



100 PRAKTICKÝCH TECHNIK PRO KAŽDÝ DEN

psychoterapeutických



100 PRAKTICKÝCH TECHNIK PRO KAŽDÝ DEN

psychoterapeutických

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Sacha Bachim

Terapie, která tě nakopne

100 praktických technik pro každý den

Přeloženo z německého originálu knihy Sacha Bachim: *Therapie to go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag* / *Buch über positive Psychologie und positives Denken*, nakladatelstvím Remote Life LLC, Powerline Rd., Suite 301-C, 33309 Fort Lauderdale, FL, USA v roce 2022.

Therapie to go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag, Sacha Bachim

Copyrights © 2024 by Remote Verlag. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

X (e.g.) Translation Copyright © 2024 by Tomáš Mach X

X (e.g.) edition is published by arrangement with Remote Verlag through X Remote Distribution OÜ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9370. publikaci

Překlad Tomáš Mach
Odpovědná redaktorka Eva Lee
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 264
První české vydání, Praha 2024
Tisk Iva Vodáková – Durabo

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7458-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-7457-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-5328-2 (print)



0 autorovi	9
Předmluva	11
01 Džin z kouzelné lampy	13
Technika 1: Pět svobod	14
Technika 2: SMART – chytré cíle	15
Technika 3: Model očekávání a hodnoty	16
Technika 4: Zázračná otázka	18
02 Je tu někdo, kdo má rád kopr?	23
Technika 5: Méně téhož	25
Technika 6: Předepisování symptomů	30
Technika 7: Dovolena od symptomu	32
Technika 8: Nec hat rozhodnout náhodu	33
Technika 9: Protokol o behaviorálním experimentu	34
03 Pojd' me na pláž!	37
Technika 10: Seznam úkolů podle Eisenhowerova principu	39
Technika 11: Stručný přehled pro a proti	41
Technika 12: Plánování na etapy	44
Technika 13: Strukturované řešení problémů v sedmi krocích	46
04 Učení pod vodou	53
Technika 14: Kontrola stimulů při odvykání kouření	55
Technika 15: Kontrola stimulů ke snížení konzumace alkoholu	56
Technika 16: Kontrola stimulů při změně stravovacích návyků	57
Technika 17: Kontrola stimulů pro redukci času stráveného před obrazovkou	58
Technika 18: Ošálit svého vnitřního sabotéra	59

Technika 19: Kontrola stimulů při podporování žádoucího chování	60
Technika 20: Oddělení kontextů na podporu koncentrace	63
Technika 21: Oddělení kontextů na podporu rovnováhy mezi pracovním a osobním životem	63
Technika 22: Oddělení kontextů na podporu spánkové hygieny	65
05 Bouře v koktejlové sklenici	69
Technika 23: Model ABC	74
Technika 24: Třísloupcový protokol	75
Technika 25: Slovníček emocí	77
06 Dost bylo ping-pongu!	79
Technika 26: Dvě kritéria kognitivní restrukturalizace	84
Technika 27: Pětisloupcový protokol	85
Technika 28: Sebeinstruktáž	87
Technika 29: Sprcha řešení	89
Technika 30: Kognitivní vzorek	90
Technika 31: Idealizovaný sebeobraz	91
07 Síla tzv. musturbace	95
Technika 32: Zpochybnění myšlenek, že se něco musí	104
08 Ven z krabice a šup nahoru na stůl!	105
Technika 33: Projekce budoucnosti	110
Technika 34: Co by mi poradil někdo jiný?	110
Technika 35: Co bych poradil někomu jinému?	111
Technika 36: Náš hrdina všedního dne	111
Technika 37: Metoda neřešitelných problémů	111
Technika 38: Funkce problému	112
Technika 39: Screeningová technika	113
09 Nikdy není tak špatně, aby nemohlo být hůř!	115
Technika 40: Statistika	117
Technika 41: Relativizace reakce	121
Technika 42: Vizuální analogová stupnice	125
10 Poslední kus koláče	127
Technika 43: Dimenze atribuce	132
Technika 44: Kruhový diagram	135

11 Kolotoč s růžovými slony	137
Technika 45: Zastavení myšlenek – stop technika	139
Technika 46: Listy v potoce	142
Technika 47: Expozice nutkavě se opakujících myšlenek	144
12 Myslím, tedy jsem, takže myslím, že jsem	147
Technika 48: Právě mám myšlenku	150
Technika 49: Inkoust na papíru	150
Technika 50: Nafukovací balón	150
Technika 51: Vyslat myšlenky na cestu	151
Technika 52: Rituál na rozloučenou	151
Technika 53: Umělecká kritika	151
Technika 54: Karikatura	151
Technika 55: Imitování hlasů	152
Technika 56: Zpomalený film	152
Technika 57: Jazykolam	152
Technika 58: Holka modrooká	152
Technika 59: Karaoke	152
Technika 60: Trapič	153
13 Pogovávání na předpis	155
Technika 61: Seznam příjemných aktivit	159
Technika 62: Protokol o stavu nálady a aktivitách	159
Technika 63: Motivační rovnováha	160
Technika 64: Energetická rovnováha	161
Technika 65: Nácvik požitku	163
Technika 66: Sociální atom	164
Technika 67: Rodinné subsystémy	165
Technika 68: Časová osa	166
14 Što korun je što korun!	169
Technika 69: Prstové cvičení	174
Technika 70: Pozitivní autoportrét	176
Technika 71: Pozitivní deník	176
15 Superman na testostosteronech	181
Technika 72: Tělesná anténa	182
Technika 73: Fake it, until you make it	184
Technika 74: Focusing	185
Technika 75: Power posing aneb zaujímání pozic moci	188

16 S šavlozubým tygrem za zády	189
Technika 76: Psychoedukace	196
Technika 77: Přehodnocení	198
17 Neustále odpouštět páru	201
Technika 78: Management přestávek	205
Technika 79: Progresivní svalová relaxace	207
Technika 80: Autogenní trénink	208
Technika 81: Snižování stresu pomocí všímavosti	208
Technika 82: Dechová cvičení	209
18 Otevřít oči a vydržet!	213
Technika 83: Expoziční trénink	221
19 Ano, jasně, hmm, ne, chci říct ano i ne!	225
Technika 84: Stupnice sebejistoty	227
Technika 85: Sebejisté vystupování	228
Technika 86: Sdělení v první osobě jednotného čísla	229
Technika 87: Přání místo výčitky	230
Technika 88: Konkrétní zpětná vazba	230
Technika 89: Kritika chování, nikoli osoby	230
Technika 90: Zůstat v přítomnosti	231
Technika 91: Sendvičová kritika	231
Technika 92: Čtyři pravidla pro říkání NE	233
20 Cesta do hlubin naší duše	237
Technika 93: Balance potřeb	238
Technika 94: Analýza schémat	242
Technika 95: Kruhový model	244
Technika 96: Situační analýza podle CBASP	245
Technika 97: Určující blízké osoby	246
Technika 98: Transakční analýza	250
Technika 99: Model bludného kruhu	252
Technika 100: Čtyři uši a čtyři pusy	254
Doslov	257
Poděkování	258
Použitá literatura	259

0 autorovi



Sacha Bachim působí od roku 2008 jako psycholog a psychoterapeut v Lucembursku. V roli terapeuta s vlastní praxí, projektového vedoucího kampaní pro podporu zdraví, školitele a nyní i jako autor kapesního rádce zprostředkovává poznatky aplikované psychologie a psychoterapie. V této knize seznamuje čtenáře neotřelou a vtipnou formou s vědeckými metodami.





Kdyby se mi do rukou dostala tato kniha (a já bych nebyl jejím autorem), pomysllil bych si: „Co je to zase za svépomocnou slátaninu?! Jak často ještě uslyším (nebo budu číst), že mám sakra být v pohodě a konečně začít myslet pozitivně? Nebyla tahle buddhistická moudra, tyhle rady z čínských koláčků štěstí už dostatečně recyklovány? Existuje-li něco, co tento svět doopravdy nepotřebuje, je to další svépomocná příručka osobního rozvoje!“

A přesto jsem jednu takovou napsal.

Jako psychoterapeut* mám brašnu plnou psychologického nářadí. Jsou v ní různé kleště, šroubováky a imbusové klíče, které se mohou hodit v každé životní situaci. Při terapii pomáhám pacientovi nalézt ten správný klíč k povolení ventilu a umožnit mu vyrovnat jeho vnitřní tlaky a napětí.

Vědecky fundované, psychoterapeutické metody nejsou jen souborem tipů a triků. Důležitý je také kontext klinického plánu léčby. Celá řada terapeutických myšlenkových konceptů a technik má rovněž praktické využití. Mohou nám dát podnět ke změně myšlení a obecně přispět ke zlepšení kvality našeho života. Dá se říct, že nikomu neuškodí, když preventivně začne pečovat o své psychické zdraví. Nemám pravdu?

Při práci s pacienty mi pravidelně probleskne hlavou myšlenka: „Páni, ono to tomu člověku skutečně pomohlo (díky bohu, protože jinak bych si musel hledat jinou práci)!“ Přitom mě ale také často napadne: „Vlastně by to mohlo pomoci nám všem!“

* Pro lepší čitelnost používám v této knize pro výrazy, které se týkají obou pohlaví, pouze mužské tvary. Jsou jimi samozřejmě myšleny všichni lidé a nikdo tím nemá být diskriminován.

Terapeut se někdy cítí jako kouzelník. Ne, že by psychoterapie měla něco společného s magií, natož s podvodem typu skořápky. Kouzelníci však znají všemožné triky, které nesmí prozradit (kouzelnický kodex cti a tak!). S terapeutickými postupy a technikami se to má podobně. V konečném důsledku je terapeutické sezení jako vystoupení pro vybrané publikum. Vstupenkou je diagnóza. Tajné recepty na šťastnější život se skrývají za zavřenými dveřmi ordinací, kde se po troškách dávkuje jednotlivým pacientům. To je vlastně docela hloupé, ne?

Proto jsem se rozhodl napsat tuto knihu. Pojdme se vykašlat na kouzelnický kodex cti a podívejme se, co všechno ukrývá pracovní brašna instalatéra duše čili psychoterapeuta.

Nakonec všichni se občas chováme, jako bychom měli o kolečko víc!



01 | Džin z kouzelné lampy

Formulování cílů

„Máš tři přání, vol moudře.

Pivo, prosím. Třikrát!“

– internetový mem, zdroj neznámý

Na počátku byl cíl.

Bez touhy po lepším bychom se jako lidé nevyvíjeli a bez plánu bychom ještě dnes trčeli ve vlhkých jeskyních jako v době kamenné. Cíle a záměry nám dávají směr a pevnou půdu pod nohama a slouží jako důležité ukazatele na cestě k seberealizaci.

Cíle, které si stanovujeme vědomě či nevědomě, přitom určují naše směřování a mohou zásadním způsobem ovlivnit celý náš život. Nebylo by proto určitě od věci postupovat při volbě životních cílů uvážlivěji, než když si vybíráme barvu ponožek, které si hodláme obléct.

Byla by přece škoda, kdybychom se až na smrtelné posteli sami sebe zeptali, proč jsem se vlastně stal vychovatelem ve školce, když děti nemůžu vůbec vystát. Nebo proč jsem zasvětil celý život hromadění peněz, když jediné, co z toho na konci života budu mít, je hromada peněz.

Než se bezhlavě vrhnete do formulování svého příštího dobrého úmyslu, vyplatí se udělat si malou inventuru stávajícího stavu. Podle čeho poznáme, jestli aktuálně chceme na našem životě něco zlepšit? K tomu je třeba nejprve vědět, jak moc šťastní, naplnění nebo svobodní jsme.

Technika 1: Pět svobod

Průkopnice rodinné terapie Virginia Satir popsala takzvaných pět svobod, které mají člověku pomoci naplnit jeho základní potenciál (Satir a kol., 1991):

- Svoboda vidět a slyšet, co se v daný moment skutečně děje.
Nikoli to, co by být mělo, co bylo nebo teprve bude.
- Svoboda říkat, co skutečně cítím a co si myslím.
Nikoli to, co se ode mne očekává.
- Svoboda stát si za svými pocity a nepředstírat něco jiného.
- Svoboda požádat o to, co potřebuji.
Nikoli čekat vždy na povolení.
- Svoboda riskovat na vlastní odpovědnost.
Nikoli hrát vždy jen na jistotu a nezkoušet nic nového.

Zkuste nyní těchto pět svobod použít jako kritéria při posouzení vlastní svobody.

Dojdete-li k závěru, že byste mohli žít o trochu svobodněji, pak tento poznatek zohledněte, až si budete stanovovat cíle.

Formulujte nejlépe takové cíle, které vám pomohou jednat autentičtěji a žít tady a teď, které vám pomohou vyjadřovat a přijímat, co zažíváte, starat se o sebe sebevědoměji a překonávat strachy a nejistoty.

Samozřejmě, že existují dobré a špatné cíle, konkrétní a vágní, dobře promyšlené a totálně ulítlé. Hlavně ale existuje spousta cílů, které zůstávají nenaplněné.

Chtěl(a) bych být víc v pohodě!

Chtěl(a) bych zlepšit vztahy ve svém životě!

Chtěl(a) bych se zbavit svých strachů!



Chtěl(a) bych být sebevědomější!

Chtěl(a) bych být vyrovnanější a spokojenější!

To všechno jsou perfektní příklady cílů, které si můžeme stanovit. Avšak potíže s jejich realizací začínají často již při jejich formulování.

Když si například dám předsevzetí naučit se řecky, můžu si každý den sednout k psacímu stolu a dělat přesně to, co jsem si předsevzal. Pokud mi vydrží motivace, s velkou pravděpodobností se skutečně naučím aspoň trochu řecky. To pak poznám podle toho, že hlasité hašteření svých řeckých sousedů budu najednou schopen proti všem svým očekáváním dekodovat jako láskyplnou výměnu něžností.

S předsevzetím být šťastnější je to už ale kapánek složitější. Mám si každý den sednout k psacímu stolu a trénovat pocit štěstí? A jak poznám, že jsem už dosáhl svého cíle?

Pro úspěšné stanovování cílů v psychologii slouží *chytrá* kritéria SMART.

Technika 2: SMART – chytré cíle

Anglické slovo smart znamená chytrý, zde je použito jako akronym SMART (viz Doran, 1981) označující cíle, které jsou:

- S pecifické
- M ěřitelné
- A traktivní
- R ealistické
- T ermínované

Tato kritéria nám pomohou formulovat svá předsevzetí co nejpodrobněji, aby bylo možné snadněji kontrolovat, jak jsme úspěšní v jejich naplňování.

Cíle by pro nás měly mít hodnotu, měly by odpovídat naší realitě a mělo by být možné jich dosáhnout v určitém časovém horizontu.

Schválně si tato SMART kritéria vyzkoušejte, až si zase někdy budete vytýčovat osobní cíle.

Místo zbožného přání cítit se méně osaměle, si například dejte předsevzetí, že se během nadcházejícího měsíce seznámíte s někým novým.

Místo předsevzetí dosáhnout ideální postavy do plavek si raději naplánujte během příštích deseti týdnů zhubnout pět kilogramů.

Pokud chcete okořenit svůj vztah, pak si vyhraďte čas na pravidelné, kvalitně strávené společné chvilky a vyhodnoťte, které aktivity pro vás byly obzvláště příjemné.

Přestaňte si klást nejasné, nerealistické cíle, jejichž dosažení nelze ověřit. Místo toho buďte prostě trochu chytřejší!

Technika 3: Model očekávání a hodnoty

V psychologii motivace byly již v 50. letech popsány takzvané modely očekávání a hodnoty, které mají vysvětlovat, jak si lidé stanovují cíle (Atkinson, 1957). Výkonová motivace (čili sklon vytrvale sledovat úkol, který je pro nás důležitý, až do jeho dokončení) je v této koncepci popsána matematickým vzorcem. Ten se skládá z parametru síly očekávání úspěchu (odhadnutí pravděpodobnosti dosažitelnosti cíle) a hodnoty úspěchu (představa radosti a hrdosti, když se dosáhne cíle):

$$\begin{array}{ccccccc} M & = & O & \times & H \\ \text{motivace} & & \text{očekávání} & & \text{hodnota} \end{array}$$

Pro snadnější pochopení si představte následující příklad. Hrajete hru, při které se hází kroužky na deset tyček, které jsou od vás vzdáleny různě daleko (0 až 10 metrů). Je na vás, abyste zvolili tyčku, na kterou zkusíte

svůj kroužek hodit. Pravděpodobnost úspěšné trefy se samozřejmě snižuje s rostoucí vzdáleností. Avšak hodnota úspěšného hodu se zvyšuje s každým metrem navíc.

Tyčku přímo před sebou byste s velkou pravděpodobností trefili, a zřejmě by to pro vás neznamenal nic zvláštního, protože tohle by zvládlo i největší, pohybově zcela nenadané dřevo.

Tyčku, která je od vás deset metrů daleko, je naproti tomu téměř nemožné trefit. Bylo by ale super ji trefit, že? Video takové trefy by se na Youtube stalo velmi rychle virálním a udělalo by z vás hvězdu internetu.

Vědci zjistili, že výkonově motivovaní lidé budou mířit na cíle, u kterých je střední pravděpodobnost úspěchu. Lidé, kteří mají nižší výkonovou motivaci, si však vyberou za cíl spíše takové tyčky, u kterých je pravděpodobnost zásahu buď velmi vysoká nebo velmi nízká (Atkinson a Litwin, 1960). Příklad naší hry s kroužky vyjádřen číslly by mohl vypadat takto:

Vzdálenost:										
0 M	1 M	2 M	3 M	4 M	5 M	6 M	7 M	8 M	9 M	10 M
Očekávání (že se trefím):										
100 %	90 %	80 %	70 %	60 %	50 %	40 %	30 %	20 %	10 %	0 %
Hodnota (když se trefím):										
0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Motivace (očekávání × hodnota):										
0	900	1600	2100	2400	2500	2400	2100	1600	900	0

Maximální motivace je tak v naší hře dosaženo při hodu na tyčku ve vzdálenosti pěti metrů.

Samozřejmě, že vzorec $M = O \times H$ není žádnou exaktní matematickou rovnicí. Přesto odhaluje, že pro posílení výkonové motivace je optimální si vědomě zvolit cíl střední obtížnosti a střední pobídky.

Až budete v budoucnu zvažovat své cíle, zkuste si vzpomenout na model očekávání a hodnot. Můžete vy sami zapracovat na posílení své výkonové motivace? Snažte se při formulování svých cílů najít rovnováhu mezi pravděpodobností úspěchu a hodnotou, kterou pro vás cíl má.

Technika 4: Zázračná otázka

Jinou jednoduchou, ale přesto velice účinnou metodou, jak se na své cíle a přání podívat z jiné perspektivy a učinit je hmatatelnější, je takzvaná metoda zázračné otázky. Tuto terapeutickou techniku vyvinuli zakladatelé krátké terapie zaměřené na řešení Steve de Shazer a Insoo Kim Berg (de Shazer, 1988).

Představte si, že se před vámi objeví zlatá rybka. Anebo čaroděj s dlouhými vousy nebo džin z láhve. V každém případě vám tato kouzelná bytost chce splnit jedno přání.

Přirozeně, že vás hned napadne spousta báječných věcí, které byste si mohli přát: nesmrtelnost, desetimístná výhra v loterii, schopnost létat nebo luxusní jachta tak velká, že v bazénu na horní palubě je dost místa pro ještě jednu menší jachtu.

Ne tak zhurta! Navrhuj, abyste své přání použili na něco, co více vychází z reality vašeho života. Určitě máte nějakou představu, co byste chtěli již delší dobu ve svém životě zlepšit.

Dokážete si takový cíl pro sebe zformulovat? Dobře! Pak si v dalším kroku představte, že kouzelné bytosti sdělíte, že si přejete splnění tohoto cíle, i kdyby měl být velice vágní. Zlatá rybka mrskně ocasem, kouzelník zamumlá pod vousy kouzelnou formuli a džin z láhve udělá to, co takový džin dělá. Každopádně se vaše přání splní, a to dnes v noci, zatímco budete spát.



Pokud jste si například přáli být šťastní, tak si představte, že se ráno probudíte a budete šťastní. Pokud jste si přáli zbavit se strachů, pak si představte, že ráno budou vaše strachy pryč. Pokud jste si přáli být rozhodnější, pak... Myslím, že chápete, o co tady jde. Samozřejmě že vaše problémy nezmizí jen tím, že si představíte, že jste svého cíle již dosáhli. Cvičení zapojující imaginaci nám ale mohou otevřít naprosto úžasné perspektivy.

Vím, že to zní příliš neuvěřitelně, ale někdy to určitě vyzkoušejte. Zkus-te si podrobně představit, jak zítra ráno začínáte nový den. Co by byla první věc, podle které byste poznali, že se něco změnilo? Byli byste lépe vyspaní? Hned byste vyskočili z postele a šli do sprchy, místo abyste v mobilu opakovaně posouvali zvonění budíku?

Udělal byste si více času na snídani? Udělali byste si ke snídani smoothie, palačinku nebo míchaná vejčička? Vzali byste si kávu na balkon? Nebo byste si pustili příjemnou hudbu?

V duchu si nyní projděte celý den minutu po minutě a podrobně si запиšte vše, co vás napadne.

Vyjděte přitom z těchto otázek:

- Co by se změnilo, kdyby se váš cíl zítra zázračným způsobem splnil?
- Co všechno byste konkrétně dělali jinak? Chovali byste se jinak v kontaktu s druhými lidmi? Naplánovali byste si aktivity, které momentálně neděláte? Troufli byste si dělat věci, na které si momentálně nevěříte? Co přesně? Jak často? S kým?
- V čem by bylo vaše myšlení jiné? Kdybyste si například přáli méně se vším zabývat, na co byste místo toho mysleli? Jak byste na sebe pohlíželi? Jak byste přemýšleli o druhých lidech? Jak byste si představovali svoji budoucnost?