

## **LOGOTERAPIE V.E. Frankla**

( do předmětu Teorie a metody sociální práce)

**Logoterapie** = léčba prostřednictvím nalezení smyslu. Vyznává podporu vnitřních sil člověka, vzepření se slabostem a pudům a nalezení svých životních úkolů a cílů, jež přesahují jedince jako egocentrického jednotlivce.

V současné době existuje množství škol, z nichž vychází psychologické poradenství. Průběh psychologické porady má běžně tři části:

- ❖ Fáze diagnostická – cílem je získat o klientovi co nejvíce relevantních informací
- ❖ Fáze terapeutická – nabídka a zprostředkování pomoci
- ❖ Fáze postterapeutická/ léčebná – cílem je zabránit recidivě potíží, většinou koncept zpětného hlášení

Logoterapeutické prvky by měla obsahovat každá psychologická porada a to nejlépe ve všech fázích terapeutického procesu.

1. **V diagnostické fázi** je klient vůči terapeutovi značně nedůvěřivý a na veškeré podněty zvýšeně citlivý. Diagnóza problému může vyvolat zesílení příznaků a **hyperreflexi** (člověk se přespříliš koncentruje na sebe a své prožívání), což často vede k **iatrogenní neuróze**. Přitom problémovost věci neurčuje skutečnost, ale intenzita pozorování, s níž dotyčný danou věc reflektuje. Je tedy třeba hned v počátku terapeutického procesu odstranit hyperreflexi. K tomuto účelu a zároveň zachování diagnostického cíle zavádí Frankl „**techniku střídavé diagnostiky**“. Tato technika se vyznačuje tím, že poradcův zájem se střídavě zaměřuje k problému a střídavě k pozitivům klientova života, které s problémem nesouvisí. Diagnózu je vhodné pak spojit s nějakou vtípnou historkou. Někdy dojde až úplnému vymizení hyperreflexe a tím je vstup do druhé fáze ulehčen. Klient totiž vidí, že kromě slabostí má i mnoho silných stránek, takže dojde k posílení jeho vnitřních sil.

*Příklad: mladý učitel hudby*

2. **V terapeutické fázi** je nejdůležitější provést u klienta modulaci postoje u psychicky nezdravých typů postoje a posílit jistotu v orientaci mezi více hodnotami. Dále se užívají specifické a nespecifické logoterapeutické techniky.

Mezi specifické logoterapeutické techniky (dají se nahradit jinými podle symptomů klienta) patří:

- ❖ **Paradoxní intence** znamená, že klient si má přát, aby se stalo to, čeho se nejvíce obává. Použití této techniky přináší i v krátké době velké výsledky, zejména pak u klientů s úzkostnými a nutkavými neurózami. Přání a obava se totiž vzájemně vylučují, a tak dojde k distanci od symptomu, většímu nadhledu a uzdravení. Ideální je opět spojit obávanou situaci se smíchem. Tato technika také zahrnuje nácvik jiného chování než očekávaného a realizovaného. *Příklad: Chlapec, který pořád lhal.* Dojde k oslabení protivníka „uvnitř“ i „vně“ a posílení sebevědomí a objevení nových duchovních sil.
- ❖ **Dereflexe** je technikou k odstranění zbytečného utrpení. Utrpení můžeme rozlišit na osudové a zbytečné, které si člověk způsobuje sám a většinou nechtěně tím, že nedokáže zvládnout určitou životní situaci. Záměrem této techniky je klientovo poznání, že ve světě existuje mnoho hodnot a cílů než jen jeho vlastní já a jeho slabosti (příkladem alkoholismus). Klient je podporován, aby se zaměřil na nějaký cíl.

*„Štěstí se dostaví, když na něj myslíme nejméně.“*

*„Kdo pochopil, kde je ho třeba, tomu také přibudou síly, které potřebuje ke zvládnutí svého úkolu. Kdo ale své síly předem zvažuje a neví, zda postačují pro nějaký úkol, ten jenom shledá své slabosti a je frustrován.“*

*„Člověk se může buď soustředit vně na druhé nebo dovnitř, stejně jako oko do blízky či dálky.“*

Ani sebereflexe v poradenských povoláních se nesmí přehánět, aby nedošlo k oné změně zaostření.

Nespecifická logoterapeutická technika

**Modulace postoje** představuje pomoc osudovým/ nezměnitelným utrpením. Cílem je poukázat na relativitu hodnot (postoj k určitému stavu věci). Užívá se vždy tam, kde převažují negativní postoje k objektivnímu stavu věci, které zhoršují duševní rozpoložení člověka. Změny samotného emocionálního rozložení se dosahuje obtížně, přes modulaci postoje (příčiny) je změna snazší a výraznější. (př. emancipační hnutí)

Člověk si často myslí, že něco nedokáže (př. mít rád), protože/ proto to ani nezkusí. Tudíž nezažije pocit překonání sebe sama a slabosti, která ho trápí. Přitom ve většině případů může, pokud skutečně chce.

Blahobyt přináší zajištění, člověk se nemusí překonávat, aby přežil, což implikuje vysoké procento psychicky nemocných ve vyspělých zemích.

Logoterapie oproti jiným psychologickým školám nezkoumá ono „nemohu, protože.“, nýbrž naopak tuto tezi zcela zpochybňuje a nahrazuje „mohu, ačkoli.“ Rozhodujícím obratem v modulaci postoje je tzv. „**aha-zážitek**“, který představuje uvědomění si a údiv nad možností vlastní volby – zda akceptovat osud nebo překonat vlastní slabosti.

*„Každý je ovlivněn prostředím a minulostí, ale je zároveň duchovně svobodný k tomu těmto danostem odporovat.“*

3. **V poléčené fázi** se klient nachází ve zcela nové situaci a v důsledku toho je nejistý a může zažívat stress. Tento stres je třeba zaměřit do budoucna na nějaký cíl – dodat mu smysl. Frankl zavádí pojem **noodynamika**, který definuje jako opak k pojmu homeostáza, jako rovnováhu mezi silovými poli být a mít. Přičemž ono „být“ znamená oddech a je zaměřeno k minulosti a „mít“ znamená stres (měl bych) a má vztah k budoucnosti. Pokud se tento stres, kterého má být jako soli vztahuje k neproduktivní minulosti, je škodlivý. Avšak vztahuje-li se k budoucímu cíli, je prospěšný, protože jedince aktivizuje.

- ❖ **Objasnění individuální možnosti smyslu** znamená, že kontakt s klientem nesmí být ukončen dříve než je nalezen ekvivalent pro zaplnění vzniklé prázdnoty, nový smysl. Poradce pro klienta smysl nehledá, jen ho „osvětluje“.

*Příklad: vyčerpaná matka*

*„To patologické se s konečnou platností pohřbí v minulosti a je připuštěno jenom jako symbol vlastní síly a vůle v minulosti.“*

*„Život nabízí hojnost možností jako smyslu, ale my máme často zakalený zrak.“*

- ❖ **Zajištění orientace v mnohých hodnotových systémech** – cílem je předejít nebezpečí, které plyne ze ztráty jedné vyznávané hodnoty. Hodnoty tvoří síť z ideálů, koníčků, zájmů a aktivit. Existuje přímá vazba mezi mentálním zdravím a množstvím hodnot. Čím je síť hustší a pevnější, tím více člověka při jeho případném pádu zachytí.

### **Literatura:**

Lukasová, Elizabeth. I tvoje utrpení má smysl. Brno: Cesta, 1998. Kapitola: Nejlepší možná rada (str. 28-29)