

Psychoterapie - základní školy

Hlubinná psychoterapie

Psychoanalýza

- zakladatel: **Sigmund Freud**
 - upozornil na nevědomou složku lidské psychiky
 - zdůraznil význam pudových sil (pud sexuální a pud destruktivní)
 - vytvořil teorii pregenitální infantilní sexuality (orální, sadisticko-anální a falickou)
 - definoval Oidipovský komplex
 - kastrální komplex - strach chlapce ze ztráty penisu
 - **3 teoretické modely osobnosti**
 1. *traumatický model* - předpokládá, že psychotraumatizující zážitky vedou k obtížím
 2. *topografický model* - rozlišuje nevědomí, předvědomí a vědomí; během léčby se nevědomé stane vědomým
 3. *strukturální model* - „id“ - pudová složka; „superego“ - nadja, ideály, etika; „ego“ - já, regulace duševního života; konflikt způsobí neurózy
- během psychoanalýzy dojde k náhledu na věci v nevědomí, k uvědomění intrapsychických konfliktů
- rozpracoval metody volných asociací, rozbor snů
- **nové proudy psychoanalýzy**
 - *egopsychologie* (studium vývoje psychiky v prvních letech života dítěte, zejména první 3 - základ hlavních rysů osobnosti)
 - *psychologie objektivních vztahů* (odklon od pudů ke vztahům)
 - *selfpsychologie* (sebepojetí)

Individuální psychologie Alfréda Adlera

- pro člověka je důležité dosáhnout během života uplatnění a prosazení ve společnosti
- když to nejde - pocit méněcennosti
- neuróza je snahou o kompenzaci této méněcennosti
- velký význam sourozeneckých vztahů

Analytická psychologie C. G. Junga

- vyšel z Freudovy psychoanalýzy
- tvrdil, že existuje ještě tzv. *kolektivní nevědomí*, zahrnuje v sobě zkušenosti kultury - tzv. **archetypy** - *persona* (role jedince), *stín* (spontaneita, kreativita), *animus* (mužské prvky v ženské psychice), *anima* (přítomnost ženských prvků v mužské psychice), *self* (celost osobnosti)
- život má dvě složky - socializace, individuace
- **průběh psychoterapie:**
 - oba sedí v křeslech, probírají pacientovi vynořující se pocity a myšlenky
 - pozornost se věnuje snům, mají symbolický jazyk
 - aktivní imaginace - rozvíjení představ majících vztah k pacientovu problému

Rogeroická psychoterapie

- nesoustředí se na pacientovu minulost, ale na jeho přítomnost
- předpokládá, že člověk má v sobě potenciál dalšího pozitivního vývoje
- empatie

Behaviorální psychoterapie

- výzkum procesu učení, staví na teoriích učení (Skinner)
- zabývá se projevem psychických poruch v chování, metodou učení se je snaží odstranit, změnit se chování a to změnit intrapsychický problém
- metoda desenzibilizace - pacient se uklidní, relaxuje a představuje si věci navozující strach (léčba fobií)
- technika selektivního zpevňování - odměna, trest
- nácvik asertivního jednání
- není tak časově náročná

Kognitivně behaviorální terapie

- novější směr
- rozšiřuje původní zaměření behaviorální terapie, soustřeďuje se na proces učení a jeho využití v léčbě
- bere v úvahu myšlenkové postupy, názory a postoje

- předpokládá, že změnu myšlení lze navodit změnou chování
- **konstruktivistické paradigma** – pohled člověka na svět je jeho vlastním produktem, který odpovídá zkušenosti jedince
- úkolem terapie je **změna konstrukce**, tj. pohledu na svět
- pacient dostává úkoly, které vedou ke změně jeho myšlenkových stereotypů
- cíle jsou předem stanoveny – musíme přesně definovat myšlenkové postupy, k tomu slouží kognitivně-behaviorální vyšetření
- **změna atributů** – reatribuce (např. někdo vám neodpoví na pozdrav, pomyslíme si, že je nevychovaný, pak dojde k reatribuci a začneme brát v úvahu i jiné možnosti – únavu druhé osoby, je hluchý, němý apod.)

Existenciální psychoterapie

- zdůrazňuje jedinečnost osobnosti člověka

Daseinanalýza

- klade si za cíl pochopení lidské existence, jedinečnost problematiky každého pacienta, pacient má být sám sebou
- má blízko k filosofii

Logoterapie

- vychází z názoru, že hlavní hodnota člověka je nalezení smyslu života
- pomáhá nalézt smysl života, útek z existenciální frustrace
- i pro lidi s tělesným postižením, snaží se najít životní cíl

Transpersonální psychoterapie

- zdůrazňuje spirituální dimenzi člověka, zajímá se o zážitky vzniklé za změněného stavu vědomí (halucinogeny, holotropní dýchání, ...), pocity z prenatálního života

Eklektické a integrativní pojetí psychoterapie

- kombinace různých škol

Dynamická a interpersonální psychoterapie

- vychází z psychoanalýzy, akceptuje některá její východiska (nevědomí, intrapsychologický konflikt z dětství)
- zdůrazňuje důležitost aktuálních sociálních faktorů, problémů ve vztazích
- nesouhlasí s tím, jaký význam dává Freud pudům a sexualitě
- problém ve vztazích je dán maladaptivním chováním, které mívá souvislost se zážitky z dětství
- pomáhá porozumět jeho podílu na problému
- pomáhá pochopit souvislost minulých událostí a současných problémů
- má tomu porozumět, získat novou zkušenost ve vztazích
- **korektivní emoční zkušenost** – pacient se setká s jinou reakcí než na jaké byl zvyklý (rodiče ho podceňovali, psychoterapeut ho oceňuje, ...)

Odkazy

Související články

- Psychoterapie

Zdroj

- BENEŠ, Jiří. *Studijní materiály* [online]. [cit. 2010]. <<http://www.jirben.cz>>.

Použitá literatura

- RABOCH, Jiří a Petr ZVOLSKÝ, et al. *Psychiatrie*. 1. vydání. Praha : Galén a Karolinum, 2001. 622 s. s. 468-474. ISBN 80-7262-140-8.