

Klientovo dilema-jak vybrat terapii

Je dilematem skoro každého klienta vstupujícího do terapie, zda učinil dobře a vybral si tu vhodnou metodu potažmo terapeuta. Tímto krátkým nástinem bych rád přispěl a objasnil některá fakta současnosti. A snad pomohl i k výběru toho vhodného směru pro každého, kdo cítí že má problém.

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) představuje jeden ze základních směrů současné psychoterapie. Jde o záměrné upravování narušené činnosti organismu psychologickými prostředky.

Norcrossova definice z roku 1990 zní: „*psychoterapie je odborná a záměrná aplikace klinických metod a interpersonálních postojů vycházejících z uznávaných psychologických principů se záměrem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce anebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí*“

Dnes neexistuje psychoterapie jako jednotná věda, která by měla jednotnou teorii, souběžně existuje mnoho rozdílných psychoterapeutických směrů, z nichž jako hlavní se uznávají např.

Adlerovská psychoterapie,
kognitivní, behaviorální,
elektická a integrativní,
gestalt terapie,
interpersonální,
komunikační,
psychoanalytická a psychodynamická,
rogersovská,
systemická,
transakční analýza atp.

Jednotlivě psychoterapeutické směry mohou dojít odlišnou filozofií a odlišnými metodami ke stejnému cíli. Druh vybrané terapie závisí na zaměření terapeuta, na osobnosti klienta a samozřejmě na daném problému.

V případě návykových problému jako je obezita, kouření, drogy, fobie, deprese, bulimie atp. se ukazuje že směr kognitivně-behaviorální patří mezi ty nejefektivnější. V celé škále psychoterapeutických směrů se většinou rozlišují dva základní cíle:

- a) odstranění či zmírnění chorobných příznaků
- b) změny celé osobnosti

V KBT se klade za cíl spíše odstranění či zmírnění nevhodných návyků, i když se zejména v novějších KBT přístupech bere v úvahu i celková struktura osobnosti. Jednotlivé směry se liší spíše v tom co považují za rozhodující příčinu vzniku a udržování problému. KBT vychází z teorie, že příčinou obezity nebo jiných potíží je nevhodné chování a myšlení, které je naučené a udržované vnějšími a vnitřními faktory. V terapii se může jedinec toto chybné chování a myšlení odnaučit, přeučit nebo se může naučit novým, vhodnějším způsobům řešení problému.

V KBT se užívá mnoho technik, které se navzájem prolínají, a proto se lze v odborných publikacích setkat s jejich různým tříděním, mezi nejčastěji používané patří:

- techniky sebekontroly
- kognitivní techniky
- relaxační techniky
- modelování

Ať už si vyberete jakýkoliv směr pro řešení svých problémů, nebo kterýkoliv vám byl doporučen, vězte že vždy v terapii platí to co v každém jiném vztahu na osobní rovině a to sympatie dvou lidí! Pokud z jakéhokoliv důvodu necítíte důvěru k terapeutovi, je lepší vyhledat jiného a stále platí pravidlo, že co pomůže jednomu nemusí pomoci vám, takže zaručený recept před zahájením vlastní sebezkušenostní terapie nikdy nezískáte. Zárukou kvality bohužel není ani ten fakt, že „někdo“ vystudoval psychologii na vysoké škole, to je pouze předpoklad. Kvalita terapeuta se pozná především jeho mírou empatie a schopností a snahou pomoci. Celá řada kvalitních terapeutů se rekrutuje i z řad lékařů, pedagogů nebo zdravotních sester. Bohužel zatím neexistuje v ČR zákon o psychoterapii, což nahrává řadě šarlatánů nazývat se psychoterapeuty a vykládat svoje učení za jedině to pravé a ověřené. Bohužel platí, že čím méně zkušeností a vědeckosti, tím více dogmat a zaručených rad a receptů v podstatě na všechno. Při výběru terapeuta se řiďte hlavně vnitřními pocity a dojmy z terapeuta, ale i směru který zastává. V dnešní době je řada dostupné literatury a v případě uznávaného směru není tajná, takže volně dostupná. Zjistěte si informace o metodice, která vám bude měnit váš osobní život. To že je terapeut na vás přísný a důsledný nemusí být jeho chyba, ale prostředek k dosažení společného cíle, nikdy by však neměl být arogantní a povyšovat se nad vás. Přílišná sebejistota a až sektářské chování a vyvyšování svého směru nepřispívá terapii a vztahu mezi vámi, takže také o něčem svědčí.

Při výběru psychoterapeutického směru se neříd'te pouze tím, zda je terapie zdarma či nikoliv. Naše země ještě žije ve stínu socialistického systému, kdy bylo údajně vše zdarma. Od tohoto systému se naštěstí čím dál více vzdalujeme a uvědomujeme si, že naše osobní zdraví jak fyzické tak duševní má nějakou cenu a vyplatí se. Již S. Freud poukazoval na to, že systém plateb zvyšuje motivaci klienta pro terapii a ve směru KBT to platí dvojnásob.

Mějme tedy tyto aspekty na paměti a přeji vám hodně zdarů v terapii!