

# Psychoterapeutické postupy



## Arteterapie

- hlavní léčebný prostředek jsou výtvarné projevy klientů
- nejde o konečné dílo, ale o proces tvorby
- techniky: volné čmárání tužkou, volná kresba prsty namočenými v barvě, koláž z výstřižků, sestavování objektů z přírodních materiálů, technická kresba (autoportrét, malování vlastní rodiny začarované do zvířat), interakční kresba ve dvojici, malování společného domu ve skupině...
- je vhodná jako „rozehřívání“ pro jakýkoli druh psychoterapie

## Autogenní trénink

- pocit tíže v celém těle
- pocit tepla v končetinách
- pocit pravidelně tepajícího srdce
- pocit tepla v těle
- pocit chladného čela

## Bioenergetika

- intenzivní prodýchávání, speciální postoje a cviky
- cílem je uvolnění klientových energetických rezerv, odblokování zón napětí

## Holotropní terapie

- změněný stav vědomí vyvolaný speciálním dýcháním
- pozor na srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, epilepsii...

## Hypnóza

- technika přímého ovlivňování lidí sugescemi ve změněném stavu vědomí
- neurotické obtíže, bolesti, nespavost, kouření, alkoholismus...
- krátkodobé zvládnutí nepříjemných stavů

## Jóga

- původně jedna ze šesti tradičních hinduistických filozofických škol
- soubor praktik sloužících k dosažení vyrovnanosti tělesné i duchovní

## Jungovská psychoterapie

- archetypy, hotové struktury kolektivního nevědomí (mýty, pověsti, pohádky)
- hlubinná analýza nevědomých tendencí

## Krizová intervence

- cílem je posílit klientovy vlastní adaptační schopnosti, podpořit racionální stránku jeho osobnosti
- vhodné u lidí, kteří se poprvé potýkají s velmi náročnou situací

## Logoterapie

- řecké slovo *logos* znamená řeč, rozum a také smysl
- vídeňský psychoanalytik **Viktor Frankl**, který za 2. světové války prošel nacistickými koncentračními tábory
- absence životní smyslu

## **Párová terapie** (manželská terapie pro sezdané)

- podle statistik nesezdané páry spolu žijí kratší dobu a jsou o něco spokojenější se svým soužitím
- u nás manželské poradenství masivně ovlivněno pojetím Plzákovým, který v terapii používal psychiatrických diagnóz (hysterická žena je zapovězená)

## Psychoanalýza

- klasická Freudova analýza nevědomí formovaného v časném dětství
- nejdříve jsou zdrojem slasti ústa, později orgány svěrače, až další stádium je falické – v něm vzniká oidipovský komplex, neurotik v něm uvízl, nedokázal přenést milostnou náklonost na jiného člověka
- za minimální délku psychoanalýzy považují odborné společnosti 500 hodin. V USA je běžná taxa 60–100 dolarů za hodinu. Psychoanalýza, kterou by klient neplatil, se podle některých autorit za psychoanalýzu považovat nedá.



## Rodinná terapie

- terapeut se má nejdříve na rodinu napojit, osvojit si její styl, teprve pak má naději vyvolat změnu
- až jej rodina přijme, spojuje se terapeut obvykle se zdánlivě nejslabším členem rodiny (nositelem příznaku), rodina je tím vyvedena z dosavadní rovnováhy a donucena hledat nový způsob soužití
- nebo vyloučí z komunikace toho člena rodiny, který má tendenci ovládat pole debaty
- nebo rozvíjí rodinné legendy a mýty do absurdna, aby nenápadně ukázal jejich nefunkčnost

## Rogeroeská psychoterapie

- americký psycholog Carl Rogers zavedl pojetí terapeuta jako laskavého průvodce klienta , jako nejlepší možná vydání rodičů i jiných postav z klientova života
- klient se může cítit zpočátku zmaten tím, že mu terapeut stále přitakává
- smyslem této terapie je posílit klienta ve snaze řešit problémy vlastními silami

## Taneční a pohybová terapie

- původně byl pro lidstvo tanec potřebou, byl tím, čím se později stala bohoslužba, byl komunikací se zásvětím
- rituál tance doprovázel iniciaci, sňatek, pohřeb, vítání přírodních cyklů, přípravu na lov...
- dnes je práce náročná a jednostranná hlavně psychicky, odpočinkem od počítače je pro nás často sledování televize

- tanec se vyvinul v technicky náročný balet nebo degeneroval v nenáročné diskotance nedospělců
- klient tancem vyjadřuje svá přání i fantazie a tak je „zpracovává“, může se proměnit ve zvíře, ve strom a skrze tyto bytosti projevit své vnitřní konflikty
- terapeut a klient se pokoušejí o porozumění na nevědomé úrovni

## Terapeutická komunita (léčebné společenství)

- nejintenzivnější forma psychoterapeutické léčby
- ztráta soukromí, přizpůsobení pevnému režimu, psaní životopisu, se kterým klient seznamuje ostatní
- terapie běží i ve spánku – sny jsou rozebírány na skupinových sezeních
- na druhé straně: balzám na osamělost
- protialkoholní léčba trvá u nás standardně 13 týdnů, léčba neuróz 5–7 týdnů, komunity v diagnostických ústavech mládeže mají jednotnou délku 6 týdnů, komunity pro drogově závislé a komunity sexuologické jsou mnohaměsíční

## Trénink asertivity

- asertivní člověk nemá být agresivní, má vystupovat sám za sebe, nemá se skrývat za mínění jiných lidí
- propracované postupy na zvládnání různých druhů kritiky, odmítání požadavků, pozornost mimoslovnímu chování
- trénink asertivity se dá začlenit téměř do jakéhokoli režimového léčebného systému

# Závěr

- Každý psychoterapeutický směr nabízí předem danou schematickou odpověď na otázku, co je zdrojem klientových obtíží.
- Každá psychoterapie redukuje jedinečnost a rozmanitost klientova života na jistou osnovu nebo dokonce jeden problém.
- Jung: **Náboženství jsou také psychoterapiemi**, chtějí uzdravovat trpící lidské duše.

# Testovací otázky na závěr

- Popište vybraný psychoterapeutický postup, v čem spočívá, případně k jaké léčbě se používá.
- Zamyslete se nad úskalími používání předem daných psychoterapeutických postupů.