

PSYCHOTERAPEUTICKÉ PRÍSTUPY

A ICH ASPEKTY

Palisády 2015

ČO HODNOTIŤ

- model zdravia / choroby, problému
- model osobnosti
- techniky
- princípy zmeny
- kultúru (odstup, kontrola, radosť, starostlivosť)

ASPEKTY

- individuum / sociálna sieť
- objektivita / subjektivita
- minulosť / prítomnosť / budúcnosť
- nevedomie / vedomá myseľ a prežívanie
- prežívanie / chovanie
- patológia / zdravie

PSYCHOANALÝZA A PSYCHODYNAMICKÉ TERAPIE

- nevedomá motivácia
- minulosť
- sny a fantazijné obrazy
- duševná štruktúra, obranné mechanizmy
- podpora + vhľad (sebapoznanie) - prenos + protiprenos
- mj. dlhodobejšie terapie

HUMANISTICKÉ PSYCHOTERAPIE

- rozvoj prežívania a autenticity (byt' / stat' sa sám sebou)
- empatický kontakt, prežívanie ako vodítko, sebeaktualizácia - Rogersovská terapia (na osobu zameraný prístup)
- dialogický kontakt - Gestalt terapia
- zmysel života a sebepresah - Logoterapia

KOGNITÍVNE-BEHAVIORÁLNA TERAPIA

- práca s naučeným chovaním a prežívaním
- princípy učenia - odučenie sa problematickému a naučenie sa vhodnému
- práca s presvedčeniami a myšlienkovými štruktúrami
- cielené intervencie na symptómy (mj. úzkosť, depresie)
- veľmi štrukturovaná, racionálne kotvená a skôr krátkodobá forma

SYSTEMICKÉ A POSTMODERNÉ TERAPIE

- zohľadňuje systémový kontext problematických javov
- práca s komunikáciou - komunikácia ako zdroj problémov aj riešení
- orientácia na budúcnosť
- relativizmus / perspektivizmus
- nevedenie, podnecovanie individuálnej kreativity a vlastných riešení
- + naratívna terapia, na riešenie zameraný prístup, hypnoterapia, apod.