

# Přehled psychoterapeutických směrů

# Psychoterapie jako činnost

- PST je léčebné působení psychol. prostředky;
- PST je léčebné působení na nemoc;
- PST má zmírnit potíže, případně i jejich příčiny;
- V průběhu PST dochází ke změnám v prožívání a chování pacienta (klienta).

# Osobnost pomáhajícího

- Sebereflexe
- Duševní stabilita
- Motivace pro pomáhající profesi
- Sebezkušenostní výcvik + sebevzdělávání  
(„nemít bílá místa“+vcítit se do klienta)

# Druhy psychoterapie

- Individuální
- Skupinová
- Hromadná
- Párová
- Rodinná

# Druhy PST dle jednotlivých směrů

- Psychodynamická
- Kognitivně-behaviorální
- Humanistická
- Systemická
- PST zaměřující se na práci s tělem

# Hlubinná psychologie

- 1. Psychoanalýza (Sigmund Freud)
- 1.1 Traumatický model
- 1.2 Topografický model (nevědomí, předvědomí, vědomí)
- 1.3 Strukturální model (Id, Superego, Ego)
- Základní vliv na psychiku: a) pud sexuální (libido), b) pud destrukční (thanatos)

# Vývoj libida

- 1. orální fáze (do 18 měsíců)
- 2. sadisticko-anální fáze (18 měsíců-3 roky)
- 3. falická fáze (věk tři let)
  - 3.1 Oidipovský komplex (nevědomé incestní přání vůči rodiči opačného pohlaví)
- 4. Období latence
- 5. Genitální období

# Průběh psychoanalytické konzultace

- Doba trvání
- Přenos, protipřenos
- Odpor
- Volné asociace (mluvit o všem, co člověka napadne)
- Výhody a nevýhody dlouhodobé PST



# Současné směry v psychoanalýze

- Egopsychologie ( Heinz Hartman)
- Psychologie objektních vztahů (Otto Kernberg)
- Selfpsychologie (Heinz Kohut)

# Individuální psychologie

- Alfred Adler
- Životní cíl: 1. potřeba začlenit se do společnosti; 2. potřeba uplatnit se
- Pocit méněcennosti
- Překompensování
- Cíle PST: poznat pacientův nereistic.živ.  
Plán – změna živ.stylu – dodávání odvahy

# Analytická psychologie (C.G. Jung)

- 1.2 Analytická psychoterapie
- komplex – nevědomý a do značné míry osamostatnělý soubor představ (asociační experiment)
- Sny, aktivní imaginace
- Archetypy + kolektivní nevědomí

# Interpersonální psychoterapie

- K. Horneyová
- H. Sullivan (parataktická distorze)
- F. Alexander

# Rogersovská psychoterapie

- C. Rogers
- Empatie
- Akceptace
- Kongruence
- PST nedirektivní, reflektivní, prožitková,
- PST jako setkání

# Kognitivně-behaviorální PST

- Behaviorální PST (H.J. Eysenck, J. Wolpe)
- Teorie recipročního útlumu
- Teorie učení
- Podmiňování vs. protipodmiňování
- Systematická desenzibilizace
- Návuk, krátkodobá terapie
- Redukcionismus hlubinné i KBT

# Kognitivní psychoterapie

- Racionálně-emoční terapie (RET) – A. Ellis – model ABC
- Iracionální názory:
  - 1. Je nutné, aby člověka měli všichni rádi.
  - 2. Hodnota čl. je určena jeho schopnostmi a úspěchy.
  - 3. Lidské štěstí je způsobeno vnějšími událostmi, které nemůžeme ovlivnit.
- Náhled
- Kognitivní terapie (A. Beck)
- Automatické myšlenky, kognitivní omyly (nepodložené závěry, zkreslený výběr faktů, nepřiměř.zevšeobecňování)
- persuaze

# Humanistické PST směry

- Humanistická PST
- Daseinsanalýza (Binswanger, Boss)
- V.E. Frankl (logoterapie – hledání smyslu)
- Osobnost: tělo, psyché, duch
- Hodnoty: tvůrčí, prožitkové, postojové
- Terapie zabývající se hraničními situacemi lidského života: utrpení, vina, smrt
- Paradoxní intence
- Dereflexe



# Jiné druhy PST

- Gestalt terapie (F. Perls) -Přítomnost + prožívání
- Transpersonální (S. Grof)
- Pozitivní PST (N. Peseschkian)
- Terapie zabývající se prací s tělem
- Hypnoterapie
- Eklektická PST
- Integrativní, integrovaná PST