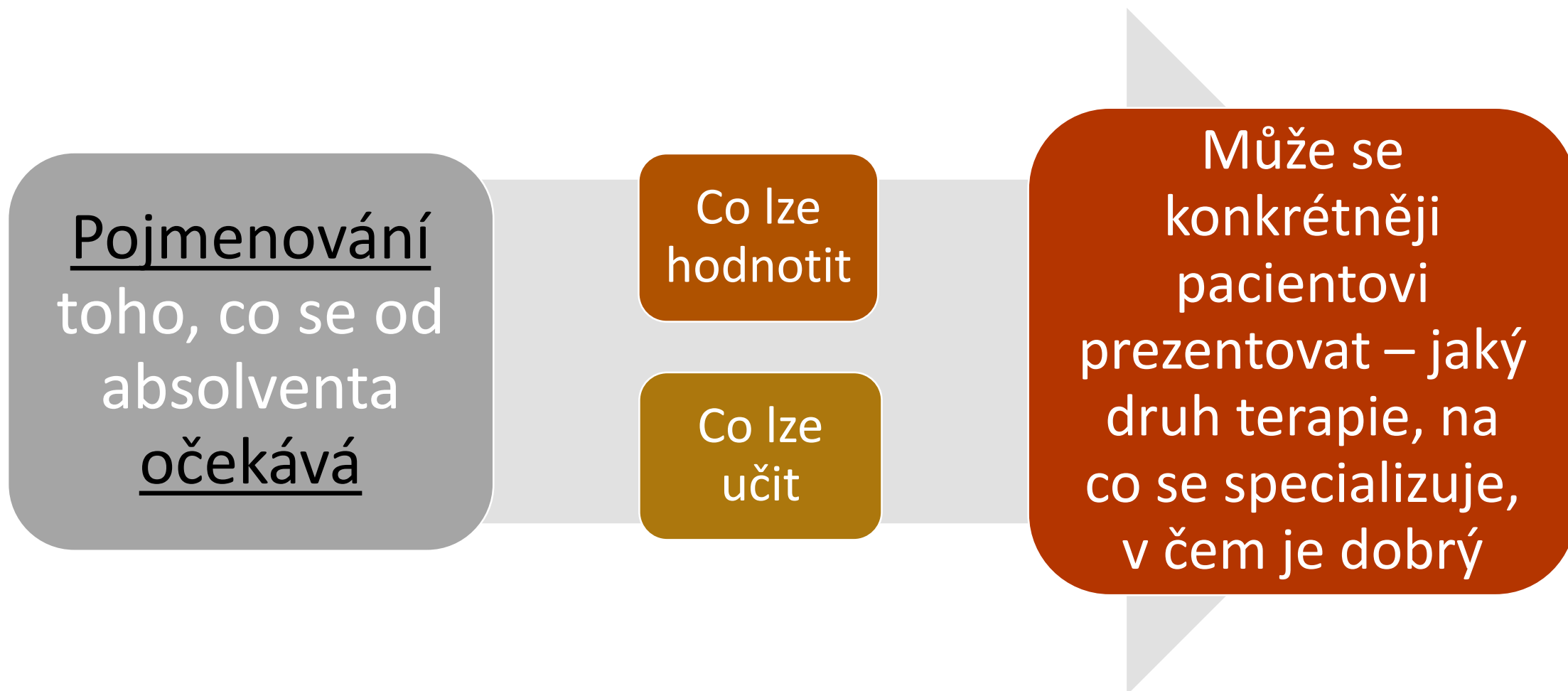
32. československá psychoterapeutická konference
13.-16. 11. 2019 Přerov

magdalena.frouzova@email.cz

www.skaluvinstitut.cz

602642616

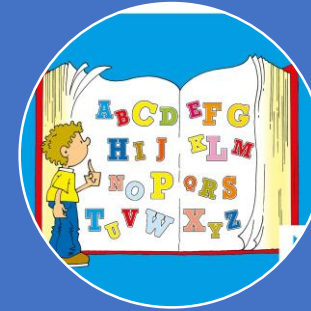
Důležitost kompetencí ve výcviku



Psychoterapeutovy kompetence



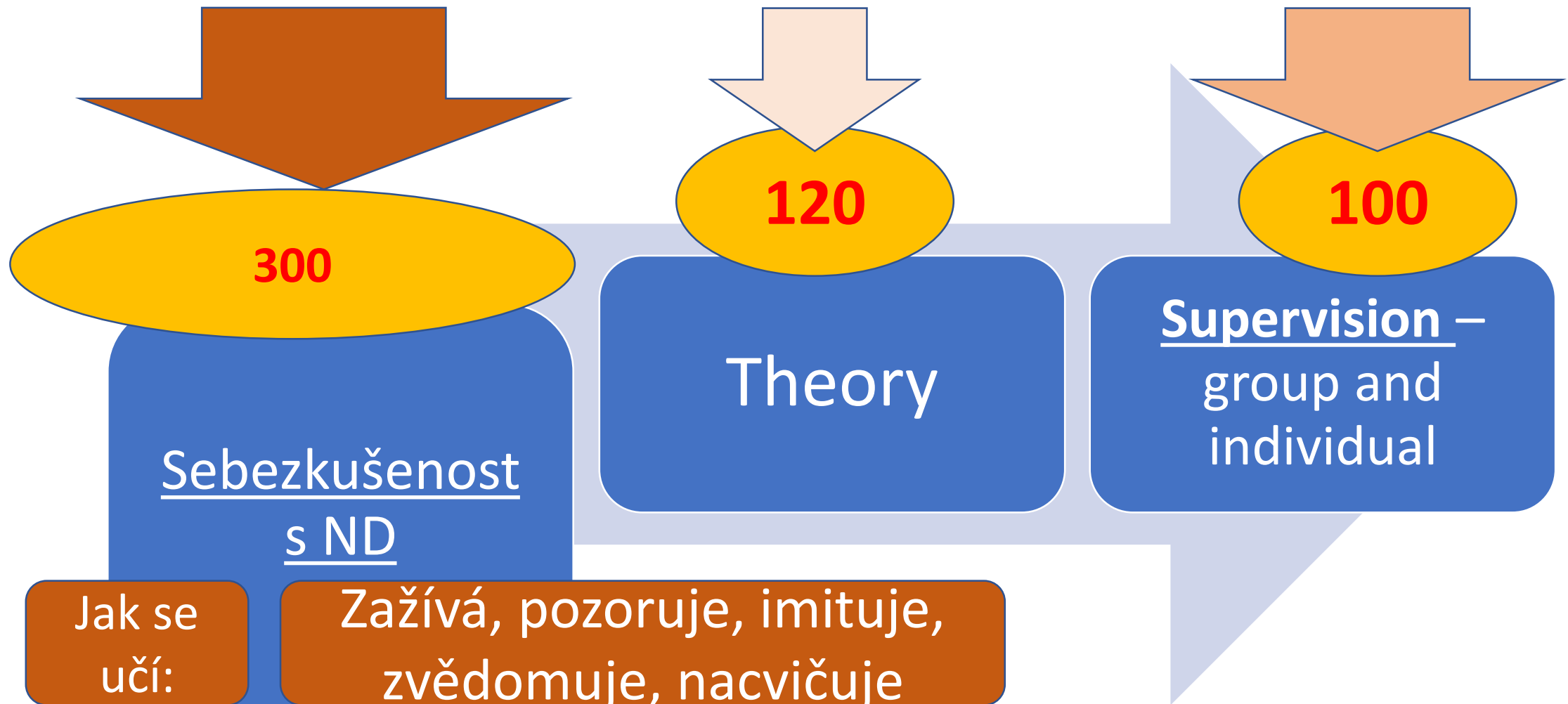
Jaké důležité kompetence,
které potřebuje terapeut
jakéhokoli směru, máme učit



Jakým způsobem a kdy je učit
- Jak je včlenit do programu

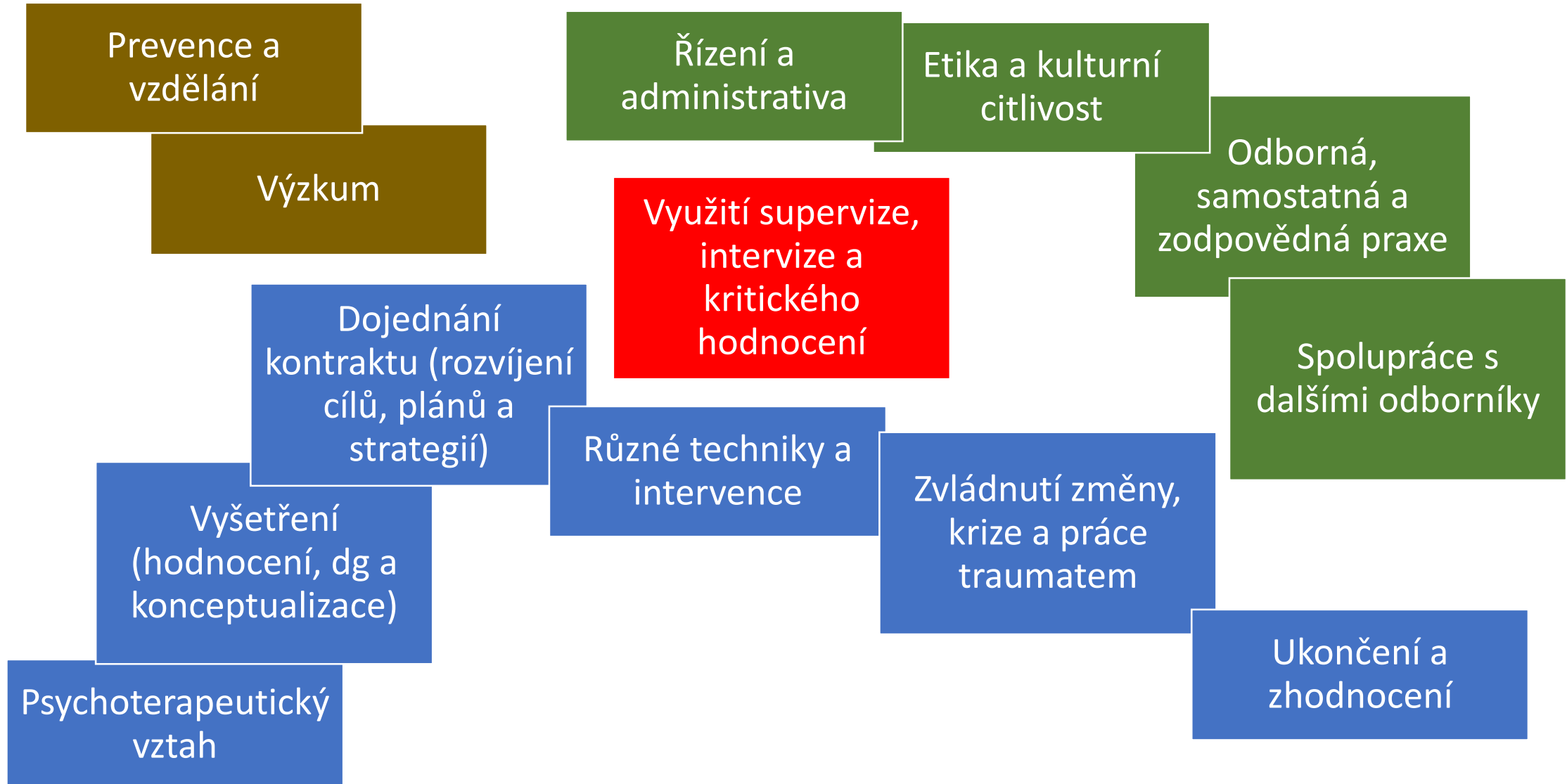


Současný požadavek v hodinách pro absolventy výcviku



Kompetence evropského psychoterapeuta

– 13 oblastí – jejich přítomnost ve výcviku



Kompetence evropského psychoterapeuta – 13 oblastí

- Odborná, samostatná a zodpovědná praxe
- Psychoterapeutický vztah
- Vyšetření (hodnocení, dg a konceptualizace)
- Dojednání kontraktu (rozvíjení cílů, plánů a strategií)
- Různé techniky a intervence
- Zvládnutí změny, krize a práce traumatem
- Ukončení a zhodnocení
- Spolupráce s dalšími odborníky
- Využití supervize, intervize a kritického hodnocení
- Etika a kulturní citlivost
- Řízení a administrativa
- Výzkum
- Prevence a vzdělání

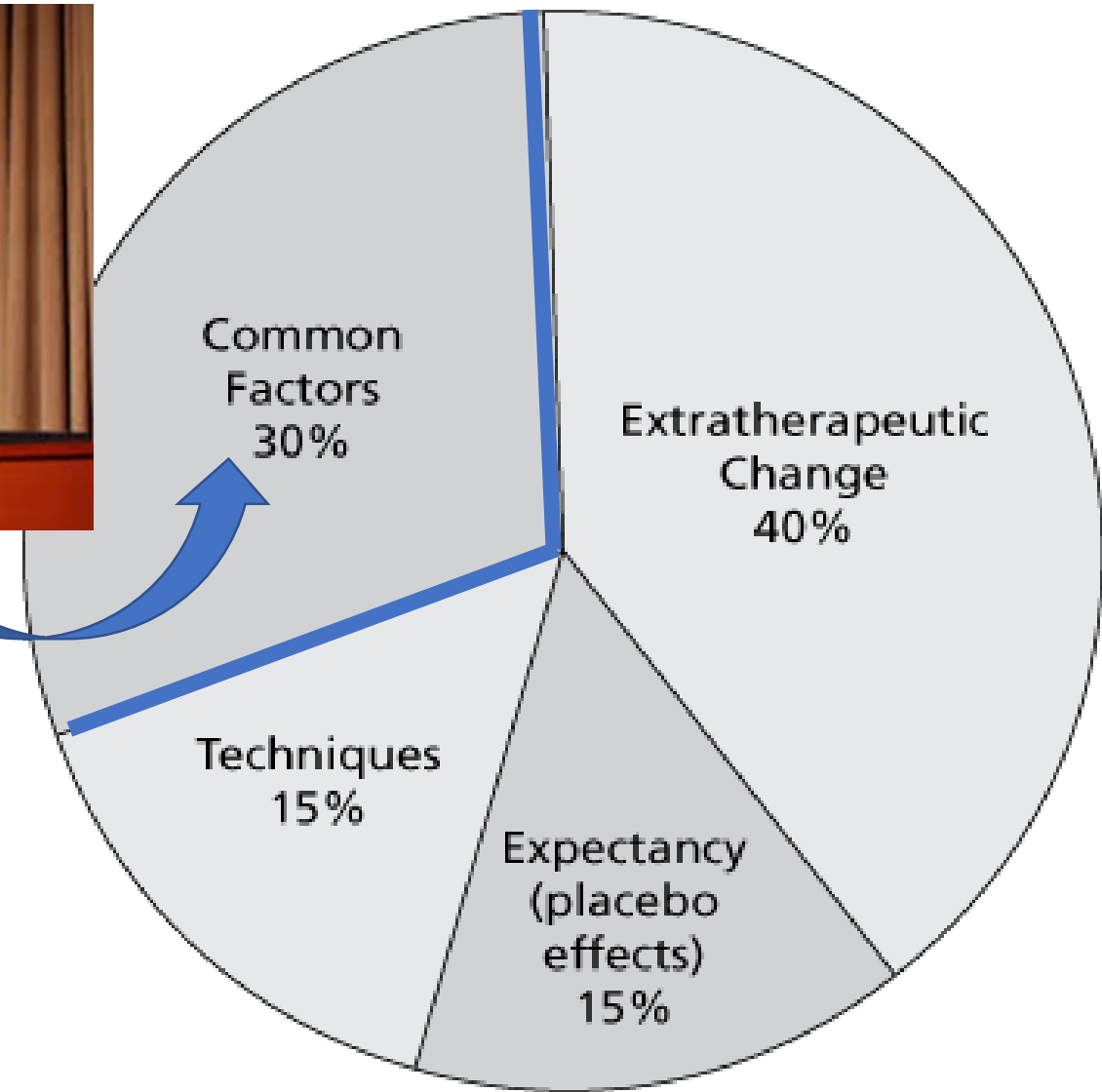
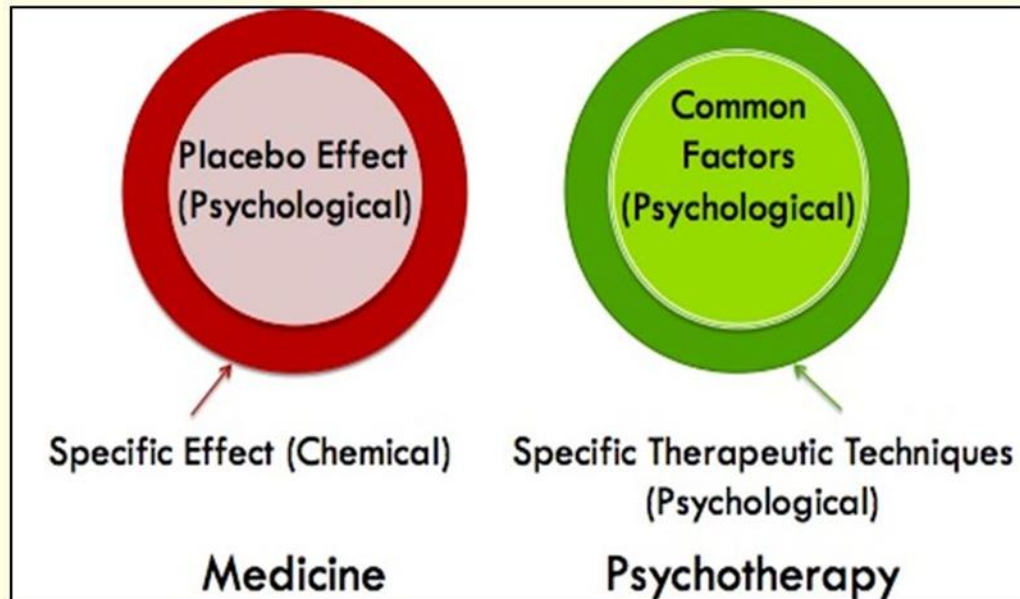
Co hraje v terapii roli

Bruce E.
Wampold



If the Dodo lives: why does
psychotherapy work?

(Wampold, 2001)



Copyright © American Psychiatric Publishing, Inc.,
or American Psychiatric Association, unless otherwise
indicated in figure legend. All rights reserved.

Společné psychoterapeutické faktory

– základ kompetencí ?

Goldfried a Padawer 82, Goldfried 95

Zpětná vazba -
testovat nové
chování

Jiný pohled –
na sebe a na
svět

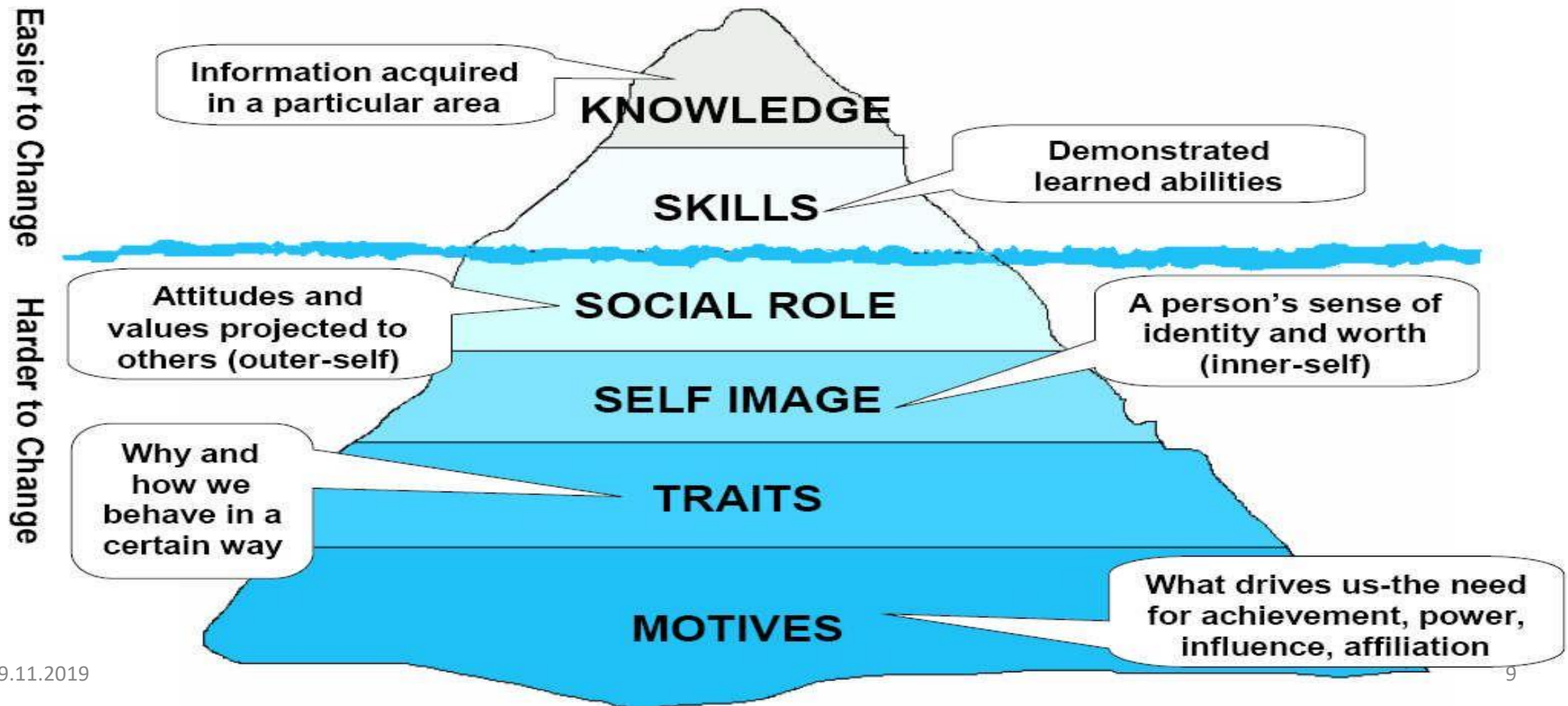
Naděje - Yalom
– probuzení
naděje 85

Účast v ptém
vztahu (Rogers
51)

Korektivní
zkušenost

Na čem všem u psychoterapeuta záleží

ICEBERG MODEL OF COMPETENCIES



Nemyslím,
že mi tohle
dělá dobře.

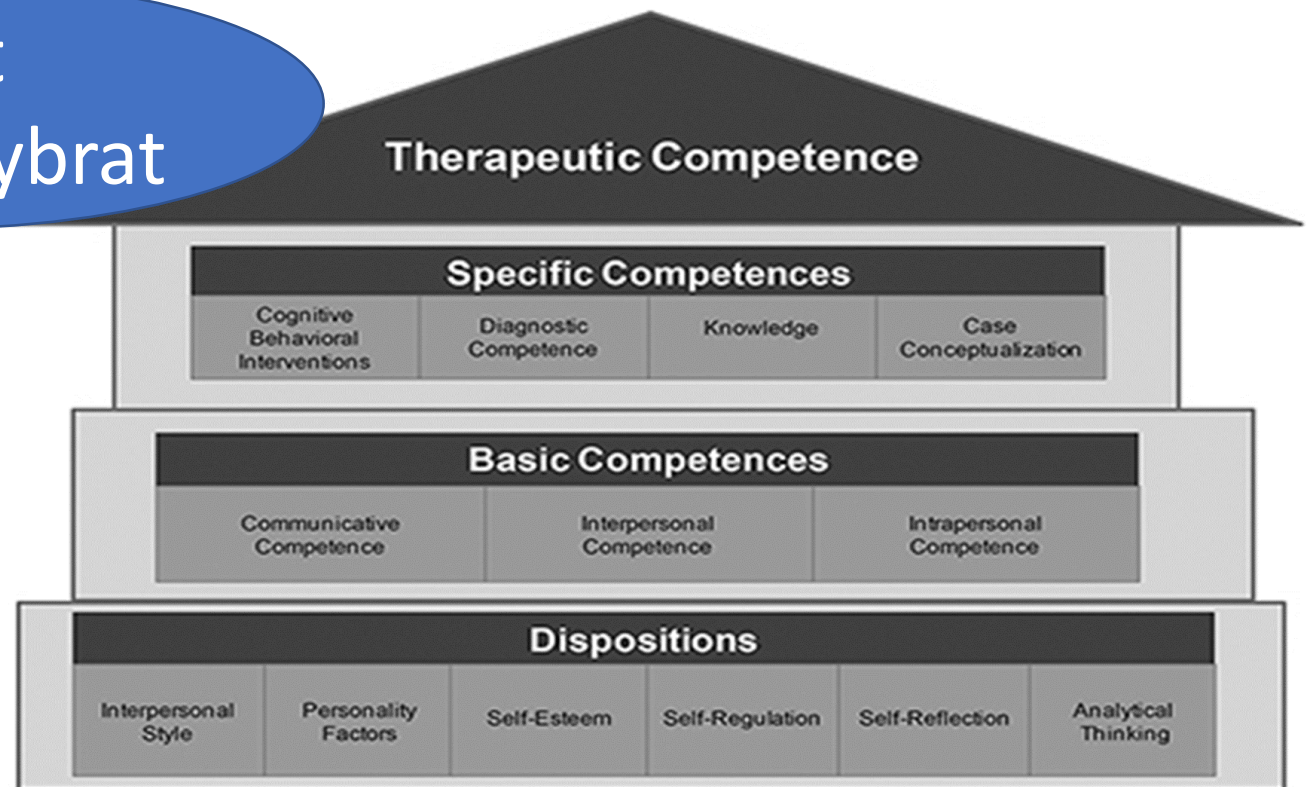


"I don't think this is doing me any good."

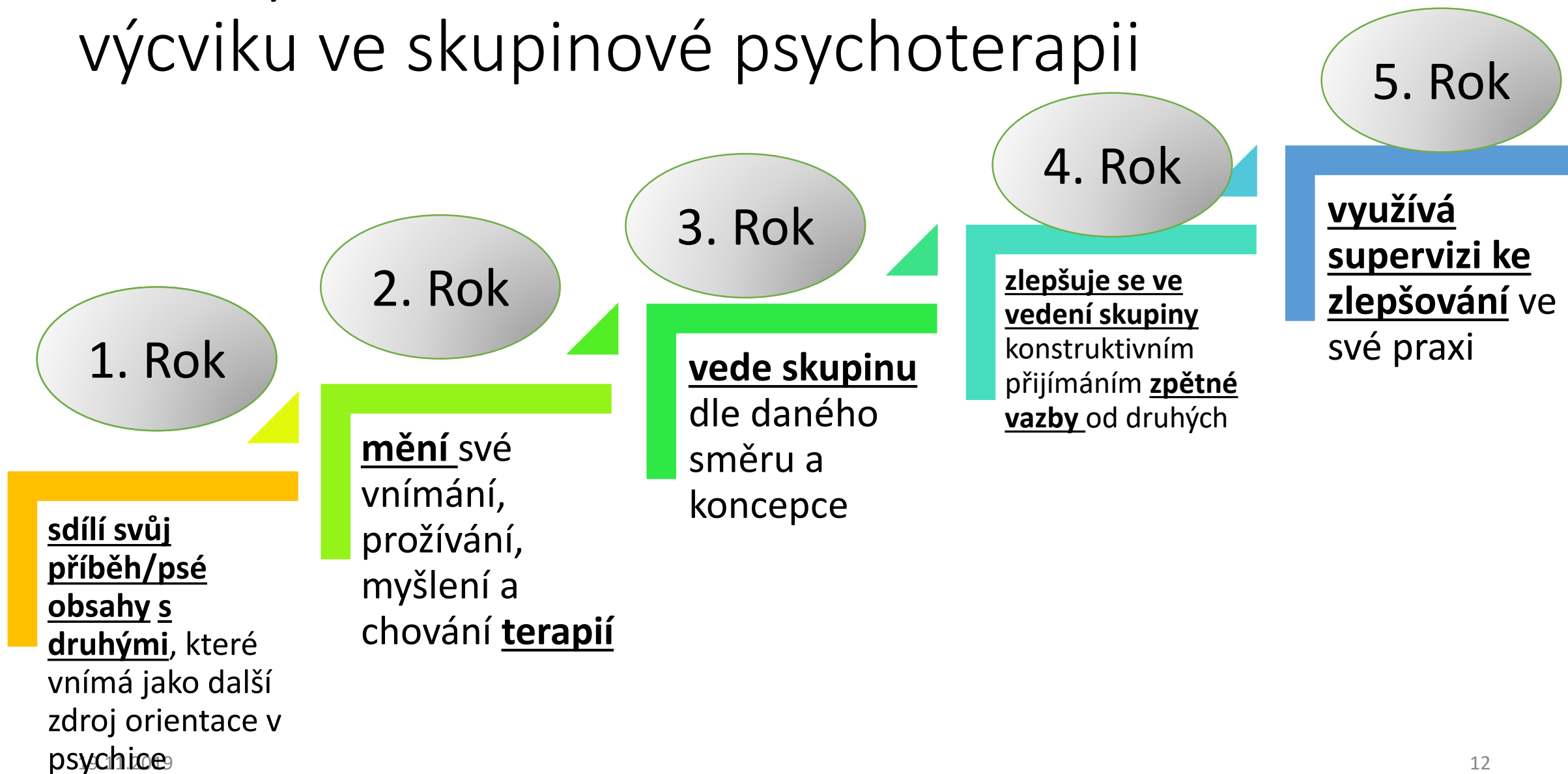
Vybíráme do výcviku „ty nejlepší“, „talenty“ nebo ty, kteří těžkosti zvládli a ví o procesu hodně ?

- Osobnostní faktory – IQ?, EQ?, SQ?
- Interpersonální a komunikační dovednosti, bezpečný attachment
- Sebeúcta
- Seberegulace
- Sebe-reflexe
- Analytické myšlení
- „Vlastní“ život

Cvičit
Vhodně vybrat



Nároky na frekventanta během 5tiletého výcviku ve skupinové psychoterapii



Jak se učí kompetence I.



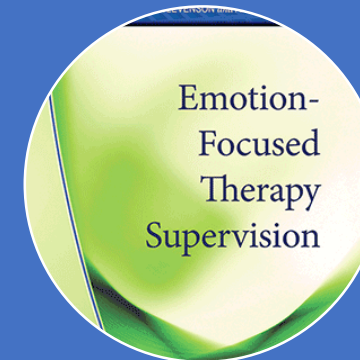
Observace
výcvikových
terapeutů s
prožíváním efektu na
sobě a jejich imitace



Pojmenovávání
procesů, intervencí a
technik, které v jiném
čase frekventanti
prodělávají – nadhled



Sledování filmů s
terapií s následným
rozborem a nácvikem
jiných možností



Sledování mistrů –
série ukázek jejich
práce



Jak se učí kompetence II.

Edukace -
manuály

Předvedení a Nácvik

Zkoušení si
dovednosti v
procesu se zpětnou
vazbou



10,000
hours to master your craft

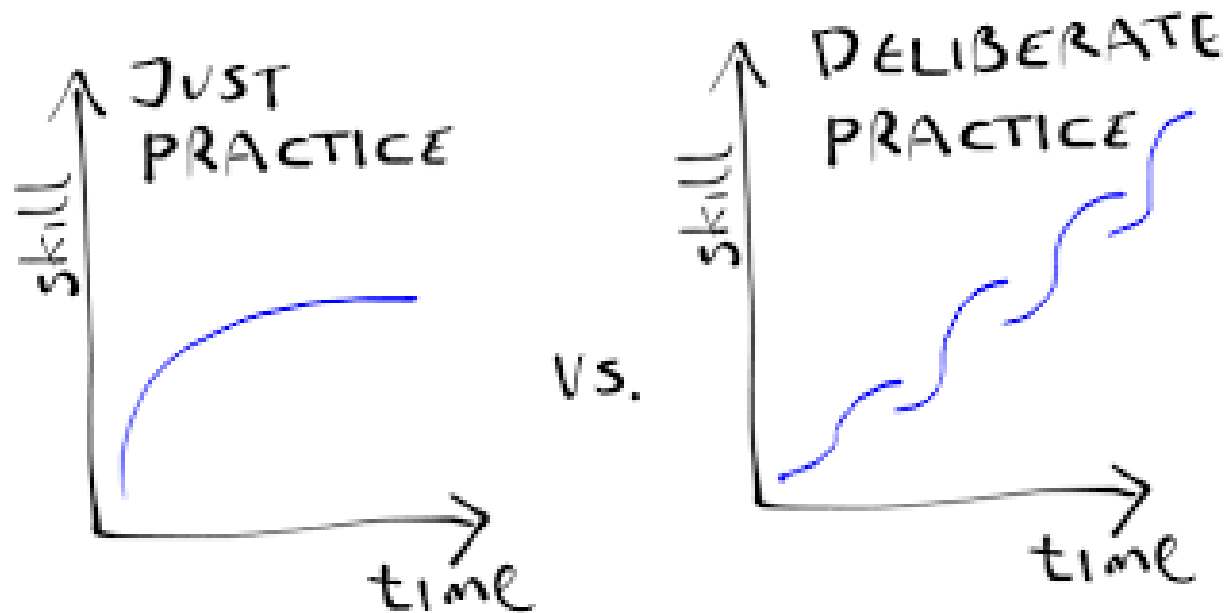
1 **8** **5** **44** **for**
hours a day days a week weeks a year **5 1/2**
years

Better get started!

Deliberate practice

Zlatý standard dosažení mistrovství v čemkoli

Nejefektivnější způsob, jak se dostat na vrchol v konkrétní dovednosti



Basic Steps of Deliberate Practice

6. Strategize

5. Evaluate

4. Do it

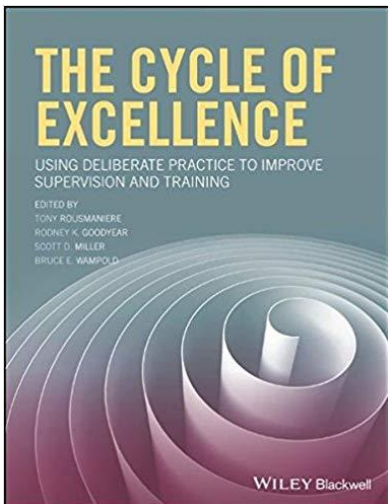
3. Chunk
down

2. Short
goal

1. Big goal

Ti nejlepší mistři svých profesí - stráví hodiny praktikováním s pomocí trenérů – zaměřený spíše na děláni než vědění – reflexe přímo v praxi““

- Pomáhá vidět mistra - Videa expertů reagující na obecná prohlášení:
 - Nespolupráce, nesouhlas, opozice, ambivalence, hostilita, negativní feedback, kriticismus
- Nestačí ale jenom cvičit sám (špatný odhad) – je třeba občasný individuální feedback od „experta“ – zvl. ve velmi obtížných situacích – zpomalit - rozbor jednotlivých mini – akcí, známkovat je
 - Např. zvládnutí rezistence: její zvýšení – neutrální - MI s redukcí rezistence – obohacení posunem ke spolupráci
 - Postupné vylepšování své reakce s následným zautomatizováním

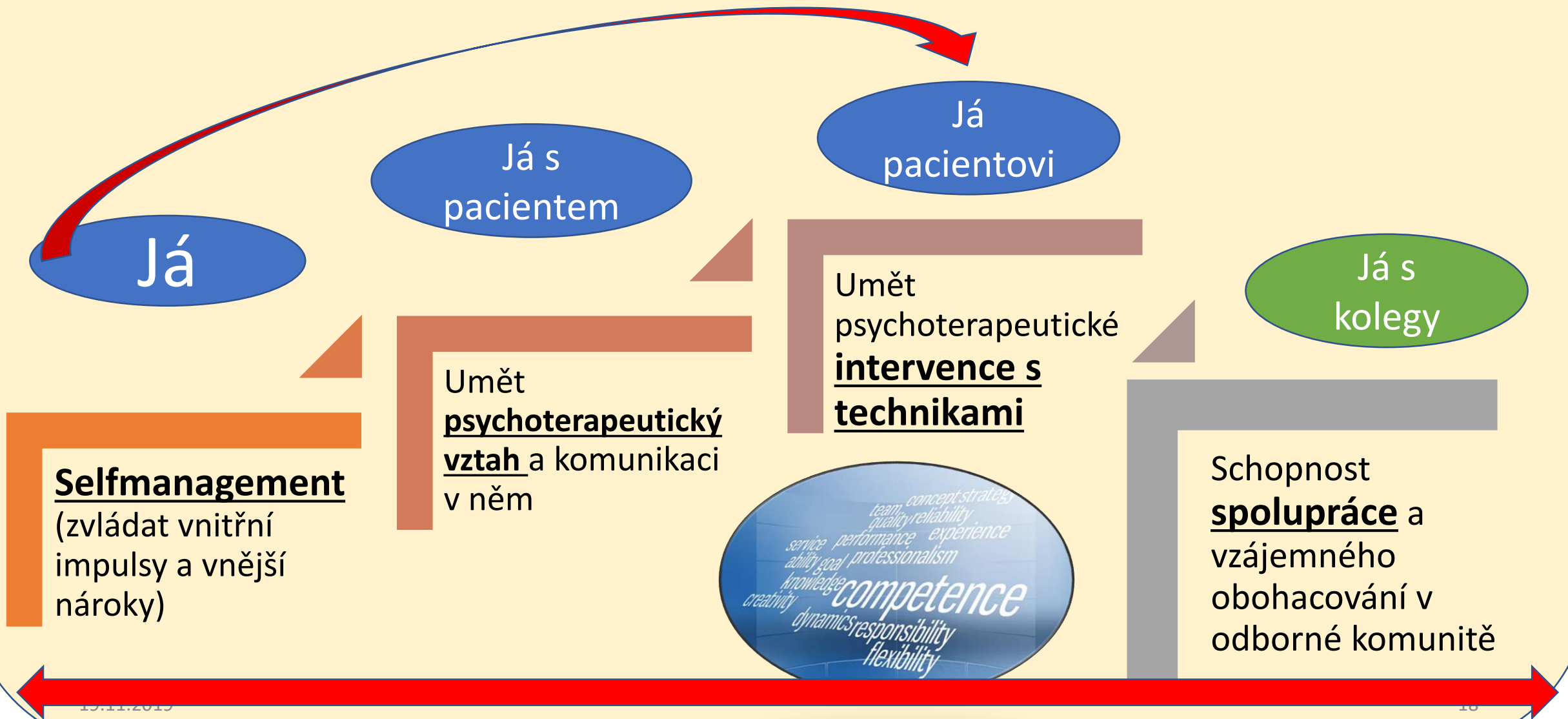


Jak zjišťovat úroveň kompetence

- **„opičí dráha“** – předvedení dovednosti s následným hodnocením
- **Rozbor frekventantova vedení skupiny** se zpětnými vazbami ostatních + video
- Z vedení **případů**, které nosí frekventant na **supervizi**
- Schopnost zlepšovat se **využíváním supervize**



Jaké kompetence v sebezkušenostním výcviku a kdy?



Selfmanagement I.- zvládat vnitřní impulsy – vlastnosti terapeuta mají větší vliv na výsledek terapie než konkrétní typ léčby



Selfmanagement I.- zvládat vnitřní impulsy – vlastnosti terapeuta mají větší vliv na výsledek terapie než konkrétní typ léčby

- **Zkoumám sebe sama a sdílím nálezy s druhým**
 - Kdo jsem: můj příběh, současnost, směr vlastního úsilí
 - sebereflexe I. a II. řádu s monitoringem – zvědomování, emoce, strukturace myšlenek, chování
- **Přijímám se** - „nelžu si“ moc, neberu se tak vážně, jsem akční přes svou nedokonalost, pozitivita vůči sobě, soucit
- **Kultivuji** svou osobnost a dovednosti nezbytné pro pohyb v psychoterapeutickém poli – komunikační dovednosti, vlastnosti a hodnoty, životní styl
- Zvládám **vnitřní impulsy z terapie** (napětí x uvolnění, znepokojivé emoce, myšlenky a postoje, zvl. pocity bezmoci, terapeutického selhání, neznalosti a nejistoty, netrpělivosti, frustrace a nudy, nemotivovanosti, potíže s koncentrací, zpracování negativní reakce na pacienta)

Selfmanagement II.

- zvládat vnější nároky terapeutické situace

Zpětné vazby

Kultivovat úroveň
základních vztahů

Využít svého
postavení pro
pacienta

Přijímat postupný
proces učení

Pacient první

Selfmanagement II. (zvládat vnější nároky terapeutické situace)

- Umět dát „své potřeby“ stranou a **soustředit se na pacienta** – sebeodhalení jenom v případě předpokladu terapeutické účinnosti
- Využít svého **postavení** ve společnosti a v terapeutické situaci k lepšímu průběhu terapie – zacházení s mocí, slávou, se svým věkem, platbou za terapii,
- Konstruktivně zpracovávat **zpětné vazby** (pacient, kolega, supervizor, katamnézy, výzkum a jiná data)
- **Kultivovat** úroveň **základních vztahů**: k sobě, k jiným, představu chování druhých ke mně, skutečné chování jiných ke mně
- Přijímat postupný **proces učení**: Nevím, že neumím - vím, že neumím - vím, že umím - umím automaticky

Umět psychoterapeutický vztah a komunikaci v něm

- Jevit **zájem** o druhého s ochotou mu pomáhat, **zvědavost, otevřenost**
- Umět se nastavit na **potřeby pacienta** – ne/direktivita, citová intenzita, laskavá podpora
- Být „k **dispozici**“, terapeuticky využít vlastní protipřenos – aktivní naslouchání, motivační interview, edukace či poradenství,
- **Využívat druhy vztahu** dle potřeby – společenský, přirozený, pracovní, transpersonální, přenosový, vývojově regenerační
- **Regulovat podobu vztahu** - prohloubení či stáhnutí se ze vztahu, podpora, limitování, vymezení se, ukončování vztahu
- terapeuticky využít intenzivní **pacientovy pocity vůči nám** - vyjádření silných emocí vůči nám (láska, závislost, hostilita a agresivita)
- Poznat druh pacientovy **defenze**, porozumět jí a umět s ní zacházet dle situace – nereagování, přijetí, paradoxní intervence, konfrontace
- Unést emočně **zátěžové chvíle ve vztahu** – acting out, zhroucení s pláčem, hysterický záchvat nebo panická ataka, útok vůči nám, ruptura ve vztahu, úmrtí blízké osoby

Psychoterapeutický vztah 0



Umět psychoterapeutický vztah a komunikaci v něm

Unést emočně
zátěžové chvíle
ve vztahu

zvládat
pacientovy
defenze

Zájem,
zvědavost,
otevřenost

Nastavit se na
potřeby
pacienta

Být pacientovi
„k dispozici“

Využívat druhy
vztahu dle
potřeby

Regulovat
podobu vztahu

využít intenzivní
pacientovy
pocity vůči nám

Umět psychoterapeutický vztah a komunikaci v něm

- Jevit **zájem** o druhého s ochotou mu pomáhat, **zvědavost, otevřenost**
- Umět se nastavit na **potřeby pacienta** – ne/direktivita, citová intenzita, laskavá podpora
- Být „k **dispozici**“, terapeuticky využít vlastní protipřenos – aktivní naslouchání, motivační interview, edukace či poradenství,
- **Využívat druhy vztahu** dle potřeby – společenský, přirozený, pracovní, transpersonální, přenosový, vývojově regenerační
- **Regulovat podobu vztahu** - prohloubení či stáhnutí se ze vztahu, podpora, limitování, vymezení se, ukončování vztahu
- terapeuticky využít intenzivní **pacientovy pocity vůči nám** - vyjádření silných emocí vůči nám (láska, závislost, hostilita a agresivita)
- Poznat druh pacientovy **defenze**, porozumět jí a umět s ní zacházet dle situace – nereagování, přijetí, paradoxní intervence, konfrontace
- Unést emočně **zátěžové chvíle ve vztahu** – acting out, zhroucení s pláčem, hysterický záchvat nebo panická ataka, útok vůči nám, ruptura ve vztahu, úmrtí blízké osoby

Umět psychoterapeutický vztah a komunikaci v něm

Zájem, zvědavost, otevřenost

Umět se nastavit na potřeby pacienta

Citová intenzita

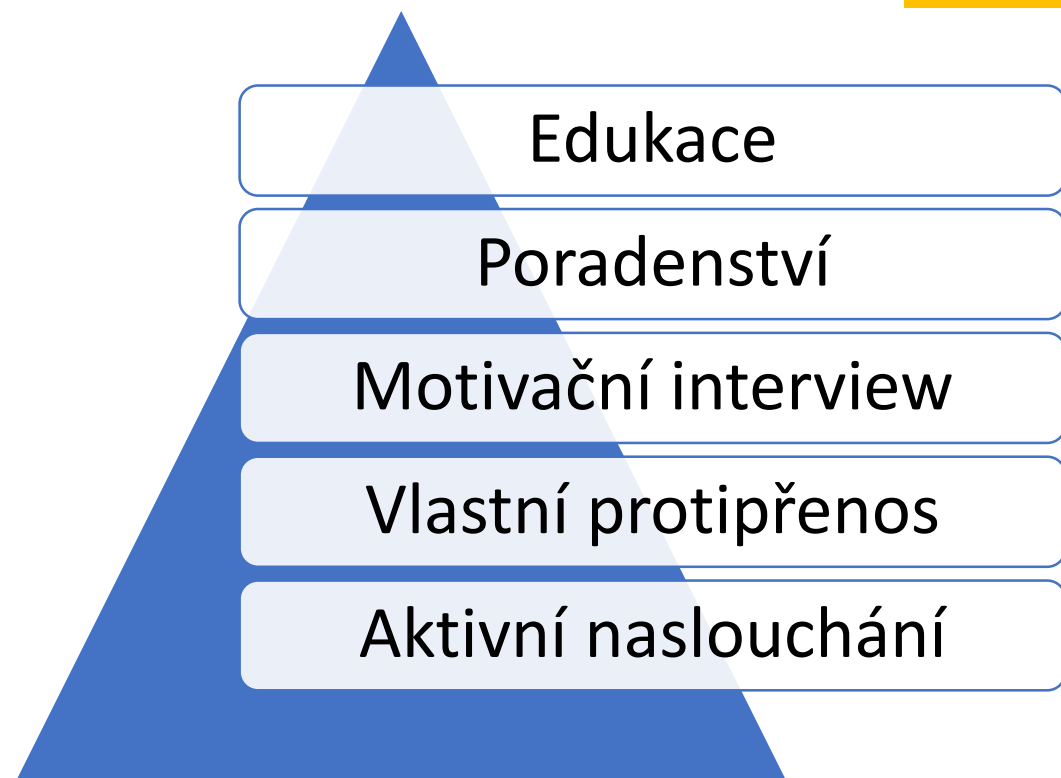
Ne/
dire
ktivi
ta

Laskavá podpora

Umět psychoterapeutický vztah a komunikaci v něm

Být „k dispozici“

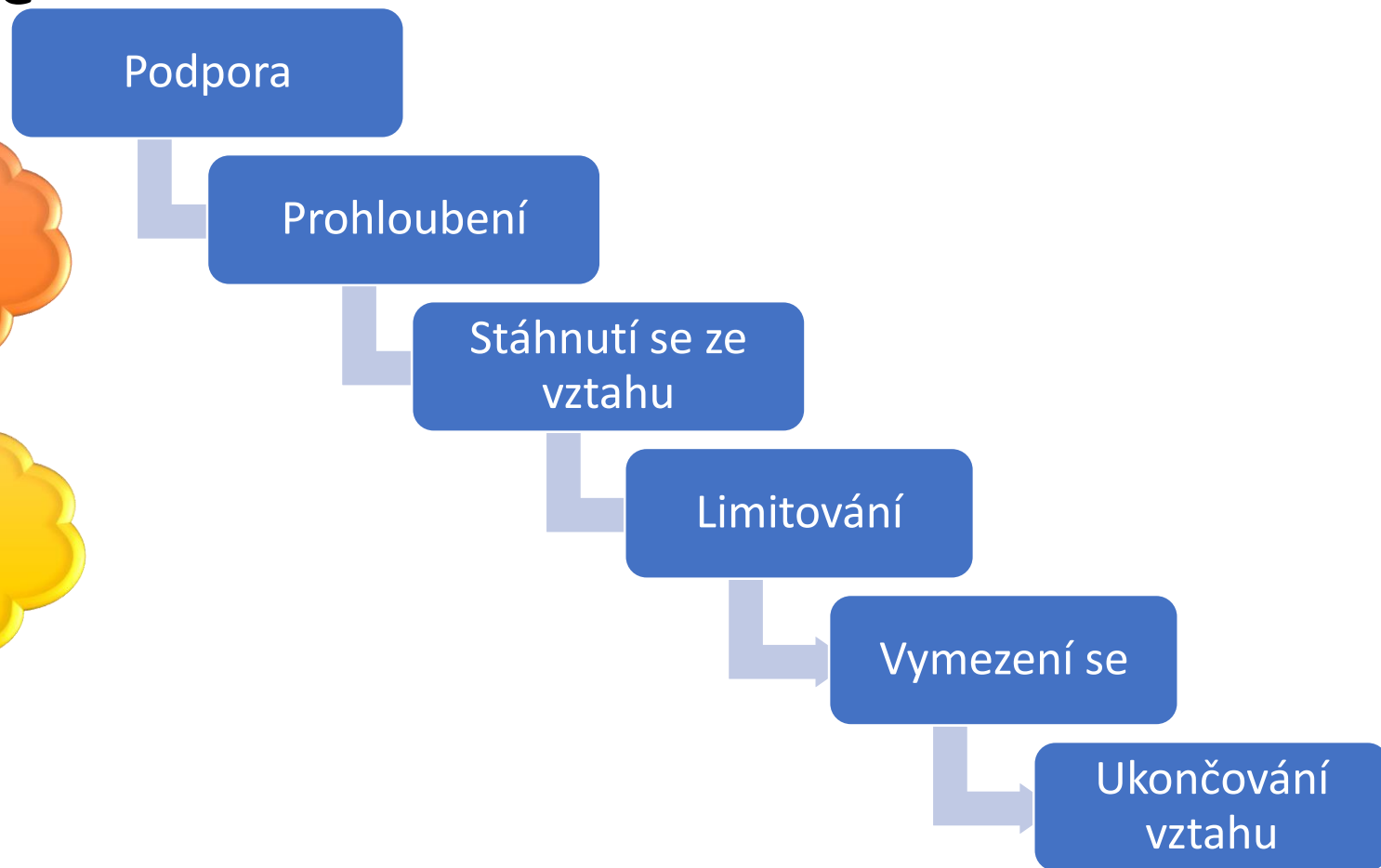
Terapeuticky využít intenzivní pacientovy pocity vůči nám



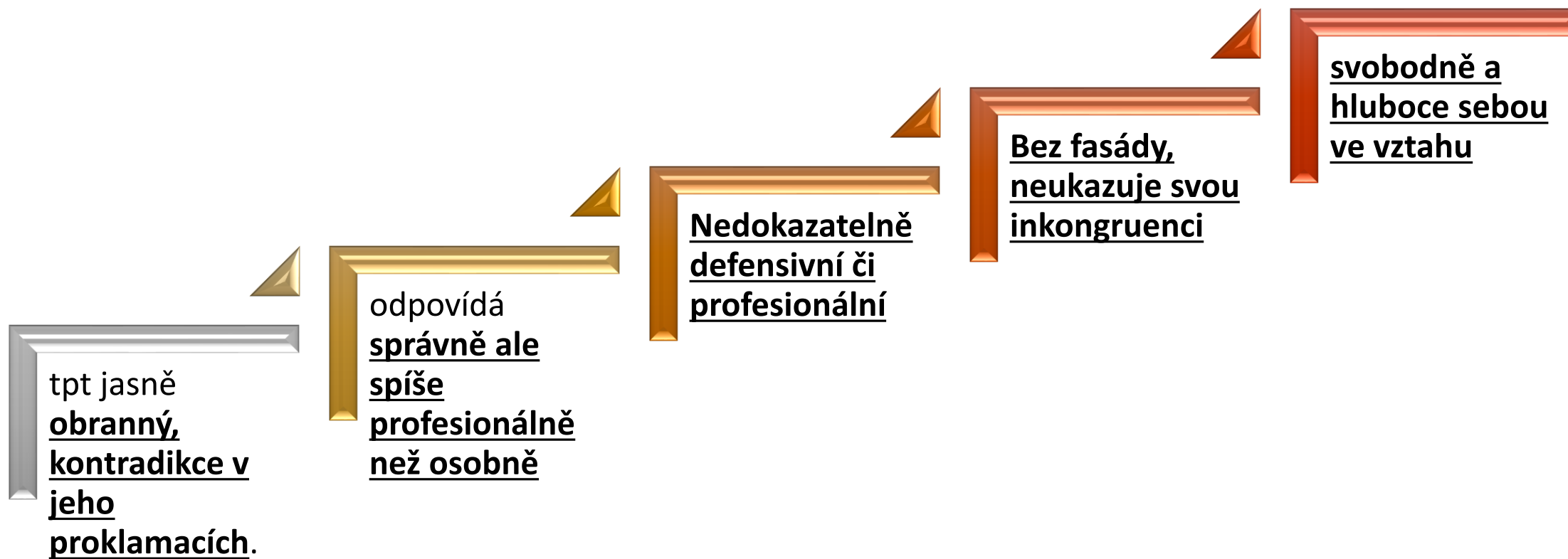
Umět psychoterapeutický vztah a komunikaci v něm

Využívat druhy vztahu dle potřeby

Regulovat podobu vztahu



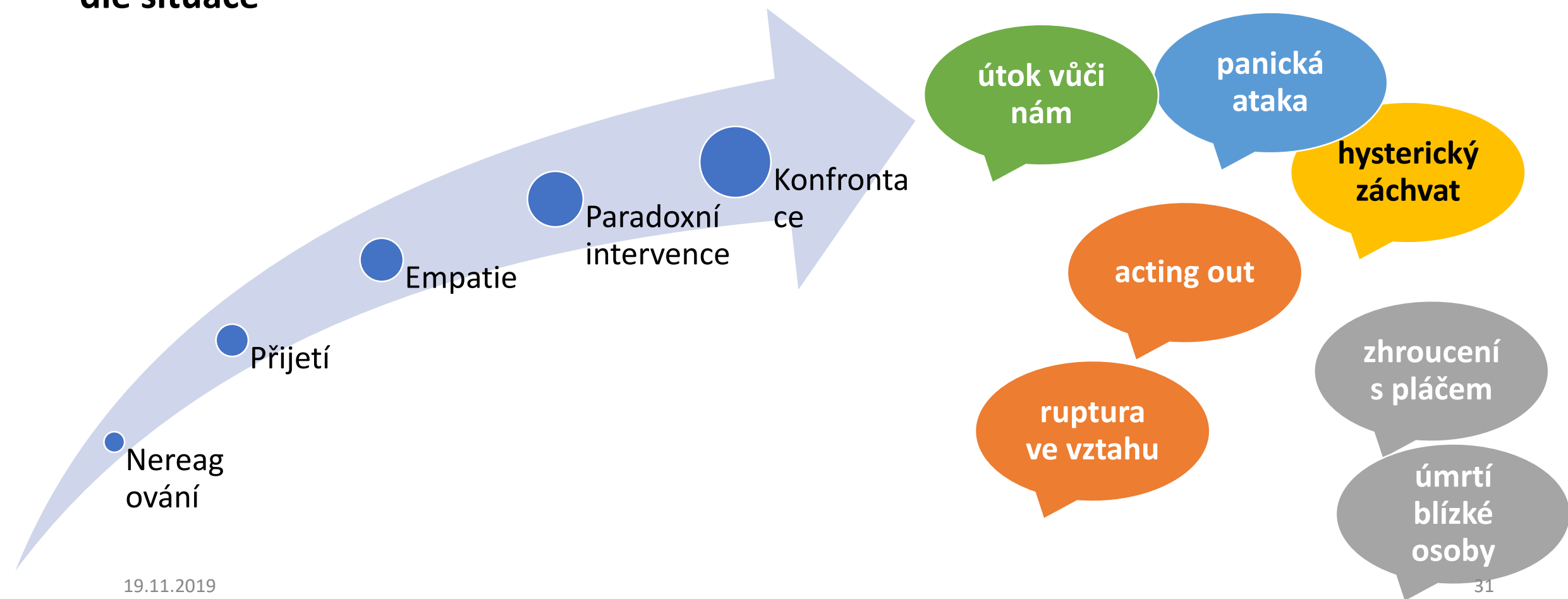
Stadia Truax Self-Congruence škály



Umět psychoterapeutický vztah a komunikaci v něm

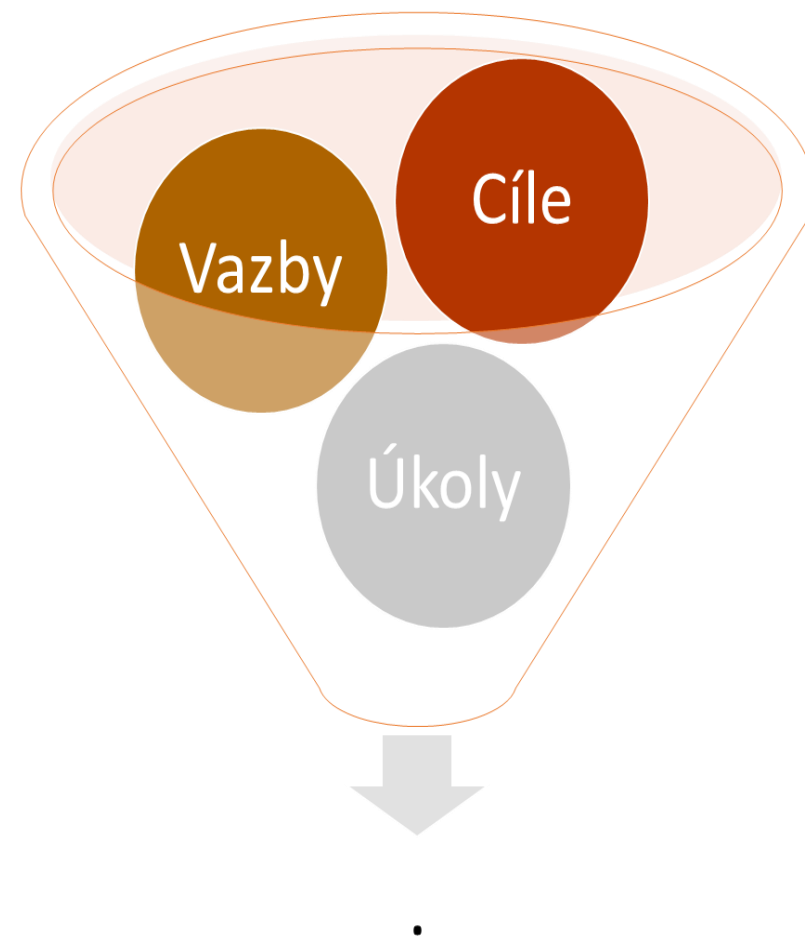
Poznat druh pacientovy defenze,
porozumět jí a umět s ní zacházet
dle situace –

Unést emočně zátěžové chvíle ve
vztahu

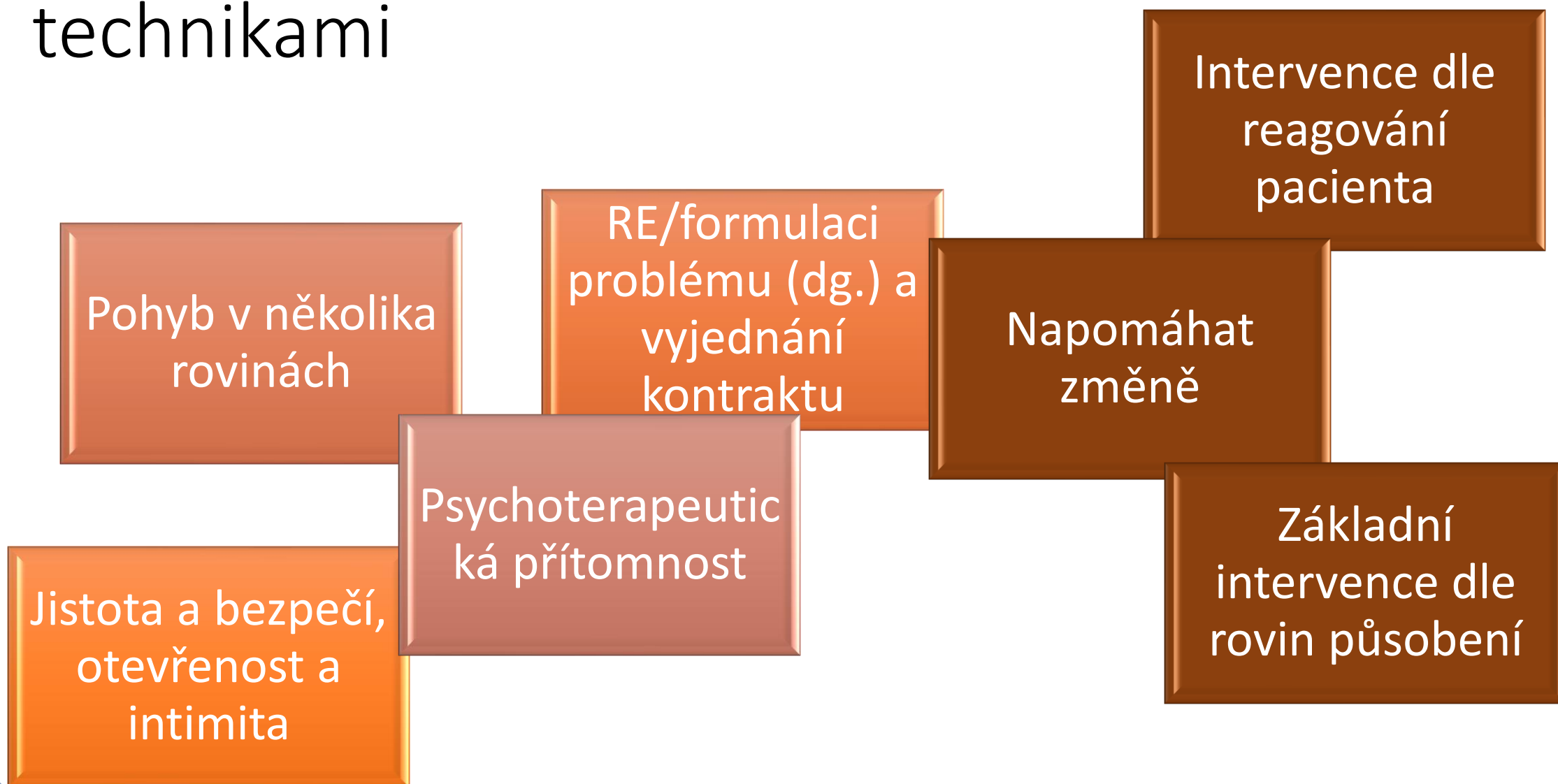


Typ svazek – sine qua non úspěšné terapie – Bordin 79 -3 konstrukty:

- Rozvoj + afektivního svazku
- Vzájemný souhlas na cílech
- Vzájemný souhlas na úkolech pro dosažení těchto cílů



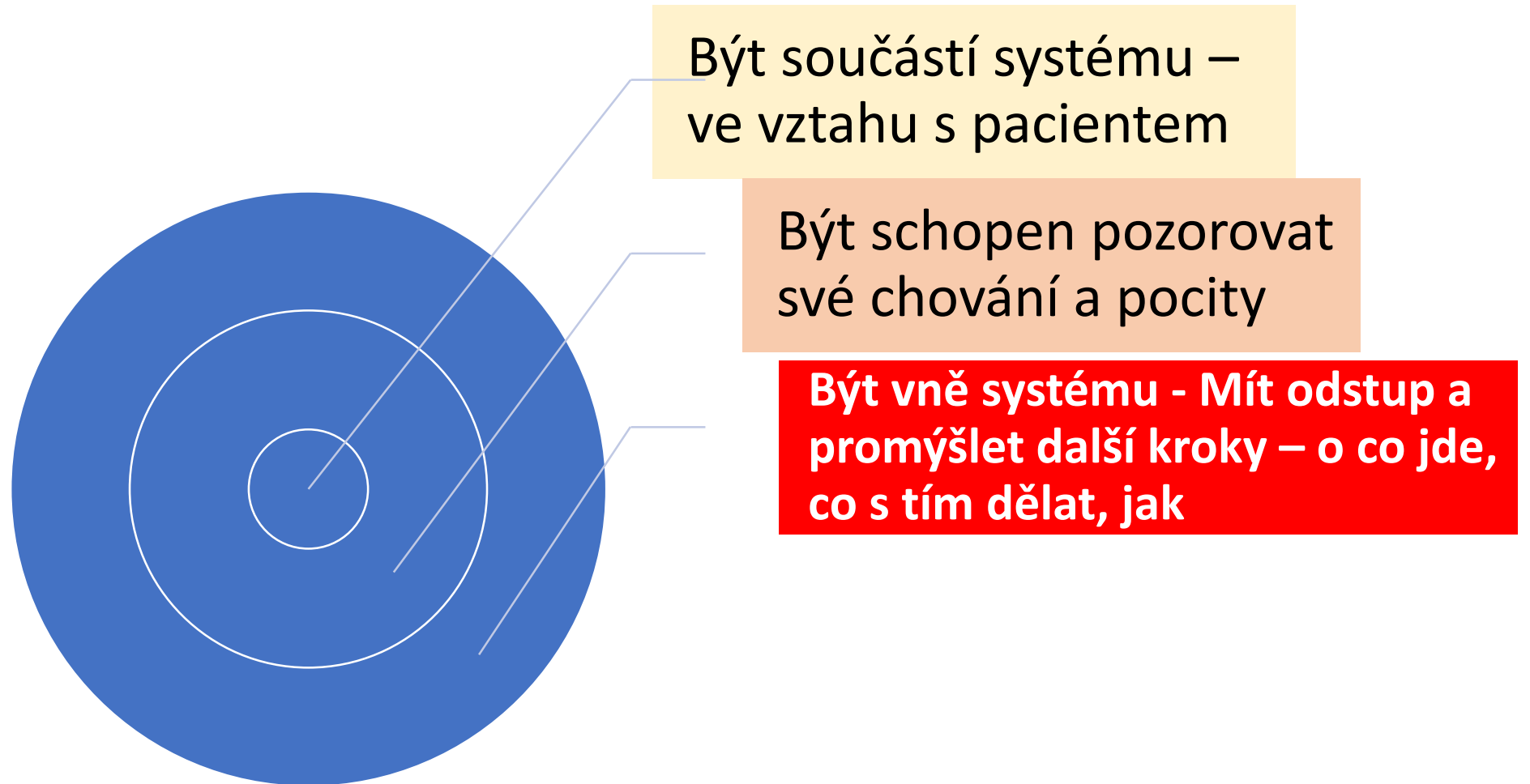
Umět psychoterapeutické intervence s technikami



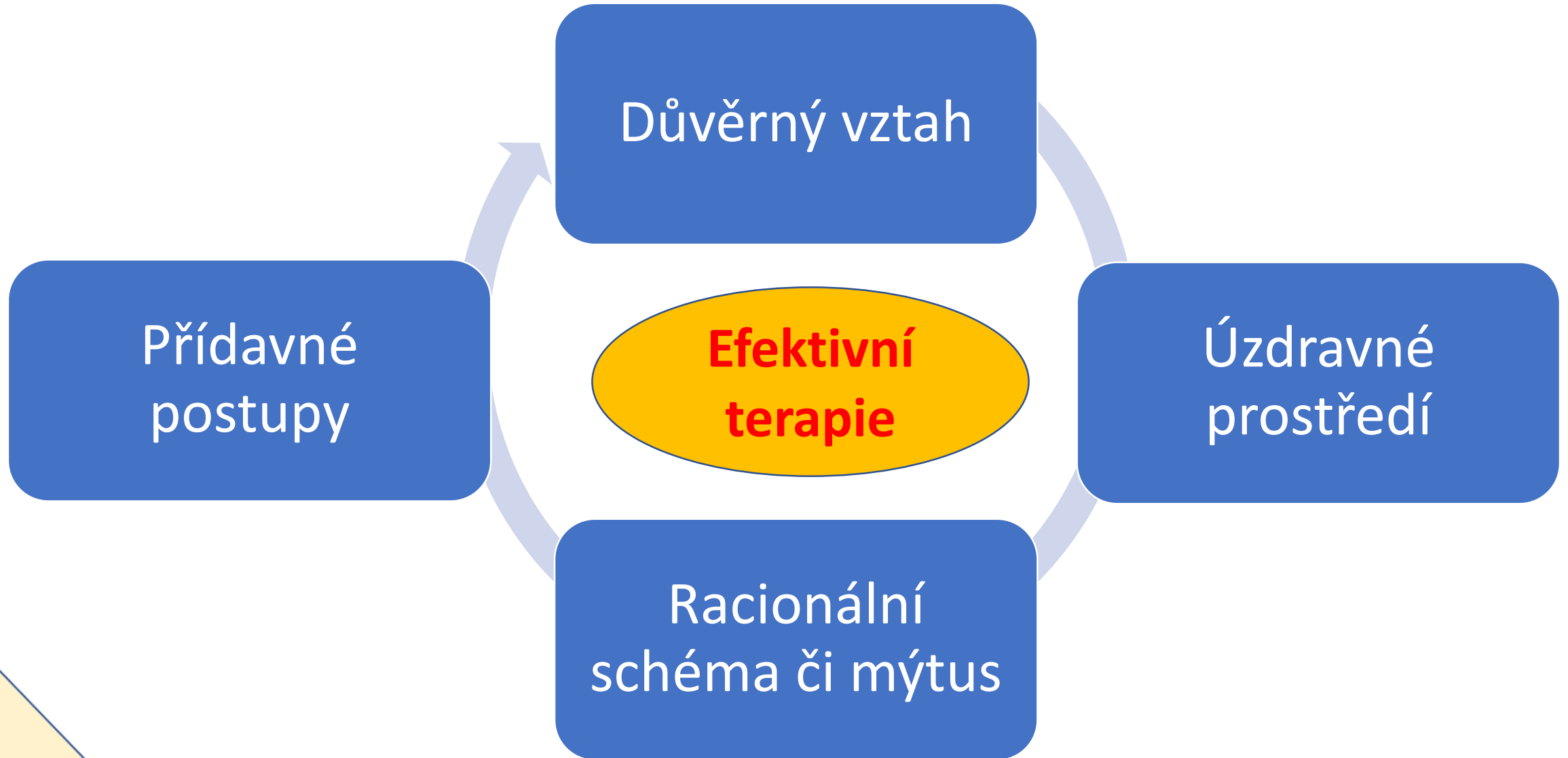
Umět psychoterapeutické intervence s technikami

- Navození pocitu **jistoty a bezpečí**, uvolnění vedoucí k **otevřenosti a intimitě** (volné asociace, aktivní naslouchání s empatií)
- Schopnost se dobrat k jasné **RE/formulaci problému (dg.) a vyjednání kontraktu** s jeho případnou změnou
 - Lokalizovat úroveň problému a jeho intenzitu (intra, interpersonální, rodinný a systémový, vadná kognitivní mapa, symptom a situace)
 - Určit směr, podobu a intenzitu jeho řešení
- Pohybovat se současně v **několika rovinách**:
 - Být součástí systému – ve vztahu s pacientem
 - Být schopen pozorovat své chování a pocity
 - Být vně systému - Mít odstup a promýšlet další kroky – o co jde, co s tím dělat, jak
- Udržovat **psychoterapeutickou přítomnost** (přirozenost kontaktu s možností vzájemného „setkání“, mentalizace, mindfulness, průběžně upravovat mentální mapu případu)
- Průběžně upravovat průběh **intervence dle reagování pacienta** – pozorování, přesměrování pozornosti, informovaný způsob spolupráce pacienta, flexibilita a tvůrčí přístup v technice, zpětná vazba od pacienta
- **Napomáhat změně**
 - Principy: + očekávání, dobrý vztah, zvýšení klientova uvědomování si, korektivní zkušenost, průběžné testování reality
 - 5 stadií změny: pre/kontemplace, rozhodování, plánování, akce a její udržení
- Umět **základní intervence** týkající se: práce s **tělem a vnímáním** (relaxace, koncentrace), s **emocemi** (zvědomení, pojmenování, zvládání, jejich adekvátní používání), s **myšlenkami** (adekvátní kognitivní mapa, konstruktivní zpracování vlastního příběhu a jeho rozvíjení), s **transcendentálními** obsahy

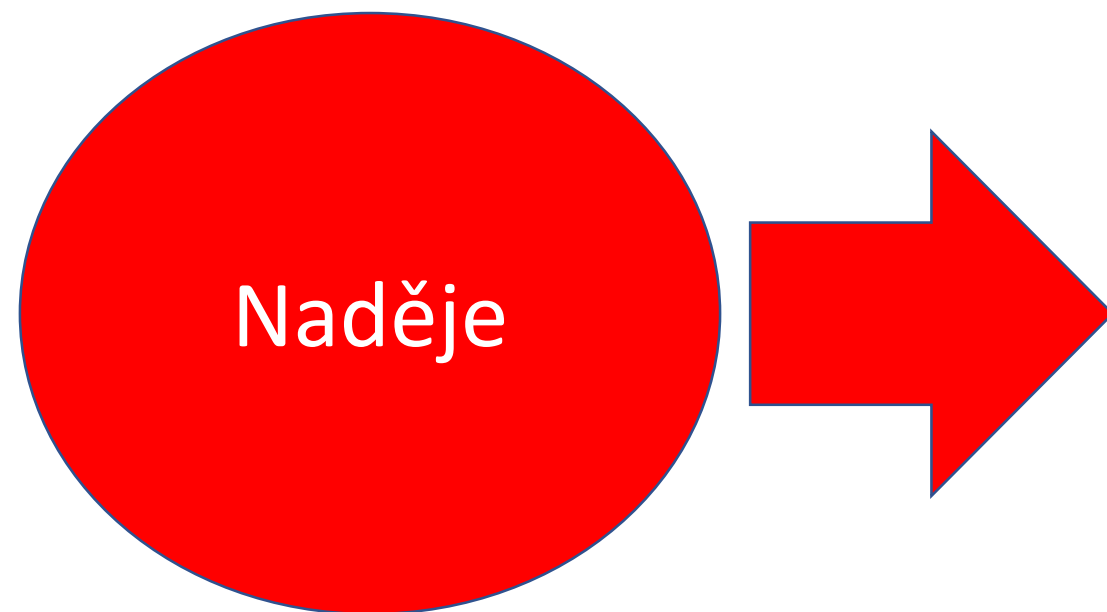
Umět psychoterapeutické intervence s technikami Pohybovat se současně v několika rovinách:



Co všechny terapie sdílí (Jerome Frank – kontextuální model)



3 části naděje (x demoralizaci)



Sledování interakcí

Kdo s problémem má co dělat

Respektujeme klientův popis problému

Identifikace špatného cyklu problému

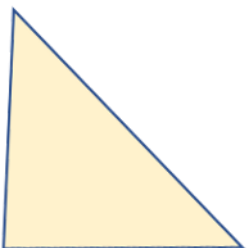
Rozhodnutí, koho zavzít do léčby

- Problém a jeho vzorec a zaangažované strany
- Motivace změnit a pozice na změnu různých účastníků angažovaných na řešení problému

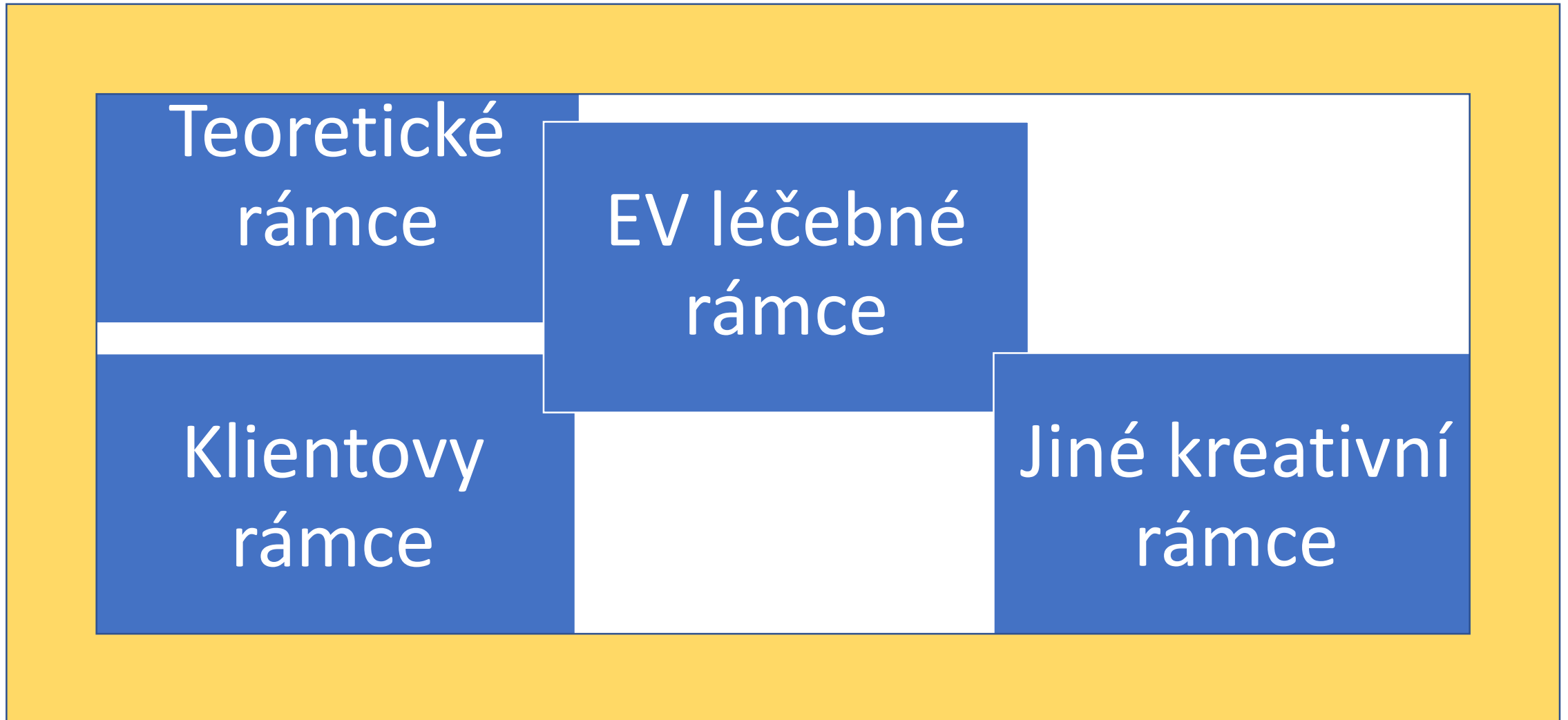
Identifikování výjimky problémového vzorce a síly všech stran

Identifikace a užití všech začleněných stran a systémových fází změny

Identifikace specifického problémového vzorce



Identifikace rámců použitých na provedení intervencí



Proces rámování:

Ukazujeme speciální zájem o něco, co jiná osoba říká, co odpovídá žádoucímu rámci

Posunujeme konverzace k žádoucímu rámci vedením otázek

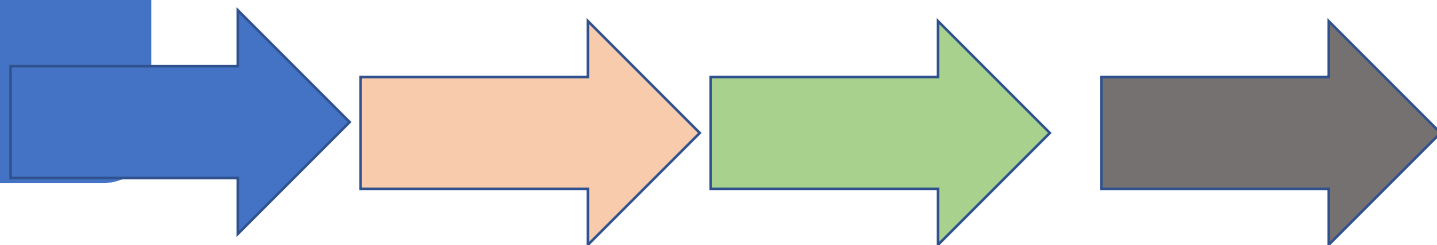
Říkáme příběhy odpovídající žádoucímu rámci

Spojujeme zdánlivě rozdílné myšlenky v konverzaci, které jsou konzistentní se žádoucím rámcem

Rámcování

Lakoff 08 – rámce jsou malé příběhy, které vytvářejí komplexnější příběh jedincova života.

Proces rámování sociálních interakcí zahrnuje zaměření se na specifickou část jedincovy reality a ignorování jiných částí.



Rámování a přerámcování PŘI PRÁCI S RODINOU

Rámcování problémů a cílů jako něčeho co rodina může udělat

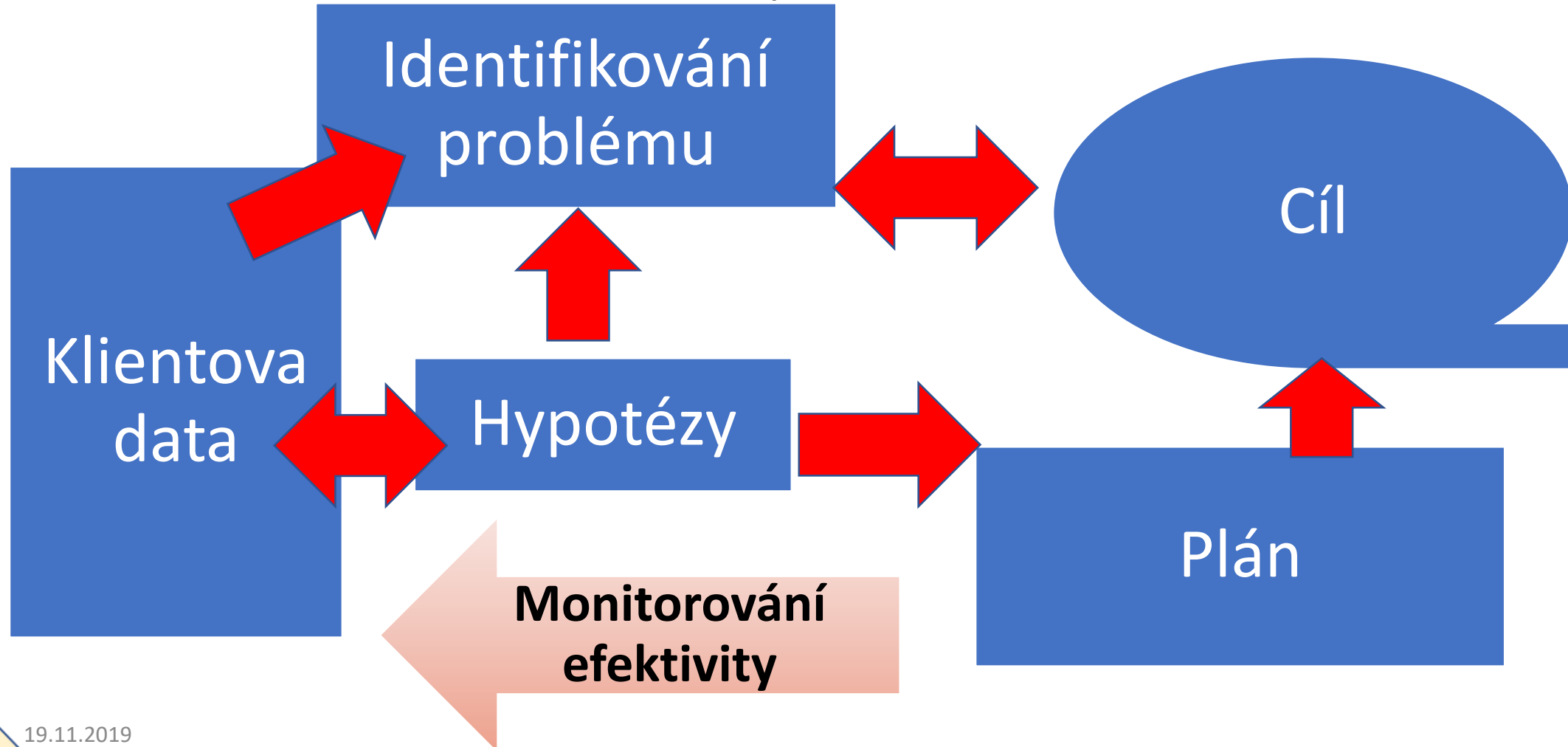
Sledování a využívání klientova zarámování ke zvýšení angažovanosti

Nabízení zarámování úkolů, které rodina nahlíží jako pomáhající

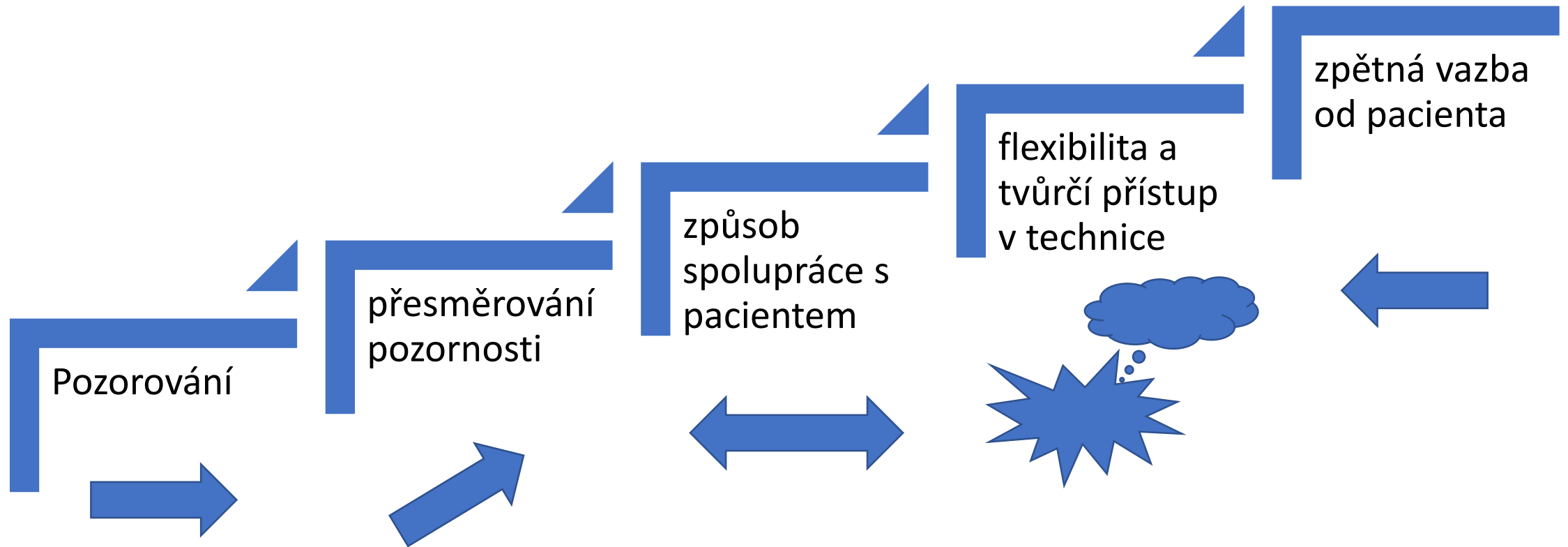
Vymýšlení léčebných důvodů, které jsou pro rodinu smysluplné

Zarámování zlepšení tak, že rodině je dávana důvěra že může změnu provést

Jeff E. Harris, Barbara L. Ingram (Pepperdine Un.) –
Unifikovaný rámec pro vedení případu a jeho
formulace a léčebného plánu – 2017



Umět psychoterapeutické intervence s technikami Průběžně upravovat průběh intervence dle reagování pacienta



Umět psychoterapeutické intervence s technikami - Napomáhat změně

Principy:

průběžné
testování reality

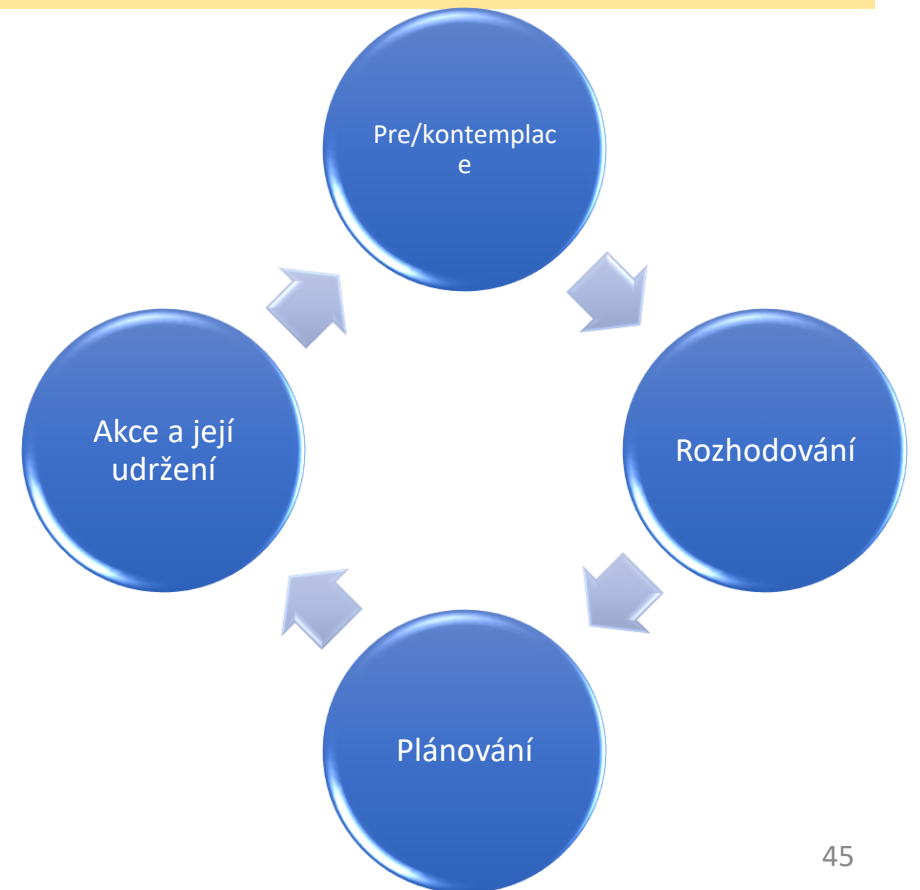
zvýšení
klientova
uvědomování si

dobrý vztah

+ očekávání

korektivní
zkušenost

5 stadií změny:



Vyjádření postupu k posunu problémového vzorce
a podpory sil a výjimek k problémovému vzorci

Které vzorce
potřebujeme
posunout

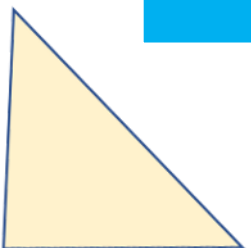
Co je pro všechny
cílem

Jak je
zaangažujeme

Kdo je klíčovou
osobou

Jak můžeme užít
rámec, jazyk a
motiv

Jak to bude
vypadat když to
začne



Formulace případu
je způsob či produkt



získávání, strukturování a zaznamenávání údajů
týkajících se konkrétního člověka,

jejich transformace v testovatelné hypotézy,
a propojení hypotéz s intervencemi a
metodami zjišťování výsledků intervencí.

*Zahrnuje aspekty lidského chování a prožívání, jež
způsobily, spouští a udržují problémy člověka.*

Základní psychoterapeutické techniky

- **Navození pocitu jistoty a bezpečí**, uvolnění vedoucí k otevřenosti a intimitě ve vztahu (volné asociace, aktivní naslouchání, empatie, mentalizace, uvedení do relaxovaného stavu)
- Poskytnutí možnosti adekvátního **zhodnocení pacientovy situace** (zpětná vazba, „mapa“, konfrontace, užívání metafor, vyprávění příběhu, popis interpersonálních a maladaptivních vzorců, práce se sny)
- **Navozovat změnu** – proti/podmiňování, přesvědčování, přehodnocení sebe a okolí, zvýšení vědomí, pomáhající vztah, dramatické uvolnění, zklidnění, práce s náhledem, domácí úkoly a doporučení, relaxace a vizualizace, ideomotorický trénink, cirkulární otázky, využití komunikačních transakcí s úrovněmi ega, práce se skupinovou dynamikou, užití kreativních výtvorů, práce s emocemi, práce s tichem)
- **Udržení změny** – nedirektivní rozhovor, využití odměn, napojování změny na dosavadní systém fungování, ocenění, potvrzení nového chování

Schopnosti kvalifikovaného IP psychoterapeuta – (kompetenční model)



Pojmenování a hodnocení toho co v psychoterapii děláme,
může být velmi různé a
navíc nevystihuje úplně naše úsilí a dění.

Ohromný rozvoj této oblasti za prvních sto let však potvrzuje, jak moc nás lidé potřebují. Nejsou v tom sami a proto ani my v tom nejsme sami.

Není to skvělé?



Děkuji za pozornost