



**JAN PONĚŠICKÝ**

***Zásady prevence***

***a psychoterapie  
neurotických  
a psychosomatických  
onemocnění***



TRITON  
Praha / Kroměříž

*Jan Poněšický*

**Zásady prevence a psychoterapie neurotických  
a psychosomatických onemocnění**

Specifita nescifických účinných faktorů  
v psychoterapii



**JAN PONĚŠICKÝ**

***Zásady prevence  
a psychoterapie  
neurotických  
a psychosomatických  
onemocnění***

***Specifita nespecifických  
účinných faktorů v psychoterapii***

*Jan Poněšický*

**Zásady prevence a psychoterapie neurotických a psychosomatických onemocnění**  
Specifita nespecifických účinných faktorů v psychoterapii

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

*Autor:*

**MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.**

© Jan Poněšický, 2011

© Stanislav Juhaňák – Triton, 2011

Cover © Renata Brtnická, 2011

Vydal Stanislav Juhaňák – Triton,  
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,  
[www.tridistri.cz](http://www.tridistri.cz)

**ISBN 978-80-7387-518-3**

*Věnováno mým studentům a mojí dceři Isabelle*





# Obsah

Úvodem .....	11
--------------	----

## Část první: PREVENCE

Úvod .....	19
1 Uskutečňování emocionálních potřeb, přání a tendencí .....	21
2 Osobnostní rozvoj .....	23
3 „Use it or loose it“ .....	25
4 Sebeexplorace a akceptace nejistoty .....	27
5 Sebehodnocení, sebevědomí .....	29
6 Interakce, vztahovost, otevřenost .....	31
7 Žítí v přítomnosti .....	33
8 Regulace stresu .....	35
9 Vztah k vlastnímu tělu .....	37
10 Výchova ke zdraví či k nemoci .....	39
Problematika a prevence stárnutí .....	41
Náš mozek je utvářen činností! .....	42
Vztah těla a psýché v psychosomatice .....	45
Závěr .....	52

## Část druhá: ZÁSADY PSYCHOTERAPIE VE VZTAHOVĚ- -INTERAKČNÍM POJETÍ

Úvod .....	57
1 Diagnóza a terapeutický plán .....	59
2 Pracovní (terapeutická) smlouva .....	65
3 Oscilace během psychoterapeutického procesu .....	69
4 Vztahová dynamika mezi pacientem a terapeutem .....	72
Přenos .....	72
Přenosová neuroza – zdánlivé (přechodné) vyléčení .....	76

Interakce z hlediska terapeuta: protipřenos, abstinence, neutralita a princip optimální frustrace .....	79
<b>5 Vzdávání se maladaptivních vztahových vzorců chování a proces změny v psychoterapii .....</b>	<b>82</b>
<b>6 Změna se musí udát napřed u terapeuta – koncept testování .....</b>	<b>85</b>
<b>7 Externalizace (projekce) utrpení pacienta do terapeuta .....</b>	<b>88</b>
<b>8 Osobnost a chování psychoterapeuta .....</b>	<b>91</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>95</b>
<b>Shrnutí: Neuropsychologická teorie změny v psychoterapii .....</b>	<b>97</b>
<b>Moje pojetí psychoanalýzy: od pudů k intersubjektivitě .....</b>	<b>103</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>115</b>

## Úvodem

Co je příčinou neurotických a psychosomatických onemocnění? To, co odporuje zdravému psychickému životu, resp. životu vůbec, především psychickému vývoji a růstu. To však hned nastoluje další otázku. Co je našemu životu vlastní, přirozené, zdravé? Co přináší životní pohodu a o co máme usilovat? Do jaké míry patří bytostně k životu i utrpení? Na to existují různorodé odpovědi, které jsou však velmi často všeobecné. Tak například Alexander Lowen, zakladatel tělesně orientované psychoterapie s názvem bioenergetika, prohlašuje, že nejvlastnější přirozeností člověka je otevření se životu a lásce.

Narozené dítě zažívá ještě v mateřském lůně sepětí se svým okolím, samozřejmost uspokojování svých životních potřeb, jistotu, a zároveň se začíná pohybovat, orientovat se a seznamovat se se svým tělem i bezprostředním okolím, jež prozkoumává, zkouší různé polohy, dává si palec do úst a podobně. Je jen přirozené, že si dítě přeje obdobné podmínky po svém narození: jistotu a harmonii na jedné straně a explorační chování, jež vede k vývoji stále nových kompetencí, na straně druhé. Jedno podmiňuje druhé: nejlepší podmínkou učení je zázemí spolehlivého vztahu, a naopak: získávání kompetencí ve zvládnutí problémů, hlavně ve zvládnutí inkongruence mezi očekávajícím postojem a zevní realitou, vede ke znovuzískání harmonie a jistoty. Zde vyvstává otázka, zda je harmonie či homeostáza v biologickém i psychickém slova smyslu tím nejzazším smyslem, či zda je optimálním stavem určitá míra napětí, problematičnosti, výše zmíněné aktivity. Jde o dialektickou jednotu mezi klidem a pohybem, mezi aktivitou a pasivitou, ale i psychikou a tělesností ve formě intencionálního jednání, hledání výzev, jak naplňovat svůj život. K tomuto závěru došli badatelé, kteří se zabývali různými oblastmi lidského života. Neurofyziologové hovoří o optimálním stavu mírného stresu (eustres), Freud opustil ve svých

pozdních letech názor o cíli chování směřujícího k relaxaci, k nirváně, a nahradil jej kýženým cílem optimálního napětí. Psychoterapeuti užívají obdobný termín „optimální frustrace“ během léčby, jež motivuje k nacházení nových řešení. Slavný francouzský vývojový psycholog Jean Piaget zdůrazňuje souhru akomodace, to jest přizpůsobení se a tím dosažení harmonie, a asimilace, to jest zasahování do okolí tak, aby byly vytvořeny optimální podmínky pro život. Psycholog a psychoanalytik Josef Sandler zdůrazňuje přirozenou tendenci po jednotě, již nazývá vjemovou a myšlenkovou identitou s okolím. Stephen Mitchell k tomu dodává, že kromě této tendence k jistotě a souznění se v člověku stále hlásí o slovo zvědavost, aktivita, ba touha po dobrodružství. A když C. G. Jung vidí v cíli života jeho naplňování, jedná se o nekonečný proces hledání, o cestu, na které zažíváme jak to, že něco stále chybí (ve srovnání s původní prenatalní situací, filozoficky s absolutnem), tak i krátké momenty štěstí. A opět nechám hovořit neurofiziology: člověk je neustále pod stresem, neboť nemá žádné vrozené programy pro určité jednání v různých, zejména sociálních situacích. Vše se musí učit, jeho kompasem je tělesné a emoční prožívání, jež mu pouze signalizuje, zda jej něco ohrožuje, či naopak jsou jeho potřeby uspokojovány – avšak způsob, jak má na tyto situace reagovat, se musí naučit.

I z toho je patrné, že se na zatěžujícím stresu podílí ne tolik jeho kvalita či kvantita, nýbrž naše převzaté, naučené či chybějící vzorce chování, neadekvátní zkušenosti a z nich vycházející postoje, tedy způsob jeho zvládnání. Vyhraněné postoje zužují kapacitu pro zvládnání určitých situací. Tak například zhýčkaný postoj, kdy se vše dostává bez vynaložení vlastní námahy, vede k neustálému stresu, totiž inkongruenci s očekáváním a chováním okolí. Stejně tak člověk, jenž nedostal dost mateřské lásky, si ji stále přeje a stále znovu bývá zklamán a frustrován, neboť dospělí lidé mohou dát jen dospělou a nikoli mateřskou lásku. Zde je třeba dodat, že naše postoje by měly být v souladu nejen s možnostmi, jež poskytuje okolní realita, nýbrž i s výše zmíně-