



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

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
5 Vzdávání se maladaptivních vztahových vzorců chování a proces změny v psychoterapii	82
6 Změna se musí udát napřed u terapeuta – koncept testování	85
7 Externalizace (projekce) utrpení pacienta do terapeuta	88
8 Osobnost a chování psychoterapeuta	91
Závěr	95
Shrnutí: Neuropsychologická teorie změny v psychoterapii	97
Moje pojetí psychoanalýzy: od pudů k intersubjektivitě	103
Literatura	115

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 zvládnání problémů, hlavně ve zvládnání 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-