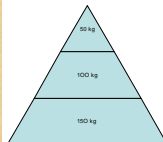


Zmena ako jediná istota

PhDr. Miloš Šlepecký, PhD.

Chápanie procesu zmeny

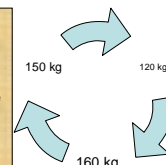
- Lineárne, statické
- Zmena sa chápe ako prechod od jedného stavu k druhému



Dialektické

Deje sa podľa dialektických zákonov

1. Jednoty a boja protikladov
2. Dialektickej negácie
3. Zmeny kvantity na kvalitu



Dialektický prístup k zmene

- Časti sú navzájom previazané a vytvárajú celok.
- Aktuálne správanie sa vždy deje v širšom kontexte a jednotlivé vzorce správania na seba pôsobia.
- Učenie sa novým spôsobilostiam sa len veľmi ťažko dá bez súčasného učenia sa iných spôsobilostí, ktoré s nimi súvisia.

Zákon jednoty a boja protikladov

- Realita nie je statická, ale je súhrnom vnútorných opozičných síl (tízy a antitízy), ktorých syntéza vytvára nové opozičné sily.
- Všetky tvrdenia obsahujú v sebe aj svoj vlastný opak.
- Pre klientov je charakteristická polarita, t.j. neschopnosť pohnúť sa smerom k syntéze. Terapeut pomáha klientovi nájsť vhodnú (fungujúcu) syntézu.

Tri protiklady v terapii

- Prvým z protikladov dialektiky je potreba pacienta, aby sa sám akceptoval aký je práve tu a teraz je a zároveň začal niečo na sebe meniť. Tento protiklad je základom napätia, ktoré vzniká v každej psychoterapii a terapeut ho potrebuje zvládnuť, ak chce dosiahnuť zmenu.

Druhý protiklad

- Je medzi tým, čo klient terapiou získa a čo stratí.

Tretí protiklad

- Sa týka udržiavania integrity klientovej osobnosti
- V prípade, že sa klient zlepší, tak sa potvrdia názory druhých, že problémom bol on a tí ostatní mali celý čas pravdu

Dialektická negácia

- Prírodný základ reality je skôr zmena a proces ako obsah a štruktúra. Klient aj jeho prostredie podliehajú "kontinuálnej premene". Terapia sa teda nezameriava na udržiavanie stability, konzistentného prostredia, ale skôr pomáha klientovi zvládať zmeny. Takže počas terapie je potrebné mať na zreteli nielen to, ako sa ich klienti menia, ale aj ako sa mení ich prostredie a aké zmeny nastávajú vplyvom liečby.

- Vaše novoročné predsavzatia. Aké sú ich výsledky.
- Marlatt a Kaplan /1972/ zistili, že 25% predsavzatí skončilo po 15 týždňoch. Norcross a kol. /1989/ zistili, že 25% ľudí, ktorí si dali predsavzatia sa ich vzdalo na konci prvého týždňa, hoci 40% dokázalo pokračovať plných 6 mesiacov. Z tých, ktorí zlyhajú tento rok sa 60% rozhodne dať si to isté predsavzatie nasledujúci rok. Analýza 10 prospektívnych štúdií ľudí, ktorí sa pokúšali prestať fajčiť udáva, že len 13-14% fajčiarov nefajčí po 6-12 mesiacoch. Podobne alkoholová závislosť má tendenciu k vysokému počtu relapsov. Hunt, Barnett a Branch /1971/ udávajú, že 50-60% alkoholikov relapsuje v prvých troch mesiacoch po liečbe. 90% liečených alkoholikov si dalo najmenej jeden alkoholický nápoj počas 3 mesiacov abstinencie liečby a 45-50% sa v priebehu roka vrátilo na úroveň piatia, ktorí mali pred liečbou. /Altep a Saunders, 1989/.

Prečo ľudia zlyhávajú v snahe zbaviť sa maladaptívneho správania?

- Cyklus zlyhania, interpretácie a opätovnej snahy sa volá „**Syndróm falšnej nádeje**“.

Čo to je?

- Zbaviť sa nežiaduceho, ale veľmi odmeňujúceho správania ako je prejedanie, gambling, fajčenie, či návyk na alkohol alebo drogy je to skutočne ťažké. Začiatok býva úspešný a potom príde zlyhanie.

- Zlyhanie si ľudia ktorí chcú niečo zmeniť zvyčajne neprípúšťajú a ak sa im nedarí. Skôr si myslia, že ich postup je zlý a iným postupom by boli úspešnejší.

- Začnú úlohu považovať za ťažkú /hoci nie nemožnú/ ale veria, že je treba to skúsiť znova.

- Skúsia to znova pamätajúc si, že zo začiatku im to išlo a znova sú plní optimizmu a viery v úspech.
- Tento cyklus môže pokračovať donekonečna.

Diéta

- Pre diétu je typické úvodné nadšenie a začiatkový zvýšený úbytok na váhe. Tento sa neskôršie spomalí a dodržiavať diétu je čoraz problematickejšie. Z tých, ktorí začnú väčšina schudne málo a tí čo schudnú viac znova príberú. 95% ľudí ktorí schudli za niekoľko rokov znova príbrali a mnohí príbrali viac, ako pôvodne schudli. /Haerton a kol. 1997/.

- Zlyhanie je typickým výsledkom diétného pokusu.
- Predtým, než diéta zlyhá je aspoň sčasti úspešná.

Prečo pokusy o vlastnú zmenu zlyhávajú.

- Ľudia veria, že sa dokážu zmeniť viac než je možné. /Schudnúť viac, než je realistické.

- Foster a kol. /1997/ posudzovali ciele pacientov ich očakávaní a hodnotenia úbytku váhy pred, počas a po 48 týždňoch liečby. Obézne ženy definovali pred liečbou svoju cieľovú váhu a to, čo nazvali svoju „váhu snov“, „šťastnú váhu“, „priateľnú váhu“ a „váhu s ktorou sú nespokojné“. Cieľová váha vyžadovala priemerný úbytok 32% z telesnej váhy. 17 kg úbytok bol všeobecne považovaný ako „neuspokojivý“, 25 kg strata bola považovaná za „priateľnú“. Po liečbe a priemernom úbytku 16 kg 47% pacientov nemalo pocit, že by dosiahlo aspoň „priateľnú váhu“. Prehnaté očakávania často vedú pacientov k tomu, aby odmietli skromné avšak dosiahnuteľné ciele.

• **Byť najlepší je najväčší nepriateľ toho ako byť dobrý.**

Chybné predpoklady Zmena je ľahká a rýchla

- Ludia často predpokladajú, že sa môžu zmeniť rýchlejšie a ľahšie, ako je to možné.

- Prílišná sebadôvera prispieva k zlyhaniu v abstinencii pri alkohole. Mne sa to už nemôže stať. Napriek známym faktom, že fajčenie vedie k závislosti 60% adolescentov a 48% dospelých verí, že môžu fajčiť niekoľko rokov a potom prestať, keď sa tak rozhodnú /Arnett, 2000/. Dokonca sa pokúšajú prestať fajčiť keď zároveň chudnú, alebo sa pokúšajú prestať piť alkohol.

Druhý chybný predpoklad Totálna zmena

- Ludia často veria, že zmena ovplyvní ich život viac, než je rozumné očakávať.

- Veria, že nielen schudnú, ale aj získajú lepšie zamestnanie, alebo romantického partnera. Veria, že sa zmení ich obraz od nezdržanlivého, lenivého, či dokonca nezodpovedného a nemorálneho na človeka, ktorý sa vie kontrolovať, tvrdo pracuje a je ambicióznym a úspešným v živote. Ľudia držiaci diétu a pacienti s anorexiou a bulimiou očakávajú, že držanie diéty a štrihlosť „ich všeobecne vylepší“. Všeobecne je v kultúre predstava, že schudnutie vylepší život človeka.

Tretí chybný predpoklad absolútno

- Problémom môže byť postavenie si „**absolutistických cieľov**“. Úspechom je len **odolanie** pokušeniu. Každé porušenie takéhoto cieľa je považované za zlyhanie a prispieva k tomu, že diéta, alebo iná snaha sa zrúti celkom.

- Ak sú ciele postavené nerealisticky potom je zlyhanie nevyhnutné bez ohľadu na úsilie. Pokusy dosiahnuť nereálne ciele potom vyvolávajú a udržiavajú depresiu. Nereálne ciele vyčerpávajú mentálnu kapacitu, ktorá je potrebná pre bežný život.

- Ludia držiaci diétu uspejú skôr ak sú ich ciele postavené reálne. Ale pomalá strata váhy a zbavenie sa viery, že schudnutie úplne zmení ich život nie je to, čo by ich priťahovalo. Rôzne diéty prekvitajú z dvoch dôvodov. Veľkých sľubov a stálych zákazníkov.

Štvrtý chybný predpoklad Optimizmus

- Ľudia sú všeobecne príliš optimistickí v predpovedaní svojich priaznivých výsledkov.

Interpretácia zlyhania

Ľudia sa zjavne neradi zmierujú s prehrou. Po zlyhaniach obyčajne nasledujú vysvetlenia, alebo ospravednenia, ktoré zahmlia alebo dokonca zmenia posolstvo zlyhania. Gambleri stále veria, že už vyhrajú, pretože si svoje prehry vysvetľujú ako predstupienok výhry a nie ako logický dôsledok ich správania.

- V termínoch klasickej teórie prisudzovania /Weiner, 1986/ ten kto zlyhal prisúdi svoje zlyhanie sebe /interné faktory/ alebo okoliu /externé faktory/, avšak v podstate toto prisúdenie mu má pomôcť aby nemusel čeliť **faktom**.

- Atribučná analýza sa dobre uplatňuje na diétujúcich. Ich primárnym atribučným štýlom je to, že sa snažili málo, alebo sa nesnažili moc dlho. Toto podporuje dynamika diéty, keď v začiatkových fázach dochádza k uspokojivému úbytku tŕnôtosti avšak v druhej fáze sa úbytok spomalil, prípadne zastavil a potom príde tretia fáza, keď sa začne znova priberať. Zastavenie úbytku na váhe a opätovne priberanie sa nepovažuje za obrannú reakciu organizmu na diétu, ale za to, že sa prestali „snažiť“. Toto podporuje aj tendencia predajcov diét zvaliť vinu na zákazníkov a na ich snahu. Obeť, ktorá sa zjavne snaží, aby uspela má pred sebou príležitosť snažiť sa viac. Zlyhanie je dôsledkom atribučne nestabilnej charakteristiky /úsilia/ a preto sa môže napraviť.

- Druhou alternatívou je tendencia diétujúceho prisúdiť zlyhanie vonkajším faktorom.
- Ak sa posúdia ako nestabilní tak na vine je typ diéty a treba ju v budúcnosti zmeniť.

- Hlavným vonkajším faktorom je obtiažnosť úlohy. Dodržiavanie diéty je ťažké. Bez toho, aby to osoba akceptovala ako všeobecne platné pre akúkoľvek diétu, na vine je konkrétny druh. Táto diéta nebola pre ňu. Sú tak rôznorodé spôsoby ako schudnúť a stále nové vznikajú.

Dôsledky

- Negatívne dôsledky bludného kruhu syndrómu falošnej nádeje sú značné. 99% obéznych ľudí ktorých sledovali Rand a Stunkard /1977/ a ktorí sa pokúšali schudnúť viac ako 10 libier malo jeden, alebo viac negatívnych dopadov diéty. 48% sa stále zaoberalo jedlom, alebo jedením, 44% bolo zvýšene úzkostných, 37% udávalo zvýšené podráždenie, u 27% bola zvýšená depresia. Ešte výraznejšie dopady má následné priberanie.

Čo potrebujeme pre efektívnu zmenu

1. **Veriť**, že môžete ovplyvniť a **zmeniť** svoje správanie.
2. Pochopiť, že vlastná zmena je **spôsobilosť**, ktorá sa dá naučiť a zdokonaľiť.
3. Vedieť si **vytvoriť plán činnosti**.

1/ **Konkretizujte problém** a rozhodnite, čo treba zmeniť

- Pri určovaní problému by sme mali ísť od všeobecného určenia problému /chcem byť aktívnejší/ ku **špecifickému** /chcem ráno cvičiť 10 min. jogu/. Tento proces sa nazýva konkretizácia. Problém konkretizujeme vtedy, keď nejaký pozorovateľ môže povedať, či sa správanie uskutočnilo alebo nie. Mali by ste teda detailne popísať to, čo treba urobiť. Konkretizácia môže tiež zahrnúť popis situácie, v ktorej sa správanie vyskytne /chcem sa cítiť uvoľnenejšie, keď sa rozprávam s pani XY/.

2/ Pozorujte sa a zistite základné údaje.

- To znamená, že chcete spočítať výskyt konkretizovaného správania za určitý čas, napr. týždeň. Zistíte povedzme, že sa bojíte priemerne 10 krát za deň.
- Tým, že začnete sledovať, ako často sa vyskytuje určité správanie pred, počas, potom, čo ste začali program vlastnej zmeny, dokážete dobre posúdiť jeho účinnosť.

3/ Nájdite príčiny

- Odkrývanie príčin je dôležitý a vzrušujúci proces. Stanete sa detektívom, sledujete všetky stopy a overujete si všetky podozrenia, kým nezistíte, ktoré príčiny ovplyvňujú vaše správanie.
- Príčiny môžete kontrolovať tým, že sa im **vyhnete**, že ich **zmeníte** alebo **nebudete na ne reagovať**.

4/ Zistite dôsledky.

- Dôsledkom je všetko to, čo sa prihodilo **potom**, čo ste prejavili nejaké správanie. Dôsledky určujú ako sa budete cítiť a ovplyvňujú pravdepodobnosť, s ktorou budete správanie opakovať.
- Dôsledky môžu byť **pozitívne, alebo negatívne**. Pozitívne dôsledky pôsobia na nás dobre a spôsobujú, že pravdepodobne budeme sledované správanie opakovať. Negatívne dôsledky na nás pôsobia záporne a pravdepodobnosť opakovania sledovaného správania sa znižuje.

5/ Určite si predbežné ciele.

- Vaša zmena si vyžaduje stanovenie postupných cieľov. Najprv si ich stanovte skromné.
- Keď si vyberiete ľahký cieľ, tak sa pravdepodobnosť vášho úspechu zvýši. Svoje ciele si zvyšujte pomaly a len potom, ako ste dosiahli predchádzajúci cieľ.

6/ Urobte sám so sebou dohodu.

- Táto dohoda spočíva v tom, že sa odmeníte len a len vtedy, keď urobíte určitú vec. Takto používate špecifické, kladné posilňujúce dôsledky, aby ste dosiahli svoj cieľ. Napríklad v rámci dohody sa pôjdete najesť do reštaurácie len vtedy, keď budete týždeň zbierať základné údaje.

7. Určite si jednotlivé body vášho plánu a uskutočnite ich.

8. Zhodnoťte, čo ste dosiahli.

- Vaším hlavným cieľom je niečo zvýšiť, alebo znížiť, alebo sa naučiť. Toto zhodnotíte denným sledovaním.

9. Ukončenie programu.

- Keď máte pocit, že ste dosiahli uspokojivé výsledky zrejme máte sklon ukončiť program. Nie je nič horšieho. Potrebujete si overiť, či výsledky, ktoré ste dosiahli budú pokračovať. Preto vám doporučujeme systém "**postupného vypúšťania**".