ŠKOLA SUR, 7. CYKLUS
1. víkendový seminář, 25.11.2023

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

Doc. MUDr. PhDr. Kamil Kalina, CSc.

SUR

Klinika adiktologie 1.LF UK a VFN Praha

SANANIM Praha – zdravotnické zařízení SANANIM

ČÁST I

CO JSOU A JAKÉ JSOU PSYCHOTERAPIE

OBSAH

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

PSYCHOTERAPIE – CO TO ZNAMENÁ?

PSYCHÉ

V řecké mytologii nymfa, která se proměnila v motýla

Brzy výraz „psyché“ = DUŠE (latinsky ANIMA)

Aristoteles: duše je bytostným určením konkrétní živé bytosti, naplňující ničím nepodmíněný, svobodný účel

Laing: duše je centrem zkušenosti a zdrojem akcí

TERAPIE

V řecké mytologii TERAPÓN = průvodce a opatrovník bohů

TERAPEUT = průvodce a opatrovník DUŠE?

PSYCHODYNAMICKÁ – CO TO ZNAMENÁ?

DYNAMIS

řecky SÍLA, vždy ve významu „síla, která pohání“

PSYCHODYNAMIKA

Síla, vnitřní energie; pohání DUŠI určitým směrem

ZA ČÍM SMĚŘUJE DUŠE?

Freud: touha po slasti

Post-freudovská psychoanalýza: touha po objektu, po Druhém, po vztahu …

Jung: touha po smyslu

Boss: touha po bytí, nejen po existenci

… a znovu Freud: nejen EROS, ale i THANATOS

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 (psychodynamická psychoterapie)
- Osobnostní rozvoj a rozvoj potřeb (humanistická psychoterapie)
- Začlenění a uplatnění ve společnosti (přístup vycházející z A.Adlera)
- Nevědomí a intimní vztahy člověka (psychoanalýza)
- 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 podporují 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 výtvory
- Být součástí transgeneračního proudu socializace a akulturace
- Přispívat, obohacovat
- **Neznamená konformitu!**

PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA RŮST A ZRÁNÍ 1

1. **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 úzdravném procesu.

PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA RŮST A ZRÁNÍ 2

6. **Terapeutický rozhovor:** je základní psychoterapeutickou metodou, i když má řadu modalit a technických modifikací.
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 případy a „zakotvenými teoriemi“); na druhé straně dialog s jinými obory, kulturou a společností a vliv na jejich různé trendy.

KONEC ČÁSTI I