

Přechod z integrativní psychoterapie na emoce orientovanou terapii a k re-integračnímu pokusu spolu s ohledem na kulturní odlišnosti

Transition from Integrative Psychotherapy to Emotion-Focused Therapy (EFT) and Re-integration Attempt Along with Cultural Diversities

Autoři: Guney Toprak a Tahir Ozakkas

Psychology Research, January 2017, Vol. 7, No. 1, 57-64

Volný překlad: Tereza Bělecká

Článek byl sepsán terapeutem, který získal trénink v psychodynamicky orientované integrativní psychoterapii, a který následně získal trénink (a supervizi) v terapii zaměřené na emoce. Článek se zaměřuje na terapeuta "zakolísání", problémy při adaptaci a zkušenosti se sloučením těchto přístupů, včetně místních kulturních charakteristik.

Mastersonův přístup (1,2,3)

V psychoanalytických psychoterapiích se Mastersonův přístup snaží syntetizovat Self psychologii, vztahy mezi objekty, psychoanalytické vývojové teorie, teorii attachmentu a neurobiologický přístup. Tato syntéza byla vytvořena Jamesem F. Mastersonem (1926 - 2010). Masterson zdůrazňoval základní patologické charakteristiky spíše než symptomy. Masterson si všiml, že adolescenti využívají přenesenou agresi jakožto obranný mechanismus proti depresi, která byla vyvolána nejistou citovou vazbou k matce během procesu separace-individuace. Dítě, které se vzdá svých snah o nezávislost, sklouzává k tendenci získávat svolení spíše než k jednání směřujícím k jeho touhám. Vazba mezi sebeaktivací a negativními pocity je vytvořena. Důsledkem této deprese je separační úzkost.

Klasifikace

Článek uvádí jednak starý výčet kategorií poruch osobnosti založených na Mastersonově přístupu, tak i výčet kategorizace nové.

Terapeut aplikující Mastersonův přístup

Terapeut nemluví o své vlastní historii. Pomáhá klientovi vytvořit si novou historii, perspektivu a životní styl pomocí "tichého zkoumání" a interpretace. Během většiny terapie zůstává potichu, aby umožnil klientovi vyjádřit svůj příběh. Terapeut nezasahuje do tohoto procesu, ledaže by klient narušil své vyprávění aktivováním problematických mechanismů a způsobu myšlení. Pacient je diagnostiván při tomto přístupu. Obranné mechanismy použité pacientem jsou určeny. Přenos a protipřenos jsou vzaty v úvahu. Terapeut by měl zůstat anonymní a neutrální, ale nebýt „chladná ryba“.

Terapie zaměřená na emoce

Terapie zaměřená na emoce vznikla jako reakce na přílišný důraz na poznání a chování. Není založena na hypotéze jako je tomu u psychoanalytické psychoterapie. Emoce jsou základem myšlení a chování. Změna emocí zajišťuje změnu v sebevnímání. Změnu emocí můžeme

provést v průběhu terapie prostřednictvím identifikace těchto emocí, jejich znovuprožitím, akceptací. Terapeut se snaží pomoci klientovi zpřístupnit hlavní bolestivé emoce.

Terapie zaměřená na emoce kategorizuje emoce jako primární, sekundární a instrumentální. Primární emoce pak lze rozdělit na adaptivní a neadaptivní.

Základní proces změny

Terapeut se snaží pomoci klientovi jeho nasměrováním k hlavní/základní emoci, protože klient se přirozeně snaží vyhnout bolestivým pocitům. Následně se identifikuje potřeba v rámci této emoce, jelikož tato potřeba nám pomůže při transformaci. Tím získáme primární adaptivní emoci a reakci. Klient je tedy směřován k emocím, které jsou pro něj bolestivé. Způsob vyjádření emocí je tedy významnější než jejich obsah. Klient, který prožije bolestivou emoci si uvědomí, co potřebuje v daný okamžik, cítí, že nedostal, co potřeboval, ačkoliv na to má právo. Terapeut potvrdí jeho potřeby a touhy, díky čemuž se emoce začíná měnit.

Fáze procesu změny emocí

Autor dokládá teoretické fáze procesu změny emocí:

- uvědomění si emoce,
- její vyjádření,
- posílení regulace emoce,
- zdůraznění zkušenosti,
- samotná změna emoce.

Terapeut aplikující terapii zaměřenou na emoce

Zatímco v Mastersonově integrativním přístupu je třeba vytvářet konfrontace a interpretace (klient je diagnostikován), během terapie zaměřené na emoce musí být terapeut více aktivní. Nechává se řídit procesem terapie a klade větší důraz na zjišťování. Terapeut si musí vytvořit domněnky o tom, co klient cítí a pomoci mu odhalit tyto pocity. Terapeut je tedy v tomto procesu více aktivní - pomáhá klientovi pochopit jeho emoce. Díky tomu je i terapeut z obecného hlediska vnímán pozitivněji svými klienty.

Turecko

Komunitní organizace trvající tisíce let se v posledních dvou stoletích změnila v důsledku racionalizace (v důsledku vlivu západní kultury) – konkrétně pak prohlášením republiky a přijetím sekulárního systému. Nicméně tento přechod je stále bolestivý. Kompletní nacionalizace a individualizace nebyla dosažena. Po r. 1980 komplexita vzrostla s postmoderními přístupy a konzumní společností.

Tolerance a odpuštění je výsada mystické kultury, která má vliv v naší společnosti – v tomto smyslu by lidé měli dát stranou zášť a vztek a odpuštět ostatním. Vedle toho není akceptována nespravedlnost a ponižování.

Pojetí pacienta je odlišný od západního vnímání. Abnormální jedinci jsou obdivováni (Deli-Veli).

Značná část společnosti, organizace jako je rodina, náboženství apod. podporují a vedou jedince. Jedinci koexistují ve společnosti. V komunitním typu organizace, hodnota jedince je snižována, protože je jinak vnímáno jako sobectví. Stopy tohoto přístupu lze vidět i u vzdělaných jedinců, kteří byli autonomně vychováni. Komunitní pravidla jsou důležitější,

než dítě. To může být důvod proč neutrální postoj terapeuta je vnímán jako chladný. Není problém s podpůrnými terapiemi, ale v průzkumných terapiích je problém vytvořit alianci.

Autorovi klienti jsou spíše lidé žijící západním stylem života. Nicméně tito trpí individualizací. Více konzervativní jedinci využívají podpory skupin jako je rodina, náboženství. Psychologické problémy jsou často vyjádřeny somatizací a užíváním léků, což má za následek přeplnění nemocnic pacienty. Psychologické faktory, které tvoří podklad problému, jsou podceňovány.

Většinou jsou psychologické problémy řešeny podporou v rodině pomocí přátel. Navštěvovat psychologa znamená být označen za „blázna“. Je ostudné vyjadřovat intimní vztahy a problémy. V naší kultuře, stěžovat si na někoho je hanlivý přístup. Společnost takového člověka odsuzuje. Ačkoliv většina klientů je vysokoškolsky vzdělaných, je možné i u nich vidět tento společenský tlak.

Navíc je terapie drahá a těžko dostupná. Neschopnost vyřešit problém a hledání pomoci vytváří strach z toho, že člověk bude „označován“ společností. Rodiny se cítí povinné podporovat děti v průběhu jejich života a jistojistě jim i domlouvat.

Koncepty jako je rodina, matka, otec jsou tak posvátné, že je obtížné vůči nim cítit vztek. Takový vztek je ve společnosti vnímán jako ostuda. V EFT sezeních se cítí vinní ohledně neukončených záležitostí. Mimoto, protože individualizace je slabší, je pro ně obtížnější převzít odpovědnost za svá jednání a vyjádřit sebekritiku.

Obecně terapie stále není všeobecně přijímaný fenomén.

Závěr

Autor uvádí, že terapie zaměřená na emoce byla většinou jeho klientů přijímána, určité procento jich ale z terapie odešlo. Tato skutečnost vedla autora k závěru, že ačkoliv terapie zaměřená na emoce je užitečná, pro tyto klienty byla nevhodná. Dle autora terapeut musí vést klienta a zaměřovat se na momentální potřeby s tím, že někdy je vhodné využít terapii zaměřenou na emoce, jindy naopak psychodynamickou terapii, případně kognitivně-behaviorální terapii.