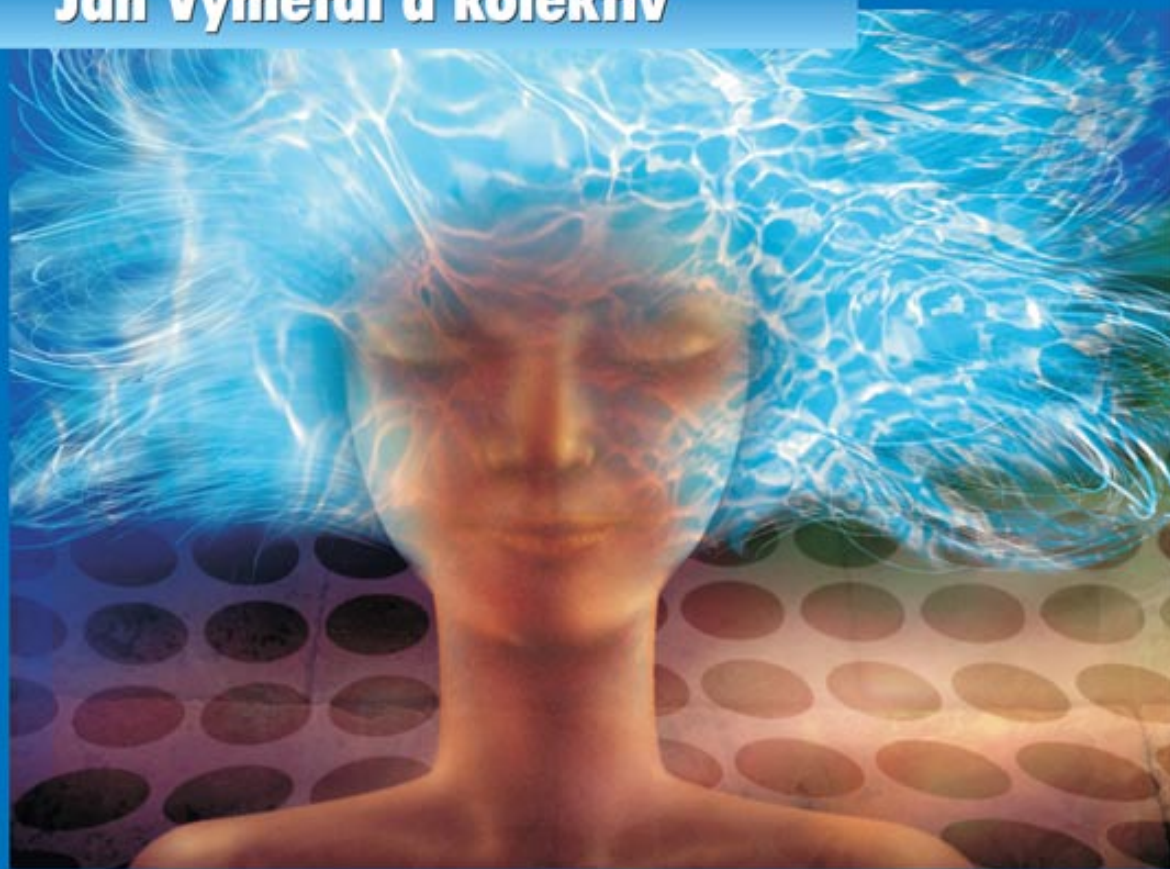


**Jan Vymětal a kolektiv**



# **SPECIÁLNÍ PSYCHOTERAPIE**

**2., PŘEPRACOVANÉ A DOPLNĚNÉ VYDÁNÍ**



 **GRADA**

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Publikace slouží jako učební text pregraduálního  
a postgraduálního studia psychoterapie na 1. LF UK v Praze.

**prof. Jan Vymětal a kolektiv**

## **SPECIÁLNÍ PSYCHOTERAPIE**

2., přepracované a doplněné vydání

Autorský kolektiv

doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Mgr. Katarina Durecová

PhDr. Šárka Gjuričová

PhDr. Ing. Karel Hájek, PhD

PhDr. Ing. Ingrid Hanušová

doc. PhDr. Jana Kocourková

doc. MUDr. Ján Praško, CSc.

MUDr. Hana Prašková

PhDr. Vladimír Špalek

MUDr. prom. psych. Jan Špitz

Vladimír Vavrda, PhD.

**Vydala Grada Publishing, a.s.**

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 2795. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba a zlom Milan Vokál

Počet stran 400

Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007

Cover Photo © MUDr. Pavel Žáček

**ISBN 978-80-247-1315-1** (tištěná verze)

**ISBN 978-80-247-6997-4** (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

---

# OBSAH

AUTORSKÝ KOLEKTIV . . . . .	11
-----------------------------	----

ÚVODNÍ POZNÁMKA . . . . .	13
---------------------------	----

## DÍL I. OBECNÁ ČÁST

<b>1. POJETÍ ÚZKOSTI A STRACHU V PSYCHOLOGII . . . . .</b>	<b>19</b>
--	-----------

*(Jan Vymětal)*

1.1 Vymezení pojmů . . . . .	19
1.1.1 Etymologické uvedení . . . . .	19
1.1.2 Historický pohled . . . . .	20
1.1.3 Vymezení úzkosti a strachu . . . . .	21
1.2 Úzkost a strach v psychologii . . . . .	24
1.2.1 Experimentální přístup . . . . .	24
1.2.2 Vztahový přístup . . . . .	28
1.2.3 Faktorověanalytický přístup . . . . .	32
1.3 Integrativní pojetí úzkosti a strachu v psychologii . . . . .	34
1.3.1 Výkladová rovnice lidského chování . . . . .	34
1.3.2 Dynamika dějů vyvolávajících u člověka aktuální úzkost a strach . . . . .	36
1.3.3 Porozumění úzkosti a strachu . . . . .	38
Souhrn . . . . .	39

<b>2. ONTOGENEZE ÚZKOSTI A STRACHU . . . . .</b>	<b>41</b>
--	-----------

*(Vladimír Vavrda)*

2.1 K povaze vývoje úzkosti . . . . .	41
2.1.1 Úvodem . . . . .	41
2.1.2 Dva zdroje úzkosti . . . . .	42
2.1.3 Vývoj jako zdroj úzkosti . . . . .	42
2.1.4 Význam matky a prostředí ve vývoji úzkosti . . . . .	43
2.1.5 Obecný vývoj úzkosti . . . . .	44
2.2 Vývoj úzkostných prožitků a mechanismů jejich zvládnání v dětském věku . . . . .	45
2.2.1 Vývoj úzkosti a mechanismů jejího zvládnání v raném věku . . . . .	45
2.2.2 Úzkosti v předškolním a školním věku . . . . .	51
2.3 Úzkosti v období dospívání a dospělosti . . . . .	55
2.3.1 Úzkosti v dospívání . . . . .	55
2.3.2 Úzkosti v období dospělosti . . . . .	57
2.3.3 Úzkosti v období involuce . . . . .	60
Souhrn . . . . .	62

<b>3. ÚZKOSTNÉ PORUCHY V KLINICKÉ PRAXI</b> . . . . .	<b>65</b>
<i>(Jana Kocourková)</i>	
3.1 Normální a patologická úzkost . . . . .	65
3.2 Psychologické a biologické pozadí úzkosti . . . . .	66
3.3 Úzkostné poruchy . . . . .	68
3.3.1 Fobické úzkostné poruchy (F40) . . . . .	68
3.3.2 Jiné úzkostné poruchy (F41) . . . . .	71
3.4 Další neurotické poruchy s výraznou úzkostnou symptomatikou . . . . .	73
3.4.1 Obsedantně-kompulzivní porucha (F42) . . . . .	73
3.4.2 Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení (F43) . . . . .	74
3.5 Úzkostnost jako osobnostní charakteristika . . . . .	76
3.5.1 Anankastická porucha osobnosti (F60.5) . . . . .	77
3.5.2 Anxiózní (vyhýbavá) porucha osobnosti (F60.6) . . . . .	78
3.5.3 Závislá porucha osobnosti (F60.7) . . . . .	78
3.6 Úzkost ve vztahu k ostatním poruchám . . . . .	79
3.7 Specifické úzkostné poruchy v dětském věku . . . . .	80
3.7.1 Separační úzkostná porucha v dětství (F93.0) . . . . .	80
3.7.2 Fobická úzkostná porucha v dětství (F93.1) . . . . .	81
3.7.3 Sociální úzkostná porucha v dětství (F93.2) . . . . .	82
Souhrn . . . . .	82

## DÍL II.

### PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTI A STRACHU Z POHLEDU JEDNOTLIVÝCH SMĚRŮ A PŘÍSTUPŮ

<b>4. BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUPY</b> . . . . .	<b>85</b>
<i>(Katarina Durecová)</i>	
4.1 Léčba úzkosti a strachu v behaviorálních terapiích . . . . .	85
4.1.1 Pojetí úzkosti a strachu v behaviorálních terapiích . . . . .	85
4.1.2 Modely strachu a úzkosti vycházející z teorie učení . . . . .	86
4.1.3 Modely úzkosti a strachu vycházející z kognitivně-behaviorálních přístupů . . . . .	100
Souhrn . . . . .	115
<b>5. ROGERSOVSKÝ PŘÍSTUP</b> . . . . .	<b>117</b>
<i>(Jan Vymětal)</i>	
5.1 Charakteristika rogersovské psychoterapie . . . . .	117
5.2 Vznik úzkosti a strachu . . . . .	118
5.3 Vlastní léčba . . . . .	121
5.3.1 Indikace . . . . .	121
5.3.2 Akceptace – bezvýhradné přijetí pacienta . . . . .	123
5.3.3 Empatie – porozumění vcítěním . . . . .	123
5.3.4 Autenticita – opravdovost, ryzost osobnosti . . . . .	124
5.3.5 Sebeexplorace a explikace . . . . .	126
5.3.6 Psychoterapeutický proces . . . . .	127
5.4 Kombinace s jinými postupy . . . . .	131
Souhrn . . . . .	132

---

<b>6. PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTI A STRACHU Z HLEDISKA PSYCHOANALYTICKÉ PSYCHOTERAPIE . . . . .</b>	<b>133</b>
<i>(Vladimír Vavrda)</i>	
6.1 Úvodem . . . . .	133
6.1.1 Psychoanalytická psychoterapie z hlediska nozologických kategorií . . . . .	135
6.1.2 Základní východiska . . . . .	136
6.1.3 Krátký historický přehled . . . . .	137
6.2 Rané formy úzkosti . . . . .	138
6.2.1 Anihilační úzkost . . . . .	138
6.2.2 Úzkost z diferenciacie/dediferenciacie . . . . .	141
6.2.3 Strach z odvety . . . . .	142
6.2.4 Separační úzkost . . . . .	144
6.2.5 Strach ze ztráty lásky . . . . .	146
6.3 Úzkosti v subjektivním modu prožívání . . . . .	148
6.3.1 Vývoj subjektivního modu . . . . .	148
6.3.2 Úzkost v subjektivním modu prožívání . . . . .	149
6.4 Úzkost na základě identifikace a traumatická úzkost . . . . .	150
6.4.1 Úzkost v důsledku identifikace s objektem . . . . .	150
6.4.2 Traumatická úzkost . . . . .	151
Souhrn . . . . .	152
<b>7. PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTNÝCH PORUCH Z POHLEDU LOGOTERAPIE . . . . .</b>	<b>153</b>
<i>(Karel Balcar)</i>	
7.1 Logoterapeutický přístup a logoterapeutické metody překonávání chorobné úzkosti a strachu . . . . .	154
7.1.1 Paradoxní intence . . . . .	156
7.1.2 Dereflexe . . . . .	157
7.1.3 Postojová změna . . . . .	157
7.2 Léčba úzkostných poruch paradoxní intencí . . . . .	159
7.2.1 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostných a fobických neuróz a reakcí . . . . .	159
7.2.2 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem motivovaných impulzivních poruch . . . . .	162
7.3 Léčba úzkostných poruch dereflexí . . . . .	165
7.3.1 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem podmíněných psychofyziologických poruch . . . . .	167
7.3.2 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem podmíněných poruch praktického výkonu . . . . .	170
7.4 Léčba úzkostných poruch postojovou změnou . . . . .	172
7.4.1 Logoterapeutické postupy při překonávání škodlivého strachu a úzkosti z ohrožení zdraví či jiných životních hodnot . . . . .	172
7.5 Logoterapeutická strategie při léčbě úzkostných poruch . . . . .	175

7.6	Praktická podoba logoterapie . . . . .	177
7.6.1	Cíle a metody logoterapie vzhledem k věku . . . . .	177
7.6.2	Formy logoterapeutické práce . . . . .	178
	Souhrn . . . . .	179
<b>8.</b>	<b>SYSTEMICKÁ TERAPIE ÚZKOSTI . . . . .</b>	<b>181</b>
	<i>(Šárka Gjuríčová, Jan Špitz)</i>	
8.1	Teoretická východiska a vlivy v systemické rodinné terapii . . . . .	181
8.1.1	Východiska současné systemické terapie . . . . .	181
8.1.2	Modely změny: proměny pojetí terapeutické změny a role terapeutů . . . . .	182
8.2	Úzkost v systemickém přístupu . . . . .	184
8.3	Systemická terapie . . . . .	185
8.3.1	Mechanismy změny v systemické terapii . . . . .	185
8.3.2	Terapeutický proces v systemické terapii . . . . .	186
8.4	Systemická terapie úzkosti: Problém školní fobie jako ukázka práce systemického terapeuta . . . . .	189
8.4.1	Struktura úvodního sezení . . . . .	189
8.4.2	Další průběh terapie . . . . .	192
8.5	Terapeutická práce u somatických projevů úzkosti . . . . .	193
8.6	Psychotické onemocnění a možnosti systemické terapie . . . . .	197
8.7	Práce terapeuta s párem: Panická reakce a agorafobie . . . . .	198
8.7.1	Terapie . . . . .	199
8.8	Terapie s využitím sociálních konstrukcí a narativních prvků . . . . .	200
8.8.1	Externalizace . . . . .	201
8.8.2	Struktura externalizujícího rozhovoru s dospělým klientem . . . . .	202
8.8.3	Externalizační rozhovor s dětmi . . . . .	202
8.8.4	Terapie problému fobie s užitím prvků systemické a narativní terapie . . . . .	203
	Souhrn . . . . .	204
<b>9.</b>	<b>HYPNOTICKÁ PRÁCE S ÚZKOSTÍ A STRACHEM . . . . .</b>	<b>207</b>
	<i>(Vladimír Vavrda)</i>	
9.1	Úvodem . . . . .	207
9.1.1	Úzkost jako interferující faktor při indukci hypnotického tranzu . . . . .	208
9.1.2	Hloubka hypnotického tranzu . . . . .	208
9.1.3	Indikace . . . . .	209
9.2	Oblasti využití hypnoterapie . . . . .	210
9.2.1	Využití hypnózy v akutní péči . . . . .	210
9.2.2	Systematická hypnoterapie . . . . .	211
9.3	Hypnoterapie u dětí . . . . .	216
	Souhrn . . . . .	217
<b>10.</b>	<b>PSYCHOSOMATICKÉ PŘÍSTUPY LÉČENÍ STRACHU A ÚZKOSTI . . . . .</b>	<b>219</b>
	<i>(Karel Hájek)</i>	
10.1	Obecné psychofyzikální zákonitosti a vymezení pojmů . . . . .	219
10.1.1	Vnímání . . . . .	219
10.1.2	Tělesně zakotvené prožívání . . . . .	222



10.1.3	Myšlení a představování . . . . .	223
10.1.4	Intencionalita mysli předcházející tělesnému pohybu . . . . .	224
10.2	Strach a úzkost v procesech mysli a těla . . . . .	224
10.2.1	Situace ohrožení a její zvládnání . . . . .	225
10.2.2	Krize, nárůst strachu a úzkostí, vznik fobií . . . . .	226
10.2.3	Psychoterapeutické přetnutí cyklů patologického strachu a úzkosti . . . . .	226
10.3	Přesun pozornosti . . . . .	227
10.3.1	Čtvero zakotvení . . . . .	227
10.3.2	Cvičení na získání vlastní zkušenosti s přesunem pozornosti . . . . .	230
10.4	Postupy zvládnání strachu a úzkosti s cílem navodit klid . . . . .	232
10.4.1	Techniky sloužící ke kultivaci soustředění mysli . . . . .	232
10.4.2	Techniky navozující změnu představování v mysli . . . . .	234
10.4.3	Techniky vedoucí přímo k somatickému uvolnění . . . . .	236
10.5	Postupy zvládnání strachu a úzkosti porozuměním tělesnému pocíťování . . . . .	244
10.5.1	Meditace všímavosti a vhledu . . . . .	245
10.5.2	Focusing . . . . .	247
10.5.3	Personifikace patologických komplexů strachu či úzkosti . . . . .	252
	Souhrn . . . . .	257
<b>11.</b>	<b>EXPRESIVNÍ POSTUPY . . . . .</b>	<b>259</b>
	<i>(Ingrid Hanušová)</i>	
11.1	Vymezení pojmů . . . . .	259
11.2	Psychodrama a dramaterapie . . . . .	261
11.2.1	Psychodrama . . . . .	261
11.2.2	Dramaterapie . . . . .	270
11.2.3	Podobnosti a rozdíly dramaterapie a psychodramatu . . . . .	272
11.3	Terapie hrou . . . . .	273
11.4	Arteterapie . . . . .	274
11.4.1	Jiné arteterapeutické techniky . . . . .	282
11.5	Muzikoterapie . . . . .	284
11.5.1	Receptivní muzikoterapie . . . . .	286
11.5.2	Aktivní muzikoterapie . . . . .	286
11.5.3	Některé techniky muzikoterapie . . . . .	287
11.5.4	Taneční terapie . . . . .	289
11.6	Psychogymnastika (psychopantomima) . . . . .	290
	Souhrn . . . . .	292

### **DÍL III. DODATKY**

<b>FARMAKOTERAPIE ÚZKOSTNÝCH PORUCH . . . . .</b>	<b>295</b>
<i>(Ján Praško, Hana Prašková)</i>	
Klasifikace neurotických poruch, poruch vyvolaných stresem a somatoformních poruch . . . . .	296
Diagnostický postup, vyšetření a hodnocení u úzkostných poruch . . . . .	297
Diferenciální diagnóza úzkostných a neurotických poruch . . . . .	300
Všeobecné cíle léčby . . . . .	302

---

Rozhodování o farmakoterapii . . . . .	303
Klinické vedení pacienta . . . . .	304
Psychofarmaka užívaná k léčbě úzkostných a neurotických poruch . . . . .	305
Psychofarmakoterapie jednotlivých úzkostných a neurotických poruch . . . . .	313
Panická porucha . . . . .	313
Generalizovaná úzkostná porucha (GAD) . . . . .	316
Smíšená úzkostně-depresivní porucha . . . . .	319
Agorafobie . . . . .	321
Sociální fobie . . . . .	323
Specifické fobie . . . . .	325
Obsedantně-kompulzivní porucha . . . . .	327
Akutní reakce na stres . . . . .	330
Poruchy přizpůsobení . . . . .	331
Posttraumatická stresová porucha . . . . .	335
Disociační poruchy . . . . .	339
Souhrn . . . . .	362
<b>ÚZKOST A STRACH VE FILOZOFICKÉ REFLEXI . . . . .</b>	<b>365</b>
<i>(Vladimír Špalek)</i>	
Zrození strachu . . . . .	365
Duchovní situace 20. století přináší obrat . . . . .	366
První reflexe úzkosti a strachu . . . . .	367
Anticipace porozumění úzkosti u Aristotela . . . . .	368
Pokusy eliminovat strach ze smrti . . . . .	371
Nikoli eliminovat, nýbrž zkušenost záporu uchopit – G. W. F. Hegel . . . . .	374
Kierkegaard upozorňuje na diferenci jako první . . . . .	377
Úzkost je zachycena vhlédem básně . . . . .	378
Zahlédnutí dna – M. Heidegger . . . . .	379
Souhrn . . . . .	382
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>383</b>
<b>REJSTŘÍK VĚCNÝ . . . . .</b>	<b>391</b>
<b>REJSTŘÍK JMENNÝ . . . . .</b>	<b>395</b>

## AUTORSKÝ KOLEKTIV

**doc. PhDr. Karel Balcar, CSc. (1939)** – Oddělení lékařské psychologie, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze

**Mgr. Katarina Durecová (1956)** – Oddělení lékařské psychologie, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze

**PhDr. Šárka Gjuričová (1946)** – ředitelka Institutu rodinné terapie v Praze, klinická psycholožka fakultní nemocnice Praha-Motol

**PhDr. Ing. Karel Hájek, PhD (1966)** – vedoucí Oddělení psychoterapie Ústavu pro humanitní studia, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, soukromá psychiatrická praxe

**Ing. PhDr. Ingrid Hanušová (1956)** – Oddělení psychoterapie Ústavu pro humanitní studia, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, odborná asistentka, soukromá psychiatrická praxe

**doc. PhDr. Jana Kocourková (1948)** – vedoucí klinický psycholog, Dětská psychiatrická klinika 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze

**doc. MUDr. Ján Praško, CSc. (1956)** – vedoucí lékař Oddělení pro léčbu úzkostných poruch a depresí, Psychiatrické centrum Praha

**MUDr. Hana Prašková (1956)** – Oddělení psychoterapie Ústavu pro humanitní studia, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, odborná asistentka, lékařka Denního sanatoria Horní Palata v Praze 5

**PhDr. Vladimír Špalek (1945–2004)** – naposledy pracoval v Oddělení lékařské etiky, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze

**MUDr. prom. psych. Jan Špitz (1932–2001)** – naposledy pracoval jako ordinář pro rodinnou terapii, Fakultní nemocnice Praha-Motol

**Vladimír Vavrda, PhD (1966)** – Oddělení psychoterapie Ústavu pro humanitní studia, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, odborný asistent, soukromá psychotherapeutická praxe

**prof. PhDr. Jan Vymětal (1945)** – přednosta, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze



## ÚVODNÍ POZNÁMKA

Předložená kniha je učebním textem určeným především studentům lékařských fakult a postgraduálního studia psychoterapie, psychopatologie a lékařské psychologie. Jedná se o druhé vydání, přičemž prvně práce vyšla v roce 2000 péčí Psychoanalytického nakladatelství Jiřího Kocourka v Praze. Toto druhé vydání, po sedmi letech, jsme proto museli aktualizovat a doplnit.

Cílem publikace je čtenáře seznámit se současnými psychologickými a psychoterapeutickými pohledy na úzkost, strach a ukázat, jak je lze psychologickou cestou léčebně ovlivňovat. Proto je kniha o psychoterapii úzkosti a strachu zároveň i monografií.

Zmíněné emoce jako téma jsme zvolili proto, že doprovázejí lidskou bytost po celý její život. Podílejí se na formování osobnosti člověka a jeho vztahů, jsou důležitým vnitřním regulativem chování, čili přispívají k naší aktivní i pasivní adaptaci. V lidském životě mají nezastupitelnou a pozitivní úlohu, avšak vedle toho mohou způsobovat, případně doprovázet, poruchy zdraví a přispívat tak k lidskému utrpení. Jejich mírnění a odstraňování psychologickou intervencí představuje jednu z možností zvládnutí těchto emocí a lze takto přispět k příznivému rozvoji osobnosti člověka a ke zkvalitnění jeho života.

Druhým důvodem, proč se jimi podrobněji zabýváme, je skutečnost, že jsou výborným příkladem propojenosti lidského organismu a prostředí. Vyjadřují jednotu psychosociálních, biologických, duchovních i ekologických dějů a vlivů. Je zajímavé, že předchozí konstatování koresponduje s novějšími výzkumy v neurovědách, které vedou ke zjištění, že se zdají být na první pohled paradoxní. Prokazují totiž významný vliv lidské subjektivity a psychologických proměnných na biologickou stránku člověka, postihují nejen úroveň neuroendokrinní a psychoneuroimunologickou, ale také ovlivňují naše představy z hlediska genetického. Možnost ovlivnění exprese genů psychickými vlivy tak představuje zcela zásadní zlom v chápání psychofyzického bytí člověka.

Významnou roli v této souvislosti přisuzujeme učení, jímž lze modulovat neuronální procesy a struktury CNS. Předchozí zjištění mají oporu i v logice, neboť předpokládáme, že základem psychických procesů a projevů jsou neuronální děje. Jestliže máme zároveň za prokázané, že psychické procesy a projevy člověka jsou dlouhodobě ovlivnitelné a měnitelné psychoterapií, pak z toho plyne, že i biologická stránka lidského jedince je takto modifikovatelná.

Výše nastíněný pohled odpovídá současnému paradigmatu medicíny i obecněji – věd o člověku.

Třetím důvodem našeho zájmu o emoce úzkosti a strachu je to, co bychom nazvali „stavem světa“. Máme na mysli skutečnost nebývalých protikladů a proměn našeho života. Prudké urychlení vývoje, tento „úprk času“ znesnadňuje reflexi toho, co se

děje, tedy život v nahlédnutí sebe sama. Stále obtížnější porozumění světu i jeho narůstající rozpornost vedou ke znejistění lidského jedince, obávám, případně i k extrémnímu chování a myšlení člověka, čehož jsme svědky i v rámci běžného dne. Úzkost, strach a agresivita jsou ve vztahu interdependence (cirkulární kauzality), tedy vzájemného ovlivňování a zesilování. I takto lze rozumět jejich nárůstu v projevech jedince i celých společenství.

Publikace je rozdělena do tří částí: obecné, speciální a závěr knihy tvoří dodatky.

V obecné části vymezujeme úzkost a strach ze zorného úhlu dnešní psychologie, následuje jejich přiblížení z pohledu ontogeneze a nakonec zařazení do rámce současně platné Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10).

Ve speciální části se seznámíme s osmi významnými psychologickými přístupy k této problematice. Samozřejmě se jedná o výběr z více možností, přičemž jeho kritérii jsou vědeckost a praktická upotřebitelnost. Nalezneme zde, jako ukázkou nových myšlenkových proudů, i přístup integrující psychologické poznatky inspirované křesťansko-židovskou a buddhistickou tradicí, jež nalézá uplatnění zvláště při prevenci a regulaci nežádoucích psychosomatických stavů a dějů. Z důvodu rozsahu knihy jsme nezařadili do práce směry, které se bezesporu v praxi osvědčují, jako je tvarová psychoterapie či transakční analýza (a ve výčtu by bylo možné pokračovat).

Dodatky obsahují dva příspěvky: farmakoterapii úzkostných poruch a filozofickou reflexi tématu. V dodatcích se nalézají proto, že bezprostředně s psychoterapií úzkosti a strachu nesouvisejí, avšak nesporně přispívají k jejímu pochopení. Bohužel se nám nepodařilo obstarat souhlas s otištěním příspěvku *Socioterapie úzkosti* autora MUDr. Jana Pfeiffera, který pobývá dlouhodobě v cizině. Zájemce o tuto důležitou oblast proto odkazujeme na prvé vydání knihy, kde jej nalezneme.

Knihla volně navazuje na *Obecnou psychoterapii*, jež vyšla ve druhém vydání u stejného nakladatele (Grada Publishing) v roce 2004.

Dále si dovoluji upozornit, že publikace je v prvé řadě učebním textem, proto zde nejsou uvedeny odkazy a citace v rozsahu, jako je obvyklé a nutné u vědeckých publikací. Z didaktických důvodů jsem také při konečné redakci v několika případech ponechal překrývání dílčích témat. Takto je jejich význam zdůrazněn – a významné části zopakovány.

Závěrem děkuji všem spoluautorkám a spoluautorům za velmi dobrou spolupráci. Zejména mne těší, že se na ní podíleli učitelé všech tří pražských lékařských fakult Univerzity Karlovy spolu s odborníky z praxe. Je však mou smutnou povinností upozornit, že se druhého vydání knihy nedožili dva spoluautoři, kolegové Vladimír Špalek a Jan Špitz, na něž si dovoluji krátce vzpomenout následujícími řádky.

Filozof Vladimír Špalek (1945–2004) se významným způsobem podílel na vytváření filozofických základů lékařské psychologie a lékařské etiky. Od převratu až do konce života pracoval jako odborný asistent na Oddělení lékařské etiky na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. O kolegovi Vladimíru Špalkovi je méně známo, že patřil mezi spolupracovníky a osoby blízké prof. Janu Patočkoví (1907–1977). V odborném filozofickém světě je ceněn zejména pro překlady G. W. F. Hegela, E. Husserla a I. Kanta do češtiny.

Pedopsychiatr a psycholog Jan Špitz (1932–2001) stál spolu s prof. Janem Fischem (1913–1976) v roce 1971 u zrodu Dětské psychiatrické kliniky, nynější 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze-Motole. Na klinice pracoval zhruba třicet let.

V posledním období života působil jako ordinář pro rodinnou terapii na Fakultní nemocnici v Praze-Motole. Jeho význam pro dětskou psychiatrii a psychologii je zřetelný, neboť v rámci terapie dětských psychiatrických pacientů k nám zavedl a rozpracoval léčebné společenství (komunitní systém), stejně jako léčbu orientovanou na celou rodinu. Bez kolegy Jana Špitze by i naše psychoterapie dětí, rodinná a systemická terapie byly rozhodně chudší.

Na Vladimíra Špalka a Jana Špitze rád vzpomínám, protože v dobách nesvobody patřili mezi mravně pevné a spolehlivé kolegy, kteří i ve ztížených společenských poměrech u nás pěstovali a rozvíjeli vzdělanost. Jejich skromnost a moudrý postoj byly důvodem, proč se v novější době vyhýbali popularitě („zviditelňování“), proto jejich vliv zůstává nenápadný, avšak trvalý.

Při této příležitosti bych rád pozdravil i nestora české psychoterapie Jaroslava Skálu, který v květnu 2006 oslavil devadesátiny. Jaroslav Skála nesčetněkrát v dobách minulých prokázal svoji statečnost a byl tím, kdo u nás ve vývoji psychoterapie ukazoval směr. Pro nás mladší znamenal a znamená přirozenou autoritu. Za sebe i psychoterapeutickou obec přeji Jaroslavu Skálovi dobré zdraví a pohodu!

A zcela závěrem pak děkuji za vzornou spolupráci, pečlivost a starostlivost paní vedoucí redaktorce Mgr. Gabriele Plickové a odpovědné redaktorce paní Heleně Varšavské, jejichž péčí kniha vychází ve velmi pěkném provedení.

Praha, 1. 12. 2006

Za kolektiv autorů: prof. PhDr. Jan Vymětal





# DÍL I.

## OBECNÁ ČÁST



# 1. POJETÍ ÚZKOSTI A STRACHU V PSYCHOLOGII

(Jan Vymětal)

První kapitola sestává ze tří částí. Začíná přiblížením pojmů úzkost a strach z pohledu jazykového a historického a nakonec jsou pojmy vymezeny psychologicky. Následuje hlavní část, ve které o nich pojednáme z hlediska experimentální psychologie, vztahového a faktorově analytického přístupu. Třetí, závěrečná část patří integrativnímu pojetí úzkosti a strachu v psychologii.

## 1.1 VYMEZENÍ POJMŮ

Z lidského jazyka lze mnohé vyčíst o duševním životě i chování člověka. Je tomu tak proto, že jazyk (a řeč) doprovázejí lidskou bytost po celou dobu její existence jako druhu, stejně tak po celou dobu jejího individuálního života. Proto i k psychologickým pojmům úzkosti a strachu se nejdříve přiblížíme poukazem k etymologii obou výrazů a jejich vyjádřením v několika jazycích.

### 1.1.1 ETYMOLOGICKÉ UVEDENÍ

Staročeská *úzkost* znamenala úžinu, rozsedlinu, propast, ale i sklíčenost, tíseň a nesnáz. Latinsky se řekne úzkost *angor*, a tento výraz má blízko k *angustus* – těsný, úzký (zde lze vidět blízkost k německému *Angst* a anglickému *anxiety*, kde zároveň znamená i touhu). Řečtina tento výraz vyjadřuje slovem *thlipsis*. Hebrejsky se úzkost řekne *cará* a slovo znamená nejen úzkost, nýbrž i úžinu, bídu a soužení.

Vidíme, že jazyky nás upozorňují na základní charakteristiku úzkosti (a touhy), jíž je těsnost, sevřenost. Úzkost znamená i soužení a nesnáz.

Strach (na rozdíl od úzkosti) znamená obavu z něčeho konkrétního, což může budít i úctu a respekt.

Staročeské *strachování* bylo užíváno ve významu obav o něco či z něčeho. *Strach mě jest* vyjadřuje, že se bojím. Zde cítíme blízkost se staroiránským *bháyaté* (báti se). Starý je i výraz *strašák*, ukrajinsky *strachopud*, tedy *strach budící*. Latina má pro strach výrazy *timor*, *metus*, *terror*, jež jsou (na rozdíl od úzkosti) používány v souvislosti s objektem. Řecky se vyjádří slovem *fobos* (německy *Furcht*, anglicky *fear*), současně však znamená i respekt, úctu (německé *Ehrfurcht* znamená hlubokou, zbožnou úctu). Strach se hebrejsky řekne *pachad* nebo *jir'a*. Zvláště častější výraz *jir'a* je dvojnásobný – vyjadřuje nejen obavu s negativním nábojem, ale také pozitivně vnímanou zbožnou úctu.

V textu je naznačeno, že emoce mohou být prožívány a hodnoceny dvojznačně. Vždy záleží na jejich intenzitě a kontextu, zda je prožíváme spíše jako příjemné či nepříjemné, žádoucí nebo nežádoucí.

### 1.1.2 HISTORICKÝ POHLED

Úzkost a strach nebyly v dějinách myšlení – až po dvacáté století – žádným velkým tématem. Obrat nastává v našem století nejen díky psychologii (výzkum emocí a motivace) a psychoterapii (navozování změny v osobnosti i chování), nýbrž i vlivem vývoje lidské civilizace a „stavu světa“. Nyní uvedeme několik momentů a souvislostí, jimiž ilustrujeme vývoj pohledů na tyto základní lidské emoce.

Ve starověké literatuře se vyskytují výrazy úzkost a strach velmi vzácně. Možná proto, že odvaha byla prohlášena za jednu z největších ctností. V řeckém Panteonu se vyskytoval bůh Phobos (původ slova fobie), jehož úkolem bylo vnuknout nepřítelům strach, aby utekli už před bitvou. Také postava Pana (odtud snad pochází výraz panika) je známa tím, že strašil a děsil poutníky.

Antičtí filozofové se úzkostí a strachem zabývali jen okrajově (např. Aristotelés, stoikové), ovšem zhlédli témata, jež se dodnes řeší. Za mnohá zmiňme vztah člověka ke smrti či strach jako žádoucí vnitřní regulativ chování (bliže viz závěrečný příspěvek VI. Špalka).

Nutno však upozornit na bibli, v níž je skrytá hluboká psychologická zkušenost. V bibli se o strachu, „bázní a chvění“ mluví často. Lidský strach je brán zcela vážně, možná i proto, že bibličtí hrdinové neodpovídají ideálu antických reků. Jsou to lidé svou morálkou i odvahou spíše průměrní, kteří se ovšem ve svých životech setkávají s Bohem a řešení vztahu k němu do značné míry jejich životy formuje.

Pro ilustraci: v českém ekumenickém překladu bible (1992) se výraz bázeň vyskytuje 122×, strach 105×, hrůza 67×, úzkost 31×, tíseň 26× a sloveso bát se 212× (Michal, 1994).

O strachu se zde mluví zpravidla v těchto souvislostech: následek viny, obava z prázdnoty, utrpení a jeho nesmyslnost, bázeň vznikající ze setkání s Bohem a jeho svrchovaností (bojím se a zároveň chci porozumět). Mnohý strach v konkrétní situaci je v bibli přemožen strachem z Boha – bohabojností. Kdo se bojí poslední autority, ten se přestává bát autorit předposledních. Přiznáním si strachu a přijetím toho, že strach může být spojen také s radostí a láskou, se lze od nepřiměřeného a přebýjelého strachu osvobodit.

U bible jsme se zastavili i proto, že obsahuje existenciální momenty, v nichž úzkost a strach hrají významnou roli. Jistě není náhoda, že dánský myslitel S. Kierkegaard (1813–1855) byl teologem, který jako první zřetelně pojmenoval strach (bázeň) z něčeho konkrétního, čemu se lze postavit, a úzkost nemající objekt, a představující proto ohrožení nebytím a ztrátou smyslu. U tohoto myslitele také nalezneme rozlišení mezi jejich vrozeným podílem (souvisejícím podle jeho názoru s dědičným hříchem a vinou předků) a podílem, jež člověk vytváří vlastním životem. Tato témata byla později rozpracována řadou filozofů lidské existence, posléze i M. Heideggerem (1889–1976) a našim J. Patočkou (1907–1977) (podrobněji viz příspěvek VI. Špalka).

V historii zkoumání emocí však nelze opominout přírodovědce Ch. Darwina (1809–1882), který je pro nás významný knihou *Výraz emocí u člověka a u zvířat*, jež