**Humanistický přístup k pomáhání**

**Person centered approach (PCA), Logoterapie, Daseinanalýza**

**Humanistická psychologie**

* 1962 Společnost pro humanistickou psychologii (Maslow, Bühlerová, Rogers,…)
  + *„Lidská bytost je tvořivá a základní determinanty lidského jednání jsou hodnoty a intencionalita“*
* Principy:
  + Studium prožívání jedince
  + Témata: rozhodování, hodnoty, tvořivost, seberealizace, autentičnost
  + Výzkum témat, která jsou důležitá, i s rizikem menší přesnosti metod (= do výzkumu zasahují hodnoty)
  + Cílem je pochopit člověka, ne predikovat nebo kontrolovat chování

**Humanistická psychoterapie**

* Psychické poruchy souvisí s blokovaným procesem sebe-aktualizace
* Terapeut pomáhá lidem navázat vztah se svým skutečným já
* Cílem je napomoci člověku stát se osobou, kterou se může stát
  + Pomoc lidem v duchovním růstu a v realizaci vlastního duševního potenciálu
* Uvědomění skrytých pocitů a motivů, důraz na prožitek teď a tady
* Chování se neinterpretuje ani nemění, klient sám má zkoumat sebe a hledat své řešení
* Sebeaktualizace a transcendence

**Carl Rogers**

* 1902 – 1987 USA
* Jednoznačná protestantská, asketická výchova
  + Nucen žít podle názorů jiných → přiklonil se k důrazu na „vlastní prožívání“ jako na nejvyšší autoritu
* Poradenství, terapie, osobnostní rozvoj (encounter groups)
* Výzkum účinků terapie
* Teorie:
* Tendence k aktualizaci
* Reálné self, Ideální self
* Konzistentní chování X vytěsnění
* Nepodmíněné přijetí
* PCA (Person centered approach) – Každý jedinec je motivován ke změně a sám nejlíp ví, kudy se má změna dít

**PCA (také tzv. Nedirektivní psychoterapie)**

* Předpoklady:
  + Klient je odborník na sebe sama
  + Terapeut facilituje proces řešení problému (nazýván také facilitátor)
* Atmosféra a vztah:
  + Akceptace
  + Empatie
  + Autenticita
* Proces:
  + Růst, změna
  + Ponořit se do sebe, zkoumat své obsahy, objevovat zážitky a významy
  + Přijetí sebe, přiblížení svým pocitům, přímé vztahy, samostatné hodnocení, otevřenější chápání světa
* Přínos: výzkum psychoterapie, nahrávky sezení
* Limity: úspěšná jen u motivovaných, verbálně a introspektivně zdatných jedinců
* Úspěšnost terapie nehledá vnější validitu (chování mimo terapii), opírá se převážně o výroky klienta

**Viktor Emanuel Frankl**

* 1905 – 1997, Vídeň
* Neurolog, psychiatr
* Koncentrační tábory
* Vůle ke smyslu (X vůle ke slasti, vůle k moci, nihilismus)
* Existenciální analýza
  + Noologická dimenze
  + Existenciální frustrace a noogenní neuróza
  + sebetranscendence

**Logoterapie**

* + Tři způsoby, jak dát životu smysl:
    - Vykonat čin, který mě přesahuje
    - Prožít zážitek, který mě obohatí a povznese
    - Utrpením, ke kterému zaujmu takový postoj, aby dalo příležitost pro osobní růst (např. upevnění morálky, být příkladem pro druhé,…)
  + Hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojové
  + V terapii člověk přebírá odpovědnost za uskutečňování hodnot tím, že reaguje na úkoly, které před něj staví život
  + Techniky **paradoxní intence** a **dereflexe**
  + Logoterapie - přínos
    - Obohacení terap. škol zaměřených na minulost a přítomnost o důraz na smysluplnou budoucnost
    - Pomoc při zpracování ztráty životního smyslu je časté téma terapeutické praxe
    - Zjišťování exist. frustrace – Logo-test (Lukasová), Test životního smyslu (Crumbauhg, Maholick)

**Daseinsanalýza**

* Pochopení lidské existence (analýza prožívání, resp. sychotické / neurotické existence) a pomoc uskutečňovat vlastní existenci
* Podstata člověka:
  + Schopen uvědomovat si sebe a co dělá
  + Schopen dělat rozhodnutí a nést odpovědnost za své jednání
  + Vědom možnosti izolace a ztráty vztahů, až neexistence (smrti)
  + Význam člověka není v tom, čím byl, ale v tom, čím je a kam směřuje (k uskutečňování schopností)
* Terapeut nevnucuje nic ze sebe a zvenčí
* Obtížně čitelné základní texty, vzdálené svou intuitivností a spekulativností moderní exaktní americké psychologii
* Ludwig Binswanger, Medard Boss, Rollo May (USA), u nás Oldřich Čálek, Jiří Růžička
* Daseinsanalýza – popis terapie:
  + **Vztah** – setkání jedné existence s druhou (opak objektizace pacienta)
  + **Techniky** nerozvíjí, důraz na vztah a intuitivní pochopení
  + **Cílem** uvolnit dřímající možnosti pacienta, aby byly využitelné, pochopit a uskutečňovat svou existenci, zralejší postoj k životu a zralejší svědomí (dělat rozhodnutí, přijímat závazky, brát svou existenci odpovědně)
  + Vyléčením není **adaptace** ale „**naplnit své bytí**“
* Témata exist.psychoterapie (R. May):
  + 1. smrt, 2. svoboda a odpovědnost, 3. existenciální osamění, 4. životní smysl
* Přínos a limity:
  + Vnesly zájem o spiritualitu člověka, bez nutně náboženského obsahu
  + V tom je současně riziko – člověk má to nejlepší, nejpevnější, nejspolehlivější najít v sobě (nemá se opírat o pravidla, o náboženství, o kulturu a vyhýbat se tím rozhodování a odpovědnosti) → samota, nejistota, úzkost
  + Terapeut má podpořit člověka v tom stát se sám sebou –pro Binswangerovu Ellen to byla sebevražda, pro jedince s disociální osobností nebo náboženským fundamentalismem to bude co?