**1. DĚJINY PSYCHOLOGIE. ZÁKLADNÍ PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY.**

**Psychologie** (z řeckého **ψυχή (psyché)** = duše, duch, dech a **-λογία (-logia)** = věda, výzkum, nauka) je věda, která studuje **lidské chování, mentální procesy a tělesné dění** včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí (souhrnně označované jako psychika) a snaží se je **popsat, vysvětlit a predikovat**.

* **Cílem psychologie** je také získané poznatky využít ke **zvýšení lidské spokojenosti a zdraví**, prostřednictvím **psychoterapie** jich lze navíc využít i k léčebným účelům.
* Psychologové se snaží porozumět **fyziologickým a neurobiologickým procesům** podmiňujícím jednotlivé **psychické funkce**.
* Psychologie se řadí mezi **sociální vědy**, svým rozsahem se však pohybuje na plynulém rozmezí a zahrnuje výzkum z **věd přírodních** (týkající se např. zákonů lidského vnímání a percepce), **sociálních i humanitních věd** až po filozofii.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**DĚJINY PSYCHOLOGIE**

I když je psychologie poměrně mladým vědním oborem, její dějiny sahají do daleké minulosti. Již **v mýtech nejstarších civilizací** nalézáme témata, která jsou vlastní i současné psychologii. Jaká je motivace lidského chování? Co ovlivňuje partnerské vztahy? Kde se nachází lidská duše?

**PŘEDVĚDECKÁ ETAPA**

**EGYPT**

* **Centrem duševního života je srdce**, duch má primát nad tělem a je **nesmrtelný** (po smrti žije v říši mrtvých).
* **Lidská duše** se skládá z animální nižší duše (je vázaná na krev a uniká z těla spolu s krví), duchovní duše (životní síly) a božského ducha (nesmrtelného).

**INDIE**

* **Zen-buddhismus** – sebezdokonalování se prostřednictvím poznávání sebe sama, které vrcholí ve stavu **osvícení**, v němž se hroutí konvenční pravdy jako umělé konstrukce reality.
* Koncentrace mysli spolu s regulací dýchání a určitými polohami těla (**spojení psychiky a fyziologie**) slouží **dosažení nadvědomí** (rozšířeného vědomí).

**ANTIKA**

**PLATÓN** (427 – 347 př. n. l.)

* **Ostře vyhraněný dualismus** je jedním z hlavních rysů Platónova nazírání na člověka (tělo a duše) i světa (rozlišování dvou říší – hmotný svět smyslově vnímaných jevů a nadsmyslový svět nehmotných idejí).
* **Duše je odrazem ideje života**. Je s ní spojena svou rozumovou složkou, která je netělesná a nesmrtelná. „Pádem do zrození“ se duše stává **součástí smyslového světa** a tělo ji znečišťuje pudovými žádostmi.
* Všechno **učení a poznávání je vlastně rozpomínáním duše na nazírání idejí** během své existence před narozením. Smyslové podněty zaznamenávají napodobeniny ideálních vzorů a mohou tedy evokovat vzpomínky na ně.

**Tři složky duše**:

1. **Vyšší** – rozumová milující vědění**.**
2. **Střední** – vznětlivá milující vítězství a čest.
3. **Nižší** – žádostivá chtivá zisku.

Jedná se o první propracovanější pokus o rozlišení vrstev psychiky.

**ARISTOTELES** (384 – 322 př. n. l.)

* Jeho **spis „O duši“** je prvním pokusem o systematický popis psychiky. **Tělo je nástrojem duše,** ta je pak jeho účelem a smyslem. Prvním, základním stupněm duševna je **duše vyživovací (vegetativní**), kterou mají rostliny (pouze výživa, růst a rozmnožování). U zvířat přistupuje další složka – **duše vnímavá, pociťující**. Pouze u člověka jako třetí složka přistupuje **duše myslící (rozum, duch**).
* **Myšlení je vyšší poznávací proces** vycházející z nižšího procesu (vnímání). **Je založeno na soudech následně ze sebe vyplývajících.** Jeho významnou etapou je vytváření obecných představ, **tedy akt abstrakce.**
* Rozlišuje **trpný rozum** (který pracuje s pojmy odvozenými od vjemů, čili do jisté míry trpně vytvořenými od smyslů) a **činný rozum, který je nesmrtelný a věčný.**
* U zvířat je **hybným činitelem pohybu pud**. První etapou je vjem či představa předmětu. Následuje pocit libosti či nelibosti a z něj vyplyne akce. **U člověka platí totéž, obohaceno o korekci rozumem dle okolností úspěšnou či ne (vůle).** Praktický rozum na rozdíl od smyslové žádosti vyhodnotí **budoucí dopad uspokojení žádosti,** a je proto schopen zvolit z hlediska budoucnosti cennější variantu jednání.

**STŘEDOVĚK**

**SVATÝ AUGUSTIN** (354 - 430)

* Augustin je představitelem **křesťanské introspekce** – obrátil pozornost křesťanů od abstraktních metafyzických spekulací k problémům člověka.
* Hledal Boha a našel jej pouze v sobě samém – rozhodl se tedy, že chce poznávat pouze Boha a duši.
* **Dualismus – člověk se skládá z těla a nehmotné, nesmrtelné duše.** Duše proniká a oživuje tělo, je východiskem existence člověka, je v ní obsažen celý svět, tedy i Bůh.
* **Tři mohutnosti duše – paměť, myšlení a vůle.**
* Zdůrazňoval nutnost sebereflexe – **vnitřní psychický život** každého člověka je **východiskem poznání sebe sama**.
* Jen uvnitř sebe je možné nalézt Boha, **člověk hledá Boha celou svou podstatou (tělem i duší)**. Díky smyslům ho nachází v přírodě (přírodní krásy), a potom „v rozlehlém království vlastní paměti“ (vnitřní zkušenost vedoucí k transcendentálním zážitkům).

**TOMÁŠ AKVINSKÝ** (1226 – 1274)

* Vrchol scholastiky – **Suma teologická** – „encyklopedie“ teologie, včetně pojednání o metafyzice lidské duše.
* **Člověk** byl stvořen Bohem, zaujímá místo mezi přírodou a duchovním světem – **tvoří jednotu těla a ducha** (mezi andělem a zvířetem). Lidský život probíhá v **napětí mezi rozumem a smysly** – v hledání rovnováhy mezi přirozeným a nadpřirozeným.
* **Duše** je **nehmotná, nesmrtelná** a dokonalosti dosahuje až spojením s tělem, s nímž tvoří přirozenou jednotu, sama o sobě je neúplná.

**Tři složky duše:**

1. **Vegetativní (vyživující)**
2. **Senzitivní (cítící)** – úkolem smyslů je poznávání, smysly jsou úzce spojeny s city.
3. **Intelektová (rozumová)** – nejvyšší forma, která ovládá tělesnou hmotu. **Rozum a vůle** jsou nejvyšší složky duše, rozum je nadřazený vůli, jeho úkolem je rozpoznávání dobra a zla. Svoboda je poznaná nutnost – svoboda vůle souvisí s rozumností člověka.

**RACIONALISMUS**

**RENÉ DESCARTES** (1596 – 1650):

**Dualismus**

* Descartes chápe **duši** jako, **myslící neprostorovou substanci** (*res cogitans*) **stvořenou Bohem**, kterou má **pouze člověk** (zvířata duši nemají, fungují jen mechanicky).
* Duše je naprosto odlišná od **těla**, které je **předmětné, rozprostraněné** (*res extensa*) a podléhá **zákonům mechaniky**.
* „I kdyby tělo neexistovalo, duše by nepřestala být vším, čím je nyní.“
* Kritický a pochybující **rozum** je pro Descarta **základem poznání**.

**EMPIRISMUS**

**JOHN LOCKE** (1632 – 1704)

* Používal **metodu introspekce**.
* Odmítal Descartovo učení o vrozených idejích a tvrdil, že **rozum člověka** je **při narození *tabula rasa***, nepopsaná deska, do které se teprve dodatečně **otiskují zkušenostní dojmy**.
* Poznání je celé empirické – „**Nic není v rozumu, co předtím nebylo ve smyslech**“.
* Zdůrazňoval **vliv prostředí**, které tvaruje **lidskou osobnost** (předchůdce behaviorismu).

**VĚDECKÁ ETAPA**

**Osamostatnění psychologie** a její další existence jako vědy nastává až **na konci devatenáctého století**

za historický mezník se považuje **založení první psychologické laboratoře v Lipsku** v roce **1879 Wilhelmem Wundtem.**

**EXPERIMENTÁLNÍ PSYCHOLOGIE**

Nazývána také **psychologií elementovou** – experimentálními metodami zkoumala **základní elementy lidské psychiky**.

**WILHELM WUNDT** (1832 –1920)

* Základní úkol **laboratoře** – výzkum **vnímání, pozornosti, emocí, reakčních dob**.
* Opíral se o dvě **metody** – **introspekci a experiment**.
* Napsal knihu „**Základy psychologie**“ – výklad předmětu psychologie a **výsledky experimentů**.
* Byl přesvědčen, že je nutno **nejprve vytvořit systematickou, obecnou a teoretickou psychologii,** a potom teprve **přejít k psychologii aplikované**. **Rychlý vývoj psychologie** a jejích praktických poznatků však rychle předstihl tempo budování teoretické základny.

**HERMANN EBBINGHAUS** (1850 – 1909)

* Jako první objektivně **studoval paměťové schopnosti** a **učení.**
* Napsal knihu „**O paměti**“.

**EDWARD BRADFORD TITCHENER** (1867 – 1927) **– USA**

* Úkolem psychologie je zjistit **elementární složky (momentální procesy) lidské mysli** pomocí introspekce.
* Rozlišil **tři základní mentální elementy**, a to **počitky, představy a pocity**.
* Všechny druhy vědomé zkušenosti vznikají různými **kombinacemi těchto základních prvků.**

**FRANCIS GALTON** (1822 – 1911)

* Rozpracoval metody **statistického zpracování výsledků**, především metodu výpočtu **korelace proměnných** (**vzájemný vztah mezi dvěma procesy** nebo veličinami).
* Jako jeden z prvních použil **metodu dotazníku a testu**.
* Je zakladatelem **eugeniky**.

**WILLIAM JAMES** (1842 – 1910)

Publikace: ***Principles of psychology*** (1890)

***The Varieties of Religious Experience*** (1902)

* Uznával **existenci nesmrtelné duše**, ale považoval za nevhodné zavádět tento pojem do psychologie.
* Zabýval se hodně **vědomím** (*stream of consciousness*) – vědomí je proud do sebe uzavřených stavů – žádný z nich se dvakrát neopakuje. Domníval se, že naše „normální“ vědomí je jen jednou z možností vědomí – experimentoval se **změněnými stavy vědomí** (pokusy s rajským plynem) a hledal jejich souvislost s náboženskými prožitky.
* **Rozlišil *I* a *me*** – ***I*** (poznávající, čisté ego), ***me***(poznávané).
* **S Carlem Langem vytvořili teorii emocí**, kdy tvrdili, že emoce jsou vyvolány tělesnou reakcí člověka – a nikoliv, že tělesná reakce člověka je vyvolána emocí, kterou cítí (bojíme se, protože se třeseme).

**REFLEXOLOGIE**

Veškeré chování, jednání i řeč a myšlení jsou reflexní děje.

**IVAN PETROVIČ PAVLOV**(1849 – 1936)

**Klasické podmiňování** (způsob učení – východisko behaviorismu):

1. **Nepodmíněný podnět –** vyvolává **reakci organismu sám o sobě** (pes sliní, když vidí potravu).
2. **Podmíněný podnět – sám o sobě** žádnou **reakci nevyvolává**, ale spojíme-li jej s nepodmíněným, **po určitém počtu opakování** vyvolá i původně **neutrální podnět**, **reakci** (pes sliní, když zazní zvonek, aniž vidí potravu) – musí být čas od času **posilován, aby nevyhasl**.

**BEHAVIORISMUS (**1912)

* Americká psychologická škola, která vznikla jako **reakce na introspektivní psychologii**.
* Behavioristé uvažovali o psychologických jevech v **pojmech podnětu a reakce** – ***stimulus – response*** (**S – R psychologie**)
* **Přeceňovali roli výchovy**, **neuznávali vrozené psychické dispozice** a zcela vyřazovali z úvah **vnitřní duševní pochody**, protože se podle nich nedají vědeckými metodami zkoumat.
* **Základní metody:** pozorování, experiment, výkonové testy.

**JOHN BROADUS WATSON**(1878 – 1958)

**EDWARD CHACE TOLMAN** (1886 – 1959)

* Teorie **kognitivních map** je založena na hypotéze, že **chování organismu** je ovlivněno **předchozími (ne)úspěchy** (tzn. **odměnami či tresty**) i **poznávacím zájmem**, který není vyvolán **žádným specifickým stavem** ([hlad](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlad), [žízeň](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=%C5%BD%C3%ADze%C5%88&action=edit&redlink=1) …) a neustále se prosazuje jako **snaha organismu orientovat se v prostředí**.

**BURRHUS FREDERICK SKINNER** (1904 – 1990)

* Teorie **operantního podmiňování**.

**PSYCHOANALÝZA**

**HLUBINNÁ PSYCHOLOGIE**

**SIGMUND FREUD** (1856 – 1939)

**Topografický model:** vědomí, předvědomí, nevědomí.

**Složky osobnosti:** Id, Ego, Superego

**ANNA FREUD** (1895-1982)

Dílo: „**Já a obranné mechanismy**“ (1936)

Spolu s **MELANIÍ KLEIN** (1882 – 1960) vytvořila **dětskou psychoanalýzu**.

**ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE**

**CARL GUSTAV JUNG** (1875 – 1961)

* Osobní a **kolektivní nevědomí**.
* **Archetypy** (praobrazy, které zůstávají v různých dobách a kulturách nezměněny).

**INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE**

**ALFRED ADLER** (1870 – 1937)

* Každý **člověk je nedělitelná jednota**, [**individuum**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Osoba), které funguje jako **celistvá bytost**.
* Jeho teorie kladla důraz na **začlenění člověka do společnosti**.
* Důležitým **cílem lidského vývoje** je úsilí o **převahu**, **sklon k dokonalosti** v určité oblasti vyvolaný **pocity méněcennosti**, které mohou vzniknout v kterémkoli věku.
* „Psyché má svůj cíl – **získání nadřazenosti**.“
* Toto úsilí může mít **zdravou podobu** (sebezdokonalování) nebo **nezdravou podobu** (rozmazlené, zanedbávané nebo nechtěné dítě).

**KULTURNÍ PSYCHOANALÝZA (NEOPSYCHOANALÝZA)**

Zaměřena na mezilidské vztahy – na lidské chování mají nejzásadnější vliv sociální faktory prostředí.

**KAREN HORNEY** (1885 – 1952)

* **Základní zdroj úzkosti dítěte** není v něm samotném, ale **v jeho okolí** – rozpory z dospělého světa dítě matou, to se pak cítí **bezmocné a osamělé**.
* Základní úzkost: „Pocit **osamocenosti a bezmocnosti** vůči potenciálně nepřátelskému světu.“
* **Vztahy dítěte s druhými lidmi**: pohyb k lidem, proti lidem, od lidí.

**EGOPSYCHOLOGIE**

**MARGARET MAHLER** (1897 – 1985)

Longitudinální sledování normálního i patologického vývoje dítěte.

**ERIK H. ERIKSON** (1902 – 1994)

Osm vývojových stadií života.

**TVAROVÁ PSYCHOLOGIE** (**GESTALTISMUS, CELOSTNÍ PSYCHOLOGIE)**

* Tvarová psychologie prosazovala zásadu tzv. **celostnosti** (**gestalt**– celek, struktura, útvar).
* Vystupovala **proti orientaci psychologických laboratoří** na **vyčleňování jednoduchých elementů prožívání a chování** (např. reflexy), z nichž pak skládali **větší celky**.
* Kladla důraz na **odlišnost kvality celku** jako pouhého **součtu (sumy) jednotlivých kvalit**. „**Celek je víc než suma částí** a celky nelze vždy vykládat z částí“.

**BERLÍNSKÁ ŠKOLA**

**Max Wertheimer, Kurt Koffka**, **Kurt Lewin, Wolfgang Köhler**

**LIPSKÁ ŠKOLA**

**Felix Krueger, Friedrich Sande**r

**MAX WERTHEIMER** (1880 – 1943)

* Zkoumal fenomén **zdánlivého pohybu u stroboskopického efektu** - ***fí fenomén* (**iluze pohybu), kdy **podněty vyskytující se současně nebo rychle po sobě** jsou vnímány jako **celek (tvar)**, který se nedá převést na součet částí.

**HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE**

* Vznikla **na počátku 60. let 20. století v USA** v souvislosti s prohlubující se krizí behaviorismu.
* Hlavními zakladateli jsou **Carl Ransom Rogers** a **Abraham Harold Maslow**.
* Za cíl humanistické psychologie se **nepovažuje** jen **léčba duševních poruch**, ale také pomoc zdravým lidem v jejich **osobnostním rozvoji a dosažení štěstí**.

**CARL RANSOM ROGERS** (1902 – 1987)

***Person Centered Approach*** – nedirektivní psychoterapie.

**ABRAHAM HAROLD MASLOW** (1908 – 1970)

Hierarchie [**lidských**](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Clov%C4%9Bk)[**potřeb**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba).

**VIKTOR FRANKL** (1905 – 1997)

* Problémy a **duševní onemocnění** vznikají tam, kde životu **schází smysl**.

**KOGNITIVNÍ PSYCHOLOGIE**

* Vzniká v **druhé polovině dvacátého století**.
* Kognitivní psychologie chápe **lidskou psychiku** jako **systém zpracování informací**. Zkoumá takové procesy, jako je **smyslové poznávání, představivost, fantazie, myšlení**, včetně usuzování, **rozhodování a řešení problémů**, **paměť a učení**; její výzkum také zahrnuje schopnost **abstrakce, řeči a pozornosti**.
* Zaměřuje se rovněž na **matematické zpracovávání informací uložených v mozku**, na **počítačové programování a umělou inteligenci** – používá počítačovou metaforu analogie mezi **lidským mozkem a počítačem**. Ukázalo se však, že **průběh zpracování informace v lidské mysli a v počítači je odlišný**. Lidská **paměť informace spontánně třídí a zpracovává**.
* Za rozhodující jsou v kognitivní psychologii považovány **poznávací procesy**, kterými se **vytváří vnitřní obrazy (modely) vnějšího světa**
* **Člověka** chápe jako **aktivního tvora**, který je schopen **informace použít k sebereflexi**, kterou promítne do **hodnotového systému zdokonalování**, sebevýchovy, **seberealizace**.

**ULRICH RICHARD GUSTAV NEISSER –** zakladatel kognitivní psychologie.

Mezi kognitivní behavioristy lze zařadit i **Edwarda Chace Tolmana** (1886-1959), který první aplikoval **kognitivní mapy (**též mentální mapy).

[**GEORGE A. KELLY**](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=G._A._Kelly&action=edit&redlink=1)(1905 – 1967)

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**DĚJINY PSYCHOTERAPIE**

**PSYCHOANALYTICKÁ PSYCHOTERAPIE – HLUBINNÉSMĚRY**

Založená **Sigmundem Freudem.**

* **Analytická psychologie** (Jung).
* **Individuální psychologie** (Adler).
* **Kulturní psychoanalýza** (Horney).

**Metoda volných asociací** – snaha **odhalit obsahy nevědomí**, které ovlivňují chování člověka – také **rozbor snů a parataxí** – člověk leží a vypráví terapeutovi, jaké myšlenky mu běží hlavou.

**Jung** a další už používali **více metodu rozhovoru**, pacient už neležel, ale seděl proti terapeutovi – významnou součástí byla opět **analýza snů**.

Terapie byla **velmi intenzivní** (třikrát i víckrát týdně) a **velmi dlouhá** (deset i více let).

**KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ PSYCHOTERAPIE**

* Vychází z předpokladu, že u většiny psychických problémů dojde ke zlepšení tím, že se **identifikují a změní chybné a porušené představy, myšlenky a chování.**
* Nejlepší volba u **fobií a obsedantně-kompulzivních poruch**.
* Pomocí **systematického rozhovoru a strukturovaných behaviorálních úkolů** pomáhá klientovi **hodnotit a měnit zkreslené myšlenky a dysfunkční jednání**.
* **Krátkodobost a časová omezenost** (maximálně 20-30 sezení).
* Zaměření na **přítomnost**, nepátrá se po příčinách poruch.
* Zaměření na **konkrétní ohraničené problémy**.
* Směřování k **rychlé soběstačnosti klienta**.

**Techniky:**

* **Naučený optimismus –** vědomí vlastní zdatnosti, přesvědčení či očekávání, že jedinec je schopen situace a úkoly zvládnout a dosáhnout žádoucích výsledků.
* **Zvládání situací a řešení problémů –** řešení problémů rozdělené na několik kroků (popis problému, vymyšlení různých řešení, praktické zkoušení přijatého řešení).
* **Nácvik obtížných situací –** záměrné vystavování se obtížným situacím a cvičení se v jejich zvládání tak, aby je klient uměl zvládat, i když se vyskytnou neplánovaně.

**HUMANISTICKÁ PSYCHOTERAPIE**

* Přístupy podtrhující **jedinečnost každé osobnosti**.
* Úkolem psychoterapie je **podporování osobního růstu.**
* **Důležitá je seberealizace,** uskutečňování individuálních hodnot a **životního poslání**.
* Základní význam má vztah klienta a terapeuta, základní metodou je **terapeutický rozhovor.**

***PERSON CENTERED APPROACH*** (PCA)

**Carl Rogers**

**EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA A LOGOTERAPIE**

**Rolo May, Viktor Emil Frankl**

**DASEINANALÝZA (Dasein – bytí zde, pobyt)**

**Ludwig Binswanger, Medard Boss**

* Chce pomoci pacientovi **pochopit a uskutečňovat jeho existenci.**
* Hledá se **způsob existence pacienta**, který je **snesitelným způsobem bytí ve světě.**
* Prostředkem je vztah k pacientovi, který má ráz **komunikace jedné existence s druhou**.

**GESTALT PSYCHOTERAPIE**

* Forma expresivní terapie zaměřená na **přítomnost a na prožívání a vyjadřování emocí.**
* Zakladatelem je **FRITZ PERLS.**
* Neurotici mají **špatný kontakt s vnějším světem i se svým tělem** a nedovedou se otevřeně projevit, problémy vznikají z **nedostatečného uvědomování si pocitů.**
* *Gestalt* terapie se snaží **zvýšit klientovo uvědomování,** terapeut tu není proto, aby klientovi něco vysvětloval, ale aby dal klientovi **příležitost prožívat.**
* Důraz na **odpovědnost** pacienta **za vlastní myšlenky a emoce**.
* Často se **používá systematických cvičení** – například místo „nemohu“ má říkat „nechci“.

**Prázdná židle**

Pacient si má v představě **na prázdnou židli před sebou** posadit různé **části svého já**, nebo **svého těla** nebo různé **osoby ze svého života**, s nimiž si **potřebuje něco vyřídit**.

**SYSTEMICKÁ TERAPIE** (1982)

**STEVE DE SHAZER**

* **Rodinná terapie**: **rodina jako systém**, je nutno změnit nejen pacienta, ale celý jeho systém, tedy většinou rodinu.
* **Terapeut** je **zahrnut do problémového systému klientů** a společně s nimi tvoří terapeutický systém.
* Významným prvkem léčby je **zahrnutí kontextu (životní situace klienta, kultury apod.)**.
* Koncept tak zvané **zázračné otázky**: „**Představte si, že by se jedné noci, zatímco budete spát, stal zázrak – a vaše problémy, se kterými jste sem přišel, by se vyřešily. Podle čeho byste to zjistil?** Co by bylo jinak? Jak by se o tom dozvěděla osoba XY, aniž byste se jí slovem zmínil? Kdo by si toho všiml jako první? Podle čeho?“

**PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÁ NA TĚLO (BODY-PSYCHOTHERAPY)**

* Tento přístup začal už **ve 30. letech 20. století** pracemi **Wilhelma Reicha**, znovu se oživil **v 90. letech 20. století a na začátku 21. století**.
* Základním předpokladem, z něhož psychoterapie zaměřená na tělo vychází, je skutečnost, že **tělo odráží celost osoby**. Tělo neznamená pouhou schránku oddělenou od mysli; obě složky jsou funkčními a interakčními aspekty **lidské bytosti jako celku**.
* Klient je během terapie doprovázen k **uvědomění si svého těla**. Zjišťuje, **jak fyzický stav ovlivňuje** jeho **myšlenky, emoce, představivost, vědomí a jednání**. A naopak se učí vnímat, **jak psychické procesy ovlivňují jeho fyzické zdraví**.
* Terapie se zaměřuje na **propojování tří základních životních procesů**: **pohybového, prožitkového a mentálního**. **Stres** způsobuje **blokády a napětí na všech třech úrovních**. V terapii se proto vedle rozhovoru klient setká i s postupy zaměřujícími se na **práci s dechem, s pohybem, s představami atd.**
* Proces **spojování duševně-tělesných projevů** slouží k **obnovení rytmického a harmonického charakteru základních životních aktivit**, a k **prohloubení většího kontaktu se sebou**, s **druhými a se světem**.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------

**PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY**

1. **Základní disciplíny** – zaměřené na teoretické poznatky.
2. **Aplikované disciplíny** – snaží se o praktickou aplikaci obecných teoretických přístupů.

**ZÁKLADNÍ DISCIPLÍNY PSYCHOLOGIE**

1. **Obecná psychologie** – přináší obecné poznatky o psychice člověka, studuje kognitivní složky, emoce a konativní složky psychiky.
2. **Psychologie osobnosti** – zabývá se strukturou, vývojem a dynamikou osobnosti.
3. **Sociální psychologie**– zabývá se vlivem společenských faktorů a společenské interakce na lidskou psychiku.
4. **Vývojová psychologie** – studuje vývoj lidské psychiky, tedy změn psychiky od početí do smrti.
5. **Psychopatologie** – studuje chorobné změny psychických jevů.

**APLIKOVANÉ DISCIPLÍNY PSYCHOLOGIE**

1. **Klinická psychologie** – stará se o diagnózu, terapii a prevenci duševních poruch.
2. **Poradenská psychologie** – napomáhá v lepší orientaci při složitějších životních situacích, usiluje o optimalizování rozvoje lidské osobnosti.
3. **Psychologie zdraví** – osvěta zdraví a zdravého životního stylu.
4. **Forenzní (soudní) psychologie** – zabývá se chováním a prožíváním lidí v situacích regulovaných právem (např. přístup k výslechu svědků) a zajišťuje odborné posudky v soudních záležitostech.
5. **Pedagogická psychologie** – zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vzdělávání a vyučování.
6. **Psychologie práce**– otázky bezpečnosti práce, pracovního kolektivu, studuje vliv pracovního prostředí na pracovní výkon.
7. **Psychologie trhu** – zkoumá trh, rozhodování spotřebitelů a úzce souvisí s **psychologií reklamy**.
8. **Psychologie umění** – zkoumá vliv umění na psychiku člověka, jeho prožívání uměleckých děl.
9. **Psychologie sportu** – zabývá se vlivem psychiky na výkonnost sportovce.
10. **Psychologie náboženství** – studuje lidskou víru z hlediska jejího vlivu na psychiku.