

HAMAMCI, Zeynep. The Effect of Integrating Psychodrama and Cognitive Behavioral Therapy on Reducing Cognitive Distortions in Interpersonal Relationships.

Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama [online]. 2002, 55(1): 3-14.

Úvod

Článek se zaměřuje na účinky psychodramatu, integrovaného společně s kognitivně-behaviorální terapií, a jejich vliv na míru kognitivního zkreslení souvisejícího s mezilidskými vztahy. Autor při zkoumání využívá škály ICDS¹ (u experimentální skupiny v terapii a u kontrolní skupiny). Výsledky experimentu ukazují, že se u členů skupiny v terapii zmenšily dimenze kognitivních zkreslení.

Integrace KBT a psychodramatu

KBT přístup v psychoterapii zdůrazňuje, že iracionální přesvědčení a negativní kognitivní zkreslení pacienta má výrazný vliv na vznik a pokračování jeho dysfunkčního chování. Proto se KBT zaměřuje na nalezení a určení těchto dysfunkčních kognitivních zkreslení pacienta a jejich následnou záměnu za alternativní myšlenky. K tomu mohou terapeuti využívat různých technik a mohou integrovat techniky i z jiných psychoterapeutických přístupů, jako např. v tomto případě z psychodramatu.

Integrace psychodramatických technik rozvíjí spontaneitu a kreativitu pacientů společně s rozvojem jejich schopnosti vytvářet si alternativní myšlenky místo kognitivních zkreslení. Autor uvádí možnost využití následujících technik:

- 1) Dvojitý vnitřní monolog², při kterém si může pacient lépe zvědomit své myšlenky ve vztahu k určité specifické situaci.
- 2) Zrcadlo - pacient může lépe nahlédnout na svoje problémové situace v mezilidských vztazích díky pohledu zvenčí, kdy si může uvědomit svoje kognitivní zkreslení, kterých si předtím při vlastní účasti v psychodramatu nebyl vědom, a nahradit tato zkreslení alternativními myšlenkami.
- 3) Výměna rolí - pomáhá pacientovi podívat se na situaci z jiné perspektivy.
- 4) Prázdná židle - pomáhá pacientovi objasnit si kognitivní koncepty konkrétněji.

Popis metody a experimentu

Autor při výzkumu integrace psychodramatu s KBT testoval, do jaké míry může dojít ke snížení vlivu negativních kognitivních zkreslení v mezilidských vztazích. Účastníky studie bylo 24 studentů druhého ročníku studia na fakultě pedagogických věd univerzity v Ankaře (kromě studentů psychologie), kteří nebyli zároveň účastni jiné souběžné psychoterapie nebo jim nebyla podávána medikace, a jejichž skóre ICDS bylo nadprůměrné. Účastníci se sami do

¹ Interpersonal Cognitive Distortion Scale = škála kognitivního zkreslení v mezilidských vztazích.

² Double soliloquy.

studie přihlásili, z původních 40 jich 12 vytvořilo experimentální skupinu v terapii (6 žen a 6 mužů) a 12 kontrolní skupinu (7 mužů a 5 žen), nebyly mezi nimi rozdíly ve výsledcích ICDS při testování před začátkem studie.

Celá terapie trvala 12 týdnů (každý týden 3-hodinové sezení). Kontrolní skupina se v tu dobu dívala na film, týkající se mezilidských vztahů, který si zvolili její členové. Po shlédnutí filmu v průběhu 2 hodin terapeut s účastníky kontrolní skupiny diskutoval o jejich myšlenkách a pocitech, vztahujících se ke shlédnutému filmu a k mezilidskému chování, které se v něm odehrávalo. Autor se všemi účastníky studie udělal test ICDS před začátkem, týden po skončení a 3 měsíce po skončení experimentu.

Popis samotné terapie

Autor využil ve studii integraci technik KBT a psychodramatu s klasickými fázemi – warm-up (zahřívací cvičení), samotné hraní a následné sdílení. Nevysvětloval účastníkům souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním, nedával jim žádné úkoly, psychodrama pojímal jako prostředek tyto koncepty ilustrovat skrze jejich vlastní zkušenost. V zahřívací fázi využil různých cvičení k identifikování kognitivních zkreslení v mezilidských vztazích účastníků, když bylo zkreslení identifikováno, zastavil hraní a debatoval s účastníky o možných cestách ke změně zkresleného přesvědčení.

Uvádí zde příklad diskuze při jednom cvičení, kdy měli účastníci vymýšlet výroky o lidech a jejich vztazích. Jeden účastník vznesl výrok: „*Znám všechny lidi a nedá se jim nikdy věřit.*“ Na to konto byl požádán o několikeré zopakování výroku a rozpoznání jeho obsahu – generalizace. Následně byl veden k uvědomění, že nemůže znát všechny lidi na Zemi a že tedy výrok obsahuje chybu – opravil se, že měl na mysli jen některé lidi. Poté byl veden otázkami k tomu, kolika lidem v životě věřil – měl je následně postavit na imaginární čáru podle míry důvěry (společně jim připsat i body podle této míry), kterou k nim cítil. Postupně se dostal od svých rodičů a 2 kamarádů ještě k dalším lidem ve svém životě, také od původních bodů 1-2 míry důvěry až k bodům 4-5 u některých z nich. Na základě tohoto cvičení došel k závěru, že tedy těmto lidem může do jisté míry věřit, a pozměnil původní znění jeho výroku: „*Nemohu věřit všem lidem, ale některým z nich ano.*“ V tomto příkladu tedy autor uvádí 2 metody změny kognitivního zkreslení, nejdříve identifikování tohoto zkreslení, a následně změnu přesvědčení skrze techniku sokratovského dotazování, strukturování časných vzpomínek a prozkoumání existujících důkazů.

Následně autor uvádí druhou použitou metodu, kdy přímo intervenoval ke změně kognitivního zkreslení – základního dysfunkčního přesvědčení účastníka, který měl najít a přehrát scénu z jeho života, ze které přesvědčení pochází (situaci, kdy toto přesvědčení poprvé pocítil). Účastník přinesl téma zneklidnění a pocitu samoty v průběhu rodinného stolování, kdy krmil svého synovce. Byl požádán, aby sdělil nahlas své myšlenky v této situaci krmení synovce: „*Nechci tě krmit, ale dělám to, protože mě o to požádala moje švagrová. Vůbec se mě neptají, jestli to chci nebo nechci dělat. Jsem na sebe našťvaný, protože jim nejsem schopen říct NE.*“ Při scéně po nakrmení synovce se pustil do jídla, ostatní už byli však pryč od stolu a nezbyl na něj salát, proto o něj našťvaně požádal matku. V té chvíli mu běžely v hlavě tyto myšlenky: „*Nikdo se o mě nezajímá, nikoho nezajímají moje pocity a názory.*“

Cítím se zbytečný a k ničemu.“ Terapeut se ho zeptal na první situaci v životě, kdy se takto cítil, a protagonista poukázal na období 3. třídy (9 let), kdy se o něj nikdo nezajímal a jakoby doma ani neexistoval. Také si vzpomněl na další scénu, kdy byl v přeplněném domě, kde brečelo nějaké dítě. Přišel za ním jeho dědeček a vynadal mu, proč rozbřečel to dítě. Terapeut se ho zeptal, proč dědečkovi nějak neodpověděl, protagonista odpověděl, že to bylo kvůli jeho strachu, že by mu následně dědeček nevěnoval žádnou pozornost, nemluvil by už s ním, že by ho už neměl rád a on by se proto cítil sám. Terapeut se dotazoval na podobnosti těchto situací, protagonista přišel s tím, že to byly situace, kdy nemohl vyjádřit svoje pocity vzteku a kdy měl problém říct okolí NE, protože se obával, že by se ostatní na něj naštváli a zavrhli by ho. Nakonec pomocí sokratického dialogu došel protagonista k tomu, že lidé kolem něj ho neopustí, když jim sdělí svoje názory a pocity, a že může říct, co se mu v danou chvíli nelíbí. V poslední scéně se protagonista znovu vrátil k původní scéně, kdy sdělil své švagrové a své matce, které chování se mu nelíbí, a vyjádřil svůj hněv v této situaci.

Autor zde shrnuje, že i při využití klasického schématu psychodramatu (zahřívací fáze, hraní scén, sdílení) zde přidal prostor pro sdílení myšlenek. Ve sdílecí fázi měli účastníci možnost sdělit ostatním své kognitivní zkreslení, vztahující se k hrané situaci, a následně i alternativní přesvědčení, na které si při procesu sami přišli. Takto měli možnost si sami uvědomit svoje kognitivní zkreslení a změnit ho, i když nebyli sami protagonisty hrané situace.

Využitý nástroj - škála ICDS

Autor při zkoumání využívá škály ICDS (u skupiny v terapii a u kontrolní skupiny), a to před začátkem terapie, těsně po skončení a 3 měsíce od skončení terapie. Tuto škálu sám autor vytvořil a použil k testování v experimentu. Škála měří kognitivní zkreslení v mezilidských vztazích, je složena z 19 výroků, týkajících se kognitivních zkreslení, a má 3 dimenze - vyhýbání se intimitě³ (8 položek), nereálná očekávání v mezilidských vztazích⁴ (8 položek) a čtení myšlenek⁵ (3 položky). Výroky jsou posuzovány účastníky na škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 5 (rozhodně souhlasím).

Autor výsledky škály posuzoval u experimentální a kontrolní skupiny při všech 3 měřeních statistickými procedurami. Výsledky tohoto měření ukázaly, že u účastníků experimentální skupiny došlo ke snížení vlivu ve všech dimenzích kognitivního zkreslení, ve srovnání s kontrolní skupinou, kde k tomuto snížení vlivu nedošlo. Toto snížení bylo malého až středního rozsahu (na stupnici od malého po velký rozsah). Také se ukázalo, že experimentální skupina si změny v kognitivním vnímání udržela i 3 měsíce po skončení experimentu (při posledním testování).

Diskuze

Autor zde diskutuje výsledky experimentu, kdy integrace KBT a psychodramatu vedla ke snížení vlivu kognitivních zkreslení v mezilidských vztazích. Podotýká zde ale také, že i

³ Avoiding intimacy.

⁴ Unrealistic relationship expectations.

⁵ Mind reading.

Zpracovala: Markéta Zelená (Skálův institut, K13 – skupina Sekot-Jurkovská)

psychodrama samotné, které využívá výše popsaných technik, může vést k tomuto snížení, není tedy jasné, do jaké míry toto snížení bylo způsobeno samotným psychodramatem.

Uvádí zde omezení této studie. Jedním z nich bylo to, že účastníci nebyli do studie vybráni náhodně, nicméně se sami přihlásili. Dále, že účastníci experimentální skupiny, kteří akceptovali všechny podmínky experimentu (např. nahrávání v průběhu terapie), mohli být odlišní od účastníků kontrolní skupiny. Dalším omezením mohlo být také to, že zde byla pouze 1 experimentální a 1 kontrolní skupina. Také mohlo být limitující, že účastníci experimentu byli univerzitní studenti, není tedy jasné, jestli by výsledky byly podobné u jedinců se vztahovými problémy.

Omezením také mohlo být využití škály ICDS, kterou autor sám navrhl, protože jiný typ nástroje měření neexistuje. Proto se odkazuje na další validizaci tohoto nástroje nebo využití i jiných nástrojů, jako např. zjištění výsledků metody ve vztahu k významným blízkým osobám anebo skrze behaviorální zhodnocení výsledků ve vztahu k mezilidskému chování.

Výsledky studie ukázaly malé až střední snížení vlivu kognitivních zkreslení, tudíž se jednalo o docela slabý efekt terapie, který mohl být mimo jiné způsoben také různými neznámými faktory.

Autor doporučuje do budoucna udělat studii, která se zaměří na porovnání vlivu psychodramatu a KBT samotné versus této integrace těchto 2 metod, aby se zjistily přínosy této integrované metody.

Příloha – škála ICDS (originál a český překlad)

The Interpersonal Cognitive Distortion Scale = *Škála kognitivního zkreslení v mezilidských vztazích*

(čísla v závorkách odkazují k dimenzi škály: 1 = avoiding intimacy / *vyhýbání se intimitě*; 2 = unrealistic relationship expectations / *neréálná očekávání v mezilidských vztazích*; 3 = mind reading / *čtení myšlenek*)

- 1) Being intimate with people usually creates problems for me. / *Důvěrnost ve vztazích s dalšími lidmi mi obvykle dělá problémy.* (1)
- 2) People do not understand me. / *Ostatní lidé mi nerozumí.* (1)
- 3) Even though they do not show their feelings, I understand what other people think. / *I když ostatní lidé nedávají najevo své pocity, rozumím tomu, co si myslí.* (3)
- 4) I believe that I will be rejected if I reveal my feelings and thoughts to other people. / *Věřím tomu, že budu odmítnut, pokud odhalím ostatním lidem své pocity a myšlenky.* (1)
- 5) There is no “true“ friend in this life. / *„Praví“ přátelé neexistují.* (1)
- 6) I want everyone to whom I am close to share his or her feelings and thoughts with me. / *Chci, aby všichni moji blízcí lidé se mnou sdíleli svoje myšlenky a pocity.* (2)
- 7) Even though I do not reveal my thoughts, I want other people to understand what I think. / *I když ostatním neodhaluji svoje myšlenky, tak chci, aby ostatní rozuměli tomu, co si myslím.* (3)
- 8) To feel good about myself, I need others' feelings and thoughts about me to be positive. / *Abych se cítil/a dobře, potřebuji k tomu, aby ostatní měli o mně pozitivní smýšlení.* (2)
- 9) People do not keep their promises. / *Lidé nedodržíjí svoje sliby.* (1)
- 10) I should always take part in a social group. / *Vždycky bych měl/a být součástí společenské skupiny.* (2)
- 11) I think that people in a social environment will not accept me as I am. / *Myslím si, že lidé v mém okolí mě nebudou přijímat takového/takovou, jaký/á jsem.* (1)
- 12) It is useful to be on alert to people around us. / *Je užitečné být ostražitý vůči lidem kolem sebe.* (1)
- 13) I should always make concessions so as not to hurt people around me. / *Měl/a bych vždy dělat ústupky, abych neublížoval/a lidem kolem sebe.* (2)
- 14) In my relationships, I should behave as people want me to behave, in order to please them. / *Ve svých vztazích bych se měl/a chovat tak, jak chtějí ostatní, abych se jim zavděčil/a.* (2)
- 15) I always want somebody to be around me. / *Vždy chci, aby byl někdo nablízku, abych nebyl/a sám/sama.* (2)
- 16) I understand the character of a person from his or her eyes. / *Porozumím charakteru osoby podle jejích očí.* (3)
- 17) I always want people to understand me. / *Vždy chci, aby mi ostatní rozuměli.* (2)
- 18) In relationships, people should meet the expectations of each other. / *Ve vztazích by si lidé měli vzájemně vyhovět ve svých očekáváních.* (2)

Zpracovala: Markéta Zelená (Skálův institut, K13 – skupina Sekot-Jurkovská)

19) It is useful to keep the relationships on the surface. / *Je užitečné udržovat vztahy povrchními.* (1)