

Mgr. Martin Novák
Mgr. Jiří Šupa, PhD.

16. 11. 2018, Loučná nad Děsnou

PSYCHOTERAPIE NA CESTĚ ZOTAVENÍ

OSNOVA

- Kdo jsme, z jakých pozic mluvíme.
- Koncept zotavení – jak mu rozumíme.
- Psychoterapie a podpora zotavení.

ZOTAVENÍ – perspektivy a způsoby definování

- Klinické: remise, zbavení se symptomů.
- Sociální: fungování v sociálních vztazích.
- ➔ Reduktivní pojetí, uživatelé služeb mnohdy vnímáno jako pouhý nástroj sociální kontroly (Coleman, 2011; Beresford, 2015).
- ➔ Zotavení z *něčeho* nebo *v něčem*? (Davidson & Roe, 2007)
- Osobní: překonávání každodenních těžkostí bez ohledu na komplikace spojené s nemocí (Deegan 1988, Anthony, 1993).



*[Zotavení je] proces, způsob života, postoj a přístup k výzvam každodenního života. [...] Člověk se potřebuje vyrovnat s výzvami, které přináší hendikep, a nově si vybudovat smysluplnou a hodnotnou integritu a životní smysl, který respektuje limity dané hendikepem a zároveň je přesahuje. Jde o aspiraci na to žít, pracovat a milovat v rámci komunity, **pro níž je člověk významným přínosem.***

(Deegan 1988, p. 15)

PROFESIONALIZACE ZOTAVENÍ

- Přijetí osobně definovaného zotavení jako důležité perspektivy také pro odborníky.
- Zotavení jako klíčové slovo v politikách a modelech péče o duševní zdraví.
- Vytváření modelů osobního zotavení (Leamy et al, 2011; Stuart et al, 2017).
- ➔ Kolonizace zotavení odborníky.
- ➔ Opět říkáme klientkám a klientům, co mají dělat, jak má zotavení vypadat.

RECOVERY IN THE BIN (ZOTAVENÍ DO KOŠE)

- „Tato uživateli vedená skupina je otevřena přeživším péče o duševní zdraví a jejich podporovatelům, kteří mají plné zuby toho, jakým způsobem je *zotavení* kooptováno a využíváno k disciplinaci a kontrole těch, kdo se snaží hledat své místo ve světě a žít tak, jak si přejí, přičemž se na snaží na každodenní bázi vyrovnávat se s velmi reálnými psychickými těžkostmi. Věříme v lidská práva a sociální spravedlnost!“
- <https://recoveryinthebin.org/>

ZPLNOMOCNĚNÍ (EMPOWERMENT)

- Znovunabytí práva na rozhodování o vlastním životě vedoucí ke zlepšení kvality života.
- Zahrnutí do rozhodování o léčbě, plánování služeb, poskytování péče či výzkumu.

*Koncept zplnomocnění je založen na hodnotách zahrnujících hlubokou úctu vůči subjektivitě jiných lidských bytostí a důvěru, že jsou **schopny jednat ve prospěch změny vlastní situace**. Také je zde porozumění, že moc není konečná, ale může být sdílena a společně utvářena. [...] Tyto a další hodnoty se promítají do všeho našeho počínání, **včetně toho, jak mluvíme s lidmi, s nimiž pracujeme**.*

(Deegan, 1997, p. 15)

SDÍLENÉ ROZHODOVÁNÍ

- Partnerství dvou expertů v rozhodování -expert na vlastní život a expert například na fungování medikace (Deegan & Drake, 2006).
- Otevřený dialog: celý proces léčby se probírá na síťových setkáních; o klientech a jejich blízkých se nemluví v jejich nepřítomnosti (Seikkula & Arnkil, 2006, 2015).
- Následování agendy klientů jako společný faktor psychoterapie akcentující zotavení (Hamm et al., 2018).

Proces změny v psychoterapii (Vybíral et al.2016)

- **Zvýšení uvědomování** – díky kterému můžeme ovlivnit to, co se s námi děje
- **Vybírání** – rozšíření možností výběrů – jako výsledek zvýšeného uvědomění, přijetí zodpovědnosti – sebeosvobození
- **Změna následků chování**, tj. nové chování vytváří nové následky v okolí
- **Změny v prostředí** přinesou větší množství alternativ, což vede k sociálnímu osvobození
- **Katarze** – uvolnění emocí, které nás tíží, pomůže přijít emocím jiným

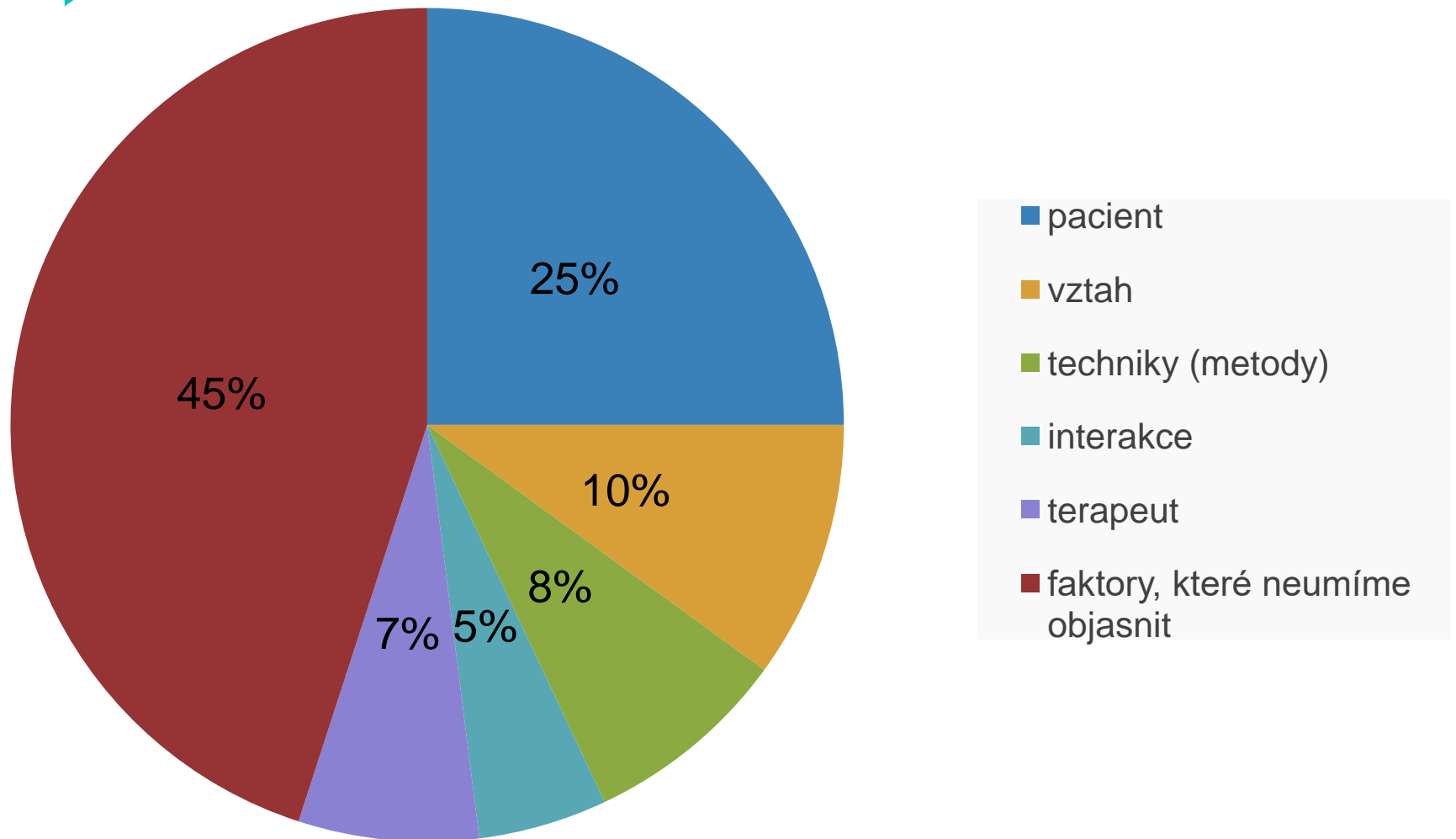
Psychoterapie jako podpora zotavení (Lysaker, 2010)

- Psychoterapie jako podpora kultivování bohatšího a více pozitivního zážitku sebe sama přes dimenze jako jsou – odmítnutí pocitu stigmatu, **rozvoj pocitu vlastní aktivity, zodpovědnosti, naděje, zplnomocnění a rozvoj osobní historie** – dosáhnutí více spokojeného života
- Přejít od řešení symptomů k rozvoji lepšího pocitu ze sebe sama (self)
- Nechme se překvapovat, nelze klienty učit a vést je k tomu, aby chtěli programy, které si myslíme, že chtějí --- proces volby
- Hledejme důvody a smysl jejich přání

Účinnost psychoterapie: společné faktory

- Aliance/spojenectví
- Empatie
- Shoda na cílech/spolupráce – máme stejný cíl s klientem
- Pozitivní nahlížení/ujištění
- Kongruence/opravdovost
- Pozitivní očekávání

Co se podílí na výsledcích PST (Norcross, 2010)



Co pomáhá v psychoterapii z pohledu lidí, kteří se zotavili? (Bjornestad et al. 2018)

- **Pomoc se základní věcmi** – základní rady a doporučení vedou k pocitu bezpečí a naděje
- **Mít společnost při průchodu chaotickým terénem** – „bral mě vážně, dával mi najevo pohledem, řečí těla, že tam se mnou je.“ „Nebyl to pohled z dálky, ale **dával mi očima najevo - rozumím, že máte těžké časy a chci vám pomoci**“
- **Vytváření společného jazyka** – porozumění, které vede k pojmenovávání
- **Dávání psychózy do „závorky“ a podpora všeho, co je zdravé** – „ona nikdy proti mně nevyužila, že mám hodně dovedností a všeho, ale když jsem byl v pohodě, tak mě vedla k tomu, abych je využil“
- **Vytváření mostu z psychotického stavu do vnějšího světa** - „potřeboval jsem najít něco smysluplného, aby mě to dostalo z postele, mluvit k lidem, k psychologovi a dostat rady, skládat si je, využít je.“
„...všechno by mělo být zaměřeno na fungování ve společnosti, ne na fungování na psychiatrickém oddělení“

Vlastní zkušenost terapeuta

- Terapeut jako člověk se (sebe)zkušeností
- Každý člověk je v týmu se svou unikátní zkušeností, o které můžeme minimálně přemýšlet
- Skrze vlastní zážitek zplnomocnění tváří v tvář náročným životním situacím, skrze vlastní zplnomocnění můžeme být zplnomocňující také vůči lidem, se kterými pracujeme.

Děkujeme za pozornost. Power
to the people. Stick it to the man.