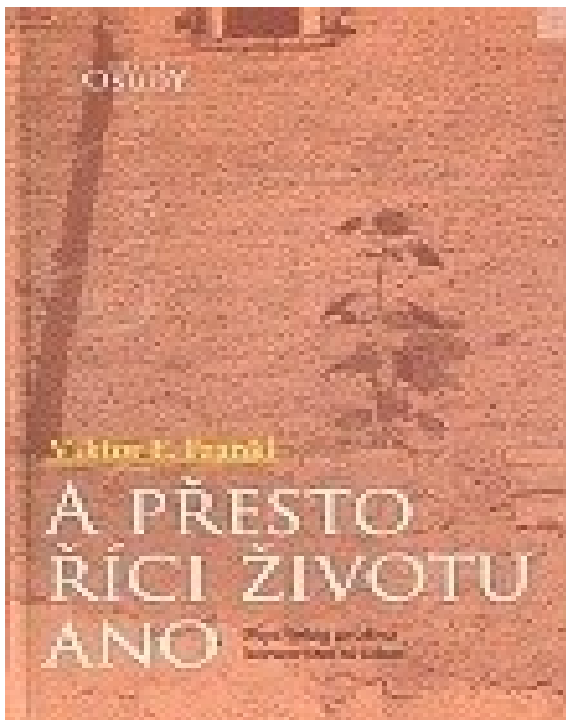


Základy Logoterapie a existenciální analýzy



Mgr. Martina Nečesalová, Brno 2009

Hlavní představitelé

V. Frankl (1905-1997)

Zakladatel logoterapie

Vídeň - 20.-30.léta počátek práce

Hlavní rozvoj po 2.světové válce - zpracování vlastního traumatu

Vytvoření koncepce logoterapie



E. Lukasová (1941 -)

Seznámení s Franklem během studií v Rakousku

Německo - ředitelka Süddeutsche Institut für Logotherapie v Fürstenfeldbruck

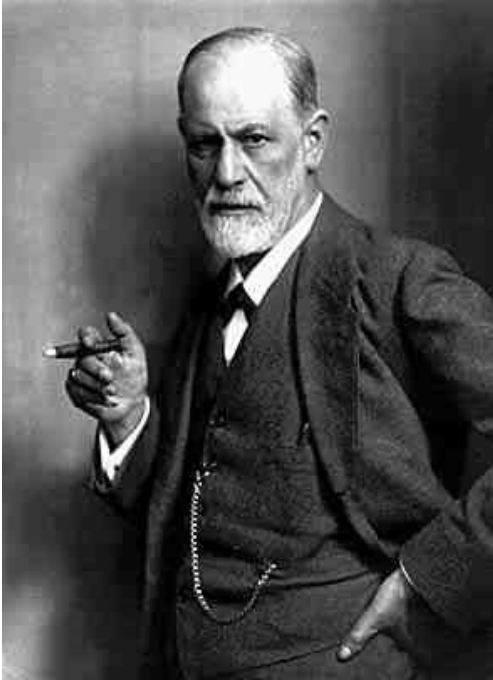
2003 opět Rakousko - ABILE (Ausbildungsinstitut für Logotherapie und Existenzanalyse).

A. Längle (1951 -)

Žák Frankla, jeho asistent, 1985 zakl. ředitel rakouského GLE "Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse"

Kazimier Popielski, Otto Szok, M. Kosová, K. Balcar aj.

Zdroje logoterapie



Freud a psychoanalýza

Existenciální filosofie

Zážitky holocaustu



F. Nietzsche:

“Kdo má k životu Proč – unese
téměř každé Jak.”





J. W. Goethe:

„Bereme-li lidi, jací jsou, pak je děláme horšími. Jednáme-li s nimi, jako by byli tím, čím mohou a měli by být, pak je dostaneme tam, kam je možno je dostat.“

Logoterapie a EA

- ✂ Psychoterapeutická léčebná metoda, která doprovází člověka jeho vlastním sebeurčením.
- ✂ Logos = smysl.
- ✂ Spíše zaměření na budoucnost – k úkolům a významům, které je třeba naplnit a tím jej odvádí od soustředění pouze na sebe.
- ✂ Je méně retrospektivní a introspektivní, ale neopomíjí nevědomé a pudové obsahy, které ovlivňují chování člověka.



Vymezení vůči psychoanalýze a individuální psychoterapii

Trpaslík na ramenou obra (ale vidí dál)

Psychoanalýza: **potlačení** - nevědomí - zvědomění – větší síla Já – pudové základy člověka

Indiv. psychoterapie: **narovnání** - symptom jako způsob zbavení se zodpovědnosti za život – ospravedlnění pacienta před ostatními i sebou samým – kompenzace méněcennosti

Logoterapie: Oba dohromady tvoří **celek** - vědomí i odpovědnost – práce s duchovní dimenzí člověka

V. Frankl:

„S. Freud jednou doporučil, abychom se pokusili vystavit hodně rozmanitých lidí stejnému hladu. S růstem naléhavosti hladu se dle něho všechny individuální **rozdíly setřou** a v jejich chování se objeví stejný výraz neutěšitelné naléhavosti.

Díky Bohu byl Freud ušetřen koncentračního tábora. Jeho klienti leželi na plyšových sedačkách viktoriánské Vídně, a ne ve špíně osvětimských baráků. Tam se rozdíly vůbec nesesetřely, ale naopak se lidé stali **odlišnějšími** – spadly z nich masky.“

DUCH VERSUS HMOTA



Humorné zjednodušení:

Při psychoanalýze člověk říká věci, které se mu těžko říkají, při logoterapii poslouchá věci, které se mu těžko poslouchají.

Dělení logoterapie

Existenciální analýza (kdo jsem, kam směřuji, jaký má můj život smysl)

Existenciální analýza jako terapie kolektivních neuróz (žití jen pro teď, fatalismus, fanatismus, nuda)

Lékařská péče o duši (vina, smrt, ztráta, utrpení)

Logoterapie jako specifická terapie noogenních neuróz

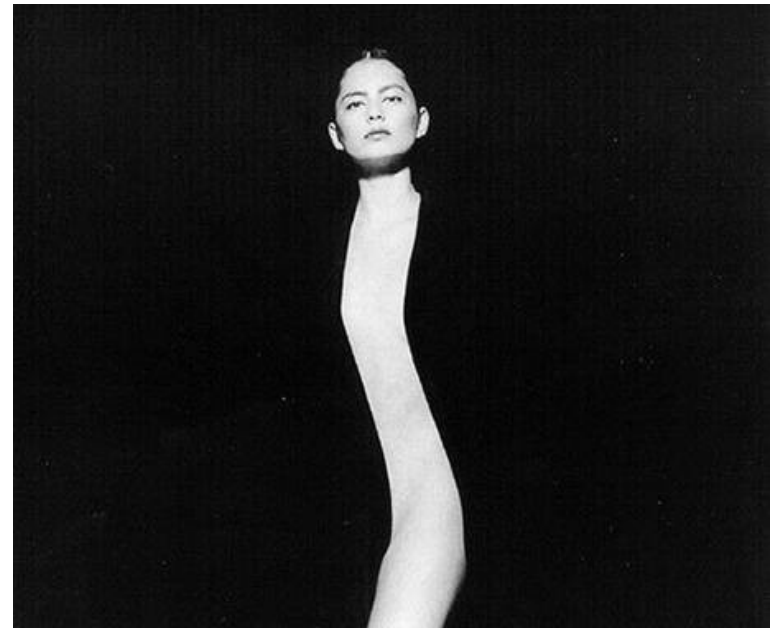
Logoterapie při nespecifikované terapii (úzkosti, neurózy, obsese, kompulse, sex. Problémy apod)

Axiomy logoterapie

Svoboda vůle je u každého člověka

Základní motivační síla člověka: vůle ke smyslu

Smysl je bezpodmínečný
a neztrácí se za žádných
okolností



Svoboda

omezená svoboda „OD“

biologického,

psychologického

a sociologického osudu-dannosti

Osud (dannost) je to, co se bytostně vymyká svobodě člověka, co není v jeho moci, ani v jeho odpovědnosti. K osudovému patří všechno minulé, a to právě ve své neměnnosti.” (Frankl, 1994)

existuje vždy svoboda „K“

postoj

Svoboda „k“ spočívá v možnosti volby svého postoje k danému



Svoboda = odpovědnost

Socha Svobody x socha Odpovědnosti

Odpovědnosti za konkrétní situaci

nejedná se tedy přímo o odpovědnost vůči "absolutní hodnotě"

ale spíše o "situační odpovědnost" vůči vlastnímu svědomí (požadavkům smyslu)



Smysl z pohledu logoterapie

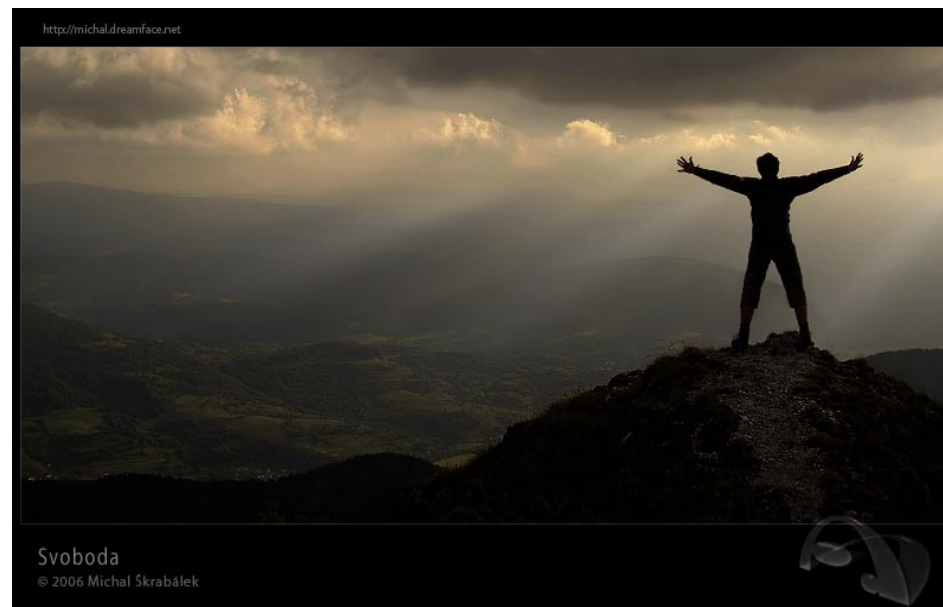
Smysl je jedinečný pro každého člověka a každou situaci
– je subjektivní a člověk ho musí nalézt sám



Neexistuje univerzální smysl – to je oblast
teologie a ne psychoterapie

Smysl se uskutečňuje skrze uskutečňování
HODNOT

Otázky po smyslu neklade člověk životu,
ale život člověku.



Základní otázky EA

- Jsem tu, ale mohu být celým člověkem? Mám prostor, ochranu, zakotvení?
- Žiji, ale chci vlastně žít? Je dobré, že jsem?
- Já jsem já, ale smím být takový jaký jsem?
- Jsem zde, ale co mám dělat? Pro co mám žít?



Charakter života jako úkolu

Pascal: „Nic není člověku tak nesnesitelné jako stav bez cíle a úkolu.“

Co se ode mě v této chvíli očekává?

Na co se mě život ptá?

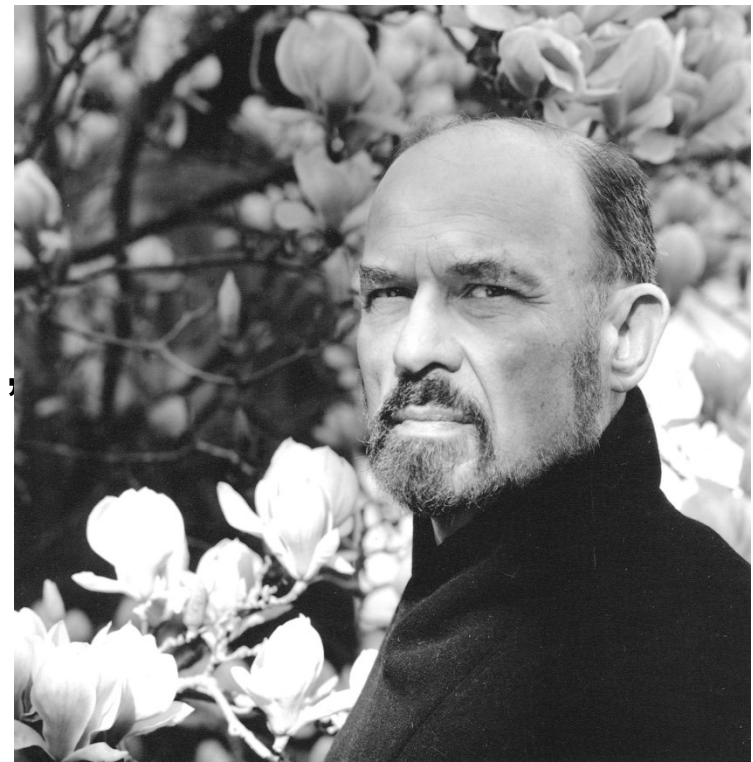


POZOR:

Dříve, než se v terapii dostaneme k tomuto obratu, je důležité projít bolestí utrpení a ztrát společně s klientem.

I.D. Yalom o smyslu

„My lidé jsme tvorové hledající smysl, přičemž máme smůlu, že jsme vrženi do světa, aniž známe smysl.“



„Kvůli obavám o smysl života vyhledá terapii více pacientů, než jsou si terapeuti vědomi.“

„V terapii je třeba se ponořit do jednoho z mnoha možných smyslů – zejména takového, který má sebepřesahující význam.“

Hodnoty



1. tvůrčí hodnoty – dělání

2. zážitkové hodnoty – prožívání

3. postojové hodnoty – ne porážka, ale výzva k úkolu

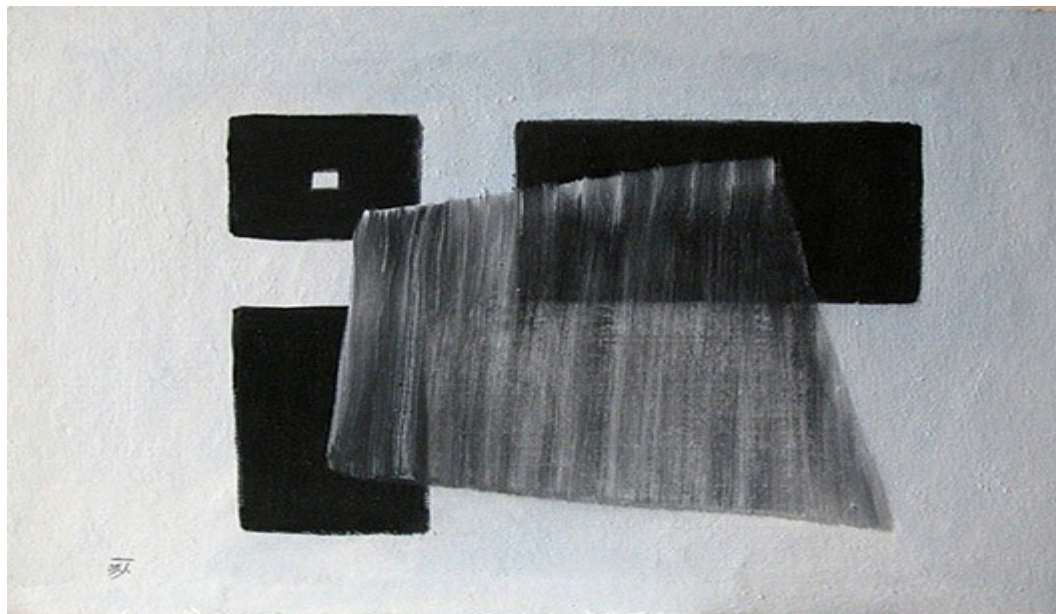


E. Lukasová:

„Nad člověkem se napíná oblouk naplnění lidského smyslu – jako nad osamělým plavcem na moři hvězdné nebe. On už třeba nemusí mít sílu, aby pozvedl hlavu nahoru a spatřil oblohu a hvězdy. Přesto může alespoň na hladině vidět odlesk oblohy a jejích hvězd“.

Někdy stačí pacientovi jen nechat poznat co „tady už je“ - on už dávno žije hodnoty a naplňuje smysl.

Svědomí jako „orgán smyslu“

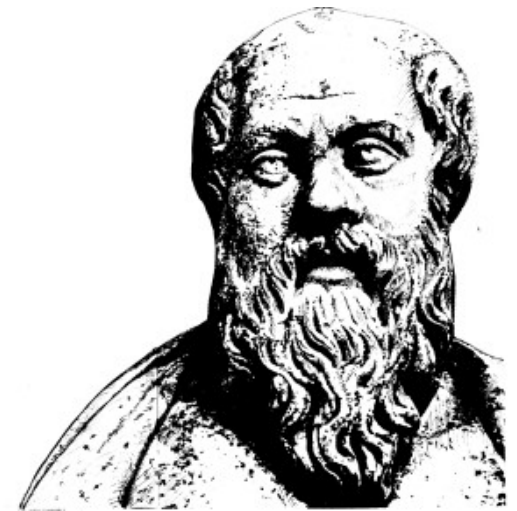


V hledání smyslu vede člověka svědomí.

Je to instinkt, který přivádí lidi k jejich osobním úkolům.

Svědění

Sókrates: „Jsem pevně přesvědčen, že darebák nemůže být šťastný.“



Pro Sókrata je svědomí vnitřní hlas – daimonion, a ten je přítomný u KAŽDÉHO člověka.

Tento vnitřní hlas nás upozorňuje, co dobré není, co nemáme dělat. A naopak co dobré je, čemu se máme věnovat.

POZOR: může být deformováno ideologií -odlišit daimonion od ideologie

Podstata člověka je dobro – vždy lze najít hodnoty.



Sebedistance — síla ducha vzdorovat

Schopnost distancovat se jak od vnitřních, tak vnějších okolností.



Osoba je svobodná, aby formovala svůj charakter a je zodpovědná za to, co ze sebe udělala.

Osobnost z nás dělá to, jaký postoj zaujímáme k našim charakterovým vlastnostem, pudům a instinktům.

Člověk si sám od sebe nemusí nechat vše líbit!

Sebetranscendence - sebezpřesah

Člověk sám sebe transcendentuje - uskutečňuje sám sebe – ve službě nějaké věci, lidem nebo k lásce k nějaké osobě.

Odklon od sebe sama k něčemu, co mě přesahuje.



Sebedistance

Je užitečná tehdy, když nevíme jak dál. Je třeba odstup – odložit práci, rozhodnutí, dát si čas.

E. Lukasová:

„Kdo nikdy nevyjde ze své vesnice, bude ji pokládat za celý svět.“



Povaha terapeutického vztahu v logoterapii

Logoterapeut vychází z předpokladu, že každá situace v lidském životě může být naplněna smyslem - klient to vycítí.

Je průvodcem na cestě hledání – důležitá jsou klientova rozhodnutí, činy a hodnocení – svoboda i odpovědnost.

Je partner v dialogu – říká co cítí, vyjadřuje postoje a myšlenky – s úctou ke klientovi.

Osobní poctivost a upřímnost má větší roli, než terapeutická technika.

Logoterapeut dle Lukasové

Je optimistou i pesimistou

Hledá příčiny a také je ignoruje

Hodnotí a také se hodnocení
zdržuje





Změna v logoterapii

Zásadní léčebnou změnou je uskutečňování hodnot ve světě, které člověku dávají prožitek smysluplnosti.

Cílem logoterapie je doprovázet člověka především při nalézání hodnot, které obsahují **sebetrancenci** – člověk se podílí na něčem, co přesahuje hranice jeho individuálního života.

Prožívaná smysluplnost není závislá na společenské úspěšnosti či neúspěšnosti.

Vztah terapeut - klient

Terapeutova sebereflexe

1. Zná se terapeut dobře, aby věděl, jakým nebezpečím je vystaven?
2. Je někým, kdo má naději?
3. Věří sám, že život má smysl i za podmínek, které žádný člověk nechce?
4. Může klient terapeutovi věřit? Cítí od něj přijetí a porozumění? Co ji ruší?
5. Zabraňuje terapeut klientovi v otevřenosti?
6. Má odvahu k bytí? Dá klientovi náhled, že je víc, než utrpení?