



# Psychoanalytické směry humanistické teorie

Rychle si názory vytváříme,  
Pomalou je měníme

# Etika – způsoby pomoci - motivace k profesi

Pomoc

Ochrana

Záchrana

Podpora

Spása

Doprovázení

Manipulace

Dítě, rodič,  
dospělý

# Reflektující týmy

- Postoj pracovníka – jak bude vypadat jeho práce - pomoc:
- Když bude zachraňovat rodinu
- Když ji bude ochraňovat – omlouvat
- Když bude podporovat rodinu
- Když ji bude doprovázet

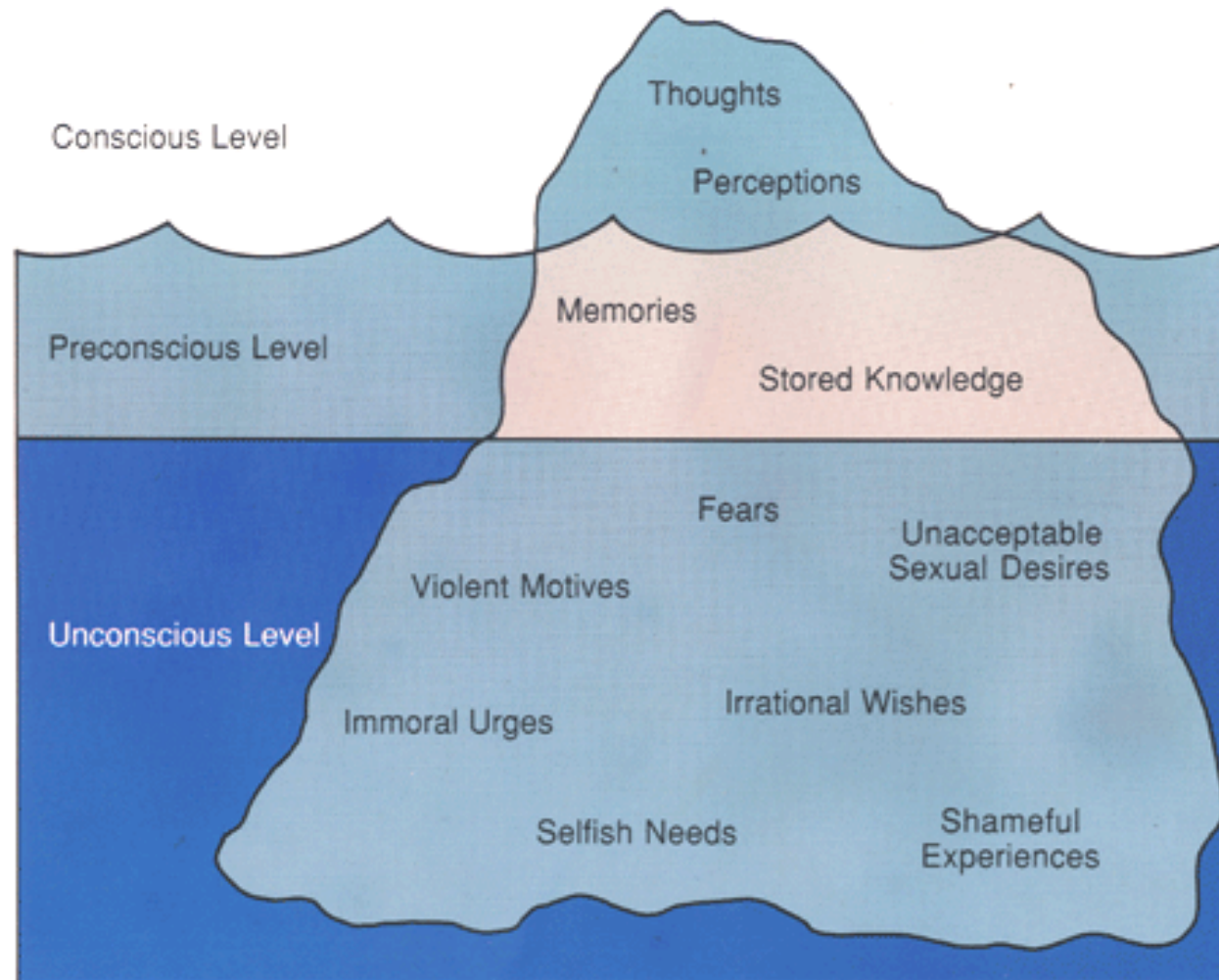
# Psychoanalýza – psychodynamické směry

- Základní předpoklady PSA :
- Psychický determinismus. Lidské jednání je v zásadní míře ovlivňováno intrapsychickými procesy
- Fyziologický determinismus. Rozhodující síly v životě člověka jsou síly fyziologické, život je boj o udržení rovnováhy vůči nim.
- Existence nevědomí. Část mentálních procesů probíhá mimo naše vědomí

# Sigmund Freud (1856 – 1939) hnací silou vývoje jsou pudy struktura osobnosti :

- **ID (ONO)**
- **nevědomé, iracionální**, řídí se **principem slasti** (pudy), chce být ihned uspokojeno
- **ryzí id** - u kojenců, uspokojení potřeby teď a tady
- **primární proces** - představa uspokojení potřeby, u dospělých se projevuje ve snech
- **EGO (JÁ)**
- **vědomé, racionální**, řídí se **principem reality**, převádí do předvědomí zážitky
- **sekundární proces** - testování reality (přání id porovnává s realitou → přizpůsobuje potřeby)
- **SUPEREGO (NADJÁ)**
- **nevědomá i vědomá část**, řídí se **principem dokonalosti**
- tvoří se na základě zákazů a pochval v dětství → bývá **zvnitřněno**
- **morální síla**, svědomí
- **ideál já** → požadavky stálého zdokonalování

## PERS 5 Freud's View of the Human Mind: The Mental Iceberg



# Obranné mechanismy

- obranné mechanismy - vytěsnění, parapraxe (chybné úkony), regrese a fixace, projekce, identifikace, racionalizace,
- Obranné mechanismy
  - vznik na základě interpersonálních a intrapersonálních konfliktů → pokud konflikty ohrožují ego dochází k úzkosti
  - ochrana před ohrožujícími myšlenkami nebo přáními (vina, stud), které vyvolávají úzkost
  - působí na nevědomé úrovni

# Vytěsnění

- iracionální útěk od myšlenek, - ego vytlačuje myšlenku do nevědomí → libido ale není odstraněno → uplatňují se další obranné mechanismy → přetahování o nadvládu mezi ego a id → úzkost
- příčina je skryta
- příznaky: podrážděnost, nesoustředěnost
- snaha dostat se na povrch nepřímými cestami, když je ego oslabeno (přeřeknutí)
- Dítě bylo v dětství bito, přešlo do obranného mechanismu přežití, na otázku o dětství – bylo normální.
- Otázku popište mi nejpříjemnější zážitek s matkou, otcem – otevřete Pandořinu skříňku.



# Sublimace

- převedení libida do činností, které jsou společensky uznávané (umění)
- Dítě nemělo zastání – bude realizovat zastání pro jiné – motivace v pomáhajících profesích
- Pedofilie – práce s dětmi (při dodržení všech etických norem)

# Regrese

- Navrácení se k nižšímu vývojovému stádiu, které působí méně stresově (útěky do nemoci, do pláče, potřeba být opatrován)
- Stresová situace – začne se chovat jako dítě a hledá pomoc u partnera, pracovníka, dítěte – v traumatických situacích je přirozená

# *Fixace*

- Liší se od regrese tím, že je poměrně dlouhodobá – fixace na pracovníka, učitele, vychovatele ..
- Další obranné mechanismy rozpracovala Freudova dcera Anna Freudová, jedná se např. o identifikaci, projekci či izolaci.

# Projekce

- Rodiče do dítěte – splnit jeho sny
- Partnerů mezi sebou – připadám si špatný, začnu špatně přemýšlet o partnerovi, cokoliv co udělá má chyby
- Přenos negativa – má spirálovitý průběh, nikoliv lineární

# Vnitřní teorie osobnosti

- **5 stádií libida (nemusíme projít všemi stádii, můžeme ustrnout)**
- **orální stádium (0–1,5 roku) – spojeno s ústy**
  - libido se vybíjí sáním a kousáním
  - slast spojená s příjmem potravy
- **anální stádium (2–3 roky) – spojeno s konečníkem**
  - uspokojování z vyprazdňování a zadržování
- **falické stádium (4–5 let) – spojeno s genitáliemi**
  - libido se vybíjí masturbací
  - v tomto období vznik komplexů
  - končí procesem identifikace s rodičem
- **stádium latence (6–11 let)**
  - přechodné stádium, **období stability**
- **genitální stádium (11–12 let)**
  - od puberty do smrti, **jedinec začíná prožívat sexuální život**
  - navazuje na falické období, hl. genitálie
  - končí proces identifikace s rodičem
  - **podle Freuda je člověk biologicky a psychosociálně zralou osobností**

# C.G Jung - archetypy

- **stín, vina, dluh** – úspěšné setkání se stínem tvoří celostní osobnost, přijme své nedostatky, viny a nepromítáme své chyby do ostatních – lidé nevyrovnaní se stínem nejsou schopni říct, za to mohu já
- **animus / anima** – přijmout v sobě opačné pohlaví
  - rozměr ženský u mužů, u žen mužský
  - **animus** = muž v nevědomí ženy
  - **anima** = žena v nevědomí muže
  - potkat a přijmout toho druhého v sobě
- **stařec** – muž by měl zduchovnit, do materiálního života přijmout životní moudrost
- **žena** – přijmout mateřství a zároveň si zachovat odstup, ženskost, svou osobnost, vnitřní bohatství
  - femme fatal = osudová žena
- **persona** – uchování vlastní identity za tzv. maskou, se kterou přistupujeme k sociálním interakcím
  - vyvoláme nějaký dojem u druhých, ale pod maskou si zachováváme osobní nezávislost
  - **souvisí s principem společenského přijetí a osobní nezávislosti**

# Cíle psychoanalytické teorie

- Nevědomé učinit vědomým
- Uzavřít dosud neuzavřená stádia
- Posílit schopnost vyrovnat s požadavky společnosti

# A. Adler – touha po moci

- Alfred Adler – individuální psychologie (1870 – 1937)
- Člověk je bytost sociální určená sociálními potřebami
- Člověk je obrácený do budoucnosti, více ho motivuje předvídání budoucího než to, co prožil.
- Pro vývoj člověka je důležitý životní cíl - potřeba začlenit se - potřeba uplatnit se



# Sourozenecké konstelace

- Adler odděluje jedináčky a prvorozené na jednu stranu, každý prvorozený se rodí jako jedináček, tuto pozici ale časem ztratí. Osobnosti dalších dětí jsou dány naopak tím, že se nenarodily jako první.
- **Nejstarší dítě** – přišlo během dětství o pomyslnou moc (bylo sesazeno z trůnu mladším sourozencem). A tak zastává konzervativní názor, že mocní lidé by měli zůstat u moci.
- **Druhé dítě** neboli **prostřední** – má jinou pozici. Nikdy nebude samo a vždy bude mít před sebou někoho, kdo udává laťku, může být vzorem ale také konkurencí. Není tolik zvyklé být středem pozornosti jako nejstarší dítě a podle jeho názoru by se mocní lidé (authority) měli ve vedení střídát.
- **Nejmladší dítě** – je to, které zůstane navždy nejmladší, nenarodí se mu další sourozenec. Podobně jako druhý narozený má hodně energie, nicméně půjde vždy zcela jinou cestou. Je snadnější dosáhnout něčeho v nové oblasti, než tam kde by byla konkurence starších sourozenců.<sup>[4]</sup>

# Kevin Lemann

- **Jedináček** neboli *superprvorozený* – *Jedinečná perla* jsou jedináčci v rodinách, kde rodiče chtěli více dětí, ale nemohli je mít. Takoví jsou opečovávaní a chránění před realitou. To vede k pocitu, že jsou nadměrně důležití a sebestřední. Pokud rodiče plánovali mít pouze jedno dítě drží se svých plánů a bývají přísní, vytváří malého dospělého, který musí být brzo zodpovědný a chovat se přiměřeně. V obou případech ale jedináčci touží po dokonalosti.
- **Prvorození** – Narodí se do rodiny jako první, nemusí se o pozornost s nikým dělit. Pro rodiče je všechno poprvé, a proto to náležitě oceňují a obdivují. Rodiče nemají tolik zkušeností a bývají trpělivější. Vyšlapávají cestu pro další sourozence, ale zároveň nasazují i pomyslnou laťku. Tato konstelace obnáší i negativa – ať už velká očekávání a ambice rodičů nebo nároky na zodpovědnost či potřeba rychleji dospět. Rychleji dospět se vyžaduje většinou s narozením druhého dítěte.
- **Prostřední** – Jsou opakem staršího sourozence. Tvrdí se, že „trpí“ nedostatkem pozornosti, pocitem odstrčení. Bývají největší tajnůstkáři a zároveň nejvíc věrní, myšleno v manželství, ze všech konstelací.
- **Nejmladší** – V rodině bývají typičtí extroverti, co rádi někoho baví a rádi se předvádí. Jsou srdeční, dobří manipulátoři a obviňují druhé. Mají pocit, jakoby všechen talent a schopnosti vybrali starší sourozenci, a že je ostatní neberou dost vážně. Proto se snaží zaujmout něčím jiným (např. zlobením či roztomilostí).

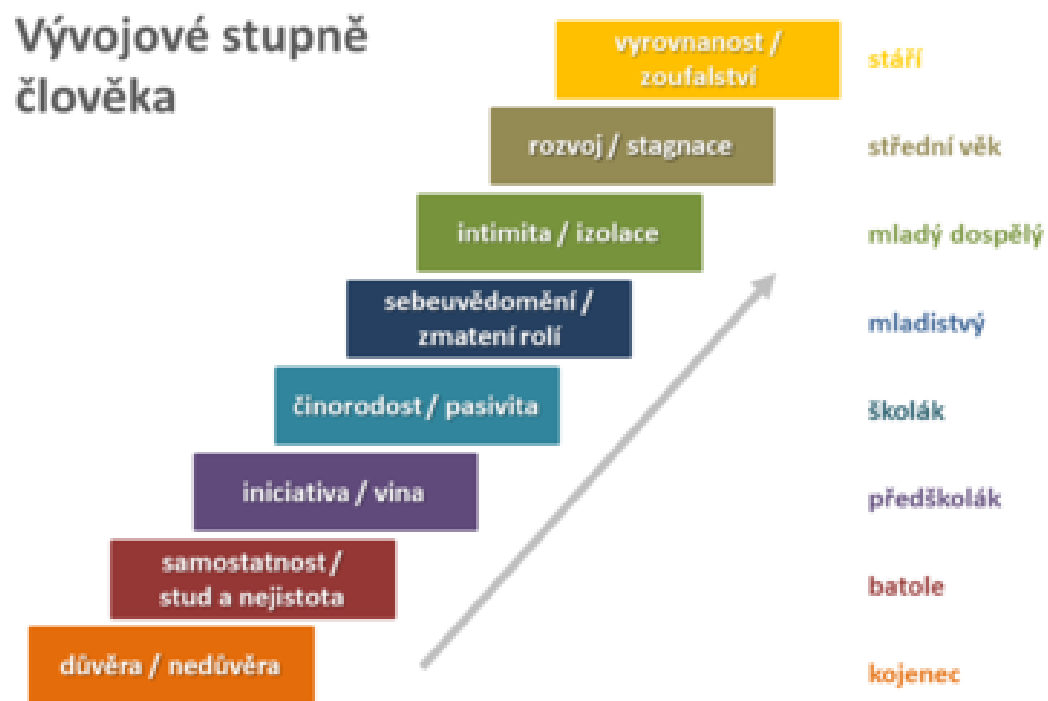
# Clifford Isaacson

- **Jedináček** – Charakteristické vlastnosti pro jedináčka jsou tyto: "plánuje si život, dělá si starosti, cítí se pod tlakem, dělá si seznamy a musí je splnit, očekává čestné jednání". Udajně tyto rysy ale splňuje každý čtvrtý člověk, protože pokud má matka v domácnosti výpomoc (služku či chůvu) netrpí první narození ztrátou pozornosti a nestane se prvorozeným, ale zůstane jedináčkem.
- **Prvorozený** – Osobnost prvorozeného je zaměřená na cíl, nicméně je pro ni důležité, co si myslí ostatní a nechce nikoho urazit. Také se cítí nadřazená, ale chce působit skromně a pouze sní o tom, čeho chce dosáhnout.
- **Druhý v pořadí** – To, co charakterizuje druhorozené, je dokonalost, smysl pro detail, zároveň ale pocit, že ostatní dělají věci lépe, jsou umělecky založení a usilují o smír. Prvorozený usiluje o to, aby předčil druhorozeného, což může u druhorozeného způsobit pocit méněcennosti.
- **Třetí narozený** – Těmto třetím se druhorození snaží předat svůj pocit méněcennosti, ale také například své povinnosti v domácnosti. Tím, že neusilují o dokonalost mají výhodu v tom, že se učí žít ve světě, kde ostatní představují jakousi hrozbu. Nenechají se jen tak vyvést z míry a při případném konfliktu raději ustoupí.
- **Čtvrtý narozený** – Čtvrtá a poslední konstelace je charakteristická pocitem odstrčení a při rodinných sešlostech se raději uzavírá do sebe. Čtvrtému opět něco chce předat třetí narozený, tentokrát se jedná o pocit ohrožení. Jsou ale pracovití, protože se snaží dosáhnou toho, co umí či dělají starší sourozenci a mají pocit, že potom budou taky považováni za dospělé

- Sourozenecké vztahy se přenášejí do manželství (do vztahu mezi partnery) podle pravidla duplikačního teorému. Záleží jednak na pořadí narození ale také na pohlaví. Na základě toho dokážou vztahy být komplementární, částečně komplementární a nekomplementární.
- Dle tohoto pravidla by optimální měl být vztah, který odpovídá tomu se sourozencem (příp. sourozenci). Tedy jakési doplnění, například starší sestra bratra společně s mladším bratrem sestry. Částečně komplementární nastává, „když každý z partnerů prožívá několik sourozeneckých vztahů a alespoň jeden z nich odpovídá alespoň jednomu ze vztahů druhého partnera“. A nekomplementárním se stává takový vztah, kde se tzv. nedoplňují v pořadí či pohlaví.

# Erik Erikson

- neufreudismus



### **Kojenec:**

- + důvěřuji, že dostávám, co potřebuji, a proto vracím a dávám druhým ve stejné míře
- nevěřím druhým lidem, snažím se z nich přímo nebo oklikou (manipulací) „dostat“ co potřebuji

### **Batole:**

- + vím, kdy zabrat a vydržet – a kdy nechat věci volně plynout (vzdát se kontroly)
- mám tendenci k přílišné (nutkavé) kontrole (sebe, druhých) – anebo mi naopak chybí schopnost dotahovat věci do konce (chybí mi vůle a samostatnost)

### **Předškolák:**

- + v životě za něčím jdu, nevyhýbám se hravému experimentování a objevování terénu, nebojím se rizika, dovedu spolupracovat s ostatními; udělat chybu je o.k.
- trpím už dopředu pocity, že nic nedokážu, raději neudělám nic, abych nic nepokazil a vyhnul se pocitům viny a zahanbení, bojím se dělat chyby, zůstávám v koutě, spoléhám na známé a prověřené

### **Školák:**

- + jsem šikovný, něco umím, něco mi jde a baví mě to, rád věci dělám a dokončuji, jsem na to hrdý; vím, že jsem něčím výjimečný
- připadám si neschopný a neužitečný, nejsem ničím zajímavý ani výjimečný, trpím pocity méněcennosti; neumím přijít na to, v čem jsem vlastně dobrý, a proto si nemohu vážit sám sebe

## Puberta:

+ cítím se sám sebou, přijímám se takový jaký jsem, dovedu s druhými sdílet sebe sama, znám své místo ve světě a ve vztahu ke své budoucnosti, mám životní perspektivu (vízi)  
– uvnitř se necítím spojený se svým skutečným „já“, mám strach sdílet své pocity a pochybnosti, používám masky a hry, abych se druhým zalíbil (aby mě přijali) anebo se vůči nim vymezil (abych dal najevo, jak jsem výjimečný), neustále se s někým srovnávám; mám zmatky v partnerských vztazích, protože se skrze ně snažím marně nalézt sám sebe

## Ranná dospělost:

+ nebojím se otevřít v hloubce druhému člověku a jsem ochoten učinit se zranitelným, přijímám nejistotu a riziko lásky, jsem ve vztazích schopen ve vyvážené míře dávat i přijímat (podporu, sexualitu, emoce, důvěru)  
– vyhýbám se intimním vztahům, uzavírám se, připadám si prázdný a odcizený, jakobych nezapadal mezi ostatní lidi; pokud jsem s někým ve vztahu, bedlivě si střežím své hranice a chráním svou intimní zónu, nedůvěřuji lidem, své emoce si raději nechávám pro sebe, neumím se sladit s životním rytmem partnera

## Dospělost:

- + v životě je něco mimo mě, o co pečuji a k čemu chovám bezpodmínečnou lásku, jsem schopen jednat altruisticky a cítím se tak naplněn něčím, co mě přesahuje; žiji tvůrčí, produktivní život a tím překračuji sebe sama
- – jsem příliš zaujat sám sebou, jsem uzavřen ve svém sobectví, nepřejícnosti, závistí; druzí lidé, kromě mých vrstevníků, mě příliš nezajímají, nepřemýšlím o tom, co tu po mě zůstane, mám pocit stagnace a pohlcení sebou samým – jsem uzavřený ve své bublině

## Stáří:

- + jsem naplněn, protože jsem již mnohým byl; snesu pohled do prázdna ne-bytí; ničeho nelituji, přijímám život, jaký je a byl; přijímám konečnost života, jsem spokojen se svou dosavadní snahou a výsledky
- – mám pocit promarněných příležitostí, trpím lítostí, snahou vrátit čas zpět a dostat ještě jednu šanci, cítím zoufalství

# Reflektující týmy

- Která stadia a u koho, je podle vás potřeba uzavřít



# Humanistické teorie

# Východiska

- Člověk je jedinečná svobodná bytost
- Člověk je vnímán v celostním přístupu – tělo, psyché, duše – výzva pro zdravotní sociální práci
- Přítomnost – tady a teď
- Vůle ke smyslu – základní otázky jsou spjaty s hodnotami – duševní rozměr

- Cílem sociálního pracovníka je:

- 1) pomoci klientům v reflexi sebe samých
- 2) odhalit význam, který pro ně může daná situace mít
- 3) pochopit, jak na ně jejich interpretace světa a zkušeností na ně zpětně působí.
- 4) Tyto teorie předpokládají, že názory, postoje a interpretace každého jednotlivce jsou platné a cenné. Je zde spíše prosazován pohled **subjektivního** chápání situace než snaha o objektivizaci problému či situace.
- 5) Další charakteristikou těchto teorií je, že postoje a situace, které klient nechápe jako problém, svědčí o zdravém potenciálu stejně tak jako o možnosti žádoucí změny.
- 6) Klient je chápán jako partner spíš než jako pacient. Pracovník vychází z toho, že klient je nejlepším expertem na svůj život.

# Transakční analýza

- Disponuje vlastní, jasně danou terminologií, která by měla být všem dobře pochopitelná a nezaměnitelná.
- Rozvíjí rozlišení tří základních komunikačních a osobnostních rovin (ego-stavů): **Rodič, Dospělý a Dítě.**
- Vychází z Freudovy teorie osobnosti
- Utvářejí se v raných fázích života jedince a ovlivňují celý jeho zbytek. V každém jedinci jsou tyto tři typy v nějakém poměru zkombinovány a záleží na tom, který převládá.
- Transakční analýza se zabývá rozbořem komunikace (transakcemi) mezi jednotlivými osobami a vnitřní dynamikou intelektuální a emocionální složky osobnosti, nacházejících se v jednom z výše uvedených ego-stavů.

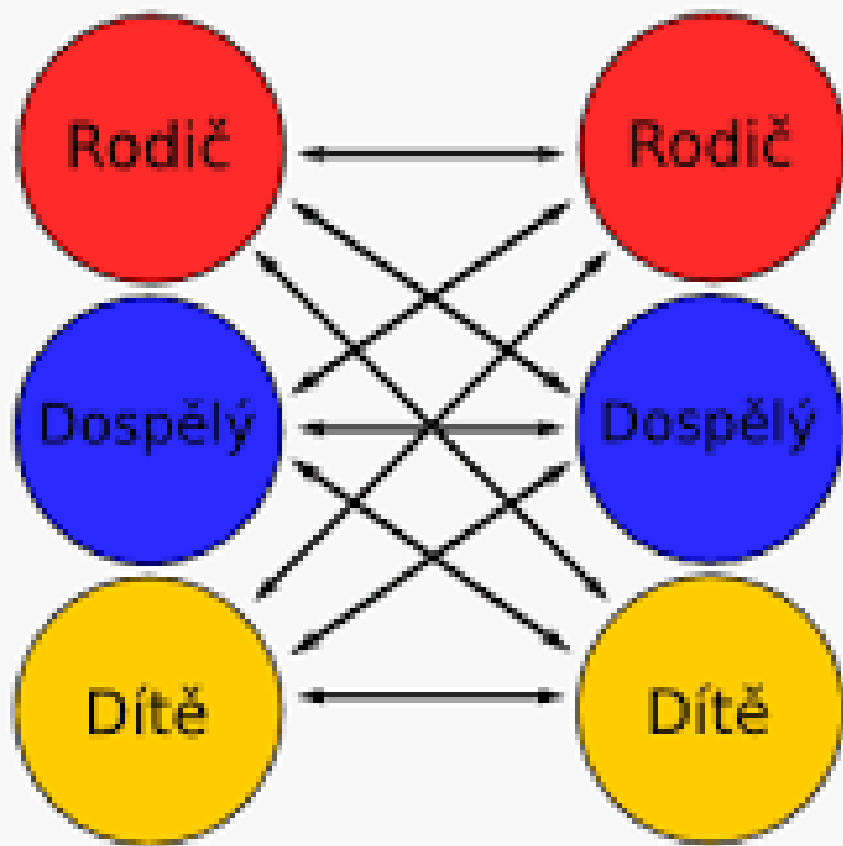
# Motivace

- **Hlad po struktuře** – projevuje se v potřebě strukturalizace času a životního prostoru. Co nejvyšší míra strukturalizace nás má ochránit před strachem z neznámého (osudu, prostředí).
- **Hlad po pozici** – je tendence zůstat ve stejných, *zajetých* životních (pracovních, sociálních) pozicích a to i když jsou nepohodlné a neproduktivní. Pozice mohou být určeny zvnitřněnými životními scénáři a posíleny sociálním okolím, které očekává reakce určitého typu.
- **Hlad po podnětech** – se projevuje vyhledáváním pohlazení toho typu, jež jsou pro nás uspokojující.

# Cíl TA

- Zdravý pozitivní rozvoj osobnosti:
- spontánního, přirozeného, autonomního chování a navazování důvěrných vztahů
- jasné nemanipulativní komunikace bez zažitých vzorců *her*.
- plně prožít přítomnou chvíli tady a teď
- vyjádřit srozumitelně vlastní pocity

# Transakce



# Teorie her – E. Berne

- **Alkoholik** – osoba v této hře využívá alkohol k tomu, aby nemusela přijímat odpovědnost za své činy.
- **Vidíš k čemu jste mě dohnali** – v tomto případě se hráč zbavuje odpovědnosti za své činy
- **Soud** – zde se dvě vzájemně obviňující se strany domáhají *rozsudku* od třetí osoby. Kdyby se tak nechoval, neudělal bych – vid' že mám pravdu
- **Vidíš jak se obětuji** – hráč zde úmyslně zatajuje vlastní oběť v podobě nemoci, strádání a podobně. “
- **Drahoušek** – je manipulativní hra, při které hráč zastírá nemístné poznámky o svém partnerovi, pronesené ve společnosti dovětkem, nemám pravdu drahoušku, vid' miláčku a podobně.
- **To je hrozné vidíte** – hráč očekává od svého okolí souhlas a bližší porozumění s obecnou kritikou (dnes se nedá nikomu věřit).
- **Kazisvět** – v této hře jedinec vymáhá odpuštění, poté co se omluví za evidentně úmyslně způsobenou spoušť.
- **Ano ale** – „ano, to by mohlo fungovat, ale...“. *Máme problém na každé řešení.*
- **Myslím to s vámi dobře** – tato hra je často praktikována lidmi pomahačských profesí.
- **Budižkničemu** – v této hře dává člověk jasně najevo svému okolí, že za nic nestojí ačkoliv tomu tak není.
- **Protéza** – zde si osoba ke své hře vybere nějakou nemoc, ať už skutečnou či vymyšlenou. Ta mu v životě slouží jako výmluva typu: „Co můžete čekat od člověka, který...“.
- **Můj je lepší než tvůj** – u piva – chlapi, u kávy ženy. (měření penisů)



# C. Rogers

- Psychologie zaměřená na člověka, fenomenologie a existencialismus
- Vědomé prožívání
- Patologická osobnost - prožitky bývají vytěsněny či vnímány zkresleně, čímž je zkresleno i uvědomované „já“.
- Princip – narrativní vyprávění, nepodmíněné pozitivní přijetí:
  - vzrůstající otevřenost prožívání
  - vzrůstající existenciální kvalitažití
  - vzrůstající důvěra v sebe a svůj organismus
  - plnější fungování (plnějšížití v právě přítomném okamžiku).

- Osobnost člověka je chápána jako proces, je neustále ve vývoji a nikdy není zcela hotova.
- Člověk má právo na vlastní důstojnost a rozvoj, jeho podstata je přirozeně dobrá, lidskou osobnost je třeba respektovat.
- Člověk je schopen si uvědomovat své vlastní hodnoty a řídit se jimi. Být odpovědný k sobě i druhým.
- Člověk je schopen uspořádat a hodnotit své vlastní pocity, myšlenky a chování.
- Člověk je schopen se sám rozvíjet a utvářet své pozitivní vlastnosti.
- Člověk je schopen konstruktivní změny a osobnostního vývoje k plnému uspokojivému vlastnímu životu

- Odmítání určitých prožitků se může dít nevědomě.
- Čím více je JÁ schopno všechny prožitky přijmout za své, tím lépe.
- Kongruence je soulad mezi realitou prožívání a postojem vůči ní. Jedině kongruentní osobnost je schopna vnímat své skutečné JÁ.
- Inkongruence je stav rozporu mezi subjektivním prožíváním a postojem JÁ vůči němu.
- Sebepojetí je ve velké míře ovlivněno rodičovskou výchovou. Pro vytvoření pozitivního sebepojetí dítěte je nezbytná bezpodmínečná akceptace.

# Harris

- Základem jsou tři stádia:
  - Já nejsem OK – Ty jsi OK
  - Já jsem OK – Ty nejsi OK
  - Já nejsem OK – Ty nejsi OK
- 
- Já jsme OK – Ty jsi OK

# Maslow – nemohu přeskočit potřeby



# Týmy

- Jak bude vypadat práce, když: - popište přístup sociálního pracovníka
- Budu v roli rodiče – Já jsme OK – Ty nejsi OK
- Budu v roli dítěte – Ty jsi OK – Já (systém) není OK
- Budu v roli dospělého – Ty jsi OK – Já jsem OK

# Humanistické a existencionální

- Heidegger:
- Da-sein, sein zum Tode
- Da-sein
- Svědomí
- Čas – Sorge - obava
- Aletheia – neskrytost – krize jako návrat k sobě
- Smrt – dává životu smysl

# Frankl - logoterapie

- Frankl formuloval východiska své existenciální analýzy a metodiky práce s klientem v koncentračním táboře. V současném světě lékaři, terapeuti i sociální pracovníci jsou v narůstající míře konfrontováni u svých klientů s pocitem bezsmyslnosti. Tento pocit označil jako existenciální vakuum.
- Existenciální frustrace je podle Frankla příčinou či spíše podkladem řady „nemocí doby“.
- Nedělní neuróza



# Svoboda

- Existuje „svoboda od“ a „svoboda k“.
- „Svoboda od“ je vlastně emancipací - osvobození
- „svoboda k“ je odpovědností – ex-sistence podle Heideggera

- Svoboda může být totiž svobodou vždy pouze vůči nějakému osudu.
- Osud (tak jako smrt) patří k životu, protože osud dává životu smysl a jedinečnost.
- Frankl myšlenkově vychází z Heideggera, smrt je základním fenoménem nutným k tomu, aby Da-sein bylo samo sebou.

- „Otázka po smyslu života“ je podle Frankla specificky lidskou (na rozdíl od Freuda, který otázku po smyslu považoval za známku neurózy).
- Tyto otázky jsou spíše odrazem lidského bytí jako takového.
- Jedině člověk (na rozdíl od zvířat) totiž může svou existenci prožívat jako problematickou.
- Každý člověk má svůj vlastní smysl života, neexistuje jeden pro všechny lidi. Otázky po smyslu života se ovšem otevírají např. v době dospívání, ale mohou se objevit v souvislosti s nějakou osudovou tragédií nebo zážitkem – hraniční situací.
- Nemáme smysl života, to život nám dává otázky a my odpovídáme.

# Slast

- Dosahování štěstí (slasti) jako smyslu života – zde se Frankl rozchází s psychoanalýzou.
- Slast sama není vůdčí motivační silou, nýbrž je důsledkem naplnění smyslu.
- Vychází z filozofie Heideggera, kde naše bytí – Da-sein – je vnitřně puženo k tomu opravdu být.
- Slast – pocit štěstí – přichází jako vedlejší produkt
- Honit se za slastí přináší životní impotenci

# Hodnoty

- Hodnoty tvůrčí – něco, co člověk vytvoří, tj. práce, díla, čin (umění, věda, pečování, ale i zvládnutí svého života); důležité je, aby ten, kdo vytváří tuto hodnotu, se angažoval.
- Hodnoty zážitkové – něco, co je samo o sobě krásné, a to nás obohacuje (četba, poslech hudby, setkání s druhým člověkem), přináší zážitek a obohacuje, angažovanost není až tak potřebná.
- Hodnoty postoje – vyjadřují to, jak člověk dovede zacházet s utrpením, a to, jak se

# Paradoxní intence

- Technika vychází z předpokladu, že člověku nejde o moc nebo slast, ale o uskutečnění smyslu.
- Podstatou lidské existence je schopnost sebetranscendence, která ale vyžaduje schopnost sebedistance.
- Principem paradoxní intence je, že se člověk od symptomu distancuje tím, že se mu vysměje – vítá jej, očekává.
- Humor umožňuje nový náhled, napětí je uvolněno originálním způsobem, následuje osvobozující smích v napjaté situaci.

# Dereflexe

- Tato technika pracuje na principu „za štěstím nelze jít, štěstí přichází samo jako přidaná hodnota“.
- Čím více se člověk zaměřuje na cíl, tím více mu cíl uniká. Přehnané usilování plus nadměrné sebezpozorování rovná se nadměrné vnitřní rozebírání problému, což vede k duševní blokádě.
- Frankl hovoří o sexuálně-erotickém vzorci, protože tento chybný postoj je nejzřetelněji patrný právě u sexuálních poruch (lze ale vztáhnout i na jiné typy neuróz).
- Sex jako výkon, místo – sex jako setkání.

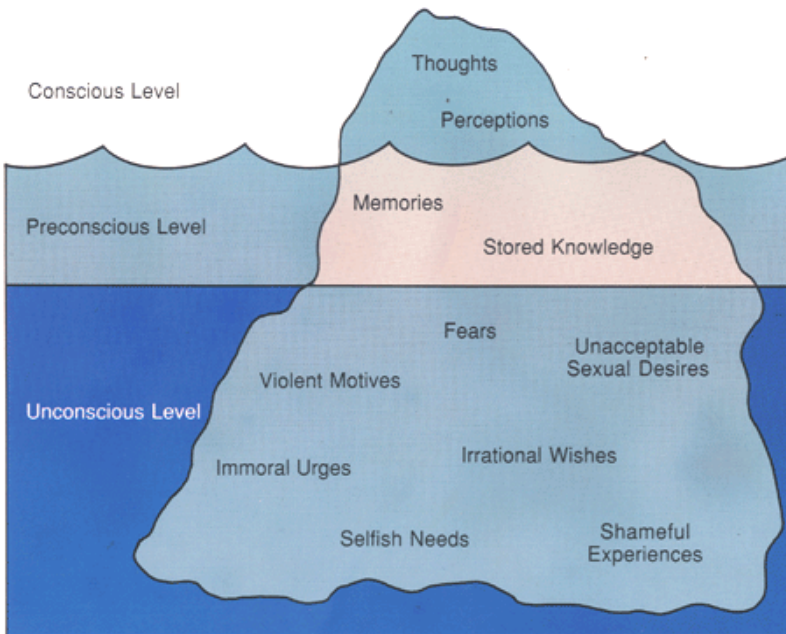
# Přínos pro praxi

- Práce s lidmi, kteří chtějí až moc změnu
- Chtění je zablokuje
- Musíš se snažit
- Místo stačí se dívat jinam

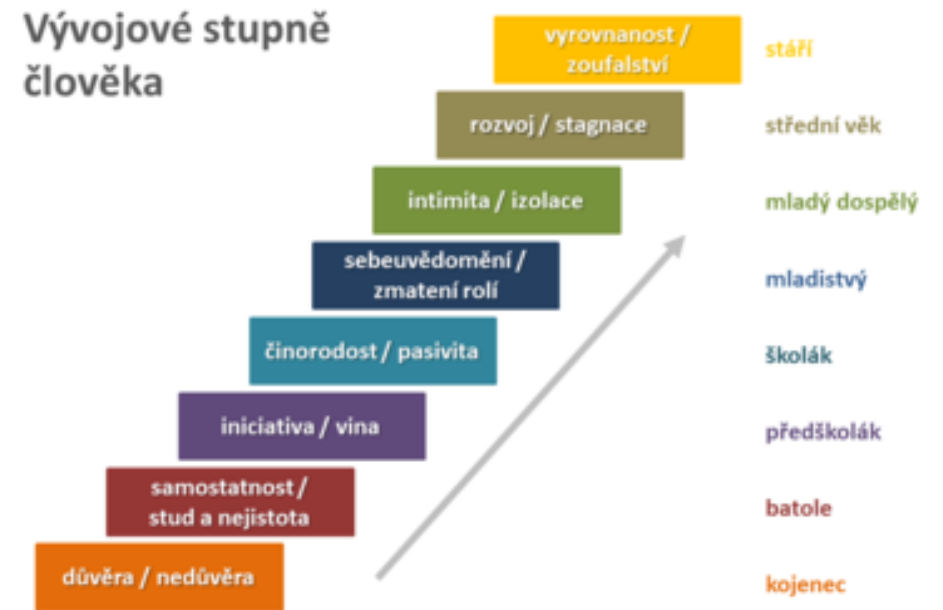


# Psychoanalytické směry – Freud, Jung, Erikson

PERS 5 Freud's View of the Human Mind: The Mental Iceberg



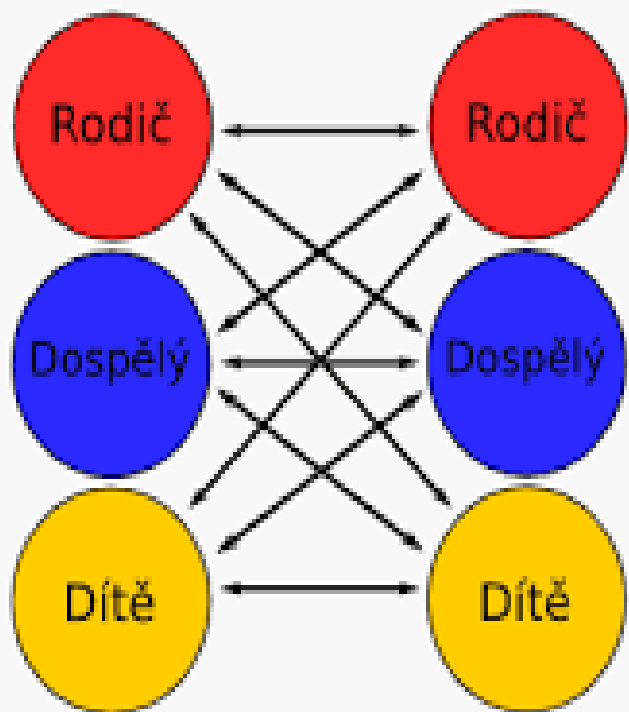
- Archetypy
- Stařec – muž
- Žena
- Persona
- Stín



# Cíle psychoanalytických směrů

- Nevědomé učinit vědomým
- Uzavřít neuzavřená vývojová stádia
- Posílit schopnost vyrovnat s požadavky společnosti

# Humanistické směry – psyché, duše



- Berne - hry
- Rogers – mám potenciál změny
- Osobnost je stále v procesu změny
- Harris

# Existencionální – vůle po smyslu

- Hodnoty tvůrčí – něco, co člověk vytvoří, tj. práce, díla, čin (umění, věda, pečování, ale i zvládnutí svého života); důležité je, aby ten, kdo vytváří tuto hodnotu, se angažoval.
- Hodnoty zážitkové – něco, co je samo o sobě krásné, a to nás obohacuje (četba, poslech hudby, setkání s druhým člověkem), přináší zážitek a obohacuje, angažovanost není až tak potřebná.
- Hodnoty postoje – vyjadřují to, jak člověk dovede zacházet s utrpením, a to, jak se

- Etiketizační
- KBT