

The background of the slide features a circular inset showing two hands, palms up, holding a glowing, multi-colored Om symbol. The hands are positioned symmetrically, and the Om symbol is centered between them, emitting a soft, ethereal light. The entire scene is set against a light blue and white gradient background within the circular frame.

Co je a co není psychoterapie?

PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.
Psychologický ústav FF MU Brno

Psychoterapie

je záměrné a plánované léčebné působení psychologickými prostředky s cílem dosáhnout změn v chování a prožívání klienta (pacienta).

■ **Psychologické prostředky působení:**

- slova, rozhovor
- neverbální chování
- podněcování emocí, korektivní emoční zkušenost
- vytvoření terapeutického vztahu nebo koheze skupiny
- sugesce
- učení
- vztahy a interakce ve skupině aj.

Cíle psychoterapie

- Odstranění psychogenně podmíněných obtíží a chorobných příznaků symptomaticky či kauzálně
- Přetvoření osobnosti ve směru správné adaptace či zrání, pomoc při uskutečňování individuálního životního poslání

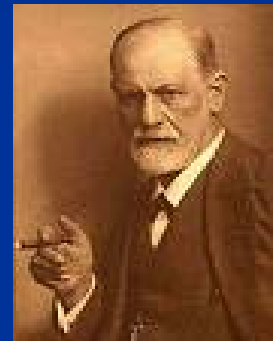


Hlavní současné psychoterapeutické směry

- Hlubinná psychoterapie
- Dynamická psychoterapie
- Kognitivně behaviorální psychoterapie
- Na klienta - člověka orientovaná (rogersovská) psychoterapie
- Existenciální a humanistická psychoterapie
- Eklektická a integrativní pojetí
- Jiné přístupy

Hlubinná psychoterapie

- **Představitelé** (Freud, Adler, Jung, Stekel, Ferenczi, Reich, Freudová, Mahlerová, Erikson a další)
- **Základní východiska psychoanalýzy**
 - Vědomí, předvědomí, nevědomí
 - Id, ego, superego
 - Vývoj libida
- **Metody**
 - Metoda volných asociací
 - Analýza snů
 - Interpretace a analýza odporu
 - Přenos a přenosová neuróza
- **Cíle**
 - Pochopení vlastních iracionálních motivací – náhled
 - Učinit nevědomé vědomým
 - Znovu si vybavit traumatizující zážitky a odreagovat je
 - Rozšiřovat působení ega na úkor id i superega



Dynamická psychoterapie

- **Představitelé:** Horneyová, Sullivan, Fromm, Alexander a další
- **Základní východiska**
 - Význam nevědomé psychické činnosti a intrapsychických konfliktů
 - Důraz na sociální faktory a interpersonální vztahy (neurotické chování pramení z poruch v lidských vztazích)
 - Většina lidského chování je naučená, tedy i měnitelná
- **Metody**
 - Náhled (sebeexplorace)
 - Emoční korektivní zkušenost, proces emoční převýchovy
- **Cíle**
 - Porozumět vlastnímu podílu na opakujících se problémech
 - Dosáhnout náhledu a emoční korektivní zkušenosti
 - Nacvičit nové chování na základě opravených postojů
 - Zvýšit pacientovu schopnost uspokojovat potřeby způsobem přijatelným pro něj i pro okolí

Kognitivně-behaviorální terapie

- **Představitelé:** Mahoney, Meichenbaum (navazují na behaviorální terapii – Eysenck, Wolpe a kognitivní t. – Ellis, Beck)
- **Hlavní východiska**
 - zaměření na přítomnost a pozorovatelné, vědomé procesy
 - teorie učení
 - konstruktivistické paradigma (lidé si konstruují své vlastní skutečnosti, poznání neodráží „objektivní“ realitu)
 - vztah vzájemné spolupráce mezi klientem a terapeutem
- **Metody**
 - přesná diagnostika současných způsobů myšlení a chování
 - systematický rozhovor a behaviorální úkoly
 - „očkování proti stresu“
 - trénink v řešení problémů
- **Cíle**
 - změna chybných atribucí a jiných iracionálních přesvědčení
 - změna dysfunkčního jednání
 - směřování k soběstačnosti klienta (krátkost či časová omezenost terapie)



Terapie zaměřená na klienta - člověka (rogersovská)

■ **Představitel:** Rogers

■ **Základní východiska**

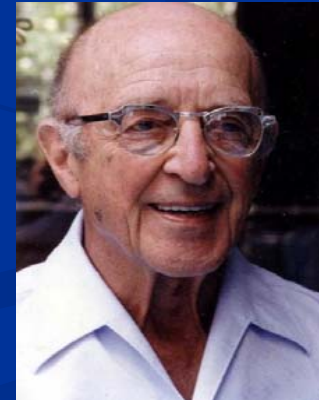
- tendence k sebeuskutečňování jako významný motivační faktor
- pro zdravý rozvoj vnitřních sil je třeba navodit chápající nemanipulující atmosféru důvěrného vztahu (empatie, akceptace, kongruence)

■ **Metody**

- bezpečný terapeutický vztah

■ **Cíle**

- sebeakceptace a sebeaktualizace

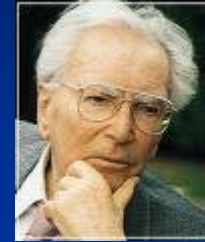


Existenciální a humanistická psychoterapie

- **Představitelé:** Binswanger, Boss, Frankl, Maslow, Bühlerová, May, Perls

- **Základní východiska**

- každá osobnost je jedinečná
- orientace na vnitřní zážitkový svět jedince
- čtyři významné problémy života: smrt, svoboda a odpovědnost, existenciální osamění, životní smysl



- **Metody**

- vztah s terapeutem jako jedinečné „setkání“
- hledání životního smyslu, smysl pro heterotické hodnoty („Kdo má *proč* žít, dokáže snést téměř každé *jak* žít“)
- Kultivace smyslových zážitků, rozvoj schopnosti plně prožívat a projevovat svoje city, rozvoj fantazie a tvořivosti
- Paradoxní intence, dereflexe

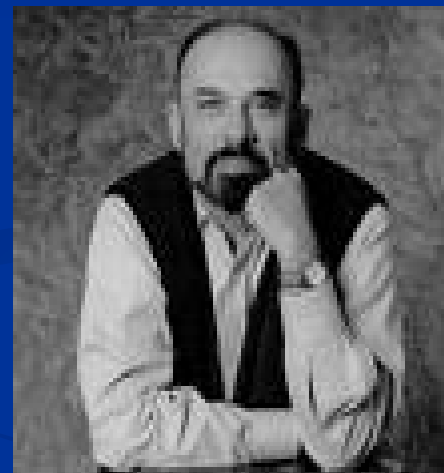
- **Cíle**

- Podpora osobního růstu, realizace duševního potenciálu, sebeaktualizace, sebetranscendence, autentičnost
- Podpora schopnosti volit a nést odpovědnost



Eklektická a integrativní pojetí

- **Představitelé:** Knoblochovi, Yalom, Lazarus
- **Základní východiska** – společné faktory v různých směrech:
 - Vztah mezi pacientem a terapeutem
 - Emoční uvolnění
 - Výklad poruchy
 - Konfrontace s vlastními problémy
 - Posílení
- **Metody** – kombinace různých metod
- **Cíle**
 - Přizpůsobit léčebný postup pacientově schopnosti vyrovnávat se s problémy, jednotlivým etapám léčby a aktuálně vzniklým situacím



Ale funguje to doopravdy?

- Všechny formy terapie přinášejí užitek asi dvěma třetinám pacientů.
- Některé terapie jsou účinnější než jiné při léčbě konkrétních poruch.
- Nejdůležitějším činitelem účinné psychoterapie je osobnost terapeuta, zejména jeho schopnost vytvořit vřelý, podporující vztah.



HLAVU VZMÍRNU. VAŠE PODVĚDOMÍ JE MOŽNĚ LEPŠÍ, NEŽ SI
MYSLÍTE!

