

Expresivní a skupinové terapie

jako další způsob pomáhání lidem s psychickým trápením

Gestalt terapie

- ▣ **Frederic Perls** (1894 – 1970)
- ▣ Důraz na **přítomnost, čin** (ne vyprávění), **projev, dotek, emoční vyjádření**
- ▣ Přebírání **odpovědnosti** za sebe, své emoce, své orgány
- ▣ **Emoce**: uvědomování, pojmenování, projevení, katarze
- ▣ Autenticita (přijmout obě polarity)
- ▣ Cílem je celost (gestalt) – **úplný tvar života**
- ▣ „**Nedokončené záležitosti**“ se dokončují

Neverbální expresivní terapie: Psychodrama, Dramaterapie, Arteterapie, Muzikoterapie, Taneční a pohybová terapie, Bodyterapie atd.

- ▣ Obvykle se realizují prostřednictvím psychodynamického a interpersonálního přístupu (viz níže) – tj. zážitky, exprese a sebezkušenost z neverbálních technik se interpretuje a zpracovává v kontextu psychodynamického a interpersonálního přístupu

Interpersonální (náhledový, interpretační, emočně korektivní) přístup a psychodynamický přístup k člověku:

- ▣ Inspirace v základních myšlenkách hlubinné psychologie – hledají se příčiny současných problémů v minulých emocionálně silných a nezpracovaných zážitcích, patologizace („neurotické chování“), silná expertní pozice terapeuta, který diagnostikuje, hodnotí a interpretuje (případně povzbuzuje skupinu, aby interpretovala chování a postoje jednotlivce)
- ▣ zaměření terapeutického přístupu:
 - „**přenos**“ emočně podbarvených vztahů z minulosti do vztahů současných (čl. nereaguje na skutečnou osobu, ale na to, co si do ní promítá z minulých vztahů a zážitků) → **náhled** → změna v postojích a v chování, které lze zkoušet a **trénovat**
 - **Korektivní emoční zkušenost** – má podpořit změnu, děje se v terapeutickém vztahu
 - **Skupinová dynamika** – normy, role, vůdcovství, rivalita, závislost, spolupráce, přenos, ne-/sympatie, podskupiny,...

- ▣ Příklady skupin, vedených tímto přístupem: některé komunitní terapie léčby závislosti, balintovské supervizní skupiny, mnohé skupinové terapie v psychiatrických zařízeních

Transakční analýza

- ▣ Neexpresivní skupinová terapie
- ▣ Eric Berne (1910 – 1970)
- ▣ **Stavy ega:** Rodič, Dítě, Dospělý
- ▣ **Analýza transakcí** – rovnoběžné, zkřížené, skryté
- ▣ **Analýza scénáře**
 - Já jsem ok, ty jsi ok
 - Já nejsem ok, ty jsi ok
 - Já jsem ok, ty nejsi ok
 - Já nejsem ok, ty nejsi ok
- ▣ **Analýza her** – sled transakcí s nástrahami, obvykle podle urč. scénáře, které vedou k předvídatelnému konci, který zahrnuje zklamání a frustraci na obou stranách
- ▣ Charakteristika terapie:
 - Kontrakt jako východisko – čeho chce klient dosáhnout a jak mu má terapeut pomoci
 - Otázky na cíl a konec terapie
 - Výuka teorie TA, tabule, nákresy, klienti sami analyzují stavy ega, scénáře,...
 - Nácvik akcí Dospělého, nácvik rozeznat a stopovat hry, nahradit je autentickým vyjádřením postoje, revize životního scénáře, dosažení postoje OK – OK

V současné době je také běžný tzv. **eklektický** či **integrující přístup v psychoterapii** (zvláště skupinové), kdy terapeut sahá právě k tomu rámci, který mu v tu chvíli přijde výhodný. Např. u dynamicky vedené skupiny může v určitou chvíli „gestaltisticky“ zastavit dění a vést aktéry k popisu jejich momentálního stavu, k otevřenému vyjádření pocitů a názorů bez vytáček přímo tomu druhému, nebo může interpretovat vyprávění klienta metaforou životního scénáře (transakční analýza), dávat domácí úkoly (KBT), sepisovat kontrakty a začínat terapii popisem jejího cíle/konce apod.

Tento integrující přístup k poradenství a terapii má své zastánce, kteří přínos různých terapeutických přístupů vidí jako širokou paletu toho, co se dá s klientem dělat, a oni z ní mohou vybírat. Má i své odpůrce, kteří míní, že skutečně efektivní může být ten daný přístup právě tehdy, je-li prováděn důsledně, koncepčně, „čistě“, nikoli kontaminovaný jinými teoriemi, východisky a metodami.