

# Humanistický přístup k pomáhání

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

### Humanistická psychologie

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

### Humanistická psychoterapie

- Psychické poruchy souvisí s blokováním procesem sebe-aktualizace
- Terapeut pomáhá lidem navázat vztah se svým skutečným já
- Cílem je napomoci člověku stát se osobou, kterou se může stát
  - o 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
  - o 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:
  - o Tendence k aktualizaci
  - o Reálné self, Ideální self
  - o Konzistentní chování X vytěsnění
  - o Nepodmíněné přijetí
  - o 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:
  - o Klient je odborník na sebe sama
  - o Terapeut faciliteuje proces řešení problému (nazýván také facilitátor)
- Atmosféra a vztah:
  - o 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 postojevé
- > 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 nevnučuje 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 dřívejší 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?