

INSTEP: výběrová rešerše aneb co čtou naši studenti (verze 2019)

Část A: monografie

Berne, Eric: Jak si lidé hrají. Praha, Portál, 2011. Počet stran: 198. Překlad: Gabriela Nová.

První vydání originálu: 1964.

Klíčová slova: Transakční analýza, analýza her, sociální psychiatrie.

Charakteristika: „První skutečně vědecké dílo z oboru psychologie všedního dne.“ Bestseller z oblasti transakční analýzy popisuje nejtypičtější hry, které mezi sebou lidé hrají v rámci běžného kontaktu.

Obsah: Úvod knihy se věnuje teoretickým východiskům. Berne popisuje tři různé stavy ega: **rodič** (příkazy, zákazy, pravidla, dominance), **dospělý** (vl. názory a rozumem podložená rozhodnutí), **dítě** (citové projevy naučené z dětství, spontaneita, bezmocnost, submisivita). Interakce mezi jednotlivci může probíhat mezi ego-stavy na stejných úrovních (např. dospělý – dospělý) – tzv. doplňkové transakce, nebo diagonálně (např. rodič – dítě), tzv. křížové transakce.

V 1. části knihy Berne popisuje běžně se opakující mezilidské transakce – **hry**. Ke hrám nás vychovávají rodiče a my k nim zase vychováváme své děti. Jde o hry nevědomé, v nichž jsme navyklí reagovat tak, že nám to znemožňuje dosáhnout skutečné mezilidské blízkosti, dokud z ní vědomě nevykročíme. Hraní her nám má zajistit dostatek přijetí a uznání ve společnosti. Berne podrobně analyzuje typickou manželskou hru Kdyby nebylo tebe (s. 55 a dál).

2. část knihy sleduje popis asi 30 her z následujících oblastí – životní (Alkoholik, Dlužník...), manželské (Vidíš, jak se obětuji, Drahoušek...), společenské (To je hrozné, vidíte, A nemohl byste – Ano, ale...), sexuální (Perverze, Hra s ohněm...), hry podsvětí (Zloději a policajti, Teď ho vezmem na hůl...), hry v poradnách (Skleník, Myslím to s vámi dobře...), neškodné hry (Všeuměl, Kavalír...).

3., nepoměrně kratší část knihy se věnuje významu her, jejím hráčům a jejich nezávislosti na hrách.

Citát: „Když člověka nikdo nehladí, začne mu vysychat mícha.“

Cooper, Mick.: Existential Therapies (2nd ed.), Los Angeles, SAGE, 2017

První vydání originálu: 2003 (prozatím nepřeloženo do ČJ)

Klíčová slova: existenciální psychoterapie, existenciální filozofie

Charakteristika: Kniha nabízející přehled existenciálních přístupů v psychoterapii a jejich směřování.

Obsah: Autor nabízí základní vhled do existenciálních směrů v psychoterapii. Úvodní kapitola se zabývá šíří existenciálních přístupů, faktem, že existenciální přístup nevychází z jednoho autora či psychotherapeutického směru, spíše se vynořuje v tématech a filozofii dotýkající se existenciálních otázek napříč autory a přístupy. Druhou kapitolu tvoří stručný úvod do existenciální filozofie (Kierkegaard, Nietzsche, Buber, Jaspers, Marcel, Sartre, Heidegger ...). Následuje pět kapitol, které se věnují nejvýraznějším směrům v EP: Daseinanalýza (Binswanger), Terapie zaměřené na smysl / hledání smyslu (Frankl – logoterapie), Existenciálně – humanistický přístup (Yalom), Přístup R. D. Lainga s podtitulem setkávání bez masek a Existenciálně-fenomenologický přístup (též britská škola existenciální psychoterapie, Emmy van Deurzen). Pro každý přístup jsou čtenáři nabídnuty základní informace o jeho historii, filozofických východiscích, důležitých autorech a tématech. Knihou s prolíná fiktivní případová studie jedné klientky, a níž se ilustrují rozdíly a podobnosti v jednotlivých směrech EP. V závěru každé kapitoly se nachází přehled relevantní literatury. Závěr knihy nabízí shrnutí a

porovnání přístupů a nástin témat a otázek, kterým existenciální přístup čelí.

Citát: What is existential therapy? As a therapist and trainer, this is one of the questions that I have been most frequently asked. It has also been one of the questions that I have found the most difficult to answer. 'It is ... um ... about facing the reality of existence,' I have sometimes muttered, or come out with a stock response like: 'It is similar to person-centred therapy... only more miserable!'

Cornell, Ann Weiser (2015), Síla focusingu: průvodce k emoční sebeuzdravení. Praha, Portál 2015.

Originál: Cornell, Ann Weiser (1996), The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-healing. New Harbinger Publication.

Klíčová slova: focusing, sebepoznání, mysl a tělo, sebeuzdravování, rozvoj osobnosti, metodické příručky, fyzioterapie, psychoterapie, alternativní lékařství

Charakteristika: Publikace o focusingu jako nástroji sebepoznávání obsahuje praktické postupy a ukázky jak s focusingem pracovat. Příručka pro praxi.

Obsah: Autorka ve svojí publikaci z roku 1996 představuje focusing jako metodu cíleného sebezkoumání. Tvrdí, že jde o nejrychlejší způsob jak poznat a prožít sebe samého a uvádí příklady praxe svých vlastních klientů či frekventantů výcviků. Focusing je způsob, jak soucitně a bez předsudků naslouchat vlastnímu tělu a na tělo orientovaný proces sebeuvědomování, při němž člověk vnímá a uvědomuje si, jak se cítí a svým pocitům naslouchá a vede s nimi rozhovor. Podle autorky důsledky focusingu jsou vhléd, tělesná úleva a pozitivní životní změny. Kniha klade důraz na okolnosti a atmosféru při praktikování této metody. Hlavní okolnosti, kterým doporučuje se vyvarovat je hodnocení a posuzování vlastních prožitků a místo toho doporučuje své cítění nechat tak, jak je. Závěrečná část publikace popisuje využití focusingu při řešení vlastních problémů, souběh s vlastní psychoterapií a doporučení pro psychoterapeuty, kteří chtějí s focusingem pracovat.

Citát: „Je-li něco, s čím můžete při focusingu počítat, pak to, že nebudete moci předpovědět, co se stane.“

Frankl, V.B.: Člověk hledá smysl, úvod do logoterapie. Praha. Psychoanalytické nakladatelství 1994

První vydání originálu: 1964

Název v originálu: Man's Search Meaning, Introduction to Logotherapy (první část knihy vyšla v roce 1949 pod názvem Ein Psycholog erlebt das Konzentrationlager).

Klíčová slova: trauma, přežití, logoterapie, koncentrační tábor

Charakteristika: Autor – psychiatr - líčí formou myšlenkové koláže své zážitky z koncentračních táborů a vysvětluje základní pojmy (a pojetí) logoterapie.

Obsah: Kniha je rozdělena na dvě části, v první autor popisuje své prožitky a vhledy do prožívání spoluvězňů kolem něj (popisy nejsou faktografického charakteru ale viděním vězně číslo 119104). Přibližuje okamžiky příjezdu do Osvětimi, jednotlivé fáze pochopení reality a zvykání si na táborový život, rychlý nástup apatie a necitelnosti vůči bolesti vlastní i ostatních, zastavuje se u působnosti „kápů“. Líčí spontánní šíření náboženství a význam lásky a účelu přežití i význam humoru a okamžiků, kdy vězeň může pocítit moc krásy. Na více místech je zdůrazňováno plynutí s osudem a určitému odevzdání se mu (spoluvězni, kteří se „plynutí událostí“ snažili vzdírat, přicházeli o život). Kniha zachycuje i zážitky posledních chvil tábora a jeho osvobození. Pak se dílo více věnuje jednotlivým aspektům – život v provizoriu, budoucnost, smysl života, naděje, sadismus a vysvobození. Část druhá volnou formou vykládá základní pojmy logoterapie jako vůle ke smyslu, existenční frustrace, noogenní neurozy, noodynamika, smysl života, podstata existence, logodrama a několik dalších.

Citát: „Většina vězňů pochopitelně trpí jistým druhem pocitu méněcennosti. Každý z nás kdysi byl, nebo si to alespoň myslil, že je „někdo“. Nyní je tu s ním nakládáno tak, jako by nebyl nikdo. (Je jasné, že ve vyšších a podstatnějších oblastech duchovna zakotvené sebevědomí nemůže být situací

v táboře otřeseno. Ale kolik lidí, natož vězňů, má takto zpevněné sebevědomí?) „

Furman, B.: Nikdy není pozdě na šťastné dětství: Jak překonat minulost. Praha. Portál 2015

První vydání originálu: 1998

Název v originálu: Eikoskaanmyöhäistasaadaonnellinen lapsus.

Klíčová slova: dětství, trauma, štěstí, výchova, odolnost, rozvoj osobnosti, pozitivní myšlení, budoucnost

Charakteristika: Finský psychoterapeut zahlédl projíždět motocyklistu, který měl na skle nápis „Nikdy není pozdě na šťastné dětství“. Snaha této větě porozumět se Furmanovi stala impulzem k napsání knihy. Kniha je čtivá, přehledná, stručná.

Obsah: Autor knihy se opírá o praxi v podobě dopisů od dospělých osob, kteří prožili problematické dětství. Napsali je na základě ankety v časopisech. Ta zahrnovala otázky: „Co vám osobně pomohlo zvládnout obtížné dětské zážitky?“, „Co jste se naučili ze svého těžkého dětství?“, „Jak jste později v životě získali zážitky, které vám v dětství chyběly?“. V této knize jsou ukázky toho, jak se lidé vyrovnávají se složitým dětstvím a jak navzdory tomu co nehezkého v dětství prožili, mohou žít šťastný, kvalitní a úspěšný život. Osvobozuje od myšlenky, že nešťastná minulost člověka automaticky negativně poznamenává. Furman dokázal, že člověk umí nacházet ve své těžké minulosti zdroj síly, má předpoklady pro lepší budoucnost. Uvádí, že řešení problémů máme v nás samotných. Lidem také pomáhají přátelé, příbuzní, někdo, komu se mohli svěřit, příroda, představitost, čtení a psaní, aktivity, pochopení, vlastní děti, partner.

Poznámka: Dopisy se staly pro lidi terapeutickou záležitostí.

Citát: „... pozitivní zkušenosti načerpané v průběhu dětství či později v životě mohou člověka před vlivem negativních zážitků ochránit.“ (s. 58)

Gendlin, Eugene T.: Dialog s prožíváním. Praha, Nakladatelství Ježek 2016.I.vydání.

Klíčová slova: terapeutická změna, focusing, vytěsnění, prožívání, konceptualizace, nevědomí, narcismus, pud, vůle

Charakteristika: 3 texty amerického psychologa a filosofa E.T. Gendlina – Teorie změny, Prožívání a přímé odkazování, Filosofická kritika pojmu narcismu

Obsah: Čtenář možnost nahlédnout do autorova filosofického vnímání terapie i života samého. Kniha obsahuje 3 teoretické texty autora o jeho pojetí terapie definované pojmem Focusing, na kterou se však více zaměřují jiné tituly tohoto autora. Autor zvažuje na úrovni teoretických úvah, změnu života jedince v oblasti prožívání s návazností na existující modely osobnosti. Zamýšlí se také nad dopady terapie na život jedince. V knize autor pokládá inspirativní otázky týkající se původního Freudova pojetí nevědomí nebo psychoanalytického pojetí narcismu. Dále se táže, jak hovořit o prožitcích, pro které v určité fázi terapie mohou chybět slova a lze-li i tak dosáhnout propojení s vlastním prožíváním, které s ním umožní vést dialog. Na mnoha místech knihy lze nalézt citace z reálných terapií, které velmi názorně doplňují zvažované téma nebo pokládané otázky a úvahy. V závěru knihy čtenář nalezne doslov překladatelů, který vyvolává zajímavé úvahy o běžně užívaných pojmech spojených s psychoterapií, jejich původním a překládaným významem.

Citáty: „Avšak jsou zapotřebí měsíce a roky prožívání, než dokáže (klient) na tyto svoje vnitřní konflikty přímo odkazovat“ (str. 88) „..., když klient a terapeut ví, co klient cítí, nicméně se potřebují odkazovat přímo k prožívání a nikoli k jeho konceptualizaci. Terapeut např. řekne: „Věděl jste celou dobu, že se cítíte právě takto, ale jste překvapení, jak silně to cítíte.“ Anebo případ, který zmiňuje Rogers, kdy klient překvapeně říká: „Jsem opravdu unavený.“ (str. 89) „Význam slova je určen jeho fungováním, tím, jakou působí změnu.“ (str. 168)

Johnson, Stephen, M.: Charakterové typy člověka: Terapeutická léčba raných poruch. Brno. Computer Press, 2007

První vydání originálu: 1985

Název originálu: Characterological Transformation: The Hard Work Miracle

Klíčová slova: obranné mechanismy, poruchy osobnosti, patologie poruch, charakterové typy, charakter, ego, integrace

Charakteristika: Analytický pohled na přístupy vývoje charakteru a vývoj ega, vliv attachmentu a co způsobuje patologie poruch. Cílem knihy je nabídnout nejen pohled na vývoj charakteru a ega, tak i možné terapeutické techniky.

Obsah: Autor se zaměřuje na chování a vývoj člověka z pohledu formování charakteru. Popisuje vlivy nedostatečného attachmentu u dětí na patologii poruch. Autor se na problematiku dívá pohledem různých psychoterapeutických škol. V textu se zaměřuje jak na schizoidní poruchy vznikající u dětí s nedostatečným nebo chybějícím attachmentem s matkou, nemilované děti nebo odložené děti. Zároveň nabízí inovativní terapeutické techniky, s cílem pomoci klientům překonávat a vyrovnat se se skrytými bolestmi z tohoto období, nabízí strategie pro podpůrnou terapii klienta.

Citát: "Aby se skutečné self mohlo vyvinout, je k tomu třeba prostředí, které podporuje veškeré projevy self, přesně a s porozuměním je zrcadlí a poskytuje optimální úroveň frustrace těchto projevů, kdykoli je to nutné.Symbiotická, narcistická a masochistická osobnost vychází z osobního příběhu, v němž bylo dítě zvyklé naplňovat osobní agendu svých rodičů či opatrovníků. To mělo za následek zmatek v identitě, kdy zvnějšku vnucené identitní plány jsou vědomě přijímány, přičemž však zůstávají poněkud nepadnouch, nepřirozené nebo neúplné. Přirozenější formy sebevyjádření jsou omezovány, zůstávají nerozvinuty a stávají se zdrojem vlastních konfliktů. Traumatické přiškrcení projevů skutečného self nakonec způsobuje zastavení vývoje, která je nutné rozpoznat a dát jim prostor k dozrání." (str. 31)

Kast Verena, Hněv a jeho smysl. Praha : Portál, 2010

Klíčová slova: hněv, vztek, lidská agrese, fantazie agrese

Charakteristika: Publikace uchopuje téma hněvu v kontextu seberozvoje a je určena těm, kteří se chtějí s prožíváním hněvu více seznámit a objevit tak možný potenciál změn v komunikaci.

Obsah: Každý se v průběhu života u druhých potýkáme s hněvem, vztekem a agresí a ne vždy jsme ochotni si přiznat, že stejné emoce prožíváme my sami. Samotné zacházení s hněvem je ovlivněno rodinou, z níž pocházíme, kde se konflikty nějak řešily. A každý máme také zkušenosti s dalšími lidmi, například jak reagují na náš hněv. Naše zkušenosti se mění v očekávání, spíše nevědomá a s těmi pak přistupujeme k lidem kolem sebe. Máme v sobě bohatou zásobu strategií pro práci s hněvem a známe mnoho reakcí, které můžeme rozvíjet. Hněv se objevuje, když jsou nabourány hranice sebepojetí a sebezáchovy. Když pocítíme zranění nebo frustraci, aktivuje se hněv, který je opakem uspokojení a chrání naši integritu. Pomáhá znovu stanovit hranice a rovnováhu mezi já a světem kolem nás. Hněv je motivem agrese, ale není emocí negativní, protože obsahuje energetizující sílu, kterou je dobré využít ke změně, protože potlačený hněv navozuje atmosféru spíše nepřátelskou. Kniha také pojednává o fantaziích hněvu, v nichž propracováváme reakce k protějšku a představujeme si, jak bychom svou myšlenku formulovali a byli tak s vymezením se v konfliktu spokojeni. Práce s vnitřním napětím, jako je úzkost či zlost, má vliv na zacházení s konflikty ve vnějším prostředí. Umění zacházet s vnitřním prostředím nám umožňuje být silní. K tématu hněvu také patří obranné koncepty jako je projekce, masochistická obrana, identifikace s útočníkem, psychosomatické projevy hněvu, pasivní agrese, fyzická a slovní agrese, autoagrese a pocity viny.

Poznámka: Verena Kast vystudovala filozofii a psychologii, působí jako analytička ve švýcarském St. Gallenu a přednáší na institutu C. G. Junga v Curychu. Do roku 1998 byla předsedkyní mezinárodní společnosti pro analytickou psychologii.

Citát: „Skutečnost, že se tak hojně hněváme, znamená, že je hluboko v nás zakořeněna představa práva na vlastní rozvoj a sebepotvrzení v atmosféře nenarušené intersubjektivity. Znamená také, že

věříme v možnost změn i k lepšímu. Hněv nám ale také – a především – prozrazuje, že se my lidé velmi rozvíjíme a potvrzujeme právě ve vztazích.“ (str.194)

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., DiClemente, C. C.: Změna k lepšímu: Šestistupňový program pro překonání zlovyků. Praha, Portál 2018

První vydání originálu: 1994

Klíčová slova: změna postoje, sebepoznání, sebeřízení, fáze a procesy změny

Charakteristika: Praktická příručka pro odborníky i laiky o fázích a procesech změny chování.

Obsahuje část výzkumnou („Věda“) a část aplikační („Aplikace“). Součástí jsou kazuistiky a sebeposuzovací dotazníky, podle kterých se čtenář může sám zorientovat, v jaké fázi změny se nachází.

Obsah: Ve výzkumné části autoři popisují bádání, kdy shromáždili data od tisíců lidí a hledali v nich základní principy a strukturu změny chování u lidí, kteří se změnili sami. Vytvořili tak transteoretický model, který zahrnuje 6 stádií změny: 1) prekontemplace, 2) kontemplace, 3) příprava, 4) akce, 5) udržení, 6) ukončení. Stádium je ideální projít tak, jak jdou za sebou. Stává se ale, že člověk v nějakém stádiu uvízne nebo se do nějakého vrátí, nelze je ale přeskokovat. Popisován je i relaps (návrat problémového chování) a nový cyklus změny. Příručka má vést k tomu, aby čtenář byl schopen posoudit, v jakém stádiu se ve vztahu ke svému problémovému chování, které chce změnit, nachází. Právě spojení stádium změny a procesu je dle autorů klíčovou strategií ke změně. Kazuistiky se týkají především závislosti a psychického utrpení.

Poznámka: Autoři neshledávají velké rozdíly mezi jedinci, kteří se změnili sami a těmi, kteří se změnili v rámci terapie. Terapii nahlíží jako sebezměnu jedince profesionálně vedenou. Pro terapeuty může být kniha přínosem v orientaci, v jaké fázi změny se klient nachází a dle toho mu poskytnout podporu pro postup do další fáze. Dle autorů klienti v terapiích často opouští terapii právě ve chvíli, když terapie nevyhovuje potřebám jejich stádium.

Citáty: „Efektivní sebezměna závisí na tom, že děláme správné věci ve správný čas.“ (s. 53) „Trvalá změna je ideál, jehož se zřídka dosahuje bez selhání nebo chyb.“ (s. 203)

Prünte, Thomas.: Jak mi dneska je? 44 možných i nemožných způsobů, jak začít psychoterapeutické sezení. Praha, Portál 2019.

První vydání originálu: 2017

Klíčová slova: psychoterapeutické sezení, začátek psychoterapie, terapeutický proces, terapeutické techniky ...

Charakteristika: 44 konkrétních způsobů jak začít psychoterapeutické sezení s klientem.

Obsah: Zahájení terapeutického sezení je cenný zdroj jak pro klienta, tak pro terapeuta. Pro lepší využití potenciálu tohoto krátkého času na začátku terapie nabízí kniha 44 konkrétních intervencí.

Některé jsou velmi jednoduché až všední (Rád vás vidím!, To je zase počasí, co?), jiné jdou o podstatný kus dál a mají například formu experimentu nebo vyhocení (Vy byste se ideálně hodil za špatný příklad). Kapitoly mají jednotnou strukturu usnadňující orientaci: popis techniky, ukázka rozhovoru, shrnutí myšlenek „Co mít na paměti“.

Citát: „Podle mých zkušeností získává terapeutický proces na živosti a konkrétnosti zaměření, když zahájení obměňujeme. S jistou dávkou terapeutova humoru mohou nezvyklé intervence umožňovat cennou změnu perspektivy.“ (s.10) „U čtenářů počítám i s určitým odporem, protože některé podněty mohou vypadat na první pohled divně. Mohu vás však ujistit, že všechny intervence byly vyzkoušeny v praxi, kde podstatně přispěly ke zdaru terapií.“ (s.9)

Rubin, L.B.: Muž s nádherným hlasem: Příběhy z druhé strany pohovky. Praha, Portál 2017

Klíčová slova: psychoterapie, sociologie, lékař a pacient, kazuistiky, příběhy

Charakteristika: Kniha popisuje šest krátkých případových studií z vlastní psychotherapeutické praxe autorky, známé americké psychotherapeutky a socioložky. Jde o případy, které byly pro autorku náročné a kdy „klient očekával více, než by měl, a ona slibovala více, než mohla poskytnout“.

Obsah: Autorka dává brilantním způsobem nahlédnout do pozadí mysli praktika – terapeuta. Otevřeně píše o chvílích zmatků, konfliktů i aha momentů v terapeutického procesu. Jádrem knihy je šest terapeutických příběhů. Autorka ve všech příbězích balancuje na několika rovinách. V první řadě popisuje svůj vnitřní konflikt mezi tzv. „pravidly“ psychotherapie tehdejšího psychoanalytického učení a vlastní autenticitou (např. otevřenost terapeuta či práce s dotykem). Autorka se staví spíše na stranu terapeutické autenticity a velmi vyzdvihuje terapeutický vztah, jakožto nejvíce léčivý prvek terapie. Naopak psychoanalýzu (té doby) autorka v mnohém ohledu kritizuje. Autorka tvrdí, že je důležité nabídnout takový druh vztahu, o němž terapeut ví, že ho klient potřebuje. V tomto smyslu příběhy pojednávají o rovnováze mezi tím, co si terapeut a pacient dávají a berou, o obavách a konfliktech, které mohou při terapeutickém vztahu vzniknout, o tom, jak je zvládnout. Autorka v příbězích také popisuje vlastní zkušenost přenosu a protipřenosu. Z její zkušenosti plyne, že náš smír s vlastní minulostí může být křehčí, než tušíme. Autorka dává čtenářům nahlédnout do způsobu práce se svým vlastním životním příběhem hledá křehkou rovnováhu mezi sdílením a nesdílením svých podobných zkušeností a klientem. V knize se do velké míry odráží také autorčina sociologická a feministická část. Závěrem autorka zdůrazňuje, že jádro terapie a její podstata se odehrává „pouze“ v obyčejných situacích. Zdůrazňuje, že terapie neučí lidi být šťastnými – ale dává jim nástroje, s nimiž se lépe vypořádají s tím, co život přináší.

Citát: „Dobrá psychotherapie je cesta objevování, průzkum, v němž je terapeut průvodcem, kterému se často chvěje ruka. Můžeme totiž sebelíp rozumět podstatě konfliktů, které sužují naše pacienty, naše intuice může mít sebecitlivější antény, můžeme umět obratně navazovat vztahy, ale každý terapeut stejně ví, jaké to je, bezradně sedět naproti pacientovi a marně se snažit vyzvat se v tom, co se v pracovně děje.“ (s. 19)

Schautová, N.: Rozhodování a intuice. Praha, Portál 2016.

První vydání originálu: 2016

Klíčová slova: rozhodování, intuice, racionalita-iracionalita, vědomí-nevědomí, emoce, well-being, strategie, riziko

Charakteristika: Pečlivý souhrn rozhodovacích teorií a výzkumů, které se rozhodováním a souvisejícími jevy zabývají i desatero, jak využít teoretické poznatky v náš prospěch.

Obsah: Autorka začala svou knihu propracovaným teoretickým zářmováním poznatků o rozhodování. Popisuje, jak s rozhodováním souvisí emoce, intuice i naše nevědomé procesy. Přidává i příklady z praxe a běžného života a díky tomu je kniha i přes velké množství citací a teorie čtivá a poutavá. V závěru se můžeme inspirovat desaterem-jak se správně rozhodovat a tím přispět ke svému celkovému štěstí. Dává i praktické tipy, například: Snažme se dělat co nejméně rozhodování, příliš mnoho aktů rozhodování stresuje. Zkusme si před důležitým rozhodnutím představit možné negativní scénáře a před samotným rozhodnutím zahrňme do plánu strategie k jejich zvládnutí. Berme v potaz zkušenosti ostatních. Naslouchejme své intuici a nevědomým pohnutkám. Počítejme s rizikem a připravme se na něj. Pracujme na svém well-beingu. Nebojme se přijmout s rozhodnutím i závazek.

Inspirativní myšlenka: Smiřme se s tím, že budeme chybovat. Vědomi, že jsme dělali, co jsme mohli.

Citát: „Ať tak či onak, představte si, co všechno by mohlo vést k smrti našeho jinak skvělého plánu a udělejte vše pro to, abyste vytvořili plán, který s těmito možnostmi počítá.“ (s.142).

Schmidbauer, W.: Syndrom pomocníka. Praha, Portál 2008

První vydání originálu: 2007

Klíčová slova: psychoanalýza, pomáhající profese, psychohygiena, syndrom pomocníka, bezmocný pomocník, párová dynamika, mobbing, syndrom vyhoření...

Charakteristika: psychoanalytický pohled na utváření osobnosti lidí, kteří si často vybírají jako své povolání pomáhající profese (lékaři, sestry, terapeuti, sociální pracovníci), jaká úskalí z toho mohou pramenit pro výkon jejich profese a hlavně pro jejich duševní zdraví

Obsah: Autor představuje koncept syndromu pomocníka, který popsal na základě svých dlouholetých zkušeností s vedením sebezkušenostních skupin v rámci terapeutických výcviků, ve kterých si postupně začal všimnout určitých charakterových struktur „pomocníků“. V knize jsou nejprve popsány typické charakteristiky syndromu pomocníka: odmítnuté dítě, identifikace s nadjád, neukojitelné narcistické potřeby, tendence uhýbat před vzájemností a nepřímé vyjadřování agrese - a dynamika, která může stát za vznikem tohoto syndromu. Potřeba pomáhat je zde vnímaná jako nevědomá obrana proti prožívání svých vlastních potřeb a emocí, které byly kdysi bolestně odmítnuty. Popis tohoto syndromu je potom obohacen několika kazuistikami. Dále autor představuje syndrom pomocníka v párové dynamice, kde se zabývá (ne)schopností pomocníků navazovat vzájemně uspokojující vztahy, a zabývá se i vlivem tohoto syndromu na vztahy na pracovišti (dynamika vzniku mobbingu, schopnost zpracovávat urážky). Kniha přináší i stručný, ale výstižný popis fází vyhoření a jeho prevence.

Poznámka: Myšlenky autor původně rozvedl v knize *Psychická úskalí pomáhajících profesí* z roku 1977.

Citát: „Kdo hodlá zatížit svůj organismus extrémními výkony, ten by měl vědět, jaké jsou jeho meze. I sportovec, který má plochou nohu nebo kyčelní artrózu, může mít z tréninku stejný užitek jako zdravý sportovec – jen musí vědět, jak má trénovat a jaké přestávky k odpočinku potřebuje.“ (s. 35)

Yalom, Irvin D.: Stávám se sám sebou: Vzpomínky terapeuta. Praha, Portál, 2018.

První vydání originálu: 2017

Klíčová slova: autobiografie, životopis, psychoterapie, Yalom Irvin D., spisovatelé, psychiatři

Charakteristika: Autobiografie psychiatra a psychoterapeuta Irvina D. Yaloma

Obsah: Světoznámý americký psychiatr a autor odborných publikací i románů, sepisuje na sklonku života své paměti. V knize mapuje jednotlivá období svého života a profesní kariéry prostřednictvím vzpomínek a příběhů ze svého soukromí i terapeutické práce. Věnuje se svému dětství, dospívání, začátkům v lékařské praxi, vztahu s manželkou Marilyn a zvláště pak své práci v oblasti psychiatrie a psychoterapie. Ozřejmuje okolnosti vzniku svých literárních děl i zrození svých románových postav. V sebereflektivních pasážích se upřímně zamýšlí nad vlastní osobností i svými psychickými potížemi, zvláště silnou úzkostí ze smrti a touhou po ocenění. Sleduje souvislosti svého psychického vývoje s problematickým vztahem se svými rodiči, zejména matkou. Z knihy je patrná vášeň autora pro literaturu, filosofii a existenciální témata. Psaný text je doplněn fotografiemi z autorova osobního i profesního života.

Citát: „Pro terapeuta, který přijal existenciální úhel pohledu, je chráněný život nevýhodou.

Mnohokrát jsem toužil vykročit z té slonovinové věže do strastí skutečného světa. Ale nikdy jsem to neudělal. Neprodělal jsem zocelující zkušenost manželské rozluky, nikdy jsem jako dospělý nečelil osamění. Pověděl jsem Irene, že má pravdu a přiznal, že někdy závidím lidem, kteří žijí více na hraně.“ „Uvědomil jsem si, že jsem ve svých pojednáních o praktikování psychoterapie ani jednou nepoužil slovo láska nebo soucit. Je to obrovské opomenutí, které si nyní přeji napravit, protože vím, že ve své terapeutické práci často cítím lásku a soucit, a dělám, co je v mých silách, abych pacientům pomohl uvolnit jejich lásku a velkorysost vůči jiným. Pokud tyto pocity vůči pacientovi nemám, pak mu pravděpodobně moc nepomohu.“

Část B: články

Fausett, U. : Ordinary truth[online].2017

Dostupné v anglickém jazyce z <https://www.makeshifttheatre.co.uk/dyad-communication/>

Klíčová slova: sebezpoznání, mindfulness, sebezkušenost, pravda

Charakteristika: Ursula Fausett je vnímána jako babička britské gestalt terapie. Text pojednává o životě v pravdě, jak si být sám sebe vědom, o motivech lhaní a vyhýbavého chování, konfliktech a jejich příčinách.

Obsah: Text klade důraz na komunikaci v pravdě a jednoduchý princip „co vysílám, to přijímám“. Popisuje možnosti zneužití pravdy prací s poloviční pravdou nebo s cílem potrestat, manipulace, pomsty apod. Jako jeden z klíčů úspěchu definuje práci s tichem. Zároveň však upozorňuje na fakt, že skrývání pravdy vede k falešné ochraně a pocitům viny. Proto je důležité i načasování a naslouchání. Ve druhé polovině textu se Ursula Fausett věnuje procesu objevování vlastní vnitřní pravdy – sebezpoznání, a to na praktických cvičeních v páru (případně i s pozorovatelem), aby mohlo dojít ke sdílení a zpětné vazbě.

Citát: „Když říkáme pravdu, povzbuzujeme, aby ostatní udělali totéž, a tak šíříme porozumění a schopnost skutečného kontaktu.“

Kokešová Kleinová, G. (2018): Klíčovou dírkou do pracovní herní terapeutky. *Psychoterapie*, 12(1), 72-85.

Cílem článku je představit nedirektivní terapii hrou a ukázat každodenní praxi v ambulanci dětské psycholožky, autorky článku. Text se skládá ze dvou částí. První část tvoří kazuistika, ve které autorka popisuje deset setkání s chlapcem, kterého měla ve své péči. Na tomto konkrétním případě je popsána nejen terapie samotná, ale také rozhovory s rodičem, navázání vztahu s dítětem i konzultace s dalšími odborníky. Po popisu sezení její autorka reflektuje a přidává své diagnosticko-terapeutické rozvahy. Ve druhé části textu je popsáno osm principů terapie hrou podle Virginie Axline. Principy jsou doplněny úryvky z předcházející kazuistiky, které daný princip demonstrují. Autorka se zamýšlí nad možnými úskalími naplnění jednotlivých principů v praxi.

Polakovská, L. , Vybíral.Z. (2018): Nežádoucí účinky psychoterapie. *Psychoterapie*, 12(2), 115-131.

Vybíral a Polakovská jsou autoři kvalitativní a explorativní studie, která má za cíl prozkoumat nežádoucí účinky psychoterapie z pohledu klienta. Dotazník byl veřejně dostupný na Facebooku, lidé, kteří dotazník dokončili, byli pak pozváni k osobnímu rozhovoru. Toho se nakonec zúčastnilo 7 žen a 1 muž. Nežádoucí účinek psychoterapie je zde chápán jako: *“zřetelné zhoršení symptomů spojené s poklesem subjektivně vnímané pohody vedoucí ke snížení schopnosti přiměřeně sociálně fungovat v jedné či více oblastech života, který se objeví v průběhu nebo jako následek psychoterapie”*.

Z této studie vzniklo tematickou analýzou 7 hlavních témat:

1. Negativně prožívané vrtání se v sobě, které mimo jiné sebou přinášelo nepříjemné myšlenky, otevírání věcí, na které už člověk nechtěl myslet.
2. Upadání do závislosti na terapeutovi/terapeutce a pocity, že to někdo za mě vyřeší.
3. Negativní reakce způsobená terapeutovým chováním (komentáři) nebo také zklamání, bagatelizování, nespolehlivost.
4. Terapie negativně zasahuje do každodenního života, poškozuje ho, zhoršuje, může způsobit izolaci, odříznutí od společnosti.
5. Zkušenost s terapií odrazuje od dalšího sezení vlivem nepříjemných prožitků, vede k tomu, že člověk hledá výmluvy, proč na další sezení nejít.
6. Prožitky, že terapie nevede k žádnému zlepšení (prožitky zklamání), kdy se nic nevyřešilo, k ničemu to nevede.
7. Posilování negativního sebeobrazu jakožto negativní účinek psychoterapie, kdy si klient myslí, že je něco špatného na něm, když terapie nepomáhá, cítí sebelítost.

Po shrnutí témat, které vyšly z výzkumu, následuje v článku diskuse. Prvním problémem je, že v psychoterapii dochází k intenzivnímu emočnímu prožívání a je na psychoterapeutovi, aby byl citlivý a určil k tomu přiměřený čas. Další potíží jsou prožitky dyskomfortu, kdy klienti nejsou připraveni na nával emocí, terapie tedy může vést k negativním dopadům. Třetí nesnází je role pasivního klienta - pokud terapeut tuto roli posiluje nebo ji nekoriguje, může to mít vážný dopad na žádoucí změnu klienta v psychoterapii. Klienti určili roli terapeuta jako klíčový faktor při negativních dopadech psychoterapie. Důležité je, aby si klient s terapeutem "sedli" a aby klientovi vyhovoval styl terapie. Jako sporné tvrzení autoři zmiňují nevhodné komentáře terapeuta. Někdy může nevhodný komentář mít pozitivní dopad na klienta a může být záměrný. Na druhou stranu v některých případech jde o nesprávnou terapeutovu praxi. Limity výzkumu autoři spatřují ve velikosti souboru. Bylo by vhodnější, kdyby bylo více respondentů, i více mužů.