

OBSAH

Předmluva	21
Poděkování	31
Kapitola 1	
Odkud vzešla terapie EMDR	33
Náhodný objev	40
První kontrolovaná studie	42
Další klinická a experimentální pozorování	45
Změna paradigmatu	47
Adaptivní zpracování informací	50
Sloučení teorií	55
Posttraumatická stresová porucha (PTSD)	55
Psychodynamické přístupy	56
Kognitivně-behaviorální přístupy	57
Integrativní přístup	60
Shrnutí	61
Kapitola 2	
Adaptivní zpracování informací	
<i>Model coby pracovní hypotéza</i>	63
Zpracování informací	65
Bilaterální stimulace s duálním zaměřením pozornosti	68
Paměťové sítě	69
Ukázkové sezení EMDR	70
Částečný přepis ukázkového sezení	71
Zhodnocení ukázkového sezení	76
Od dysfunkčního k funkčnímu	77
Disparátní neuronové sítě	78
Využití terapie EMDR u jiných poruch	79
Statická zkušenost: afekt a vyslovená přesvědčení	82
Řešení	85
Zamrznutí v dětství	86
Psychoterapie nenáročná na čas	87
Cíle ke zpracování (targets)	90
Přístup omezený na negativní obsah	90

Výpadky paměti	91
Disociace	92
Integrativní psychoterapie	93
Shrnutí	95

Kapitola 3

Prvky terapie EMDR a základní výsledky léčby	99
Základní prvky zpracovávání cílových vzpomínek	100
Představy (obrazy)	101
Negativní kognice	101
Pozitivní kognice	104
Emoce a stupeň zátěže	108
Tělesné pocity	109
Spouštění systému zpracování informací	109
Pohyby očí	109
Další formy stimulace	113
Osm fází terapie EMDR	114
Fáze 1: Klientova anamnéza a terapeutický plán	115
Fáze 2: Příprava	115
Fáze 3: Posouzení výchozího stavu (assessment)	117
Fáze 4: Desenzibilizace a znovuzpracování	118
Fáze 5: Instalace pozitivního přesvědčení	118
Fáze 6: Tělový test	120
Fáze 7: Uzavření sezení	121
Fáze 8: Přezkoumání stavu	121
Standardní trojvětvý protokol terapie EMDR	122
Volba cílové vzpomínky	122
Odpověďové vzorce	125
Asociativní zpracování u vícečetných vzpomínek	127
Přesvědčení vyplývající přímo z traumatu	127
Významný účastník či pachatel	127
Výrazné podněty	128
Specifické události	128
Převládající fyzické pocity	129
Převládající emoce	129
Účinky asociativního zpracování u jednotlivých vzpomínek	130
Změny v obrazech	130
Změny ve zvucích	132
Změny v kognici	133
Změny v emocích	133
Změny v tělesných pocitech	134
Různorodost účinků	136
Supervidovaná praxe	136
Shrnutí	137

Kapitola 4

Fáze 1

Klientův příběh (anamnéza)	139
Připravenost klienta	140
Bezpečnostní faktory	141
Úroveň raportu	142
Emoční rozrušení	142
Stabilita	143
Životní opory	144
Zdravotní stav obecně	144
Léčba v pracovně vs. hospitalizace	145
Neurologické potíže	145
Epilepsie	146
Potíže se zrakem	147
Závislost na drogách či alkoholu	147
Právní náležitosti	148
Kontrola systémů	148
Sekundární zisk z nemoci	149
Načasování terapie	150
Medikace	152
Disociativní poruchy	153
Plánování léčby	155
Záznam ze získávání anamnézy	159
Supervidovaná praxe	172
Shrnutí	172

Kapitola 5

Fáze 2 a 3

Příprava a zhodnocení	175
Fáze 2: příprava	176
Postoj terapeuta	176
Navázání a upevnění vztahu s klientem	177
Vysvětlení teorie	177
Testování očních pohybů	178
Vytvoření bezpečného či poklidného místa	180
Popis modelu	182
Nastavení patřičného očekávání	185
Oslovení klientových obav	187
Fáze 3: posouzení výchozí situace	189
Volba klíčového obrazu	190
Zjištění negativní kognice	191
Hledání pozitivní kognice	194
Zhodnocení platnosti kognice	196
Pojmenování emocí	197
Odhad subjektivní míry zátěže	197
Identifikace tělesných pocitů	198

Význam jednotlivých složek traumatu	199
Supervidovaná praxe	201
Shrnutí	202
Kapitola 6	
Fáze 4 až 7	
Desenzibilizace, instalace, tělový test a ukončení	205
Zrychlené znovuzpracování vzpomínky	206
Fáze 4: desenzibilizace a znovuzpracování	212
Asociativní zpracování	214
Obrazy	214
Nová vzpomínka	214
Změny obrazu	215
Rozkrývání incidentu	216
Změna podoby obrazu	216
Zvuky a myšlenky	217
Negativní výroky	218
Nesrovnalosti	218
Pozitivní myšlenky	219
Vhledy	219
Pocity a emoce	220
Nové emoce	221
Přesouvání tělesných pocitů	222
Průběžné posouzení stavu (assessment)	222
Fáze 5: Instalace pozitivního přesvědčení	224
Fáze 6: Tělový test	227
Fáze 7: Ukončení	229
Vizualizace	229
Posouzení bezpečnostních rizik	230
Debriefing a záznam	231
Praxe pod supervizí	235
Shrnutí	236
Kapitola 7	
Práce s abreakcí a bloky	239
Abreakce	240
Pokyny pro práci s abreakcí	242
Pokud abreakce trvá...	250
Strategie pro zablokované zpracování	250
Primární cíle (targets)	251
Změna pohybu očí	252
Zaměření se na tělesné pocity	252
Veškeré pocity	252
Primární pocity	252
Nevyřčená slova	252
Využití pohybu	254
Tlak na dané místo	255

Skenování	255
Vizuální vodítka	255
Zvuky	256
Rozhovor	256
Alterace různých prvků vzpomínky	256
Vzhled obrazu	257
Nicnedělání („no action“)	257
Hierarchie	258
Přesměrování k obrazu	258
Přesměrování k negativní kognici	258
Přidání pozitivního výroku	259
Kontrola pozitivní kognice	259
Návrat k původní cílové vzpomínce	259
Pomocné cíle (targets)	260
Vyživující vzpomínky	261
Blokující přesvědčení	264
Strachy a obavy	266
Obava z toho, že se zblázní	267
Obava ze ztráty hezkých vzpomínek	268
Obava ze změny	268
Pramen rozrušení, distresu	270
Praxe pod supervizí	272
Shrnutí	272
 Kapitola 8	
Fáze 8	
<i>Přezkoumání a využití standardního trojvětového protokolu terapie EMDR</i>	275
Fáze 8: přezkoumání	277
Standardní trojvětový protokol terapie EMDR	278
Práce na minulosti	278
Výsledek zpracování cílové vzpomínky	280
Opakované zkoumání více cílových vzpomínek	283
Primární události	283
Minulé události	284
Progrese	284
Shluky incidentů	284
Účastníci	285
Práce na současnosti	285
Využití záznamu pro označení systemických potíží	287
Příprava na budoucí situace	289
Významní lidé	290
Významné situace	291
Šablona pro budoucnost	291
Ukončování terapie	296
Follow-up	296

Ukončování terapie	297
Praxe pod supervizí	300
Shrnutí	300

Kapitola 9

Standardizované protokoly a postupy pro specifické situace	303
Standardní postupy	304
Trojvětвовý protokol	307
Protokol pro jedinou traumatickou událost	308
Protokol pro práci s duševními poruchami	308
Protokol založený na symptomech	310
Protokol pro aktuální úzkost	311
Desenzibilizace pomocí očních pohybů	312
Jednotlivé kroky	313
Protokoly pro nedávné traumatické události	314
Protokol pro nedávné události	315
Protokol EMDR pro nedávné krizové události	319
Protokol pro nedávnou traumatickou epizodu	320
Protokol pro léčbu fobií	322
Protokol pro komplikované truchlení	328
Protokol pro nemoc a somatické potíže	331
Bolesti	341
Samořízená bilaterální stimulace pro snížení stresu	342
Sety očních pohybů: varování a doporučení	342
Úvahy o technikách	342
Motýlí objetí	343
Postupy zaměřené na sebekontrolu či uzavření sezení	344
Imaginace bezpečného (pokojného) místa	345
Rozvinutí a instalace zdrojů v EMDR	348
Instrukce pro klienty ohledně rozvinutí a instalaci zdrojů	348
Vizualizační nahrávky	350
Technika světelného paprsku	351
Změna dýchání	353
Vertikální pohyby očí	353
Debriefing a posouzení bezpečí	353
Shrnutí	354

Kapitola 10

Kognitivní integrativní intervence	
<i>Proaktivní strategie pro práci s náročnými klienty</i>	357
Základy integrativní intervence	359
Zodpovědnost, bezpečí a možnost volby	361
Uzpůsobení intervence klientovi	370
Možnosti kognitivní integrativní intervence	372
Nová informace	372
„Jsem zmatený“	373
„Co kdyby to bylo vaše dítě?“	373

Metafora či analogie	374
„Představme si, že...“	375
Sokratovská metoda	376
Asimilace	377
Verbalizace a činy	377
Edukace	384
Supervidovaná praxe	386
Shrnutí	386
Kapitola 11	
Specifické populace klientů	389
Potíže s nespoluprací	390
Komplexní PTSD	394
Oběti sexuálního násilí	402
Vhodné cíle	402
Připravenost klienta	403
Struktura	404
Integrace	405
Informační plató	407
Emoční stádia	407
Falešné vzpomínky	409
Varování ohledně práce se vzpomínkami	410
Hypnóza	410
Nespolehlivost paměti	411
Váleční veteráni	414
Práce s pocitem ztráty kontroly	417
Potíže se sekundárním ziskem z nemoci	418
Pocit sounáležitosti a strach ze ztráty paměti	419
Práce s popíráním skutečnosti, s morální újmou a přechodnými stavy	420
Zacházení s hněvem	422
Sexuální trauma v armádě	423
Použití kognitivní integrativní intervence	424
Výroční data	425
Komplikovaný zármutek	426
Reakce po katastrofě	427
Specifika ke zvážení	428
Intervence EMDR v době události nebo do prvních 48 hodin	429
Intervence EMDR 48 a více hodin po katastrofě	429
Jednotlivé fáze léčby	430
Přenos traumatu	434
Párová terapie	434
Partner poskytující podporu	435
Manželská terapie	437
Nevěra	438
Práce s dětmi	439

Anamnéza	440
Fáze přípravy	440
Udržení pozornosti dítěte	441
Fáze posouzení výchozího stavu	442
Fáze desenzibilizace a instalace	444
Kognitivní integrativní intervence	446
Uzavření a přezkoumání	447
Spolupráce s primárními pečovateli	447
Zobecňování účinků léčby	448
Mentální postižení	449
Porucha autistického spektra	451
Komplexní trauma u dětí	451
Závislosti	455
Závislosti z pohledu modelu AIP	456
Připravenost klienta a stádia změny	457
Bezpečí a stabilizace	457
Načasování léčby	458
Možné cíle pro znovuzpracování	459
Další opatření a pokyny	461
Disociativní poruchy	462
Celkové zhodnocení	465
Shrnutí	467
 Kapitola 12	
Teorie, výzkum a klinické implikace	471
Teoretické základy	471
Procedurální prvky	474
Expozice	474
Vnímané zvládání	476
Pozornost vůči fyzickým pocitům	477
Kognitivní přerámování	477
Práce se složkami vzpomínky	478
Vlná asociace	478
Mindfulness	479
Oční pohyby a jiné druhy bilaterální stimulace (BLS)	480
Orientační reflex	480
Pracovní paměť	481
Odvádění pozornosti	482
Hypnóza	483
Změny v neuronové síti	483
Spánek a snění	488
Relaxační odezva	489
Integrativní efekt	490
Neurofyzilogický výzkum	491
Analýzy komponent	495
Pohled EMDR na pracovní paměť	496

Orientační reflex	498
REM spánek	499
Budoucí výzkum	502
Shrnutí doporučení pro výzkum	507
Kontrolovaný klinický výzkum	508
Léčba PTSD	508
Trauma a PTSD	509
Práce s dětmi	509
Dospělí s PTSD	514
Léčba vojenského personálu	520
Komplexní PTSD	523
Práce se seniory	526
Výzkum reakcí na katastrofy	528
Jednotlivé protokoly	528
Standardní protokol EMDR	528
Protokol pro nedávné traumatické události	529
Protokol EMDR pro nedávné krizové události	530
Protokol pro nedávnou traumatickou epizodu	531
Skupinové protokoly	532
Protokol EMDR pro integrativní léčbu skupin	532
Skupinový protokol pro traumatickou událost	533
Protokoly pro týmy reagující na katastrofy	534
Budoucí výzkum	535
Rozličné využití v praxi	537
Úzkostné poruchy	537
Fobie	537
Panická porucha	538
Obsedantně-kompulzivní porucha	539
Poruchy nálad	539
Závislosti	541
Léčba bolesti	545
Různé somatické potíže	547
Populace rezistentní vůči léčbě	551
Doporučená kritéria pro výzkum s klinicky významnými výsledky	554
Platnost metody	555
Výběr psychometrických ukazatelů	556
Výběr účastníků	557
Komparativní výzkum	557
Doporučené klinické parametry pro hodnocení výsledků komparativních studií	558
Další budoucí výzkum	559
Model adaptivního zpracování informací	559
Obecnější klinické a odborné záležitosti	560
Klinická zodpovědnost	561
Globální odpovědnost	563
Shrnutí	567

Příloha A

Klinické pomůcky	569
Dotazník nepříznivých zkušeností v dětství (ACE)	569
Dotazník ACE	572
Terapie EMDR – screening a kontrolní seznam	574
Formulář k zaznamenání klientovy anamnézy	576
Návod pro vedení týdenních záznamů (SOKET)	580
Týdenní deníkové záznamy (SOKET)	581
Negativní a pozitivní přesvědčení	582
Příklady negativních a pozitivních přesvědčení	582
Techniky sloužící k identifikaci minulých událostí	585
Skenování afektu (Shapiro, 1995)	585
Technika floatback (Young, Zangwill, & Behary, 2002)	585
Osnova průběhu terapie EMDR	586
Vysvětlení EMDR	586
Konkrétní instrukce	586

Příloha B

Přepisy rozhovorů s klienty	591
Trojvětový protokol s válečným veteránem	591
Identifikace aktuálních symptomů	591
Floatback	592
Posouzení výchozího stavu	593
Desenzibilizace	594
Instalace pozitivní kognice	595
Tělový test	596
Uzavření sezení	596
Přezkoumání	597
Stanovování nového cíle	598
Zpracování události	599
Zacílení aktuálního spouštěče	601
Posouzení výchozího stavu	601
Znovuzpracování	602
Šablona pro budoucnost	603
Scéna z budoucnosti	604
Zpracování	604
Přehrávání filmu	604
Zpracování	605
Výzva	605
Uzavření sezení	606
Kognitivní integrativní intervence se ženou, která si prošla zneužíváním	608
Navázání kontaktu	608
Oslovení zodpovědnosti	608
Oslovení bezpečí	608
Klientka dá průchod slovům, která ze strachu zadržovala	609
Posílení pozitivních aspektů	609

Všimněte si spontánního vzniku nového afektu	609
Oslovení možností volby, shrnutí a posílení	610
Opětovné přezkoumání, jímž se terapeutka ujišťuje, zda jsou zpracované všechny případné asociační kanály	610
Hledání dalších asociací	610
Opětovné přezkoumání	610
Debriefing, příprava na pokračování procesu	611
Opětovné přezkoumání	611
Posílení spontánní práce s „vnitřním dítětem“	611
Závěrečný debriefing	612
Být i nadále k dispozici	612

Příloha C

Klinické vyšetření a zhodnocení výsledků	613
Škála fidelity EMDR (zkr. EFRS)	613
Škála fidelity EMDR	616
Empirická evaluace EMDR bez kontrolní skupiny: průvodce krok za krokem pro terapeutů EMDR	628
Účel tohoto průvodce	628
Část I. Designy pro kazuistiky	628
Přehled a logika evaluace kazuistik	628
Průvodce krok za krokem	630
Krok 1: Stanovení cíle	630
Krok 2: Operacionalizace cíle	631
Krok 3: Plán sběru dat	631
Krok 4: Fáze měření výchozího stavu	635
Krok 5: Základní design pro kazuistiky	639
Krok 6: Analýza dat	639
Krok 7: Replikace	640
Část II. Kritéria pro velikost účinku u vnitrosubjektových plánů	640

Příloha D

Seznam výzkumných studií	643
Psychofyzilogické a neurobiologické zhodnocení	644

Příloha E

Klientovo bezpečí	655
Doporučení pracovní skupiny EMDR zaměřené na disociativní poruchy: obecné pokyny pro použití EMDR u disociativních poruch	656
Účel	656
Předpoklady	656
Screening	656
Stanovení diagnózy	657
Případ disociativní poruchy	657
Zahrnutí EMDR do celkového plánu léčby	659
Příprava na EMDR	659

Počáteční fáze léčby	660
Upozornění	660
Prostřední fáze léčby	660
Závěrečné fáze léčby	660
Členové pracovní skupiny	661
Další výcvik	661
Doporučená četba pro studium disociací	661
Profesní standardy a výcvikový výbor při mezinárodní asociaci EMDR . .	662

Příloha F

Zdroje k výcviku v terapii EMDR	665
Severní a Jižní Amerika	665
Evropa	666
Asie	666
Literatura	667
O autorce	706