

Dobrý den,

V tomto článku bych rád představil dvě účinné terapeutické techniky, které se v mé praxi osvědčily při řešení mnoha psychických potíží. Řízený konflikt a kontrolovaná úzkost jsou nástroje, které pomáhají klientům vyrovnat se s náročnými emocemi a situacemi.

Řízený konflikt

Technika řízeného konfliktu může na první pohled znít překvapivě. Konflikty jsou často vnímány negativně, ale v terapii je můžeme využít jako příležitost k osobnímu růstu. Potlačování negativních emocí, jako je hněv nebo frustrace, může vést k různým psychickým problémům. V rámci řízeného konfliktu vytvářím s klientem bezpečný prostor, kde může otevřeně hovořit o svých pocitech a najít konstruktivní řešení.

Jak vypadá řízený konflikt v praxi? Představte si bezpečný prostor, kde můžete otevřeně prozkoumat to, co vás trápí. Terapeut zde působí jako neutrální průvodce, který vám pomůže odhalit kořeny vašich vnitřních konfliktů. Společně se zaměříme na to, abyste lépe porozuměl svým emocím a našli konstruktivní způsoby, jak s nimi pracovat. Pomocí různých technik, jako je například hraní rolí nebo empatie, se naučíte lépe komunikovat a porozumět sobě i druhým. Cílem je, abyste si zlepšil vztahy s okolím a zvýšil si kvalitu života.

Příklad z praxe:

Erika, jedna z mých klientek, mi původně popisovala velmi vřelý vztah se svou matkou. Během terapie jsme však společně odhalili, že tento vztah skrývá i temnější stránky. Postupně jsme si uvědomili, že tento vztah může mít negativní dopad na její psychické zdraví. Zvažujeme dokonce možnost, že by mohla trpět posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD). Pomocí otázek o konkrétních situacích jsme se dostali k jádru problému. Zjistili jsme, že Erika v dětství zažívala značnou emocionální zátěž, která se na ní dodnes odráží. Kromě řízeného konfliktu jsme využili také techniku expozice, díky které se Erika naučila lépe zvládat úzkosti spojené s tímto vztahem.

Příběh Eriky jasně ukazuje, jak může řízený konflikt odkrýt skryté problémy ve vztazích a umožnit hlubší porozumění sobě samému. V kombinaci s dalšími terapeutickými technikami, jako je expozice a kognitivní restrukturalizace, se ukazuje, že řízený konflikt je účinným nástrojem pro řešení širokého spektra psychických potíží.

Technika řízeného konfliktu zdůrazňuje aktivní roli klienta v terapeutickém procesu. Ve spolupráci s terapeutem může klient objevit skryté souvislosti a najít vlastní řešení. Tato metoda tak nejenže řeší aktuální problémy, ale také posiluje klienta v jeho schopnosti vyrovnávat se s budoucími výzvami.

Kontrolovaná úzkost

Kontrolovaná úzkost je efektivní terapeutická technika, která pomáhá klientům postupně překonávat strachy a úzkosti. Funguje na principu habituace, tedy zvykání si na to, co nás dříve děsilo. Společně s klientem vytvoříme seznam situací, které vyvolávají úzkost, a postupně jim budeme vystavovat. Během této expozice učíme klienta relaxovat a zpochybňovat iracionální myšlenky spojené s jeho obavami. Tímto způsobem si postupně vybuduje odolnost vůči strachu a získá zpět kontrolu nad svým životem.

Klíčová je právě postupná konfrontace se strachy a obavami. Důležitá je následná relaxace a změna negativních myšlenek.

Kontrolovaná úzkost je účinná metoda při léčbě různých úzkostných poruch, jako jsou fobie, panické ataky, postraumatická stresová porucha (PTSD) a obsedantně kompulzivní porucha (OCD). Kombinace s řízeným konfliktem umožňuje odhalit kořeny úzkosti a efektivně ji zvládat.

Zásadní je spolupráce s terapeutem, který poskytuje podporu a vytváří bezpečné prostředí pro zpracování traumatických zážitků.

Příklad z praxe:

Jinou klientku, řekněme jí Kateřina, už mnoho let trápily silné panické ataky a úzkosti. Před 15 lety jí byla diagnostikována úzkostná porucha, provázená záchvaty úzkosti, panickými atakami a obsedantně kompulzivními jednáním. Její ošetřující lékař jí předepsal antidepresiva (selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu, SSRI) a benzodiazepiny pro akutní pomoc. Během několika měsíců jsme společně hledali spouštěče panických atak a úzkostí. Postupně jsme odhalovali příčiny od těch méně závažných po ty hlubší. Tímto způsobem kontrolované úzkosti jsme se nakonec dopracovali k jádru problému a podařilo se nám identifikovat hlavní spouštěč úzkosti. Díky následné podpoře, která zahrnovala kognitivní restrukturalizaci, akceptační a commitment terapii (ACT), metodu mindfulness a mou metodu autenticity, se stav Kateřiny výrazně zlepšil. V současné době jí byla snížena medikace, panické ataky má pouze sporadicky a je schopna je zvládnout sama, bez farmakologické podpory. Panická porucha již není naším hlavním cílem a společně se zaměřujeme na řešení hlubších příčin jejich dlouhodobých potíží, což se nám úspěšně daří.

Kontrolovaná úzkost je účinná terapeutická technika, která pomáhá klientům postupně překonávat strachy a úzkosti. V kombinaci s řízeným konfliktem a dalšími přístupy, jako je kognitivně-behaviorální terapie nebo mindfulness, umožňuje komplexní řešení emocionálních problémů.

Důležitou součástí procesu je individuální přístup terapeuta, který zohledňuje specifické potřeby každého klienta a striktně dodržuje etické normy.

