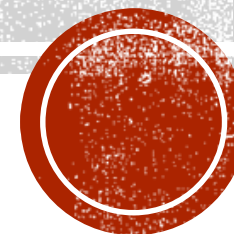


EXISTENCIÁLNÍ PSYCHOTERAPIE

Dlouhodobý výcvik v integrativní psychoterapii s fokusem
na práci s emocemi. 2. ročník



EXISTENCIÁLNÍ PSYCHOTERAPIE

- Patří do proudu humanistické psychoterapie (Rogersovskou pst, gestalt terapií, či EFT)
- Evropská škola zahrnuje – dasainsanalýzu a logoterapii, z logoterapie vychází existenciální analýza Alfrieda Längleho, žáka V. Frankla.
- Americkou školu existenciální psychoterapie reprezentuje I.Yalom. (hodně knih)



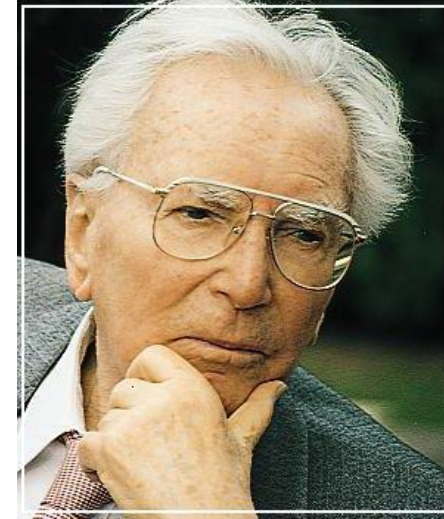
RÁMEC

- dnešní existenciální terapeuti se označují za existenciální humanisty a vychází tedy z existenc. kořenů a přijímají prvky humanistické psychoterapie.
- Existenciální psychoterapie se zaměřuje na závažné životní otázky a témata (podstata člověka, lidské bytí a jeho smysl, svědomí, odpovědnost, utrpení, smrt).
- Vysoce oceňuje kvalitu terapeutického vztahu a zdůrazňuje setkání Já-Ty a terapeutický rozhovor.
- Vyzývá klienty k zhodnocení jejich dosavadního života.
- T učí odhalovat K příčiny, které omezují jejich svobodu, hledat způsob odstranění těchto překážek a jak posílit vůli a schopnost rozhodování.
- Hlavním motivem terapie je konflikt mezi člověkem a podmínkami jeho existence. K se má vyjadřovat k otázkám: Jaký vedu život? Jak mohu čelit podmínkám své existence? Jak se konfrontovat s úzkostí? Jak vést plnější, autentičtější a zodpovědnější život.



LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA

- Viktor Frankl
 - „Jaký smysl chci dát svému životu?“
 - kořeny logoterapie lze najít v existencialismu a fenomenologii
 - nazývána „třetí vídeňskou školou psychoterapie“
 - třetí základní lidskou potřebu, kterou označil jako „touhu po smyslu“.
1. Vlna touha po sexu (Freud)
 2. Vlna touha po moci (Adler)



26. 3. 1905 - 2. 9. 1997

Rakouský neurolog a psychiatr,
zakladatel existenciální analýzy a
logoterapie



VIKTOR E. FRANKL

- narodil se v r. 1905 ve Vídni v židovské rodině.
- navázal kontakty s Freudem – uveřejnil článek v International Journal of Psychoanalysis.
- jako student lékařství se také stal členem úzkého kruhu Adlerových stoupenců
- Po absolvování lékařské fakulty zahájil svou dráhu v psychiatrii.



- pracoval na neuropsychiatrické klinice Vídeňské univerzity
- věnoval se také poradenské práci s problémovou mládeží v poradnách, které sám založil
- *Uvědomil si, že mnozí zoufalí mladí lidé, kteří přišli o zaměstnání, se začali cítit lépe, když byli požádáni o nějakou práci, třebaže bezplatnou. Pocit prázdnoty života byl pro nezaměstnané mladé lidi horší než absence placeného zaměstnání.*



- během válečného období, kdy německá armáda okupovala Rakousko, Frankl dostal příležitost opustit zemi, ale rozhodl se zůstat se svými rodiči.
- nakonec byl odeslán do koncentračního tábora (1942 – 1945 – Terezín, Osvětim, Dachau)
- *Tyto zkušenosti z tábora smrti jsou základem jeho teorie.*



- kromě lékařského titulu získal i doktorát z filozofie
- napsal značný počet knih
- přednášel jak na Vídeňské univerzitě, tak i na mnoha místech po celém světě
- založil Rakouskou lékařskou společnost pro psychoterapii
- vláda mu udělila Rakouskou státní cenu za veřejné vzdělávání
- Frankl zemřel v r. 1997 v 92 letech.



TEORIE PSYCHOPATOLOGIE

- Existenciální frustrace: nenaplněná touha po smyslu, vzniká tehdy, když člověk pochybuje o smyslu své existence, když člověk neví co dál, nebo když pochybuje o smyslu svého života vůbec. Existenciální frustrace se může stát patogenní a vést k neuróze nebo depresi se suicidálními tendencemi – *existenciální neuróza* = *noogenní neuróza*
- Existenciální neuróza: se vyskytuje zejména v rozvinuté, konzumní společnosti a je projevem *existenciální vakua*. Její zvláštní formou je *víkendová deprese* - která se objeví po skončení shonu pracovních dnů, jakmile člověku začnou do vědomí pronikat myšlenky o prázdnotě a nesmyslnosti jeho života.



P SI UDRŽUJÍ SVÉ OBTÍŽE TÍM, ŽE:

- **1. příliš sami sebe pozorují ("hyperreflexe")** a tím si brání bezprostředně prožívat život;
- **2. příliš mnoho o svém prožívání** buď spontánně, nebo vynuceně (např. v některých psychoterapeutických skupinách) **hovoří ("hyperdiskuse")**, a tím jim unikají příležitosti k jeho uskutečnění zodpovědnou akcí;
- **3. příliš usilují ("hyperintence") o dosažení vlastní úspěšnosti**, štěstí, slasti, a tím ztrácejí ze zřetele usilování o dosažení objektivně hodnotného cíle, který teprve může kýžený vnitřní stav přinést. V jednotlivých případech vedou tato zbloudění k selhávání - člověk si pokazí dosažení pravého cíle a uspokojení, které by mu pak mohlo přinést.
- Často se taková "mýlka" v zaměření člověka stane součástí neurotického bludného okruhu usilování a frustrace v podobě "**neurotické deflexe**". Přirozeně usiluje člověk dosáhnout důvodu ke štěstí; ze smysluplného naplnění takového cíle pak přichází prožitek štěstí samovolně, jako jeho důsledek. Neurotik to nedokáže; usiluje o dosažení prožitku štěstí či slasti přímo. Toto přímé úsilí o štěstí však mu právě v jeho dosažení brání. (Jako když se snažím usnout tak, že se opravdu „snažím“ – jde to pouze oklikou přes uvolnění, ne přímo).
- **Hyperreflexi, hyperdiskusi, hyperintenci jako formám patogenní deflexe čelí logoterapie dereflexí**



TEORIE TERAPEUTICKÉHO PROCESU

- Logoterapie pomáhá klientovi hledat východisko z jeho existenciální frustrace.
- Logos neznamena slovo, ale smysl a duchovnost.
- Logoterapie nechce klientovi vnutit nějaký životní smysl podle představ terapeuta, ale chce mu pomoci najít jeho vlastní osobní životní smysl v souladu s jeho osobností.
- Člověk může dát svému životu smysl uskutečňováním hodnot.
- Zdůrazňuje, že pocit štěstí se snáze dostaví jako vedlejší účinek plnění úkolu, než usiluje-li člověk o štěstí samo.
- Kritickou otázkou bilančního sebevrahů – „Co ještě mohu čekat od života?“, obrací Frankl v otázku – „Co ještě život čeká ode mne?“



ŽIVOTNÍHO SMYSLU LZE DOSÁHNOUT:

1. vykonáním činu – práce, zájmová činnost

(Každá činnost obsahuje skryty smysl.)

2. prožitím hodnoty - opravdový lidský zážitek, který obohacuje a povznáší.

(Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krása přírody nebo úspěšného lidského výkonu).

- hodnoty tvůrčí : práce
- hodnoty zážitkové : zájmy, aktivity pasivní i aktivní, láska
- hodnoty postojové: nabývají zvláštního významu u lidí zbavených v důsledku těžkých nevyléčitelných chorob možností i naděje na realizaci hodnot tvůrčích i zážitkových

3. utrpením – je přítomné v každém lidském životě.

Logoterapie hovoří o tragické triádě – utrpení, vina, smrt – jako o něčem, co dává příležitost pro nejhlubší lidský růst.



DLOUHODOBÝ ŽIVOTNÍ SMYSL

- Všechny krátkodobé, přechodné i okamžité způsoby naplňování smyslu, které jedinec objevil od svého raného mládí, by ho měly vést k dlouhodobému životnímu smyslu.



„ Kdykoli je člověk vystaven nevyhnutelné situaci, z níž není úniku, kdykoli se musí postavit osudu, který nelze změnit, dostává tím poslední příležitost naplnit nejvyšší hodnotu, naplnit nejhlubší smysl, smysl utrpení. Neboť na čem nejvíce záleží, je postoj, který zaujmeme vůči utrpení.“ (Frankl, 1962, s. 114).

Frankl poukazuje na to, že logoterapie pomáhá člověku vytvořit si takové postoje, které mu umožní své utrpení proměnit v morální vítězství.



TECHNIKY

- Paradoxní intence – paradoxně si přejeme to, čeho se bojíme (fobické a anticipační úzkosti). Pacient, který se bojí špíny, si má paradoxně přát být, co nejvíce špinavý. Pacient obvykle nedosáhne uskutečnění tohoto cíle, podstatné je, že se tím změní postoj k příznaku a umožní mu, aby se od vlastní neurozy distancoval.
- T vyzývá P, aby své strachy a úzkosti natolik přeháněl, jak je to jen možné. Podstatným prvkem v paradoxní intenci je úmyslné využívání humoru. Smysl pro **humor** jako součást specificky lidské schopnosti **odpoutat se od sebe**. Pokud to pacient přijme a aktivně se angažuje, dokáže si paradoxně přát, čeho se bojí. Pak se jeho původní strach z dalšího strachu, z nutkání a ze selhání ztrácí a s ním i patologická symptomatika.



- V oblasti reaktivních neuróz a hypochondrických problémů doporučoval Frankl **techniku dereflexe**, jejíž podstatou je ignorování symptomů neurózy prostřednictvím odvedení pozornosti k jiným prvkům prostředí (cílené vedení a nabádání k určité činnosti, aby se limitovalo škodlivé sebepozorování).
- Dereflexe je technikou sloužící hlavní úloze logoterapie: navrácení člověka k tomu, aby se na prvním místě snažil naplnit smysl ve svém životě tím, že usiluje o uskutečnění hodnot přesahujících jeho osobní meze.



INDIKACE A PRAXE

- V praktické rovině se v rámci terapie často probírají filozofické otázky ve vřelé a přijímající atmosféře, terapeut využívá konfrontace, instrukcí, edukace, vysvětlování i mnoha jiných komunikačních prvků.
- Mezi terapeutické metody patří nejen interpretace a konfrontace, ale také přesvědčování a zdůvodňování.

Indikace

- neurózy – fobie, obsese, deprese, sex.poruchy, drogové závislosti, podpůrná terapie u vážně nemocných



KNIHY

- Člověk hledá smysl – úvod do logoterapie
- Vůle ke smyslu
- ...A přesto říci životu ano.



EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA (EA)

- Pokud člověk nedokáže volit hodnoty, logoterapie nestačí, může pomoci existenciální analýza (autorem A. Längle).
- **Náplň EA:** hledání podmínek pro smysluplný život, zaměřená na *osobu*, vede klienta k volnému prožívání, autentickému zaujetí postoje, zodpovědnému zacházení se sebou a se světem, vede k *vnitřnímu souhlasu k sobě*

Alfried Längle



27.3. 1951

Rakouský psychoterapeut, klinický psycholog a praktický lékař.



EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA, LOGOTERAPIE

- Východiskem je psychoanalýza, hlubinné psychoterapie
- Primární motivace člověka: **vůle ke smyslu:**
 - stále jsme ve vztahu ke světu, jsme s ním v *dialogu* = odpovídáme na otázky kladené životem tím, že se otevřeme hodnotám a uskutečníme je, tím dojde k *souhlasnému naplnění existence* na pozadí dané situace



VNITŘNÍ SOUHLAS

= to je to, co chci já jako osoba, to, co je pro mě podstatné

Uskutečnění hodnoty s **vnitřním souhlasem**

prožitek naplnění, úleva, klid, radost,



dodá odvahu, energii, zodpovědnost, nasměřuje do budoucnosti

Uskutečnění **nesouhlasné hodnoty**

pocit napětí, nejistota, somatizace,

hlásí znovu



hodnota se

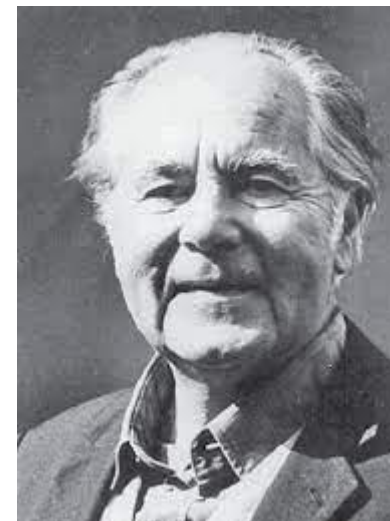
(nevhodné pro disociaální poruchy osobnosti či sociaopaty)



DASEINSANALÝZA



**Ludwig Binswanger (1881 – 1966), švýcarský lékař,
psychoanalytik, spoluzakladatel daseinsanalýzy**



**Medard Boss (1903 – 1990), švýcarský
psychiatr, spoluzakladatel daseinsanalýzy**



- Filosoficky laděný směr, vycházející s existenciální filosofie Martina Heideggera – od něhož přejímá základní terminologii a z fenomenologické metody navazující na filozofa Edmunda Huslera.
- Vedoucí osobnosti tohoto směru jsou M.Boss a L.Biswanger (dále Rolo May, Irvin Yalom)
- Směr, který je silně vzdálený od pragmatického operacionalismu a statistické exaktnosti moderní americké psychologie. **Odklon od exaktnosti k intuitivnímu chápání člověka.**



POZN.: FENOMENOLOGIE

východisko: „svět existuje“, (zakladatelem Husserl)

filozofický postoj: postoj otevřenosti, odložení všeho, co už ví (stereotypy, teorie, zkušenosti, předsudky)

= způsob uchopování v EA, nechat se dotknout světem, nechat se zasáhnout, má 2 části:

- a) technika vědomého *dívání se* (tj. akt, kterým se otevírá, vnímám)
- b) a uvidění, tj. přijetí *viděného*, kdy se ukáže to, co je



FENOMENOLOGIE

- Fenomenologickému přístupu pomáhá technika „uzávorkování“, tj. odstoupení od důvěrně známého, vidět znovu to, co vystupuje – nezakrývat si výhled vlastními „diáky“.
- Fenomenologický přístup je dobré posilovat a trénovat pěstováním smyslů, které nás zcitlivují k tomu, aby se nás něco mohlo dotknout



FENOMENOLOGICKÉ CVIČENÍ

- *Co je pro mě samozřejmé?*
- *Co jsou moje principy, podle kterých žiji (normy, očekávání, teorie, předsudky)?*
- *Na která témata vždy naskakuji?*
- *Které zkušenosti mám hodně zafixované?*

-to vše mě může uzavřít ve vztahu ke klientovi, bránit mi vidět to, co je, co vystupuje, a přijmout to



- Desaisnanalýza vychází z faktu člověkova „bytí ve světě“ – **pokouší se o analýzu jeho prožívání – chce pomoci pacientovi pochopit a uskutečňovat jeho existenci.**
- Klient je schopen uvědomovat si sám sebe i to, co dělá.
- Je schopen činit rozhodnutí a nést za své jednání odpovědnost.
- Je schopen si uvědomit možnost izolace, ztráty všech významných vztahů v okolí i smrti.
- S tím souvisí pocit úzkosti. T nemá pacientovi nic vnucovat ze sebe ani zvenčí.



- intuitivní chápání člověka a lidské existence
- velmi komplikované, šroubovité, květnaté vyjadřování
- odmítají zařazování pacientů do diagnóz v oblasti poruch; pro každého pacienta zvláštní teorie poruchy (jedinečnost, neopakovatelnost)
- kazuistiky, metafory, vyspekulované interpretace
- terapie – hledají nový způsob bytí ve světě; rezervovaný postoj k technikám
- základní význam – terapeutický vztah! intuice
- cílem není vyléčení! = popření bytí, zradou daného života, individuality
- cílem ne adaptace, ale naplnění svého bytí



- Cílem terapie je uvolnění pacientových drímajících možností, má je poznat a jednat na jejich základě. Má pochopit a uskutečňovat vlastní existenci a jednat na jejím základě.
- Konečný cíl je – být sám sebou – zdůrazňuje se jeho vlastní možnost volby. Prožívání vlastního bytí plně. Důraz na vlastní rozhodnutí, závazek člověka, který bere svou existenci plně a zodpovědně.
- Otázka adaptace (Rolo May) – popírá obecně uznávaný trend vyléčení se = přizpůsobení se, naopak cílem PT je naplnění svého bytí – poznání a plné využívání vlastních schopností.
- Daseinanalýza u nás: J. Růžička, M.Kryl



POZN.: INTEGRATIVNÍ POHLED - ÚČINNÉ FAKTORY DLE PROCHASKY, NORCROSSE, 1999

- ***Společné, obecné:***

- Pozitivní očekávání
(Dodávání naděje – Yalom)

- Terapeutický vztah

- Věnování pozornosti



James O. Prochaska, 1943, je profesorem psychologie a ředitelem Centra pro výzkum prevence rakoviny na University of Rhode Island



John C. Norcross, 1957, je americký profesor psychologie, editor časopisu *Journal of Clinical Psychology*



ÚČINNÉ FAKTORY PSYCHOTERAPIE (PROCHASSKA, NORCROS, 1999)

▪ **Specifické:**

▪ Zvyšování vědomí (informace-vzdělávání, zpětná vazba, náhled - informace o „kognitivních strukturách“, kruh sebepodrávajícího chování)

▪ Práce s emocemi – katarze, korektivní emoční zkušenost, dramatická úleva

▪ Vybírání – rozšiřování spektra alternativ

▪ Podmíněný podnět – protipodmiňování, restrukturalizace prostředí

▪ Manipulace s následky – manipulace s následky, přehodnocení



DĚKUJI ZA POZORNOST

