

## **Názov projektu:**

Certifikovaný študijný program pre certifikovanú pracovnú činnosť PSYCHOTERAPIA v zmysle oznámenia MZD č. 237/2006 Z.z. a výnosu z 12. apríla 2006 č. 04765/2006-SL, ktorým sa ustanovujú vzorové špecializačné študijné programy a vzorové certifikačné študijné programy.

## **Modul:**

Vzdelávanie a výcvik v adlerovskej psychoterapii

## **Realizátor projektu:**

Slovenská psychoterapeutická spoločnosť, P.O. Box 21, 911 01 Trenčín - právnická osoba, nezisková organizácia

## **Vzdelávanie a výcvik vykonáva:**

Slovenská adlerovská spoločnosť, občianske združenie  
Ožvoldíkova 11, 841 02 Bratislava  
alfredadler.sk@gmail.com, adler.sk@gmail.com, www.alfredadler.sk

## **Cieľ projektu:**

v súlade so základným projektom

## **Odborný garant:**

- v súlade so základným projektom  
Zodpovedný za dodržanie štruktúry:  
SLOVENSKÁ ADLEROVSKÁ SPOLOČNOSŤ,  
PhDr. Katarina Ludrovská a PhDr. Daniela Čechová, PhD.

## **Opis modulu:**

Odbor certifikovaná pracovná činnosť – psychoterapia.  
V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

## **Organizátor modulu:**

SLOVENSKÁ ADLEROVSKÁ SPOLOČNOSŤ,  
Ožvoldíkova 11, 841 02 Bratislava

## **Miesto konania:**

Psychiatrická nemocnica Philippa Pinela, 902 18 Pezinok  
Psychiatrické oddelenie FN, 911 71 Trenčín  
DPS SPIRARE, 811 08 Bratislava, príp. iné certifikované pracoviská

## **Charakteristika:**

Modul - vzdelávanie a výcvik v adlerovskej psychoterapii.  
Základné charakteristiky modulu projektu sú v súlade so základným projektom.

# Charakteristika vzdelávania a výcviku v module – adlerovská psychoterapia

## Špecifiká adlerovskej psychoterapie

Alfred Adler svojimi myšlienkami predbehol dobu, ich predvídavosť a opodstatnenosť potvrdzujú súčasné trendy v psychológii a psychoterapii a priznávajú relevantnosť jeho teórii a vysokú efektívnosť jeho metódam. Adler vychádza z hlbinnopsychologickej koncepcie, svojimi originálnymi princípmi však silne ovplyvnil ďalšie psychoterapeutické školy, a preto sa dnes adlerovská práca prezentuje ako pôvodná, ale tiež ako integratívna pre mnohé súčasné psychoterapeutické prístupy ako sú krátkodobé terapie, kognitívna terapia, kognitívno-behaviorálna terapia, naratívna terapia, systémová terapia, feministická terapia a konštruktivistické prístupy.

Základom Adlerovej teórie je presvedčenie, že jedinec sám utvára svoju osobnosť. Dedičnosť a prostredie sú súčasťou ľudskej skúsenosti, obe prispievajú k osobnosti jedinca, avšak to, čo nás odlišuje jeden od druhého je tvorivé jedinečné self. Kreatívna sila self je ideál, ktorý ľudia majú o tom, kým by mali byť a ako by mali svoj cieľ dosiahnuť.

Ľudia sami rozhodujú o svojom správaní, ich rozhodnutia majú svoj účel. Dynamickou silou je ich súkromná logika, ktorá i keď býva iracionálna, dáva svojmu nositeľovi zmysel. Dreikurs: „Konáme tak, ako sme sa rozhodli konať. Naše emócie vždy podporujú naše skutočné zámery“.

Základnou osobnostnou črtou vyjadrujúcou vzťah jedinca k prostrediu je schopnosť kooperovať. Ľudia sa rodia s potenciami na kooperatívne správanie. Cit spolupatričnosti je ukazovateľom a meradlom duševného zdravia. Anomálie správania sa vyznačujú chybným ponímaním seba a sveta, nedostatkom sociálnej kooperácie, nepripravenosťou na život v spoločnosti. Nevhodne adaptovaný človek má city menejcennosti (inferiority) a je priveľmi sústredený na seba. Cit menejcennosti je chybné sebahodnotenie. Kompenzuje sa úsilím po osobnej moci.

Ľudský život je dynamické úsilie po dokonalosti, pohyb od inferiority k superiorite, smerom k svojim fiktívnym cieľom. Ciele sú základom motivácie a správania. Sú to konštrukcie, ktoré si človek utvára, sú subjektívne, unikátne a okolo sa sústreďuje úsilie jedinca. Ak ciele obsahujú spolupatričnosť, je osobný život človeka pozitívny, ak im spolupatričnosť chýba, sú vyjadrením kompenzácie inferiority získavaním osobnej superiority.

Realita je taká, akú ju vnímame, naše percepcie môžu byť chybné alebo predpojaté. Nie je dôležité to, čo je pravdivé, ale to, o čom sme presvedčení, že je pravdivé. Adlerovi stúpenci kladú dôraz viac na subjektivitu, ako na objektívnu realitu. To, čo človek robí, nezávisí od objektívnych okolností, ale od toho, ako si ich interpretuje. Dreikurs: „Nejde o to, čo nás stretne, ale ako to prežívame.“

Azda najväčším prínosom Adlerovho myslenia ako klinika bol jeho koncept životného štýlu. Životný štýl sa vyvíja v ranom detstve. Dieťa sa začína učiť pomocou pokusu a omylu a pokúša sa na najjednoduchšej úrovni organizovať svoj svet. Na základe týchto raných sociálnych interakcií si dieťa začína pomocou svojej tvorivej inteligencie odpovedať na tri základné otázky: „Ako toto miesto (ako môj svet) funguje?“, „Ako sa môžem začleniť alebo byť akceptovaný?“ a „Ako v ňom môžem získať významnosť alebo dôležitosť?“. Hľadá a skúša, až kým nie je schopné robiť jednoduché zovšeobecnenia a vyvinúť pravidlá, ktoré mu umožňujú nadviazať so svetom viac usporiadaný, menej chaotický vzťah.

Tieto jednoduché pravidlá sa postupne organizujú do čoraz lepšie prepracovanej schémy, ktorá funguje ako integrátor a regulátor pravidiel a nazýva sa životný štýl. Životný štýl je kognitívna schéma správania ktorá určuje, čo vyžadovať od života a ako to najlepšie dosiahnuť. Vyvíja sa prostredníctvom interakcií, ktoré deti majú so významnými ľuďmi zo svojho sociálneho okolia, prostredníctvom ich skúseností z kultúry a komunity, v ktorej vyrastajú, prostredníctvom ich biologického rastu a čo je azda najdôležitejšie -

prostredníctvom vlastných percepcií a volieb. Faktory, ktoré ovplyvňujú vývin životného štýlu, sú biologické, psychosociálne (rodinná konštelácia) a vlastná aktivita jedinca.

Adler bol toho názoru, že jediný najsilnejší vplyv na vývin životného štýlu má rodina a jej konštelácia. Človek však má schopnosť zmeniť svoj životný štýl a prekonať svoje obmedzenia. V tomto zmysle správanie nie je nevyhnutne určované životným štýlom. Cez životné skúsenosti, ktoré vedú k poznávaniu seba samého, uvedomovaniu si vlastných zdrojov a práci na sebe dochádza k zmenám správania. Čo sa týka osobnej zodpovednosti, adlerovskí psychológovia považujú ľudí zodpovedných na svoje správanie, avšak neobviňujú ich za prijímanie nesprávnych rozhodnutí. Ľudia si volia, rozhodujú sa a sami sú zodpovední za svoje voľby. Niekedy si nie sú vedomí dôsledkov svojich rozhodnutí, ale i tak za ne nesú zodpovednosť. Ľudí netreba obviňovať, ale vzdelávať a Adler svoju terapiu považoval za silne edukatívnu.

Adlerovská psychoterapia sa realizuje ako individuálna, párová, rodinná, skupinová, zaoberá sa bežnými i klinickými prípadmi, veľa pracuje s detskými klientmi.

### **Prijímanie uchádzačov:**

v súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

### **Výber uchádzačov:**

do vzdelávania výcviku sa zaraďujú uchádzači v súlade so základným projektom.

Uchádzači sa podrobia výberovému konaniu na základe prijímacej procedúry, pri ktorej najmenej dvaja lektori posúdia odbornú pripravenosť, osobnú zrelosť a motiváciu kandidáta na vstup do výcviku na základe:

Záujemci o výcvik predkladajú:

žiadosť o zaradenie do výcviku s vyjadrením profesionálnej a osobnej motivácie,  
rukou písaný osobný životopis s fotografiou,  
profesionálny životopis,  
doklad o najvyššie dosiahnutom vzdelaní,  
dva odporúčajúce listy (referencie),  
súhlas s osobnou účasťou na prijímacom pohovore.

### **Rozsah teoretických vedomostí**

- modul rozvíja rozsah teoretických vedomostí, uvedených v základnom projekte nasledujúcimi poznatkami:

- Teoretické základy adlerovskej psychológie a psychoterapie
- Životopis Alfreda Adlera ako človeka a teoretika
- História a súčasnosť adlerovskej psychológie a psychoterapie: vznik, rozvoj a trendy
- Východiská: holizmus, konštruktivizmus, teleológia, softdeterminizmus
- Hlavné koncepty: životný štýl, účelovosť, spolupatričnosť, sociálna začlenenosť
- Kľúčové pojmy: cit menejcennosti, úsilie po nadradenosti, kompenzačné mechanizmy, cit spolupatričnosti
- Teória vývinu človeka – Teória životného štýlu
- Psychopatológia v adlerovskej psychológii
- Teória zmeny – reorientácia, kognitívna, afektívna a behaviorálna zmena
- Chápanie sociálnych otázok vo vzťahu k psychoterapii
- Adlerovská psychoterapia a jej vzťahy k ostatným psychologickým smerom
- Etické princípy a etický kódex v psychoterapii
- Metodológia adlerovskej psychoterapie
- Teória hodnotenia
- Rodinná konštelácia: poradie narodenia, priateľstvo a rivalita súrodencov, modely rodičov, rodinné hodnoty, rodinná atmosféra, dostupnosť rolí

- Rané spomienky: teória, dynamika, kategórie a význam pri analýze životného štýlu
- Sny: teória, dynamika - emócie, kategórie a význam pri analýze životného štýlu
- Ďalšie metódy v adlerovskej psychológii: testy, dotazníky, biografie, genogramy, pozorovanie
- Proces a stratégie v adlerovskej psychoterapii
- Teória intervencie a efektu
- Individuálna psychoterapia
- Poradenstvo u malých detí
- Poradenstvo s dospelými
- Rodinná terapia
- Párová terapia
- Skupinová terapia
- Psychopatológia: diagnostika a terapia

### **Rozsah a štruktúra praktických zručností**

- modul rozvíja rozsah praktických zručností, uvedených v základnom projekte nasledujúcimi zručnosťami:

- Návik psychoterapeutických zručností, sebareflexia, osobnostný rast
- Návik analýzy rodinnej konštelácie
- Návik analýzy raných spomienok, snov
- Integrácia poznatkov a analýza životného štýlu
- Encouragement v terapeutickom procese
- Sumarizácia vlastného životného štýlu
- Sebauvedomovanie a sebarozvoj
- Vzťah vlastného životného štýlu k štýlu terapie a poradenstva

### **Štruktúra vzdelávania a hodinové zastúpenie jednotlivých častí**

Systém vzdelávania je vytvorený tak, aby spĺňal kritériá pre dlhodobý špecializovaný psychoterapeutický výcvik EAP pre priznanie ECP.

### **Príprava obsahuje nasledujúce komponenty :**

Teoretické vzdelávanie: 100 + 50 hod.

Metodológia adlerovskej terapie a zážitok na sebe: 350 hod.

Supervízia: zahrnutá do vzdelávania a vykonaná vyučujúcimi v rozsahu 120 hod.

Individuálna a skupinová zabezpečená mimo výcviku 80 hod.

Praktikum psychoterapeutickej práce minimálne 600 hod.

Individuálna cvičná terapia 150 hod.

Prax v zariadení, kde sa vykonáva psychoterapia – 3 roky, z toho minimálne 200 hodín v certifikovanom psychiatrickom zariadení.

### **Organizátor modulu**

Slovenská adlerovská spoločnosť

Ožvoldíkova 11, 841 02 Bratislava

alfredadler.sk@gmail.com, adler.sk@gmail.com, www.alfredadler.sk

### **Lektori**

James R. BITTER, Ed. D. – profesor na East Tennessee State University a popredný špecialista na adlerovskú psychoterapiu, USA

PhDr. Daniela ČECHOVÁ, PhD. – vysokoškolská pedagogička na FF UK v Bratislave,

SR

Clair HAWES, Ph. D. – registrovaná psychologička so súkromnou praxou vo Vancouveri, Kanada  
PhDr. Katarina LUDROVSKÁ – psychoterapeutka a vysokoškolská pedagogička na FF UK v Bratislave, SR  
Erik MANSAGER, Ph. D. – psychoterapeut a psychológ, prednáša na Adler School of Professional Psychology, Chicago, USA  
Edward M. MARKOWSKI, Ph. D. – profesor na East Carolina University a poradca s licenciou, USA  
Gerald J. MOZDZIERZ, Ph. D. – psychológ s licenciou, USA  
William G. NICOLL, Ph. D. – profesor na Florida Atlantic University a klinický poradca s licenciou v psychoterapii, USA  
Monica A. NICOLL, M. A. – psychologička so súkromnou praxou, USA  
Paul R. PELUSO, Ph. D. – asistent profesora na Florida Atlantic University, manželský a rodinný psychoterapeut s licenciou, supervízor AAMFT, USA  
Yvonne SCHÜRER, Dipl. psych. IAP – diplomovaná psychologička a psychoterapeutka so súkromnou praxou v Zürichu, Švajčiarsko  
Samuel SCHÜRER – poradenský psychológ so súkromnou praxou v Zürichu, Švajčiarsko  
Len SPERRY, M. D., Ph. D. – lekár, profesor na Florida Atlantic University a psychiater s licenciou, USA  
Francis X. WALTON, Ph. D. – poradenský psychológ s licenciou, majiteľ a prezident Adlerovských centier detskej starostlivosti, Columbia, South Carolina, USA  
Kathleen WALTON, B. C. – pedagogička s 35-ročnou praxou v Adlerovských centrách detskej starostlivosti (700 detí), Columbia, South Carolina, USA  
Linda D. WEBB, Ph.D., NCC. – asistentka profesora na Florida Atlantic University, detská poradenská psychologička, USA

### **Zodpovední**

#### **Za teoretickú časť:**

h.doc.MUDr. J. Hašto  
PhD., prof.PhDr. A. Heretik, PhD.  
PhDr. Daniela Čechová, PhD.

#### **Za praktickú časť:**

PhDr. Katarina Ludrovská

## **Časový harmonogram**

1. rok výcviku	150 hod.
2. rok výcviku	150 hod.
3. rok výcviku	150 hod.
4. rok výcviku	120 hod.

## **Priebežné hodnotenie**

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

V polovici programu účastníci absolvujú prvú čiastkovú skúšku - prezentáciu a analýzu vlastnej prípadovej štúdie a skúšku z teórie adlerovskej psychoterapie a psychológie. Je zameraná na zhodnotenie pokroku v dosahovaní vzdelávacích a tréningových cieľov, poskytnutie spätnej väzby a odporúčania na riešenie prípadných nedostatkov.

## **Závěrečná skúška**

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

Predpokladom je úspešné absolvovanie požadovaných súčastí vzdelávania, priaznivé priebežné hodnotenie, zvlášť od garanta. Skúška pozostáva z písomného vypracovania a prezentácie kazuistiky psychoterapeuticky liečeného pacienta a z ústnej skúšky z teórie (hodnotenie praktických zručností je súčasťou priebežného hodnotenia a priaznivé výsledky sú predpokladom pripustenia k skúške; opierajú sa o priame pozorovania v modelových situáciách, o analýzu audio- a video- záznamov, o posúdenie schopnosti konceptualizovať prípad, či reflektovať psychoterapeutický proces pri supervízii). Vyžaduje sa vypracovanie a obhajoba teoretickej práce na odbornú tému, resp. výsledok publikačnej alebo prekladateľskej činnosti. Po úspešnom vykonaní skúšky vydáva inštitút Certifikát o úspešnom absolvovaní vzdelania, ktorý absolventovi umožní zápis do Zoznamu psychoterapeutov.

## **Skúšobná komisia**

Za SPS – v súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

Za Slovenskú adlerovskú spoločnosť - PhDr. Daniela Čechová, PhD., PhDr.

Katarina Ludrovská

## **Rozsah a zameranie odbornej zdravotníckej praxe**

Min. 200 hod. v súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

## **Súčasný stav špecialistov v odbore**

V súčasnosti máme 1 špecialistku vzdelanú v príslušnom smere, zapísanú v Zozname psychoterapeutov SR.

## **Financovanie štúdia**

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

## **Protokoly o hodnotení vedomostí a praktických zručností**

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

## **Literatúra**

V súlade so základným projektom vzdelávania a výcviku.

### **Povinná a odporučená literatúra z oblasti adlerovskej psychológie a psychoterapie:**

ADLER, A.: Umění rozumět. Praha : Práh, 1993. 131 s. ISBN 80-85800-04-4.

ADLER, A.: Psychologie dětí. Praha : Práh, 1994. 155 s. ISBN 80-85809-22-2.

ADLER, A.: Smysl života. Praha : Práh, 1995. 146 s. ISBN 80-858009-34-6.

ADLER, A.: O zmysle života. Bratislava : Iris, 1998. 169 s. ISBN 80-88778-05-0.

- ADLER, A.: What life could mean to you. Oxford : Oneworld Publication, 1992. 250 p. ISBN 1-85168-022-5.
- ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. R.: The Individual Psychology of Alfred Adler. New York : Harper Row, 1956. 503 p. ISBN 0-06-131154-3.
- BETTNEROVÁ, B. L., LEWOVÁ, A.: Odvaha žít svůj život. Hradec Králové : Konfrontace, 1995. 99 s. ISBN 80-901773-2-8.
- DINKMEYER, D., McKAY, G.: STEP: Efektivní výchova krok za krokem. Praha : Portál, 1996. 143 s. ISBN 80-85282-92-5.
- DREIKURS, R., GREY, L.: Logické dôsledky. Nové Zámky : Psychoprof, 1997. 171 s. ISBN 80-967148-7-2.
- DREIKURS, R.: Fundamentals of Adlerian Psychology. Chicago : Adler School of Professional Psychology, 1989. 117 p. ISBN 0-918560-08-X.
- DREIKURS, R.: Social Equality : The Challenge of Today. Fifth Printing. Chicago : Adler School of Professional Psychology, 2000. 226 p. ISBN 0-918560-30-6.
- DREIKURS, R., SOLTZ, V. : Deti ako výzva. Bratislava : Slovenská adlerovská spoločnosť, 2007. ISBN 978-80-969798-6-8.
- DREIKURSOVÁ - FERGUSONOVÁ, E.: Adlerovská teórie. Tišnov : Sursum, 1993. 49 s. ISBN 85-799-01-4.
- ECKSTEIN, D., BARUTH, L.: The Theory and Practice of life-Style assessment. Dubuque : Kendall/Hunt, 1996. 275 p. ISBN 0-7872-2369-7.
- FERGUSONOVÁ - DREIKURSOVÁ E.: Adlerovská teória. Vydanie prvé. Bratislava : Slovenská adlerovská spoločnosť, 2005. 41 s. ISBN 80-969264-7-0.
- HAWES, C.: Rozvíjanie partnerských vzťahov: Program pre prácu s pármí. Bratislava : Slovenská adlerovská spoločnosť, 2007. 106 s. ISBN 978-80-969709-8-8.
- LEMAN, K.: Sourozenecké konstelace. Praha : Portál, 1997. 223 s. ISBN 80-7178-152-5.
- LEMAN, K.: Jak se naučit říkat NE. Praha : Návrat domů, 2001. 202 s. ISBN 80-7255-046-2.
- PROCHASKA, J. O., NORCROSS, J.C.: Psychoterapeutické systémy. Praha : Grada Publishing, 1999. 446 s. ISBN 80-7169-766-4.
- SCHLEGEL, L.: Základy hlbínnej psychológie. Diel I., II., III. Trenčín : Vydavateľstvo F, 2005. 537 s. ISBN 80-88952-20-4.
- WALTON, F. X.: Ako vychádzať s dospelievajúcimi doma a v škole. Prvé vydanie. Nové Zámky: Psychoprof, 2002. 44 s. ISBN 80-968798-0-4.
- WALTON, F. X., POWERS, R.L.: Ako vychádzať s deťmi. Prvé vydanie. Nové Zámky : Psychoprof, 2002. 28 s. ISBN 80-968083-9-7.
- WINGETT, W., MILLIREN, A. : Skupiny silných stránok. Bratislava : Slovenská adlerovská spoločnosť, 2008. ISBN 978-80-969959-9-8.

**Webová stránka:**

[www.alfredadler.sk](http://www.alfredadler.sk)