

Shrnutí a překlad článku **The Feminist Approach to Psychotherapy Integration**  
(Feministický Přístup v Integrativní psychoterapii)

Autor článku: Lorena Božac Deležan

Rok vydání: 2011

Zdroj: [integrative-journal.com](http://integrative-journal.com)

Jméno: Mgr. Michaela Slováková

Datum: 15. 11. 2016

Ročník: druhý

## **MÁ PROFESNÍ CESTA**

V úvodní části svého článku se autorka věnuje své práci a popisuje cestu, kterou se po profesní stránce dostala tam, kde je teď. Vždy byla ovlivněna feminismem, z počátku své kariéry se věnovala převážně ženám, které se staly obětí domácího násilí, jak se strany rodičů, tak partnera. Aktivně se podílela především na spolupráci s policií a na změnách systému – z pohledu legislativy.

Od roku 2004, kdy se začala věnovat Integrativní psychoterapii se její pohled změnil a terapie se stala její prioritou. Díky létům výuky Integrativní psychoterapie a zkušeností, které nasbírala díky práci se ženami, které vyžadovala velmi specifické znalosti a dovednosti, se nyní označuje jako „feministická integrativní psychoterapeutka“. V průběhu času se zároveň začala věnovat supervizi. Integrativní psychoterapie je pro ni nesmírně důležitá, protože ji neustále přináší nové možnosti a dovednosti, které je v její práci dělají lepší a lepší – na profesionální i osobní úrovni, mimo jiné ji naučila i lépe pečovat o sebe sama.

## **FEMINISTICKÁ TEORIE A INTEGRATIVNÍ PSYCHOTERAPIE**

Autorka v této části popisuje základní principy jak feministické teorie, tak Integrativní psychoterapie.

Základní princip teorie feminizmu vidí v tom, že je třeba změnit a akceptovat jak sebe tak společnost. Jako terapeutickou dovednost vidí neustálý pracovní a osobností růst; průběžné sledování vlastních reakcí, vznikajících předsudků a stereotypů v nás i ve společnosti a práci na tom, se jim vyvarovat. Je nezbytné, aby profesní a osobní život terapeuta byl v harmonii.

Velmi důležitou součástí Integrativní psychoterapie je pro ni osobnost terapeuta, jeho schopnost poslouchat, pozorovat a být vždy emočně k dispozici klientovi. Základní účel této terapie je pak ve vzájemném propojení všech aspektů lidského fungování – chování, poznávání a emocí. Autorka věří, že klient může dosáhnout dobrých výsledků jen skrze správný kontakt – napojení.

Jak pro feministického tak Integrativního psychoterapeuta je nezbytně nutné aby byl plně přítomen v terapeutickém vztahu, byl připraven sdílet kus sebe a choval se vždy ku prospěchu klienta.

## **PRINCIPY A METODY**

Feministický i Integrativní přístup považuje klienta za experta, autorka toto respektuje, ale je si vědoma rozdílů v pozici moci a rovnováze v terapeutickém vztahu, ví, že její znalosti mohou klientovi pomoci ve vlastním nalezení sebe sama a řešení problémů.

Jako základní metody používá dotazování, vzájemné naladění se a angažovanost. Tyto metody pro ni znamenají správné spojení pro práci s klienty, přestože trochu postrádá jistý „rámec“ pro svou práci.

Stejně tak v Integrativním i feministickém přístupu je kladen důraz na reakce, vjemy, emoce, vzpomínky, myšlení, závěry, smysl, rozhodnutí, fantazie, očekávání a naděje. V práci s klienty pracuje

na vzájemném propojení mezi nimi a zároveň s tím, že klientovou uvědomění je blízce propojeno s jeho genderem, genderovou socializací a rozdíly v mužských a ženských rolích.

K propojení Integrativní psychoterapie a feministického přístupu ji dovedly myšlenky Richarda Erskina, který používal ženskou formu pro terapeuta a ženskou i mužskou pro klienta, čímž dával klientovi možnost přecházet mezi těmito možnostmi, aniž by ho ovlivňoval či opravoval.

V rámci terapeutického vztahu považuju samotný tento vztah za jeden z nejsilnějších nástrojů. Při práci se ženami, které si prošly v dětství zneužíváním a násilím, a současně žijí v podobně laděných vztazích, klade důraz na validaci jejich emocí, obrany a chování – díky této akceptaci může pak navázat a hledat s nimi strategie úniku/řešení a vnitřní sílu.

Mimo jiné používá i techniky z psychodramatu – konkrétně metody, kdy využívá různé barevné a tvarované kameny, metodu „dvou židlí“ a asertivní tréninky. Využívá i nonverbální prvky – velký důraz dává na možnost výběru místa a pozice při vstupu klienta do místnosti, je to pro ni nabídka jisté moci klientovi v terapeutickém vztahu.

## **PŘENOS A PROTIPŘENOS**

Práci s přenosy a protipřenosy v rámci terapeutického vztahu považuje autorka za velmi důležitou pro celkovou terapii. Sama se obvykle klientů ptá, jak na ně působí a toto pak propojuje s klientovými minulými a aktuálními vztahy. Jakékoliv chyby pak vnímá jako příležitost pro změnu. Důraz potom sama klade na uznání chyby, protože to považuje za skvělý způsob jak ukázat klientovi, že i terapeut se nějakým způsobem vyvíjí a má své limity a je „jen“ člověk.

## **PSYCHOTERAPEUTICKÝ VZTAH A CÍLE V PSYCHOTERAPII**

Integrativní psychoterapie se zaměřuje na vztahy, jejich základem je pak kontakt. Terapeutův úkol je zapracovat s klientem na jeho vztahu k sobě sama (emoce, myšlenky, přání a pocity) a na vztazích vůči/s okolím. Feministický terapeut pak navíc pracuje s posílením klienta a pomocí mu zvýšit sebevědomí a kontrolu nad vlastním životem. Hlavní role terapeuta je pak v poskytnutí podpory a bezpodmínečného přijetí. To co podle autorky oba směry především spojuje je důraz na kontakt – spojení.

Autorka se snaží o spojení obou přístupů. Pomáhá klientovi založit vnitřní i vnější kontakt a zároveň uvědomit si a rozpoznat vnitřní zprávy, propojené s genderem, a nahradit je vlastním konstruktivním přesvědčením a důvěrou ve vlastní intuici a zkušenost.