**Psychoterapia**

- pomáhajúca vedná disciplína, od zač. 20. storočia

- je to samostatný odbor (nie je to poradenstvo)

- liečba psychologickými prostriedkami

- holistický prístup – prienik somatickej, psychickej, duševnej a sociálnej oblasti

- úzko komunikuje s poradenstvom, rehabilitáciou...

Psyché – duša

Terapeuto – opatrovateľ, liečiteľ

Psychosomatické ochorenia – poruchy spánku, poruchy procesov trávenia, vylučovania, sexuálne poruchy, kožné choroby, imunitné poruchy, srdcovo cievne ochorenia, žalúdočné vredy, alergie atď.

**Karasu** – rozdelil psychoterapiu na 4 prístupy:

* dynamický
* behaviorálny
* experienciálny
* eklektický

**Dynamický prístup**

* založený na dynamike, na subjektivite ľudskej psychiky
* vychádza z toho, že základné problémy človeka sú v jeho vnútri a tie ovplyvňujú jeho činnosť navonok
* predpokladá, že je potrebné vyriešiť intrapsychické problémy, tým si človek vyrieši problémy vo vzťahu k ľuďom, k vonkajšiemu svetu

Je založený na determinizme (determinizmus – podmienenosť), všetko na svete má svoju príčinu, čiže najprv je potrebné identifikovať príčiny (napr. bolesť hlavy – zisťujeme prečo bolí hlava), práca s klientom ide do minulosti, kde sa hľadajú príčiny. Základnou metódou je reťazenie – reťazia sa zážitky a ide sa do minulosti.

historický determinizmus – hľadanie príčin, dôležitou úlohou je hľadať v nevedomí aspekty fungovania človeka

**Freud** rozdelil psychiku na:

* vedomie - aktuálny stav človeka (čo mám v hlave)
* predvedomie (podvedomie) – na čo si dokážem spomenúť
* nevedomie – zabudnuté, traumy, nevyriešené zážitky

Úlohou terapeuta je dostať nevedomé do vedomia – hypnózou, snami, výtvormi.

 vedomie

Hypnóza: ––––––––––––– racionálna kontrola

 nevedomie

V hypnóze sa „vypne“ vedomie, obíde racionálna kontrola. Hypnotický stav sa prežíva na nevedomej úrovni.

Sny: sú produktom nevedomia. Sen nás upozorní na problém, niekedy prináša aj návrh riešenia.

Výtvory: využíva sa najviac kresba, obsah nakresleného, umiestnenie na papieri, použité farby a pod.

Regresívne techniky: naučiť ľudí spontánne vyjadrovať pocity - voľné asociácie, viazané asociácie

**Štrukturálny model psychiky podľa Freuda**:

Superego - pravidlá, zmysel života, hodnoty, kontrola

Ego – JA, zodpovedá za myslenie, vnímanie, pamäť, komplex menejcennosti, narcizmus...

It – PUDY – agresívny a sexuálny

**Štádiá vývoja**:

1. orálne - (do 1. roku, registrujeme cez ústa, úplná závislosť), obdobie it, ľudia, ktorí zostávajú v tomto štádiu sú nesamostatní a nevedia sa o seba postarať
2. análne - objavovanie sebakontroly, môžem ovládať seba, (1 – 3 roky - dieťa začína ovládať vylučovanie, najkritickejšie obdobie), potreba tešiť sa, že niečo z nás odchádza
3. falické – môže nastať problém, že dieťa je celý život naviazané na rodiča - oidipovský komplex (3 – 6 rokov)
4. genitálne – štádium zrelosti – nie všetci k nemu dospejú

Konflikt – najčastejšie medzi superegom a it.

Klientovi je potrebné povedať, že jeho spolupráca je potrebná pri riešení jeho problému.

Problémové situácie pri terapii:

„Celoživotný klient“ – zlyhanie, klienta sme nenaučili samostatnosti

Fixácia – naviazanie na niekoho, terapeut je pre klienta objektom, na ktorý sa naviaže. Klient prenáša svoje potreby na terapeuta.

Prenosová neuróza – ak klientovi hrozí, že terapeut chce, aby sa osamostatnil.

Protiprenos – klient napĺňa terapeutove potreby.

Odpor – u klientov, ktorí nie sú motivovaní môže byť uvedomelý a neuvedomelý. Klient nespolupracuje, alebo spolupracuje formálne. Odpor sa prejavuje obrannými mechanizmami, ktoré bránia tomu, aby sme do seba nedostali info, ktoré nás môže ohroziť, atď.

Obranné mechanizmy – popieranie (problémov)

 vytesnenie

racionalizácia (veci si interpretujeme, aby to bolo pre nás výhodné, vinník mimo seba)

Reaktívny výtvor – robím niečo, čo vo vnútri prežívam inak

Izolácie – potlačenie emócií, iba racionálne uvažovanie, napr. o traume

Celá práca smeruje k 2 typom intervencií:

* vhľad – smeruje dovnútra
* náhľad – smeruje von, klienta „vyberieme“ zo situácie, aby ju videl zvonku, odosobnil sa

ŠKOLY:

Z. Freud – psychonanalýza, narodil sa na Morave, v Příbore, celý život prežil vo Viedni, pred nacizmom ušiel do Londýna, kde aj zomrel.

K. Jung – zakladateľ analytickej psychológie - nevedomie má rozhodujúci význam pri regulácii správania. Vnímanie náboženstva je vnímavejšie ako u Freuda, spoveď považuje za dôležitú pre vyriešenie problému (nejde do nevedomia). Vniesol pojem „duša“ – medzi rozumom a prežívaním. Rozdelil ľudí na introvertov a extrovertov. Kolektívne nevedomie – dedí sa z generácie na generáciu v podobe symbolov, artefaktov. Je to skúsenosť predchádzajúcich pokolení.

Adler – detský psychológ a psychiater, do práce zahŕňa rodinu – rodičia, súrodenci. Súrodenecké konštelácie – dôležitosť poradia, v ktorom sa dieťa narodí, dôležitosť pohlavia (rozdiel ak je napr. prvý chlapec a po ňom dve sestry alebo prvá sestra, po nej chlapec a pod.)

Najdôležitejšie je začleniť sa do spoločnosti a uplatniť sa v nej.

Freudová (je Freudova dcéra) – dielo „Normalita a patológia v detstve“

Egoanalýza – sústreďuje sa len na časť ega - ľudia, ktorí ho majú slabé, nevyvinuté, krehké, cieľom terapie je pomôcť, aby ego dozrelo, aby vedeli prijať samy seba.

H. Kohut – (rakúsko-americký psychológ) selfanalýza – pacienti s narcistickou poruchou, pre ľudí, ktorí majú chudobný vnútorný život, napriek tomu, že sú pracovne úspešní (napr. môžu to byť celebrity – herci). Sú nezrelí, nie sú schopní dlhodobého vzťahu, necítia sa dobre sami so sebou, nevedia sa oddať iným ľuďom.

Malan – krátkodobá psychoterapia, 20 stretnutí na proces psychoterapie.

E. From – kulturálna psych. – človeka chápe v systéme jeho kultúry, prírody, v ktorej žije.

Mali by sme žiť v súlade s prírodou. Diela: „Umenie milovať“, „Žiť alebo mať“, „Budete jako bohové“.

**Behaviorálny prístup**

* zameraný na správanie
* vychádza z teórie učenia a iných edukatívnych postupov
* človek sa môže naučiť nové veci, naučiť sa inak fungovať, odnaučiť sa formy správania, ktoré sú pre neho škodlivé

Základný vzťah: poradca (učiteľ) – klient (žiak)

 Poradca preberá za klienta zodpovednosť. Terapeut sa snaží odstraňovať symptómy, ktoré klientovi prekážajú.

**4 paradigmy (prístupy):**

1) podmieňovacia p. – správanie možno ovplyvňovať, aby bolo efektívnejšie, lepšie

2 školy:

Implozívna terapia – terapeut klienta zaplavuje situáciami, ktoré sú pre klienta problémové, klient si na situáciu, ktorej sa napr, bojí, zvykne (Wolpe, Stampel)

Wolpe vymyslel „systematickú desenzibilizáciu“ – zmiernenie strachu, v prvej fáze klienta naučia relaxovať, potom ho bombardujú strachovými situáciami.

2) p. posilnenia – pozitívne ocenenie, vtedy má človek tendenciu správanie opakovať. Alebo negatívne posilnenie, napr. negatívny zážitok (alkoholici)

3) p. učenia – tréning, nácvik, opakovanie určitého správania (napr. rôzne súčasti komunikácie, počúvanie, verejná prezentácia, asertivita). Philips – konštruktívne riešenia konfliktov, relaxačné tréningy. Je dôležité, kde sa tréning uplatňuje, efektívny je tréning outdoorový. Modelovanie – imitačné učenie, terapeut hovorí, ako by to robil on.

Hranie rolí – terapeut určí rolu, ktorú hrajú klienti.

4) kognitívny p. – myslenie (A. Beck), myslíme na to, čo by sa stalo, keby..., čo nám bráni žiť naplno, terapia sa zameriava na to, aby sa odstránili negatívne myšlienky.

**Experienciálny prístup**

* vznik v 60-tych rokoch minulého storočia
* reakcia na slobodu, rovnosť...

Človeku sa necháva možnosť voľby, etické aspekty. Klient je rovnocenný partner terapeuta. Zisk zo vzťahu nemá len klient ale aj poradca.

1. Filozofický model

**Logoterapia** – V. Frankl (logos – zmysel života)

 Logoterapia je zameraná na zmysel života, na budúcnosť, klienta sa pýtame, čo chce v živote dosiahnuť, na jeho cieľ v živote.

„Ak loď nevie do ktorého prístavu pláva, žiadny vietor pre ňu nie je dosť dobrý.“ (Seneca)

**Dasein** – M. Boss

 Človek je zodpovedný za svoj život, on si určuje, ako bude jeho život vyzerať. Bytie človeka má byť autentické (byť sám sebou). Problémy bytia nastávajú, keď sa dostáva do problémov, napr. choroba, kríza. Snaha hľadať optimálnu kvalitu života.

1. Humanistický model

**Humanistická psychoterapia** – Maslow

 Je založená na identifikácii ľudských potrieb – potreby prežitia + bezpečnosť, istota + vzťahy + ocenenie + sebarealizácia. Sebarealizovaný človek je spokojný so sebou, so svojím životom. Problém stability a zmeny – nemôžem žiť s..., nemôžem žiť bez....

**Nedirektívna terapia** – Rogers

 Základom je nedirektívny rozhovor, obohatil prístup o reflexiu -  reflexívna terapia.

Nakoniec vytvoril na klienta orientovaný prístup:

akceptácia (akc. klienta) – empatia (vcítiť sa do situácie kl.) – kongruencia (som sám sebou)

**Prístup orientovaný na človeka** – entcoutrové skupiny – stretnutia, hlboko zážitkové skupiny, odkrývajú, uvoľňujú sa emócie.

3) Emocionálne – somatický typ

**Gestalt** – Fritz Perls

 Snahou terapeuta je sprostredkovať klientovi uvedomenie. Uvedomovanie je hlavným prostriedkom gestalt psychoterapie. Prostriedkom, nie cieľom. Uvedomovať si, neznamená hneď uzdravenie či zmenu, ale prináša oslobodenie od zafixovaných stereotypov a možnosť voľby. Cez uvedomovanie človek získava slobodu voľby, či chce v zažitých stereotypoch pokračovať, alebo nie. So slobodou je však úzko spojená aj zodpovednosť, ktorú dospelý človek prijíma vo svojich vzťahoch k druhým.

Terapia nehľadá príčiny, ani účel. Minulosť aj budúcnosť si uvedomujeme v prítomnom okamihu. Hľadíme na ne cez "teraz a tu". Je to terapia, ktorá veľa pracuje s technikami, výrazný holistický prístup. Vnáša do práce aj telesno. Zobrať zodpovednosť za to, čo sa s nami deje. Zamerané na prežívanie, vedie človeka k zmene, aby človek nehral falošné role, nenosia sa problémy zvonku.

4) Spirituálny typ

 Pracuje sa s transcendentálnymi javmi, zen – psych. a pod. Stavia napr. na orientálnych náboženstvách.

**Eklektický prístup**

eklekticizmus – skladačka

 Jedná sa o prepojenie rôznych typov psychoterapie, zmiešava všetky 3 predchádzajúce typy.

- napr. vybrali časti 3 predchádzajúcich prístupov

**F. Knobloch - integrovaná psychoterapia** - vzniká ako výsledok kritického zhodnotenia všetkých existujúcich smerov psychoterapie

- iný možný prístup - 1 je základný + niečo používame aj z ďalších

- náhodný prístup - vyberá sa podľa podmienok, aký je klient, okolnosti, čas, financie a pod.

**Iné prístupy** (mimo predošlých)

Systémová psychoterapia - sám človek je systém a funguje v systémoch, využitie cyklického modelu - neriešim jednotlivca, ale celú rodinu, kde závislosť vznikla. Takmer nikdy nepracuje iba s identifikovaným klientom.

Multikulturálna psychoterapia - svet, v ktorom žijeme sa internacionalizuje, prístup z hľadiska rôznych kultúr. Uplatňuje sa pri migrantoch, etnických skupinách.

Muzikoterapia, arteterapia, biblioterapia, dramatoterapia, animoterapia, ergoterapia, atď.

**Vývoj psychoterapie v Čechách a na Slovensku**

 V 20-tych rokoch v Prahe známa psychoterapeutická skupina - otvorili 1. školu psychoterapie, ktorá funguje dodnes (založili ju Rusi).

 Skála, Urban, Rubeš založili inštitút SUR - psychoterapeutické združenie, každý z nich vytvoril svoju vetvu, - stredisko alkoholových závislostí.

Na Slovensku:

PhDr. A. Heretik, PhD

MUDr. Pavel Černák, PhD.

 V roku 1986 Doc. MUDr. J. Hašto viedol prvú Slovenskú psychoterapeutickú spoločnosť. Teraz je jej predsedom MUDr. P. Černák, PhD.

 V roku 1988 - 1. výcvik rodgeriánov na Slovensku - uskutočnili ho američania na pozvanie Doc. PhDr. V. Hlavenku, Csc. **V roku 1991** bola založená Asociácia pre psychoterapiu, poradenstvo a prístup zameraný na človeka, ktorej sa stal V. Hlavenka predsedom.