

ŠKOLA SUR, 6. CYKLUS  
1. víkendový seminář, 10.10.2020

# ÚVOD DO HLUBINNÉ, DYNAMICKÉ A PSYCHODYNAMICKÉ PSYCHOTERAPIE: CHARAKTERISTIKA PŘÍSTUPU, ÚČINNÉ FAKTORY

**Doc. MUDr. PhDr. Kamil Kalina, CSc.**

SUR, Institut pro vzdělávání v psychoterapii

Klinika adiktologie 1.LF UK a VFN Praha

SANANIM Praha – zdravotnické zařízení SANANIM

## ČÁST I

# CO JSOU A JAKÉ JSOU PSYCHOTERAPIE



# OBSAH

- Definice psychoterapie
- Klasifikace psychoterapie
- Psychoterapeutická témata
- Vývojový strom psychoterapie 20.století
- Psychoterapie zaměřené na růst a zrání osobnosti

# CO JE PSYCHOTERAPIE?

**Psychoterapie je léčení/napomáhání zdraví psychologickými prostředky**

- Zdraví: stav tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady(bio-psycho-sociální model WHO)
- Psychologické prostředky: vztahy, postoje, komunikace, učení, chování...

**Psychoterapie je odborné použití mezilidských situací se záměrem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce a/nebo osobní charakteristiky**

**Psychoterapie je náprava špatných zkušeností se sebou a s druhými ve vztahu s člověkem, který není lepší, ale je vycvičen si řešit své problémy jinde**

# JAKÉ JSOU PSYCHOTERAPIE?

**Kratochvíl, 1997**

1. hlubinná psychoterapie
2. dynamická psychoterapie
3. rogersovská psychoterapie
4. behaviorální psychoterapie
5. kognitivní psychoterapie
6. komunikační psychoterapie
7. Gestalt terapie
8. existenciální a humanistická terapie
9. jiné přístupy (např. transpersonální psychoterapie, na proces orientovaná psychoterapie, satiterapie, bioenergetika)
10. eklektická a integrativní pojetí

# NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OKRUHY

**Psychoterapie zaměřené změnu osobnosti a vztahů,  
na růst a zrání**

- psychoanalýza
- psychodynamická a interpersonální psychoterapie
- existenciální psychoterapie
- humanistická psychoterapie

**Psychoterapie zaměřené změnu poznávání a chování**

- behaviorální a kognitivně behaviorální terapie
- systémové, strukturální a komunikační terapie

# PSYCHOTERAPEUTICKÁ TÉMATA

Různé psychoterapeutické směry a školy ve 20. století se zaměřovaly na následující témata:

- Autentická lidská existence a touha po smyslu života (existenciální psychoterapie)
- Harmonický život s lidmi a přírodou (dynamická psychoterapie)
- Osobnostní rozvoj a rozvoj potřeb (humanistická psychoterapie)
- Začlenění a uplatnění ve společnosti (přístup vycházející z A.Adlera)
- Nevědomí a intimní vztahy člověka (psychoanalýza a její větve)
- Kolektivní nevědomí a archetypy (přístup vycházející z C.G.Junga)
- Učení, poznávání a chování (behaviorální a kognitivně behaviorální terapie)

# PSYCHOTERAPEUTICKÁ TÉMATA - PRŮSEČÍKY

Průsečíkem těchto témat je **osobní zralost** (zralost lidského Já a jeho vztahů) a **složitá cesta k ní**, která se neobejde bez nezdarů, konfliktů a krizí.

V těchto situacích se psychoterapie obvykle připojují k člověku, aby mu na této cestě pomohly. Protože vývojové nezdary, konflikty a krize mohou vyústit v psychickou poruchu, má většina psychoterapií rovněž svou psychopatologii – teorii psychických poruch.

V zásadě se však psychoterapie nezaměřují na to, co je v člověku chorobné, ale podporuje ho v rozvoji jeho potenciálu duševního zdraví, osobní zralosti a naplnění podstaty jeho existence.

# VÝVOJ PSYCHOTERAPIE – 1. POLOVINA 20. STOLETÍ

## Psychoanalýza

- Sigmund Freud a středoevropská škola

1900-1915 formování základů

1913: Skupinová psychologie a analýza Ega

1915-1930 – formování metody a školy

- **Velcí zrádci** – Jung, Adler

- 1930 – 1950 Anna Freudová a londýnská škola

Potřeba „objektu“ – ranné vztahy matka-dítě

Konec 2.světové války - po válce

- Skupinová psychoterapie – Foulkes, Bion
- Terapeutická komunita – Jones, Main



# VÝVOJ PSYCHOTERAPIE – 2. POLOVINA 20. STOLETÍ

## 50.- 60. léta

- Neo-psychoanalýza
- Vývoj a stadia konfliktů – Erickson
  - Větvení a nové proudy

## 70.-90 léta

- Psychoanalýza – Americká škola
- Ego a Self (Kernberg, Blanckovi, Kohut)
  - Samostatné školy a směry
  - Osobnost, vývoj a trauma
  - Počátky „trans-teoretického přístupu“

## 40.- 60. LÉTA – VĚTVENÍ A NOVÉ PROUDY

Význam USA – (Kalifornie – Esalen Institute; New York, Palo Alto)

Průsečíky s jinými vědními obory – od filosofie ke kybernetice

Analýza existence (existenciální psychoterapie)

Interpersonální a kulturní analýza (dynamická a interpersonální psychoterapie)

Skupinová analýza

Analýza potřeb (humanistická psychoterapie)

Analýza chování (behaviorální terapie)

Analýza systémů (rodinné a komunikační terapie)

# ...a znovu DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

**Duševní zdraví je schopnost milovat, pracovat a žít v určitém konsensu s danou kulturou (Sigmund Freud)**

## **Schopnost milovat:**

- Zralé (ohraničené a přijímající, autonomní) vztahy JÁ – TY
- Intersubjektivita : “TY” je “jiné JÁ” (partner, dítě, rodič, přítel, ... Bůh)

## **Schopnost pracovat:**

- Dovednosti pro přežití (pracovní dovednosti, návyky, motivace)
- Tvořivost

## **Konsensus s danou kulturou:**

- Využívat výtvoř
- Být součástí transgeneračního proudu socializace a akulturace
- Přispívat, obohacovat
- **Neznamená konformitu!**

# PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA RŮST A ZRÁNÍ 1

- 1. Fenomenologické paradigma (paradigma zkušenosti):** to, co je v psychoterapii podstatné, je osobní zkušenost člověka o sobě, druhých a světě, jeho vlastní realita.
- 2. Celistvé pojetí člověka:** psychoterapeutická léčba má být vždy léčbou celého člověka, celé osoby. Často ovšem dochází k redukci.
- 3. Zaměření na osobní růst a zrání:** význam psychoterapie je v tom, že člověku pomáhá překlenout či uvolnit překážky na cestě k osobní zralosti.
- 4. Já a nevědomí:** pracuje se s určitým konceptem dynamického nevědomí, „spodních proudů lidské mysli“; důraz je kladen na větší sebepoznání, sebeobjevení, sebepochopení a sebepřijetí.
- 5. Význam terapeutického vztahu:** lidský vývoj se děje ve vztazích, tudíž obdobné vztahové matrice, které podmiňují příznivý vývoj, lze použít v uzdravném procesu.

# PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA RŮST A ZRÁNÍ 2

6. **Terapeutický rozhovor:** je základní psychoterapeutickou metodou, i když má řadu modalit a technických modifikací. Je také metodou výzkumnou.
7. **Sebezkušenostní výcvik:** v základní triádě odborné přípravy na profesionální provádění psychoterapie – teorie, výcvik, supervize – je důležité pojetí výcviku jako vytvoření modelu psychoterapeutického procesu a změny ve vlastní zkušenosti.
8. **Změna chování jako důsledek změny osobnosti:** neusiluje se o přímé ovlivnění chování; jsou-li zpřístupněny a ovlivněny hlouběji ležící problémy, celková změna bude zahrnovat také změny chování.
9. **Vztah k vědě, kultuře a společnosti:** zdrženlivý vztah k objektivní vědě, nedostatek průkazů účinnosti (práce s kasuistikami a „zakotvenými teoriemi“); na druhé straně dialog s jinými obory, kulturou a společností a vliv na jejich různé trendy.

**KONEC ČÁSTI I**