

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Diplomová práce**

**Pojetí člověka v Gestalt Psychoterapii**

**Bc. Jakub Kratochvíl**

Plzeň 2012

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

Katedra filozofie

**Studijní program Humanitní studia**

**Studijní obor Evropská kulturní studia**

**Diplomová práce**

**Pojetí člověka v Gestalt Psychoterapii**

**Bc. Jakub Kratochvíl**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

*Plzeň, duben 2012*

.....

## Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Psychoterapie .....</b>	<b>7</b>
2.1	Pojem psychoterapie.....	7
2.1.1	Psychoterapie jako obor .....	7
2.1.2	Psychoterapie jako činnost.....	8
2.2	Druhy psychoterapie .....	11
2.3	Cíle psychoterapie.....	12
2.4	Terapeutické vzdělání .....	13
<b>3</b>	<b>Gestalt terapie.....</b>	<b>15</b>
3.1	Termín „gestalt“ .....	15
3.2	Východiska Gestalt psychoterapie .....	16
3.2.1	Gestalt psychologie .....	16
3.2.2	Psychoanalýza .....	18
3.2.3	Fenomenologie.....	19
3.2.4	Existencialismus .....	20
3.2.5	Zen buddhismus .....	21
3.2.6	Bioenergetika.....	23
3.2.7	Holismus .....	24
<b>4</b>	<b>Pojetí člověka v gestalt terapii .....</b>	<b>25</b>

4.1	Úplnost člověka .....	28
4.2	Organismus .....	31
4.3	Kontakt organismu .....	40
4.4	Uvědomování v bytí.....	49
4.5	Teorie pole .....	56
4.6	Tvořivost.....	59
4.7	Diskuze.....	63
<b>5</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>71</b>
<b>6</b>	<b>Použitá literatura .....</b>	<b>74</b>
<b>7</b>	<b>Resumé.....</b>	<b>78</b>

# 1 ÚVOD

Pro běžného člověka, žijícího dvě stě i několik stovek let zpět do historie, byl život jasnější a strukturovanější. Lidé věděli, čím se mají řídit a v případě, že pro ně bylo něco jinak, obraceli se o radu k autoritě. Tou mohl být kněz, šaman, léčitel či okultista. Změny ve světě i v životě člověka neprobíhaly tak rychle, jako probíhají dnes a lidé si na ně mohli pomalu zvyknout, aniž by jim to ublížilo. Dnešní hektický svět pro nás leckdy ztrácí smysl, lidé jsou zmateni z celkového vývoje, ale zároveň nemají kněze, o kterého by se mohli opřít.<sup>1</sup> Člověk ztrácí jistoty a hledá způsob, který by mu pomohl vyrovnat se s krizí. Tím způsobem může být pro někoho psychoterapii.

S tématikou psychoterapie gestaltu jsem se setkal poprvé před více než třemi lety v zaměstnání. Pracoval jsem jako pracovník primární prevence v plzeňské neziskové organizaci Centrum protidrogové prevence a terapie, o. p. s.. Výcvik v gestalt terapii právě absolvovala má tehdejší vedoucí a současně jsme docházeli na supervizní setkání, která vedla psycholožka, jež měla také mimo jiné výcvik v psychoterapii gestaltu. Tato prvotní setkání a poté hlubší seznámení zvýšily můj zájem o toto téma. Psychoterapie gestaltu pracuje s tělem, snaží se člověku pomoci žít tady a teď, snaží se pracovat na změně v prožívání i jednání a dovézt ho k uvědomění, že je celistvá bytost. Tyto charakteristiky by byly možné u více psychoterapeutických směrů, avšak já se setkal právě s gestaltem, a proto jsem si zvolil toto téma své diplomové práce. Zajímá mne pohled gestaltu na člověka a jeho principy, z nichž vycházejí terapeuti při léčbě pacientů. Mé rozhodnutí jen umocnilo docházení do kurzu Dr. Murgaše „Filozofie a zkušenost gestaltu“, kde jsem měl

---

<sup>1</sup> Vztaženo na Česko, které je silně ateistické. Podle sčítání lidu v roce 2011 žije v ČR 10 562 214 lidí a z toho je 3 350 198 věřících. 3 612 804 obyvatel je přímo ateistů a zbytek, tedy zhruba 45% se k této otázce vůbec nevyjádřilo. Dostupné na <http://vdb.czso.cz/sldbvo>

možnost nahlédnout gestalt z jiné perspektivy než při terapeutických sezeních. V budoucnosti bych rád prošel výcvikem v gestalt terapii, a i když nepředpokládám, že bych někdy působil jako terapeut, myslím si, že obrovský přínos v tomto výcviku se projeví i v osobním životě. Uvědomuji si, že absence výcviku se může projevit v této práci nepochopením některých aspektů teorie gestaltu. Sám Friedrich (Frederick) Salomon Perls<sup>2</sup> se vyjadřuje tak, že je nutné mít zkušenost a ne jen teoretickou znalost. Stanislav Kratochvíl, český klinický psycholog zabývající se především psychoterapií a několik desítek let působící v psychiatrické léčebně v Kroměříži, ve své knize píše, že *„Psychoterapii se nelze naučit jen z knih nebo přednášek. Ty mohou přinést informace, ale k praktickému provádění je potřebný praktický výcvik.“*<sup>3</sup> Tohoto nedostatku jsem si tedy vědom, ale pokusím se je alespoň zmírnit načtením co největšího množství dostupné relevantní literatury k pochopení daného tématu.

Literatura k tématu psychoterapie gestaltu je vesměs psychoterapeutická a i písemná forma odpovídá tomuto stylu. V práci se nevyhnu používání psychologických a psychoterapeutických formulací a klíčových termínů, přesto se pokusím psát srozumitelněji i pro ne-psychology. Kde to dovolí obsah práce, budu používat esejistický styl. Při pasážích ryze psychologických (-terapeutických) budu uplatňovat podobný jazyk jako autoři. Mojí metodou bude především analýza vybraných dostupných textů gestalt terapie.

---

<sup>2</sup> Frederick (Fritz) Salomon Perls - původem německý žid, narozen roku 1893, zemřel 1970 v Americe. Vzděláním vystudovaný lékař, který absolvoval výcvik v psychoanalýze. S tímto však nebyl spokojen a proto začíná rozvíjet svůj vlastní psychoterapeutický směr – gestalt psychoterapii. Je tedy pokládán společně se svou ženou Laurou a kolegy Paulem Goodmanem a Ralphem Hefferlinem za zakladatele gestalt psychoterapie.

<sup>3</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4. aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. s. 295.

V práci nejprve představím psychoterapii obecně, její pojetí, druhy, cíle a nároky na psychoterapeuty. Dále charakterizuji pojem „gestalt“ a východiska gestalt terapie. V následující kapitole se zaměřím na pojetí člověka v psychoterapii gestaltu. Tato kapitola bude tvořit těžiště celé této práce, neboť není literatura, která by se snažila celkově popsat obraz člověka v rámci psychoterapie gestaltu. V tom vidím i největší přínos této diplomové práce. V tomto díle se nebudu zabývat využitím principů gestaltu při terapiích samotných, neboť se na to necítím erudovaný a ani to není předmětem této práce. Je pravděpodobné, že některá témata se budou v díle opakovat, protože teorie gestaltu je do velké míry propojena a nelze ji jednoduše rozdělit na samostatné části.

V dnešní době, kde při vzdělání dominují znalostní testy, schopnosti, jak se vyrovnat s různými situacemi a teoretické znalosti, je potřeba připomenout, že máme i tělesnou stránku, které bychom si měli všítat. Gestalt se snaží duševní stránku člověka propojit s jeho fyzickým. Pro ty, kteří již mají za sebou všechny stupně škol, je to otázka osobního zájmu. Školy nás nepřipravují na plnější, spontánnější život a spousta lidí poté trápí pocit odcizení sama sebe či neúplnosti. Proto bude cílem této práce představení psychoterapie gestaltu. Už Perls píše, že gestaltu je škoda pro využití pouze pro nemocné. Měl by sloužit k rozvoji i pro zdravé lidi na cestě k osobnímu růstu. V Česku psychoterapie stále nepatří mezi obecně přijímané techniky pomoci a rozvoje lidem, proto si myslím, že tato práce může pootevřít cestu do tohoto světa, který je zatím opomíjený. Práce si klade za cíl hrubé uvedení východisek gestaltu, ale především vytvoření obrazu člověka této psychoterapie.

V této práci budu vycházet z nejdůležitějších dostupných pramenů, které se věnují této problematice. Bude se jednat především o publikace F. Perlse, ve kterých formuluje první teoretické základy psychoterapie



gestaltu a současně jeho následovníků, kteří se na tuto tematiku dívají již s odstupem a z jiných úhlů. Některé Perlsovy názory usměrňují či dokonce zamítají. Na tento vývoj bude v práci také upozorněno. Autoři, ze kterých budu vycházet, jsou především uznávaní gestalt terapeuti Gary Yontef, manželé Polsterovi a Jennifer Mackewn.

Gary M. Yontef je klinický psycholog vykonávající svou praxi v Los Angeles v USA. Svá studia zahájil pod F. Perlse. Dlouhou dobu vykonával funkci předsedy Gestalt institutu v LA a také byl děkanem tamní fakulty „Neuropsychiatric Institute“, je spoluzakladatelem „Pacific Gestalt Institute“. Napsal přes 50 článků a statí o teorii i praxi gestalt psychoterapie.<sup>4</sup>

Erving a Miriam Polsterovi, manželé, kteří oba absolvovali výcvik u F. Perlse a jeho spolupracovníka Paula Goodmana. V roce 1973 Erving společně se svojí ženou založili „Gestalt training center“ v San Diegu. Dlouho dobu Erving Polster působil jako profesor na katedře psychiatrie na univerzitě v Californii v San Diegu. Miriam Polster zemřela v roce 2001. Předtím však společně s manželem stačili napsat řadu článků a vydali knihu „*Integrovaná gestalt terapie*“.<sup>5</sup>

Jennifer Mackewn je psychoterapeutka, která působí ve výcvikovém středisku „Pacific Gestalt Institute“, je instruktorkou v „Institute of the Arts in Therapy and Education“, autorkou knihy „*Gestalt psychoterapie*“ a spoluautorkou knihy „*Fritz Perls*“.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Dostupné z: <http://www.gestalttherapy.org/faculty-gary.asp>.

<sup>5</sup> Dostupné z:

[http://www.zeitgucker.com/index.php?option=com\\_virtuemart&page=shop.browse&category\\_id=3&Itemid=53](http://www.zeitgucker.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=3&Itemid=53)

<sup>6</sup> Dostupné z: <http://web.onetel.net.uk/~gestaltsw/trainers.html>

## **2 PSYCHOTERAPIE**

### **2.1 Pojem psychoterapie**

Psychoterapie se jako pojem používá ve dvou základních významech – obor a činnost. Předtím, než se dostaneme k vysvětlení těchto významů, se však pojdme podívat na etymologii slova psychoterapie. Tento pojem pochází z řečtiny a skládá se ze dvou částí „psyché“ (ψυχη) a „therapón“ (θεραπον). Psyché tradičně znamenalo duši, mysl, životní sílu, vztah člověka k životu obecně či dýchání. Dnes je psychika chápána jako lidská subjektivita a její projevy jako prožívání, vědomí, apod. Těmito oblastmi se zabývá především psychologie. Therapón byl v antickém Řecku služebníkem, pomocníkem, pečovatelem bohů. Terapií dnes rozumíme proces, který má ulevit, pomoci pacientovi k uzdravení. Terapii se věnuje primárně medicína.<sup>7</sup>

Psychoterapie se vymezuje na poli tří vědeckých disciplín, prvními dvěma jsou - medicína a psychologie a třetím zdrojem, ze kterého psychoterapie čerpá, je filosofie. *„Filozofie učí kriticky myslet předpoklady a východiska oboru, ukazuje možnosti i meze našeho poznávání, a co je pro praxi nejdůležitější - pomocí etiky vymezuje, co je žádoucí a co se naopak nesmí.“*<sup>8</sup>

#### **2.1.1 Psychoterapie jako obor**

Psychoterapie jako obor je empirická a aplikovaná vědní disciplína. Má interdisciplinární a transdisciplinární charakter a zasahuje především do oblastí medicíny a psychologie. Psychoterapie se dělí na obecnou

---

<sup>7</sup> VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie*. 2., rozšířené a přepracované vydání Praha: Grada, 2004. kap. Úvod.

<sup>8</sup> VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie*. 2., rozšířené a přepracované vydání Praha: Grada, 2004. s. 20.

(teoretickou) část, do které patří teorie, metody či výzkumná data a na část speciální (aplikační), ve které můžeme nalézt aplikace na jednotlivé druhy poruch. Psychoterapie jako obor má svou teorii a systematicky uspořádané poznatky. Psychoterapeutické teorie obsahují teorii osobnosti, metody, techniky léčby, obsah samotné terapie i léčebného procesu, ale i vznik poruch či výcvikové programy.<sup>9</sup> V současné době není jedna vládnoucí teorie, ale vyskytuje se několik desítek různých terapeutických přístupů – pro příklad můžeme vyjmenovat psychoanalýzu, dynamické psychoterapie, Rogersovskou psychoterapii, behaviorální psychoterapii či gestalt psychoterapii.<sup>10</sup>

Kromě těchto svébytných systémů existuje i velmi silný proud integrativní, který se snaží vybrat specifické faktory z jednotlivých přístupů tak, aby se vzájemně doplňovaly a vytvořily nový celek. Tyto prvky jsou vybírány na základě obecných výzkumů i specifických požadavků.<sup>11</sup>

### **2.1.2 Psychoterapie jako činnost**

Psychoterapie je současně i léčebné působení psychologickými prostředky na anomálie, poruchy či nemoci. Speciálními metodami záměrně ovlivňuje pacienta<sup>12</sup>, snaží se o proces sociální interakce.

---

<sup>9</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4., aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. kap. 1 Pojem psychoterapie. Terapeuti procházejí různými typy výcviků z různých důvodů, mezi které můžeme řadit otevření své vlastní terapeutické praxe či sebezkušenostní výcvik.

<sup>10</sup> BOUČEK, Jaroslav. *Psychoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. s. 11.

<sup>11</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4., aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. kap. 1 pojem psychoterapie.

<sup>12</sup> Pojem „pacient“ lze v psychoterapii či psychologii volně zaměňovat s pojmem „klient“. Spíše se ovšem používá „klient“ s ohledem na obecnou konotaci slova „pacient“. Já budu dle vzoru používat také obě dvě označení. Formálně je mezi pacientem a klientem rozdíl v potřebě pomoci. Označení pacienta je tradičně užíváno v lékařství a pacient trpí nějakými obtížemi, kterých se chce zbavit. Klient může trpět psychickými obtížemi, ale nemusí mu vždy jít o jejich odstranění, nýbrž o změnu samotnou, kvalitnější život či o rozvoj sebe sama.

Psycholog Karel Balcar v knize Jana Vymětala<sup>13</sup> definuje psychoterapii „...je psychologická léčba. Psychologická znamená, že využívá duševně (tj. prožíváním) zprostředkovaného působení na člověka významem cíleně navozených událostí podle jejich psychologicky potvrzených nebo předpokládaných účinků v dalším prožívání, chování a fyziologii člověka. Léčba znamená odborně založenou podporu sebeúzdavných pochodů u jedince či společenství, postiženého poruchou či utrpením zdravotní povahy, zacílenou k obnově a rozvoji jeho zdraví.“<sup>14</sup>

Jinou definici nabízejí Zdeněk Vybíral a Jan Roubal<sup>15</sup> ve své knize „Současná psychoterapie“, pro které je psychoterapie „...léčebná činnost, při níž psychoterapeut využívá své osobnosti a svých dovedností k tomu, aby u klienta došlo k žádoucí změně směrem k uspokojivějšímu prožívání, chování ve vztazích a sociálnímu začlenění. ... Psychoterapii lze charakterizovat také jako zvláštní formu lidského setkávání psychoterapeuta s druhým člověkem, který o pomoc žádá, zatímco terapeut ji nabízí.“<sup>16</sup>

Definic psychoterapie je nespočet, každý psycholog, lékař či pouze zájemce o tuto problematiku vidí význam psychoterapie v něčem jiném. Často zaznívá léčba, pomoc, podpora, někde i prevence. Důležitým aspektem je však vždy kvalifikované provádění psychoterapeutické činnosti a komunikace mezi pacientem a terapeutem. Rozdíl je také v chápání terapeuta. Někteří ho vidí coby odborníka, který má klienta direktivně vést a má s ním do jisté míry manipulovat a dominovat. Druhý pól je nedirektivní přístup, kde je terapeut v roli průvodce. V tomto

---

<sup>13</sup> Jan Vymětal je přední český klinický psycholog vyučující na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Je autorem řady učebnic o psychologii a psychoterapii.

<sup>14</sup> VYMĚTAL Jan, *Úvod do psychoterapie*, 2., aktualizované vydání Praha: Grada, 2003. str. 14,15.

<sup>15</sup> Zdeněk Vybíral je profesorem a vedoucím katedry psychologie na Masarykově univerzitě. Má řadu výcviků v různých psychoterapeutických směrech a aktivně se věnuje jak psychologii, tak psychoterapii. Jan Roubal je psychiatr a psycholog, působící taktéž na MU a současně školitel v gestalt psychoterapii.

<sup>16</sup> ROUBAL, VYBÍRAL. *Současná psychoterapie*, Praha: Portál, 2010. str. 30.

vztahu nebývá nadřazenost a podřazenost a psychoterapeut zde bývá v pozici, kterou bychom mohli s trochou nadsázky nazvat maieutickou.

Osobně se mi spíše zamlouvá z vybraných definicí druhá formulovaná Z. Vybíralem a J. Roubalem. Tato charakteristika je více vztažena na současnou společnost z toho důvodu, že do terapeutických ordinací nedocházejí pouze psychicky narušení lidé, ale i další, kteří usilují o vlastní rozvoj své osobnosti. Klienty v současné době mohou být i zaměstnanci, kteří návštěvu psychoterapeuta mají uloženou zákonem.<sup>17</sup> Tomu tak nebylo vždy. Dříve byli pacienti psychoterapeutů pouze lidé s duševním onemocněním, lidé, kteří nějakým způsobem trpí. Jako dobový příklad uvedu volný překlad z knihy „*Psychotherapy*“ vydané v roce 1938 Paulem Schilderem. „*Pacienti docházejí za lékařem z důvodů strádání. Ať jde o bolesti, slabosti nevolnosti, napětí či jakoukoli jinou nemoc. Jejich problémy však nemusí mít nic společného s nedostatky těla, ale s psychikou, emocemi nebo neschopností pracovat. To vše může být důsledek neschopnosti vytvořit plnohodnotný vztah s blízkými. Pacient si neuvědomuje problém, ale trpí, neboť ostatní se k němu tak chovají.*“<sup>18</sup>

Psychoterapie jako činnost s sebou nese několik znaků. Je to léčení, podpora psychologickými prostředky, která je plánovitá, záměrná a se svolením klienta. Mezi prostředky působení patří rozhovor, vytvoření terapeutického vztahu, interakce ve skupině, neverbální

---

<sup>17</sup> Mezi tyto mohou patřit pracovníci v sociálně vyloučených oblastech, lidé pracující s drogově závislými, sami psychologové/psychoterapeuti vykonávající terapeutická sezení, aj.

<sup>18</sup> SCHILDER, Paul. *Psychotherapy*, Binghamton: W. W. Norton & Company, 1951. s. 3, „*Patients come to the physician because they suffer. They may suffer from any type of bodily ailment, such as pain, weakness, tension, or nausea. However, their complaints may not pertain to the body, but to their thinking, their emotions, or their inability to work. The difficulty may be that they are unable to establish proper relations with their fellow human beings. They themselves feel quite all right, but the reactions of other people to them are such that they finally suffer.*“

komunikace, podněcování emocí a další<sup>19</sup>. Léčení, podporování je zaměřeno na psychiku pacientů a jejím prostřednictvím na celý organismus člověka. Hlavním úkolem je pomoci klientům nastolit změnu prožívání do lepšího přizpůsobení se životním podmínkám a situacím, či do směru, který klient sám považuje za důležitý.<sup>20</sup>

## **2.2 Druhy psychoterapie**

V psychoterapii obecně existuje velké množství přístupů, jejichž ortodoxní teoretičtí zastánci vzájemně jiný systém, než svůj vlastní, neuznávají. Proto existuje třídění psychoterapie dle různých hledisek. Neexistuje pouze jedno či dvě obecně platná hlediska z toho důvodu, že jednotlivé terapeutické přístupy jsou komplexní a systematické a liší se v celé řadě prvků. Obecně se dá psychoterapie rozdělit na základě jejich direktivy, zmíněné již výše, podle hloubky zaměřenosti terapie, kam patří například různé pojetí u hlubinné psychoterapie oproti behaviorální, délka trvání samotného terapeutického působení či terapie zaměřené na proces změny nebo výsledek samotný. Dalšími hledisky dělení může být zaměřenost na chorobný příznak – tedy symptomatická terapie, či snaha o nalezení a odstranění příčiny v podobě kauzální psychoterapie. Psychoterapie individuální, hromadná či skupinová. Dynamická terapie pracuje s minulými zážitky a situacemi, které si člověk neuvědomuje, ale v současnosti na něho působí. Humanistická psychoterapie se snaží o rozvoj člověka, sebenaplňování. Toto jsou pouze některé z možností rozdělení psychoterapie.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Dalšími mohou být zadání a kontrola domácích úkolů, práce se sny, sugesce, přehrávání různých situací, řízené vystavování nepříjemným pocitům či práce s tělem.

<sup>20</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4., aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. kap. Pojem psychoterapie.

<sup>21</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4., aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. kap. 2 Druhy psychoterapie.

Tato rozdělení nejsou striktní a zhruba od 60. let minulého století se stále častěji razí integrativní přístup, který má snahu slučovat vybrané prvky jednotlivých psychoterapeutických systémů. Ken Evans<sup>22</sup> ve své knize „*Úvod do integrativní psychoterapie*“ hovoří dokonce o tom, že tato snaha sahá až do 30. let ať v klinické praxi či ve výzkumech.<sup>23</sup> Integrativní proces má počátky především v práci klinických psychologů a terapeutů, které vedla snaha o pomoc klientům jakýmkoli způsobem bez ohledu na svůj vlastní používaný směr. Postupně začali zjišťovat, zdali není možné překročit hranice a zkombinovat pohledy a přístupy, které do té doby byly přísně oddělené. Překážkou této integrace je dozajista rozdílná terminologie jednotlivých terapeutických směrů. Jako příklad K. Evans uvádí termín „začarovaný, bludný kruh“, který se nazývá v psychoanalýze „neurotické nutkání k opakování“, v gestaltu „fixovaný gestalt“, v transakční analýze „hra“, a v behaviorální terapii „jádrové schéma“.<sup>24</sup> Navzdory tomuto probíhá propojování prvků jednotlivých terapeutických směrů, ale spíše v klinické praxi konkrétních psychoterapeutů, nežli na teoretickém poli, i když tam samozřejmě do jisté míry také.

### **2.3 Cíle psychoterapie**

Cíle psychoterapie se obecně váží na konkrétní psychoterapeutický přístup. Těch je několik desítek, jak bylo zmíněno výše. Každý z těchto přístupů vymezuje své cíle jinak, a proto je velice obtížné je mezi sebou porovnávat. Tato různost je do jisté míry dána také pojetím člověka, které zastávají jednotlivé směry. Každý přístup rozumí člověku jinak,

---

<sup>22</sup> Ken Evans je profesorem na „University of Exeter“ a autorem celé řady článků a knihy „*Úvod do integrativní psychoterapie*“.

<sup>23</sup> EVANS, Ken. *Úvod do integrativní psychoterapie*, Praha: Triton, 2011. kap. Historie integrace v psychoterapii.

<sup>24</sup> EVANS, Ken. *Úvod do integrativní psychoterapie*, Praha: Triton, 2011. kap. Historie integrace v psychoterapii.

vidí různě klíčové aspekty pro vznik osobnosti, porozumění pro pojetí dobra a zla apod. Cíle lze však rozdělit dle logických hledisek na vedlejší a hlavní, optimální a minimální, konečné a průběžné či na předběžné a definitivně stanovené.<sup>25</sup>

Cíle psychoterapie však lze shrnout pod definici, že „*Cílem psychoterapie je změna v osobnosti, projevu či v nejbližším sociálním prostředí klienta, kterou předem plánujeme a chceme dosáhnout psychologickými prostředky. Cíl by měl být jasně daný, racionálně zdůvodněný a cesta k němu průběžně sledována.*“<sup>26</sup>

## **2.4 Terapeutické vzdělání**

Přístupů ke vzdělávání v psychoterapii je opět tolik, kolik je jednotlivých pojetí psychoterapie. Mezi hlavní požadavky na osobu budoucího psychoterapeuta patří emoční stabilita, tolerantní a empatický vztah k lidem, odolnost vůči psychosociální zátěži, otevřenost a ochota akceptovat ostatní lidi. Tyto vlastnosti by se měly projevovat u zájemce o toto povolání v menší míře ještě předtím, než nastoupí do výcviku. Výcvik je teoretické i praktické předání poznatků a dovedností z daného směru. Tam se poté dále rozvíjejí potřebné vlastnosti pro terapeuta.<sup>27</sup> Výcvik může být podle zaměření přístupů sebezkušenostní či nikoli.

K výkonu psychotherapeutické praxe tedy není potřeba vysokoškolského vzdělání, avšak pro klienty je samozřejmě lepší, pokud je psychoterapeut současně i vystudovaný psycholog.

---

<sup>25</sup> VYMĚTAL Jan, *Úvod do psychoterapie*, 2., aktualizované vydání Praha: Grada, 2003. kap. Cíle a výsledky psychoterapie.

<sup>26</sup> VYMĚTAL Jan, *Úvod do psychoterapie*, 2., aktualizované vydání Praha: Grada, 2003. s. 112.

<sup>27</sup> VYMĚTAL Jan, *Úvod do psychoterapie*, 2., aktualizované vydání Praha: Grada, 2003. kap. 6. Vzdělávání v psychoterapii.



Výcvikové skupiny se v Česku začaly organizovat v r. 1967 v rámci psychoterapeutické komise. Prvním byl výcvik v dynamické skupinové terapii vedený F. Knoblochem, Z. Mrázkem, H. Junovou a M. Břicháčkovou. Rok poté začala výcviková zážitková komunita Jaroslava Skály, jako hlavní ikony české adiktologie, spolu s Eduardem Urbanem a Jaromírem Rubešem známá jako SUR.<sup>28</sup> V současnosti v České republice působí velké množství jednotlivých psychoterapeutických škol, které mají i své vlastní výcvikové kurzy.

Výcvikem vzdělávání psychoterapeuta však nekončí. V této profesi je nutné, aby se člověk vzdělával stále dále a neustrnul. Existují další možné výcviky pro pokročilé, či využívání pomoci zkušenějších terapeutů. Někteří terapeuti mají vlastnosti, které mohou negativně působit na efektivitu terapeutické práce. Mohou to být oživé staré osobní konflikty, přílišné obavy, atd. V případě, že sami nevyhledají pomoc, může se to odrazit na profesionálním vztahu s klienty. Většina terapeutů proto sama dochází na terapie a ovšem i supervize, které jim pomáhají zvládat jejich profesi.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4., aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. kap. Výcvik v psychoterapii.

<sup>29</sup> BRUCHOVÁ, Hilde. *Základy psychoterapie*. Praha: Triton, 1997. kap. 8 Další krok.

### **3 GESTALT TERAPIE**

Gestalt terapie je terapií, kterou založili ve 40. letech Frederik a Laura Perlovi. Těm je připsáno prvenství za vznik tohoto psychotherapeutického směru. Avšak zásluhu měli i spoluautoři Perlse a to především Paul Goodman a Ralph Hefferline. Tato terapie je především fenomenologicko-existenciální a jejím cílem je naučit pacienta metodě uvědomování, při které je schopen odlišovat předsudky a vlastní interpretaci od jednání, vnímání a cítění. Terapie je zaměřena na aktuální prožívání člověka spíše než na obsah rozmluvy. Je zde kladen důraz na princip „tady a teď“. Gestalt terapie je založena na dialogu mezi klientem a terapeutem a snaží se klienta naučit uvědomovat sama sebe a dokázat se přijmout a ocenit.<sup>30</sup> Gestalt terapie není teoretická forma terapeutického přístupu, ale je to konceptuální rámec, který je možný aplikovat i na jiné oblasti mimo psychoterapii. Rysem propojujícím všechny podoby gestalt terapie je důraz kladený na kontakt a uvědomění.<sup>31</sup>

#### **3.1 Termín „gestalt“**

Termín „gestalt“ vyjadřuje v překladu z němčiny slova forma, tvar, postava, figura nebo podoba. Tyto pojmy však nepostihují celistvost výrazu gestalt v němčině. Proto je pojem „gestalt“ univerzálně používaným termínem v souvislosti s psychologií i psychoterapií. Dříve byly v Čechách snahy zavést adekvátní výraz pro gestalt psychologii jako „tvarovou psychologii“, avšak univerzální používání termínu „gestalt“ tyto snahy překazilo. Dodnes se můžeme v některých

---

<sup>30</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. kap. 5 Gestaltterapie.

<sup>31</sup> ROUBAL, VYBÍRAL. *Současná psychoterapie*, Praha: Portál, 2010. kap. Gestalt terapie.

publikacích setkat s označením tvarová psychologie/psychoterapie, já však v této práci budu dodržovat užívání termínu „gestalt“.

Pojem „gestalt“ používal jako první psycholog Christian von Ehrenfels v roce 1890, ale významu se mu dostává až použitím u mladého psychologa Maxe Wertheimera v roce 1912.<sup>32</sup> Ten ho používal jako výraz pro „*vyjádření sady počtů chápaných jako smysluplný celek*.“<sup>33</sup> Termín je tedy použit pro vyjádření primární celistvosti oproti jednotlivým jejím částem. Díky M. Wertheimerovi, Kurtu Koffkovi a Wolfgangu Köhlerovi se pojem dostává do širokého povědomí jako název celého psychologického směru – „Gestalt psychologie“.

Dnes se tohoto termínu používá i v souvislosti s „gestalt psychoterapií“ coby jednoho z hlavních současných psychoterapeutických směrů, který si propůjčil teoretické poznatky z psychologie gestaltu a vzal si i jeho název.

## **3.2 Východiska Gestalt psychoterapie**

### **3.2.1 Gestalt psychologie**

Gestaltismus jako takový se začíná objevovat na konci 19. století. Jako samostatný psychologický směr se etabluje ve 20. letech 20. století. Za jejím rozvojem stojí zpočátku Ch. von Ehrenfels, který definuje pojem „gestalt“. Samotnou psychologii gestaltu přivedou ve známost M. Wertheimer, K. Koffka a W. Köhler, jak bylo napsáno výše. Největší zásluhu o rozšíření gestalt psychologie z německého prostředí do anglosaského světa má Kurt Koffka, který sám sice neprovedl žádný pozoruhodný výzkum, ale mluvil výborně anglicky a sepsal první

---

<sup>32</sup> HARTMANN, George. *Gestalt psychology; a survey of facts and principles*. New York: The Ronald press company, 1935. kap. Chapter 1: The antecedents and development of the Doctrine.

<sup>33</sup> HUNT, Morton. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2010. s. 269.

pojedenání o gestalt psychologii v angličtině. To bylo v roce 1922 a od té doby byl Koffka považován za neoficiálního mluvčího celého hnutí.<sup>34</sup>

Objevem, po kterém dostal celý směr název a později i hlavní myšlenka bylo, že *„Celek je něco jiného než suma částí, z nichž je složen. Gestalt je komplexní kvalita, která má fenomenální, genetický i funkční primát nad částmi. Psychické děje vystupují jako celky, což je nejmarkantnější u vnímání, ale platí to i pro jiné mentální procesy, zejména pro myšlení a učení. Duševní dění je proces strukturování, tvoření celků.“*<sup>35</sup> Jako primární vidí psychologie gestaltu tedy celky, ve kterých jsou již jednotlivé izolované počítky zařazeny a uspořádány. Vztah mezi celkem a jeho částmi má specifický charakter, který nazývají gestaltisté právě „gestaltem“, strukturou. Tato struktura směřuje k jednotnosti, uzavřenosti a symetrii. V souvislosti s člověkem můžeme tedy hovořit o tom, že psychické jevy nejsou jednotlivými navzájem nezávislými aspekty osobnosti, ale vynořují se v podmíněnosti celku. Philip Brownel a kolegové v knize *„Gestaltterapie teorie, výzkum a praxe“* citují Aristotela, který napsal, že *„Celým se za prvé nazývá to, čemu neschází žádná z částí, podle kterých se nazývá přirozeným celkem. Za druhé také to, co části v něm obsažené obsahuje tak, že tvoří jednotu, a to dvojnásobným způsobem: buď tak, že každá pro sebe jedno, nebo tak, že z nich jedno vzniká.“*<sup>36</sup> Gestalt psychologové se dále ve svých zkoumáních obraceli především na problematiku vnímání a myšlení.

Hlavním přínosem gestalt psychologie je celostní pohled na problematiku osobnosti, význam chápání vztahů (pochopení, vhled)

---

<sup>34</sup> HUNT, Morton. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2010. kap. Tvarové psychologové.

<sup>35</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. s. 131.

<sup>36</sup> ARISTOTELES. In: BROWNELL, Philip a kol. *Gestaltterapie teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton, 2011. s. 309.

pro učení a výzkum vnímání, ze kterého poté vychází i gestalt terapie.<sup>37</sup> Gestalt psychologie se uvádí jako základ gestalt terapie, avšak ve skutečnosti mají více věcí odlišných než společných. G. Yontef ve své knize „*Gestaltterapie uvědomování, dialog a proces*“ mimo jiné hovoří o neúplné znalosti gestalt psychologie F. Perlsem. Dále upozorňuje na to, že je terapie gestaltu chybně ztotožňována se samotným F. Perlsem. Je sice pokládán za zakladatele, ale spolu s ním gestalt psychoterapii založili také L. Perlsová, P. Goodman, P. Weisz či I. From. Vývoj samotného směru také postupoval dál a některé „nevědecké“ metody Perlse se dále nepropracovaly.<sup>38</sup>

### **3.2.2 Psychoanalýza**

Psychoanalýza bezpochyby patří k původním zdrojům psychoterapie gestaltu. Dnes nejsou tolik patrné návaznosti a je nutno jít do historie, aby se ozřejmil vliv psychoanalýzy. Gestalt psychoterapie vzniká a postupně její vliv zesiluje díky lidem, kteří byli původně psychoanalyticky. Ačkoli může vypadat, že se gestalt vymezuje vůči psychoanalýze spíše negativně, je nutné ji chápat coby jeden z hlavních teoretických východisek.

Gestalt terapie převzala od psychoanalýzy víru v možnost nastolení změny z psychotických, neurotických stavů u pacienta skrze vzájemný terapeutický vztah. Hlavní rozdíl v tomto pojetí mezi psychoanalýzou a terapií gestaltu je v pojetí vztahu mezi klientem a terapeutem. V psychoanalýze je terapeut nezúčastněným pozorovatelem, který pouze naslouchá a posléze interpretuje. Gestalt terapeut využívá vztah s

---

<sup>37</sup> HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ. *Psychologie XX. století některé významné školy a směry*. Praha: Karolinum, 2003. kap. Od raného gestaltismu k neogestaltismu

<sup>38</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. kap. 1. Poslední trendy v gestaltterapii.

klientem, snaží se klientovi pomoci i skrze své vlastní prožívání a porozumění sobě samému. Psychoanalytik ze vztahu vypouští vlastní osobu a buduje vztah založený na přenosu, nikoli kontaktu. Gestalt terapeut se snaží porozumět a k tomu využívá kontaktu. Pomáhá pacientovi, aby si uvědomil své vlastní prožívání. Klient není pouze pasivním adresátem, ale aktivně se zapojuje do procesu a sám se snaží o nastolení změny.<sup>39</sup>

### **3.2.3 Fenomenologie**

Fenomenologie je filosofické hnutí spojené především se jménem Edmunda Husserla. Fenomenologie upozorňuje na to, že naše vnímání světa podléhá zkušenosti, očekávání, touhám, zvykům, že není objektivní. E. Husserl se snažil odkrýt univerzální eidetické poznání skrze fenomenologickou metodu epoché (uzávorkování). Po vzoru Immanuela Kanta používal E. Husserl pojmu intencionalita, který souvisí se zaměřeností myšlení subjektu na nějaký objekt. Každý akt myšlení je podroben této intencionalitě, člověk si skrze ni může uvědomovat i vědomí samotné. Zároveň nevyklučuje tělesnost, ale zahrnuje ji do svého systému a tělesnost také, dle něho, zprostředkovává zážitek okolního světa.<sup>40</sup> E. Husserl se snaží o očištění našich soudů od „odpadu“ způsobeného našimi zkušenostmi, myšlením, konečností a požaduje čisté poznání.

Gestalt terapie z fenomenologie využívá jak metodu uzávorkování, tak fenomenologické respektování subjektivity každého jednotlivce. Gestalt pracuje se vztahem mezi pacientem a terapeutem, při kterém se vytváří sdílené pole, které se stává zájmem obou dvou účastníků.

---

<sup>39</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. kap. 5 Gestaltterapie.

<sup>40</sup> BROWNELL, Philip a kol. *Gestaltterapie teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton, 2011. kap. 8 Fenomenologická metoda.

Pacient se snaží oprostít od zkušeností, minulosti, předsudků a názorů a snaží se soustředit na sebe samého, současně se pokouší o vhled a terapeut se mu v tom snaží pomoci. Terapeut také používá metodu uzávorkování, když se vědomě snaží odsunout své předporozumění a předsudky, nečiní závěry a vlastní výklady, aby mohl sledovat aktuální situaci u klienta.<sup>41</sup>

### **3.2.4 Existencialismus**

Existencialismus je dalším teoretickým východiskem, ze kterého si gestalt terapie bere určité principy. Existencialismus staví do středu svého zájmu člověka a jeho bytí. Jeho bytí je vždy existenciální, to znamená, že probíhá v časovosti, směřuje ke konci a je určeno bytím člověka. Existencialismus zdůrazňuje vlastní odpovědnost člověka za svůj život a za své rozhodování. Každý člověk prožívá svou vlastní existenci, tudíž je nutné respektovat individualismus.

Existencialismus vyzývá člověka k tomu, aby sám sebe naplnil tím, že bude žít. Odmítá sebeklam, jako základ neautenticity života, který vede pouze k pocitům strachu, viny a úzkosti. Dle existencialistů je třeba se neustále objevovat, neboť v člověku není nic stálé a vše se neustále přeměňuje.<sup>42</sup>

Vztah je nejdůležitějším aspektem, který přebírá gestalt terapie. Vztah vyrůstá z kontaktu a je důležitý pro psychoterapii samotnou, neboť při kontaktu lidé rostou a sami mají význam pouze ve vztahu k druhým. Gestalt terapie se nechává inspirovat Martinem Buberem a jeho chápáním vztahu Já – Ty. Buber rozumí pojmu „já“ jako uvědomování své vlastní existence. Toto já se vymezuje vůči

---

<sup>41</sup> ROUBAL, VYBÍRAL. *Současná psychoterapie*, Praha: Portál, 2010. kap. Gestalt terapie.

<sup>42</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. kap. 5 Gestaltterapie

dvěma vnějšími faktorům – Ty a Ono. „Ono“ má k „Já“ pasivní přístup, neboť Ono je svět živých tvorů a neživých předmětů a není schopno komunikace. Tento svět se snaží pochopit pouze „Já“ – ten má možnost zamyslet se nad světem a snažit se mu porozumět. Zatímco vztah mezi Já – Ty je založen na komunikaci a díky tomu mezi nimi mohou vznikat vztahy. Tyto vztahy jsou založeny spíše na citu než na rozumu. Člověk se ve vztahu k „Ty“ sám vymezuje, proto je pro každého jednotlivce tento vztah důležitý.

Existencialismus zanechal v gestaltu nerasmazatelnou stopu, kterou můžeme stále bez problémů odkrýt. Gestalt se také snaží o přeměnu člověka k vlastní autenticitě, k poznání sama sebe a k plnějšímu životu. Dle F. Perlse „*existencialismus chce skoncovat s koncepty a pracovat s principem povědomí, na bázi fenomenologie.*“<sup>43</sup>

### **3.2.5 Zen buddhismus**

Zen buddhismus je čínská, později japonská forma buddhismu, která se vyvinula díky místnímu vlivu. Zenový buddhismus je předáván především pomocí přímé zkušenosti. Buddha dle zenového buddhismu hovořil o tom, že nelze spoléhat na písmo a slova, ale je nutné se učit skrze činy, skrze své vlastní zážitky.<sup>44</sup>

Zen buddhismus pracuje s pojmy samádhi (nerozptýlená mysl), dhjána (mysl zaměřená k jednomu předmětu) či satori (osvícení). Satori člověk může dosáhnout pouze vlastním činem, vhladem, procitnutím. Satori je cílem zen buddhistů, kteří ho zažijí v přirozené činnosti a mají poté možnost „učit“ či přenášet své zkušenosti na další.

---

<sup>43</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 23.

<sup>44</sup> *Principles: zen and buddhism* [online]. [Cit. 22. 2. 2012]. Dostupné z: <http://www.zenguide.com/principles/index.cfm>



Stoupenci zenového buddhismu byli i příslušníci „beat generation“ jako například Jack Kerouac. Jestliže chceme hledat kořeny zenové tradice v gestalt terapii, musíme si uvědomit, že F. Perls se na začátku 60. let stěhuje se svou ženou Laurou do Los Angeles, kde spolupracuje s Jimem Simkinem, který se v té době už věnuje zenovému buddhismu a jeho možnému využití v terapii. F. Perls s ním působí na místě zvaném Big Sur, kde se mimo jiné vyskytuje i výše zmíněný představitel beat generation a buddhista J. Kerouac. F. Perls je zaujat buddhismem a na základě toho navštíví i Japonsko.<sup>45</sup>

Zen usiluje o uvědomění stávající situace a soustředění se na ní. Z toho vychází nadále i gestalt terapie, které jde o vhléd do aktuálního citění a prožívání. V tomto je hlavní východisko, které si gestalt odnáší ze zenového buddhismu. „*Perls klade důraz na čin, projev, dotek a emoční vyjádření a odmítá to, co nazývá intelektualizovanou verbalizací.*“<sup>46</sup> Podobně jako o předávání zkušeností hovořil Buddha. Pojem satori používá F. Perls i ve své knize „*Gestalt terapie doslova*“, kde hovoří o tom, že se může dostavit v případě, že správně pochopíme či prožijeme „slepou uličku“. Slepá ulička znamená pro F. Perlse situaci, kterou nejsme ochotni řešit, přestože nám „ničí“ život, ale raději ji budeme omlouvat a zdůvodňovat si, že jednáme správně. Satori přichází poté, co si jsme ochotni přiznat, jak se věci mají doopravdy a toho můžeme dosáhnout jedině teď a tady.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> *A life chronology*[online]. [cit. 21. 3. 2012]. Dostupné z: <http://www.gestalt.org/fritz.htm>

<sup>46</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4., aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. s. 89.

<sup>47</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 46-47.

### 3.2.6 Bioenergetika

Bioenergetika je přístup zaměřený na práci s tělem a vychází z teoretického modelu psychoanalýzy. Tento typ terapie vytvořil Alexander Lowen, ale kořeny, ze kterých vycházel, získal u Wilhelma Reicha. W. Reich objevil souvislosti mezi citovými reakcemi a fyzickými projevy při svém studiu psychoanalýzy a následném působení pod Sándorem Ferenczim<sup>48</sup>. W. Reich pracoval s tzv. charakterovým pancířem, který bránil jednotlivci v projevení. U W. Reicha studoval určitý čas i F. Perls, který tyto principy také zapojil do teoretických východisek psychoterapie gestaltu. Bioenergetici pracují s klienty na základě předpokladu, že v sobě mají zadržené neuvědomované problémy, které se projevují jako tělesné projevy. Příkladem může být zadržené dýchání, pocit tlaku v žaludku či sevření celého těla.

Principem bioenergetiky je kontaktování vlastního těla. Toho lze dosáhnout v případě toho, že si uvědomíme, co se v těle děje. Probíhá to jednak pasivně, ale součástí jsou i aktivní pohyby. Pacient nejen odstraňuje tělesné bloky, ale současně se učí využívat tělesné energie a žít se svým tělem.<sup>49</sup>

V gestalt terapii je využit kontakt s tělem. Terapie se tedy nezabývá pouze „řečeným“, ale klade důraz i na pocity v těle a práci s tělem. Osobnost bere jako jednotu tělesného i duševního, kdy jedno ovlivňuje druhé a naopak. Gestalt terapeuti se snaží o uzdravení potlačeného těla a využití svého potenciálu, který je právě utlumen. Současně se snaží

---

<sup>48</sup> Sándor Ferenczi byl psychoanalytik maďarského původu, který zavedl do psychoanalýzy pojem „introjekce“ a snažil se, aby byla v psychoanalytickém procesu více účastna empatie i aktivita ze strany terapeuta.

<sup>49</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4., aktualizované vydání Praha: Portál, 2002. kap. Bioenergetika, terapie realitou a pozitivní psychoterapie.

zrušit sebekontrolu, která je vynakládána právě na potlačování jakéhokoli uvědomování.

### **3.2.7 Holismus**

Holismus je obecně filosofický názor, který zdůrazňuje význam celku před jednotlivými jeho částmi. Holismus se může týkat celých myšlenkových systémů či pouze jednotlivých aktů. V současné době má pojem holismus často negativní konotaci z důvodů spojování s různými alternativními léčitelskými směry. Mezi hlavní propagátory holismu patří hnutí „New age“.<sup>50</sup>

S holismem měl F. Perls možnost se setkat v Jihoafrické republice, kam emigroval před 2. světovou válkou. Místní politik, pověřenec britské vlády, Jan Smuts zde rozvíjel teorii holismu. F. Perls tuto myšlenku přejal a začlenil do nově vznikající gestalt terapie.

Hlavním principem holistického vnímání člověka v rámci psychoterapie gestaltu je nenechat se zmást prvním dojmem a postupně člověka poznávat. J. Mackewn píše, že holismus znamená přistupování k pacientům bez předsudků. Upozadit své pocity, předsudky, hodnocení a dívat se na člověka v jeho celistvé existenci. Důležité je nic dopředu neodsuzovat, neanalyzovat, ale nechat na sebe působit člověka a být tady a teď. Jednotlivé segmenty člověka, dle J. Mackewn, společně spolupracují v celku, což znamená, že změna v jakékoli z částí se nutně projeví v celém člověku.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> *Holismus* [online]. [Cit. 22. 2. 2012]. Dostupné z: <http://www.sisyfos.cz/>

<sup>51</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. kap. Člověk jako celistvá bytost.

## **4 POJETÍ ČLOVĚKA V GESTALT TERAPII**

V této části práce se pokusím postihnout a vykreslit obraz člověka v psychoterapii gestaltu. Gestalt coby směr se nesnaží o vytvoření jednotného obrazu člověka. Zájem gestaltu leží v konkrétních charakteristikách a funkcích organismu, které jsou důležité pro klientovu léčbu či osobní růst. Tento fakt je, domnívám se, dán neuplatnitelností velkých metafyzických teorií o člověku v rámci praktické psychoterapie. Gestalt totiž nevěnuje pozornost dějinám lidstva, obrazu náboženství v životě či paradigmatům doby. Nesnaží se o podání uceleného obrazu existence a psychiky člověka z nějakého abstraktního stanoviska. Zajímá ho spíše každá jedinečná osoba, její specifické požadavky, či problémy a práce na nich. Samozřejmě existuje teorie gestaltu s obecnými principy, avšak ta je v praxi pochopena i aplikována různě.

Člověk je v rámci psychoterapie gestaltu chápán primárně jako jeden úplný celek. Tento celek má vždy z pohledu gestaltu přednost před souborem jeho jednotlivých částí. Člověka můžeme samozřejmě pojímat z různých úhlů a rovin pohledu. Každý psychoterapeutický či psychologický směr pojímá člověka jinak. My se soustředíme na gestalt terapii, jejíž chápání člověka je odlišné především v holistickém pohledu na člověka. Jak již bylo zmíněno výše, gestalt pojímá člověka jako celek i v rámci jeho prostředí a teprve poté se věnuje jeho jednotlivým částem. Druhým atributem gestalt psychoterapie je důraz kladený na to, že je člověk tvořen biologickou složkou. Tato biologická složka ovlivňuje chování i myšlení člověka a současně musí být v jednotě s psychologickou, sociální a existenciální složkou člověka. To je i poslední atribut, který gestalt terapie zdůrazňuje – propojenost všech těchto složek a vliv kterékoli z nich na celek. Pokud tato jednota v člověku není, nastávají různé rozpory a komplikace. Tyto rozpory se snaží gestalt psychoterapie řešit a pracuje s klientem na uvědomování biologické

roviny organismu. U té však práce nekončí, ale přesahuje do sociální roviny, se kterou má často biologická rovina největší konflikty. Člověk může žít dle své hlavy, to znamená, že nevnímá signály těla či pocity, které určité situace vyvolávají. Či může žít příliš na základě sociálních vztahů, což má za následek také rozpory, neboť jedinec nerespektuje svůj organismus. Gestalt terapie se snaží všechny tyto složky organismu dát do jednoty, aby byly schopny fungovat jako celek, nevznikaly žádné problémy a jednatel mohl prožít plnější a autentičtější život. Gestalt s klientem nepracuje tak, že by ho po vzoru behaviorální terapie učila, jak se má v které situaci chovat. Naopak je aktivita a snaha ponechána na klientovi, který si musí nalézt svou vlastní cestu ke svému rozvoji a překonání bariér či problémů. Terapeut tedy nevede svého pacienta direktivně za svým vlastním cílem, ale nechává mu volný prostor a vede ho ke spontaneitě. Současně však nelze říct, že by terapeut byl v celém psychoterapeutickém procesu upozaděný. Jeho úkolem je udržet klienta na cestě, kterou se vydá a současně i správně interpretovat vlastní terapeutický proces, aby věděl, zdali klient směřuje ke svému vlastnímu vývoji. Gestalt psychoterapie se však nezabývá pouze člověkem jako jednotlivcem a jeho propojeností jako organismu. Řeší i mezilidské otázky a pomáhá nalézt společný dialog mezi lidmi.

V souvislosti s psychologickým vývojem jednotlivce hovoří K. Evans ve své knize „*Úvod do integrativní psychoterapie*“ o několika fázích. Ty procházejí od vztahu daného jednotlivce ke svému tělu, přes vztah k sobě samému, k druhým lidem, k širšímu společenskému kontextu jako národu, rase či kultuře, dále ke vztahu k přírodnímu světu a jsou završené vztahem k transpersonálním a duchovním tématům. Vývoj je dle něho završen vztahem Já-Ty na duchovní úrovni,

kteřý je projevem spirituality v kařždodennosti.<sup>52</sup> Gestalt tedy rozřiřuje porozumění pojmu lidství. Nezabývá se člověkem jako individuem, které je nezávislé na všem ostatním, ale dodává mu v tomto rámci řiřší kontext. Chápe obraz člověka neoddělitelně od prostředí, v němž určitý člověk řije a v němž se současně setkává i s jinými osobami.

Gestalt psychoterapie se snaží člověka vědomě spojit se všemi jeho částmi, aby vznikl jeden úplný celek a současně byl schopen fungovat v rámci sociálních vztahů. Pojetí gestalt terapie se však od dob F. Perlse vyvíjelo v souvislosti s propojováním různých terapeutických směrů, množství psychoterapeutických výcviků pro jednoho terapeuta i vývojem společnosti, který vyřazuje změnu ve fungování terapie. Díky tomu můžeme u mnoha gestalt terapeutů nalézt různé nuance v chápání některých gestalt principů i jejich následné aplikace v praxi.

To terapeutům samozřejmě nelze vyčítat proto, že je to psychoterapeutická disciplína, mající svůj důraz především v praktickém uplatňování terapie. Konkrétní přístup samozřejmě závisí na individuálním přístupu k jednotlivým klientům. Níže se budu zabývat vybranými aspekty, dle kterých gestalt nahlíží na člověka. Některé body se budou shodovat s obecnými principy gestalt terapie, kterými jsem se v práci nezabýval. Současně však chci upozornit na to, že jednotlivé prvky gestalt terapie jsou propojené, navzájem se doplňují a nelze je vysvětlovat nezávisle na ostatních. Proto se u některých částí obrazu člověka budu věnovat i jiným, které jsou již charakterizovány výře, avšak v jiném kontextu. V práci se budu zabývat člověkem jako organismem. Samozřejmě nemůžeme pominout fyzické atributy člověka, tudíž budeme hovořit o tělesné složce, která má v holistickém duchu vliv

---

<sup>52</sup> EVANS, Ken. *Úvod do integrativní psychoterapie*, Praha: Triton, 2011. kap. Vztahově-vývojový model integrace.

i na celek. Další částí člověka, o které bude řeč, je psychično. Z jiného pohledu můžeme a také budeme hovořit o tom, že člověk je tvořen kontaktem s druhými lidmi, svými vlastními hranicemi, ale i vnějším prostředím a jeho vlivy.

#### **4.1 Úplnost člověka**

Termín „úplnost člověka“ není termín primárně používaný gestalt psychoterapeuty, ale začal ho používat již Jung. Z hlediska gestaltu je člověk tvořen několika rovinami. Jeho základem je biologická rovina, kterou nemá sám, ale je vlastní i ostatním živočichům. Další částí jsou psychické stavy, které ovlivňují fungování jednotlivce. Třetí rovinou, která ovlivňuje existenci člověka, je rovina sociální, ve které probíhají sociální vztahy s jinými lidmi. Tato sociální rovina přechází v některém ohledu až do existenciální sféry člověka. Gestalt psychoterapie, konkrétně G. Yontef, tvrdí, že člověk završuje svou existenci a plnost svého života ve vztahu „Já – Ty“, ve kterém utváří sám sebe a také se poznává, tím však také poznává ostatní lidi. V této rovině naplňuje existenciální složku svého života.

Důležitým aspektem „úplnosti života“ se zabývá F. Perls, který tvrdí, že lidé nejsou úplní, pokud mají „díry v osobnosti“. Může jim scházet „duše“, „pohlavní orgány“, „srdce“, spousta lidí nemá „nohy“, na které by se mohla postavit, dalším chybí „oči“. F. Perls upozorňuje na to, že většina lidí žije život, který není úplný. Kdo například nemá „srdce“, soustřeďuje dle něho veškerou svou energii na přemýšlení a není schopen vnímat biologické potřeby svého těla. Opakem může být, pokud dotyčný žije pouze „srdcem“ a nebere ohledy na ostatní části svého organismu. Dalším příkladem může být, pokud člověk nemá „uši“ – očekává totiž, že jsou někde mimo něj a tak neustále hovoří a předpokládá, že bude vyslyšen. Nejčastější poruchou je, když lidem

chybí „střed“. Lidé bez středu nejsou schopni dostatečně rychle reagovat, nic necítí uvnitř sebe, ale jakoby se vše dělo někde mimo ně, na periferii. Tyto osoby se nejsou schopny vyrovnat se světem. Všechny tyto části však člověk může získat zpět jejich identifikováním. Toto identifikování se musí realizovat opět přes uvědomování si sebe sama, získávání síly ze sebe a přijetí sebe sama. Teprve potom je člověk schopen se znovu spojit se svým středem, či jakoukoli jinou částí sebe sama.<sup>53</sup> Až při spojení se může cítit „celý“ a být sám sebou. Pouze celistvý člověk je schopen sledovat svou vlastní cestu a žít plný život.

Abychom mohli člověka chápat jako úplného, je potřeba, aby přijal všechny stránky své osobnosti. Lidé si uvědomují své světlé stránky, využívají je ve svůj prospěch a nijak je nepotlačují. Stinné stránky se však snaží vědomě či nevědomě popřít, a tím omezují sami sebe. Gestalt terapie se snaží zprostředkovat kontakt mezi „dobrymi“ i „špatnými“ stránkami lidské osobnosti a nastolit jejich rovnováhu. Bez vědomí svých stinných stránek člověk není nikdy úplný a zná se pouze z části, zatímco druhá část na něj působí také, ale to si dotyčný neuvědomuje, či se tento tlak snaží potlačit. Gestalt terapeuti se snaží o úplnost osobnosti z důvodů toho, že až po přijetí svých polarit je člověk schopen opravdu autenticky a dynamicky reagovat na vzniklé situace. Pokud se někdo chová stále slušně a jeho chování tím dojde strnulosti, těžko bude reagovat jinak, pokud na něho bude někdo neslušný, vulgární a zlý. Tento člověk nebude s to se rozčílit, zakřičet, nebude pro tuto chvíli sám se sebou v kontaktu, ale popře část sebe. Zareaguje slušně, jako to dělá vždy, a uvnitř jeho osobnosti budou vznikat problémy, neboť jiná část jeho samého bude chtít zareagovat adekvátně a křičet, nadávat či být agresivní, ale to on nedovolí. Současně dotyčný musí vynakládat

---

<sup>53</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 42-45.



obrovské úsilí na to, aby potlačil svou „polaritní“ stránku osobnosti a nerozčlil se. Člověk, který se snaží potlačit část sebe sama, tedy není jenom neúplný, ale navíc velkou část své energie vynakládá na to, aby potlačil další část svého „já“. Gestalt psychoterapie se snaží dostat člověka do jednoty, snaží se o jeho úplnost.

F. Perls se v knize „*Gestalt terapie doslova*“ však vyjadřuje tak, že úplnosti nelze nikdy dosáhnout. To však neznamená, že bychom to neměli zkoušet. Nejbližší se úplnosti dostávají lidé, kteří se stále snaží integrovat vše v rámci svého organismu. Pokud si odmyslíme ideál, který je dle F. Perlse neuskutečnitelný, úplný člověk je ten, který si je „nejvíce vědom součástí, ze kterých je utvářen, co nejvíce je akceptuje a dosáhl jisté jejich integrace – jde o integrativní proces, jenž stále pokračuje“.<sup>54</sup> F. Perls hovoří v souvislosti s plnou osobností i o důležitosti faktoru nevědomí. Nevědomí je potenciál, který je skryt v nás, a my ho nemůžeme využívat. F. Perls se k tematice nevědomí na rozdíl od psychoanalytiků nevyjadřuje, hovoří pouze o tom, že mezi vědomou složkou a nevědomím je určitá bariéra, kterou blíže nepopisuje, ale díky níž nemáme sílu, kterou by nám nevědomí mohlo dodat. Pokud však tuto bariéru odstraníme, dostaneme se sami k sobě a můžeme být plní.<sup>55</sup>

V kapitole o úplnosti člověka bychom neměli zapomenout na specifické části osobnosti, o kterých mluví gestalt psychoterapie. Jedná se především o části zvané „top dog“ a „under dog“. Nejsou to samozřejmě jediné segmenty osobnosti, o kterých gestalt psychoterapie hovoří, ale my si představíme právě tyto dvě. Top dog je aktivní složka našeho organismu, která nás popohání do činnosti,

---

<sup>54</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 35.

<sup>55</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 36-37.

je aktivizační a částečně i moralizační. Je to ta složka, která nám říká: „Neměl bys sedět doma u televize, ale psát diplomovou práci, ať to máš brzy hotové a potom by ses měl vrhnout na učení státnicových otázek.“ Tato část používá právě slova „měl bys“ a „neměl bys“, mluví z našeho nitra, a současně zastává názory společenských norem a sociálních požadavků. Proti ní však stojí vždy under dog, který zastává tu druhou stranu těchto polarit – je vždy v opozici. Under dog v podstatě souhlasí s požadavky, které Top dog klade, ale současně tyto požadavky sabotuje. Říká: „Stejně bys to nezvládl, vždyť víš, jak to skončilo minule. Tak se na to teď vykašli a nech to na později, až budeš mít víc času.“ Under dog si zkrátka vždy vymyslí, proč to nemusíme dělat právě teď. Tyto dvě části osobnosti stojí vždy proti sobě a v člověku se díky nim odehrává boj, který většinou vyhrává under dog, což může vyvolávat deprese či úzkost. Gestalt psychoterapie neusiluje o potlačení jedné či druhé polarit, ani úplné utlumení obou dvou, ale zabývá se důsledkem tohoto „boje“ uvnitř člověka. Člověk by se neměl nechat vyčerpávat věčným bojem těchto dvou částí, ale měl by se poddat jedné polaritě a plně se jí věnovat. Tím sám sebe nevyčerpává a naplňuje svou silnější potřebu. Pro správné fungování organismu bychom měli jednat dle silnější potřeby a tu podle aktuální situace upřednostnit.

## **4.2 Organismus**

Na začátek v duchu gestaltu uvedu charakteristiku organismu jako celku, abych se později mohl konkrétněji zabývat jeho jednotlivými částmi. F. Perls definuje člověka jako organismus. Organismus je důležitý pojem z hlediska celého chápání gestalt terapie, neboť nejde pouze o myšlenkovou sféru daného jednotlivce, ale jde o organický dynamický celek. Tento celek v sobě zahrnuje jak „hlavu“ člověka znázorňující jeho rozumovou část, tak i jeho tělesnou stránku. Organismus je živoucí složka, ve které neexistuje nic, co by bylo možno uchopit samostatně

a říci, že bez ostatních částí by tato část byla mrtvá. Organismus nelze rozdělit na mrtvé tělo a duši, která by fungovala jako oživující složka. Organismus je klíčovým pojmem v gestalt terapii z toho důvodu, že určuje i následné zaměření celého směru. Holistické pojmání člověka – organismu – se dále promítá i do propojenosti a závislosti jednotlivých částí člověka na tomto organismickém celku. Veškeré části člověka jako tělesná stránka, psychická stránka i hranice, kontaktní funkce, vnitřní integrita atd., o kterých budu hovořit níže, jsou propojené a veškeré procesy se odrážejí v celém organismu a nejen v jednom konkrétním článku. Organismus je tvořen i vnitřním prostředím, „self“, což je jeden z faktorů, který činí člověka tím, kým je. Organismus je schopný seberegulace – tedy kontaktu se sebou samým a následného uvědomování. Každý organismus má své hranice, které slouží především jako obranná funkce. Hranice jsou z hlediska organismu důležitou složkou při asimilaci či odmítnutí vnějších faktorů působících na jedince. Díky hranicím je člověk také schopen si ne/zachovat vnitřní integritu či rovnováhu, která se poté projevuje v sebepojetí člověka, sebevědomí, ale i ve vystupování, kontaktu s druhými či ve zdraví samotného jedince.<sup>56</sup>

Organismus je dle F. Perlse tvořen i polem, ve kterém člověk žije. Jako příklad si můžeme uvést včelu, která musí dýchat vzduch a současně je nucena žít v rámci včelího roje, bez kterého by sama nepřežila. Včela bude biologicky naplňovat svou existenci i bez roje, do kterého náleží, ale nepřežije, neboť v poli nejspíše existuje cosi, co není doposud dokonale prozkoumáno a popsáno, a my se o tom můžeme pouze dohadovat. Není tedy určena pouze biologickými faktory a přírodním prostředím, ale i jaksi „sociálně“. Stejně tak člověk – ten žije

---

<sup>56</sup> Gestalt pracuje s teorií, že psychické problémy se mohou projevit i v těle člověka. Zde opět můžeme cítit holistický pohled a vnímání organismu coby organického celku.

také v rámci několika různých prostředí. Jedním z nich je přírodní prostředí, ze kterého člověk musí získávat vzduch, vodu, jídlo. Druhou rovinou je příroda přetvořená člověkem, tedy jakási kulturní krajina, ve které žijeme a bez které by byl v současné době život dost složitý. Posledním prostředím je lidská společnost, tedy sociální rovina, kultura, ve které vyrůstáme i existenciální rovina, kterou jsme si nuceni uvědomovat. Do existence organismu tedy zasahují i vnější skutečnosti a samozřejmě vnější činitelé – tedy ostatní lidé. S těmi se organismus setkává, kontaktuje je a díky tomuto kontaktu poznává sám sebe, aktualizuje se, případně se před nimi může bránit pomocí svých hranic. F. Perls si je však vědom i toho, že člověk jako organismus není tvořen pouze těmito částmi, ale do tohoto celku patří i psychično, což nás odlišuje od ostatních živočichů. Psychično umožňuje člověku, aby sám sebe zdokonaloval, přemýšlel o sobě a procházel určitým vývojem. Současně však je zde oprávněné riziko, že člověk sejde z cesty a bude žít „svou hlavou“ či pouze svým srdcem, či jinou částí těla a ostatní zavrhnou. Je nutné dát všechny tyto složky do jednoty, do rovnováhy. V organismu se jinak dostávají do rozporu jednotlivé roviny, ve kterých žijeme – nejvíce je to patrné u biologické a sociální složky. F. Perls hovoří o tom, že každá rostlina i živočich na této planetě naplňují sami sebe. Žádný živočich se této roli nemůže bránit právě kromě člověka, který má psychické možnosti a díky nim se může dostávat do problémových situací.<sup>57</sup> Posledním faktorem zasahujícím do existence organismu je právě výše zmíněná spirituální rovina, kterou je většina lidí na světě dotvářena a která se současně podepisuje na existenci, vnímání, chování i dalším vývoji jednotlivce. Všechny tyto části či faktory se podílejí na fungování organismu, a pokud se nějaká

---

<sup>57</sup> GOODMAN; HEFFERLINE; PERLS. *Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Praha: TRITON, 2004. kap. „Duše“, „tělo“ a „vnější svět“.

z těchto částí dostane mimo vnitřní rovnováhu, či na ni působí takový tlak, že není schopná se s ním vypořádat, mohou nastat komplikace. Například nedostatečně pevné či naopak nedostatečně propustné hranice mohou mít za následek buď neadekvátní přizpůsobování veškerým vnějším vlivům, či naopak hermetické uzavření a neschopnost jakéhokoli přizpůsobení či vývoje. Tato absence jednoty organismu poté působí dále na zbylé funkce organismu, což se může projevovat v podrážděnosti jednotlivce, v psychické nepohodě, či psychosomaticky např. sevřeností některé části těla, strnulostí pohybů nebo nějakou formou bolesti. Funkce organismu i jeho zdraví jsou tedy absolutně závislé na jednotě organismu, jeho vnitřní integraci a celkovém nastavení.

Představme nyní tyto možné jednotlivé části organismu, které vytváří tuto dynamickou jednotu, o které hovoří F. Perls a následně i ostatní gestalt terapeuti.

Gestalt terapeuti reflektují tradiční vnímání sebe sama jako dvou oddělených oblastí – duše a těla (toto chápání je zakotveno tradičně ve filosofii především u antických autorů a Descarta ale také v lékařství). Gestalt se snaží tuto dichotomii zrušit a nastolit uvědomování organismu coby celku. Duše je tradičně vnímána samostatně, ale současně uvnitř těla. Toto smýšlení podporuje po celý vývoj západní společnosti lékařská věda, která se snaží léčit tělesné příznaky a duševním procesům s tím spojeným, se až na výjimky nevěnuje. Ojedinělým příkladem mohou být vybraní terapeuti, kteří si jsou psychosomatické jednoty vědomi.<sup>58</sup> A samozřejmě v dnešním multikulturním světě to mohou být lidé pocházející především z asijského prostoru, kde je pohled na medicínu

---

<sup>58</sup> V tomto bodě není ani zmínka o východní medicíně, která je založena na jednotě těla a duše. Na Perlsovu obranu je nutné uznat, že to pro jeho potřeby není nijak důležitá informace.

radikálně odlišný od našeho západního pohledu. Gestalt poukazuje na chybu ve vnímání rozdílů mezi tělem a duší. Snahou gestalt psychoterapie je lidské uvědomění organismické jednoty každého člověka. Je nutno tedy akceptovat potřeby „těla“ v souladu s „duší“. A tím se znovu dostáváme k celkové propojenosti organismu, který je schopen reagovat jako jeden celek za účelem aktualizace, pokud je mu to umožněno. Gestalt chce odstranit dichotomické vnímání duše a těla a nastolit jednotu organismu.<sup>59</sup> To je důležité proto, že dle F. Perlse „*Organismus ví všechno. My toho víme velice málo.*“<sup>60</sup> Cílem terapie je dostat se blíž ke svým smyslům, řídit se dle nich a méně se řídit dle mysli.<sup>61</sup>

Toto poznávání jednoty sebe sama se uskutečňuje skrze sebeuvědomování. Počáteční fáze sebeuvědomování mohou být komplikované a obtížné. Je to však záležitostí pouze určitého časového úseku. Po asimilování uvědomění konkrétní činnosti se komplikovanost ztratí a tato činnost, na kterou jsme se soustředili, se stává součástí nás. E. a M. Polsterovi uvádějí příklad, že člověk, který je dlouho upoután na lůžko, se posléze soustředí na každý jednotlivý krok, aby nezakopl. Když se tento člověk dostane do normálního zdravého stavu, přestane si uvědomovat jednotlivé pohyby a začne chodit automaticky. Z hlediska gestaltu zde jde především o to, že pro dotyčného zraněného člověka je hlavní „figurou“ zájmu učení se chodit. Proto se soustředí na každý krok a věnuje této činnosti tolik pozornosti. Po úplném uzdravení však tato dokončená figura mizí – je asimilována, neboť není potřeba ji uměle udržovat v pozornosti a do popředí se dostává další figura, nová, aktuálnější. Totéž platí

---

<sup>59</sup> GOODMAN; HEFFERLINE; PERLS. *Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Praha: TRITON, 2004. kap. „Duše“, „tělo“ a „vnější svět“.

<sup>60</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 30.

<sup>61</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 31.

v případě psychologického růstu, jak říkají E. a M. Polsterovi. Člověk, který se chce vyvinout psychicky, se nejprve také soustředí na vybrané aspekty svého růstu. Toto chování je ze začátku opatrné a omezující. Po akceptování a asimilování se nová dispozice stává přirozeností člověka, který se najednou může rozvinout do větší autenticity a spontaneity.<sup>62</sup> Toto uvědomování prochází fází uchopení oddělených částí, až se dostane do integrace v rámci jednoho celku.

Sjednocení duše a těla se může udát i bezděčně. Tento případ nastává, pokud je člověk zaměřen na nějaký impulz vně sebe samého. Posledním faktorem, který zasahuje do jednoty člověka, je tedy „existence“ vnějšího světa. Vnější svět navozuje pro existenci každého člověka jedinečné podmínky. Jednotlivec se dostává do různých situací, které ovlivňují jeho fungování. Pokud se jimi člověk nechává řídit a reaguje na ně, nedostává se do rozporu sám se sebou. Ve vnějším světě existuje i nějaká společenská kultura, která také zasahuje do prožívání a sebepojetí organismu. Může na něho působit pozitivně i negativně, a to je odvislé především od toho, jak je člověk schopen sladit svůj organismus se společenskou sférou, případně i se sférou spirituální, která do tohoto vztahu také zasahuje. Člověk se například soustředí na závod ve sprintu a nemá čas si uvědomovat, co by měly teď dělat nohy, co ruce atd. Tímto znovunabývá původní jednotu, ve které je zahrnut jak organismus, tak prostředí, ve kterém se vyskytuje. (Toto sjednocení ovšem důsledněji sleduje zen buddhismus, gestalt samotný k této původní jednotě odkazuje méně, nicméně to k němu rovněž patří.) Pokud by však na to byl dotyčný běžec upozorněn, je zde velké riziko toho, že by se na nohy, ruce a tělo začal soustředit a v tu chvíli by tuto jednotu ztratil. Ztráta jednoty však nemusí být

---

<sup>62</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. kap. 6 Kontaktní funkce.

definitivní. Pomocí vůle se dá znovu na jednotu naladit, začlenit ji do sebe; a ta se poté stává ještě silnější než předtím. V případě běžce by si dotyčný mohl dávat větší pozor na to, kam klade při běhu nohy, mohl by více sledovat své okolí a být přítom i více soustředěn. Jiným příkladem může být dialog dvou lidí, který se rozpadne během rozhovoru. Mají-li však dotyční zájem v dialogu pokračovat a budou-li se na tuto svou figuru po uvědomění „rozpadu hovoru“ soustředit, dojde k intenzivnějšímu kontaktu, než byl doposud.

Vědomý člověk s příslušnými faktory intenzivně pracuje. Přizpůsobuje se svému stavu, okolnímu prostředí a mění se, vyvíjí se, současně však mění a vytváří i své prostředí a vnímá sám sebe. Uvědomuje si také, že nežije jen ve „svém“ prostředí, ale že je součástí širšího světa, který je nějak kulturně a historicky determinován i bez něho. Organismus je ovšem dynamický celek a všechna působení jsou v něm vzájemně funkčně propojená. Chování tedy není náhodným jevem, ale je přesně zaměřeno.<sup>63</sup> Člověk v životě sleduje své cíle, které zahrnují přežití, ukojení svých potřeb, kontakt s jinými bytostmi či splnění svých tužeb. Tyto cíle ovlivňují naše celkové chování i prožívání a my jsme tedy v každé situaci a celý život zaměřeni na nějaký cíl, realizujeme nějaký gestalt. Celkové cíle příležitostně flexibilně ustupují dílčím, leč naléhavým. Perls uvádí příklad této zaměřenosti chování skrze aktuální gestalt na příběhu člověka, kterého někdo honí. Člověk tedy utíká, seč mu síly stačí, aby dotyčnému utekl a zachránil se. V určitou chvíli však musí zastavit a nabrat dech, neboť organismus vyžaduje změnu gestaltu na věc či činnost, která je aktuálně důležitější. Až se tato

---

<sup>63</sup> BROWNELL, Philip a kol. *Gestaltterapie teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton, 2011. kap. Organismus.



potřeba asimiluje, může se znovu rozeběhnout a vrátit se k původní figuře, či přejít k nové.<sup>64</sup>

Pojetí člověka v gestaltu je založeno na holistickém pohledu, to znamená, že vidí člověka jako celistvý organismus, který je tvořen jednotlivými složitými částmi, ale ty vždy podléhají celku, který je primární.<sup>65</sup> Tato formulace platí především pro biologické potřeby člověka, ten však není „pouze“ biologickým organismem, ale žije i v sociálním prostředí, které ho ovlivňuje svými specifickými možnostmi a potřebami. Vidíme to např. při práci terapeuta. Ten se člověkem nemůže zabývat jako pouhým biologickým organismem, ale musí během terapie sledovat více rovin. Uvědomění musí probíhat na rovině toho, jaké informace se dozvídám o druhém člověku či skupině. Další složkou, které by se měl člověk případně terapeut věnovat, je jeho tělo, tělesné projevy, které se během sezení a později i během běžného fungování vyskytují v souvislosti s různými situacemi. Poslední složkou, o kterou bychom se měli zajímat, je vědomí změny, či nějaké aktivity, která se děje s klientem či skupinou. Tyto jednotlivé aspekty uvědomování bychom samozřejmě mohli dále rozdělit, ale pro ilustraci holistického pohledu nám budou tyto tři stačit. Holistický pohled samozřejmě předpokládá i změnu zájmu o jednotlivé roviny během terapeutického sezení.

Základním předpokladem integrity organismu jsou jeho udržované hranice. Ty zároveň zajišťují jeho individualitu. Hranice musí mít každý objekt i subjekt (ať jde o živé organismy, či o neživé věci). Protože díky nim je jednatel schopen oddělit sám sebe od okolního světa, vymezovat se vůči němu a současně z něho skrze hranice něco přijímat.

---

<sup>64</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 30.

<sup>65</sup> MACKAWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 55.

„Hranice já je hranicí toho, co je pro člověka únosná kontaktovost. Sestává z celé škály kontaktových hranic a definuje ty akce, myšlenky, lidi, hodnoty, podmínky, představy, vzpomínky a tak dále, při kterých je ochotný a poměrně svobodný plně se setkat s vnějším světem i s vlastními vnitřními odrazy, které toto setkání může vyvolat.“<sup>66</sup>

Na hranicích probíhá kontakt s vnějším světem, na této hranici člověk kontaktuje okolí a asimiluje hodící se a odmítá nehodící se. Ke zdravému fungování jednotlivce je zapotřebí, aby hranice byly propustné a on nebyl izolován.<sup>67</sup> Na druhou stranu je také nutné, aby hranice nebyly otevřeny příliš a neohrožovaly tím vlastní originalitu a existenci organismu. Člověk musí být schopen rozpoznat, kdy je potřeba své hranice uzavřít před nechtěným a naopak být otevřený novému. Hranice jsou značně flexibilní, mění se s množstvím zkušeností i získanými znalostmi, jsou důležité pro zachování stávající integrity.

Hranice jsou důležité také z toho důvodu, že pouze uvnitř hranic, případně přímo na hranici, může probíhat kontakt. Uvnitř svých hranic se cítí člověk bezpečný a je schopen kontaktu. Naproti tomu vně hranic si nedůvěřuje a kontakt pro něho může být cizí, či absolutně nemožný. Občas překračování hranic může přinést vědomí vzrušení a moci, člověk ale nesmí vstoupit příliš daleko. E. a M. Polsterovi uvádějí příklad automechanika, který je schopen rozpoznat poruchu motoru, neboť jde o něco, čemu rozumí. Napsání milostné básně je pro něho překročením obvyklých hranic a přirozeně při tom cítí nejistotu, se kterou nedokáže pracovat.<sup>68</sup> Po absolvování takovéto situace také nastává riziko, že v reakci na tento šok, který s sebou tato situace přinesla, se automechanik do budoucnosti před podobnými případy uzavře,

---

<sup>66</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. s. 96.

<sup>67</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 229-233.

<sup>68</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. s. 97.

což bude skličující pro něho, ale současně nepochopeno ze strany jeho okolí, které nebude vědět, co se děje.

Hranice ovlivňují řadu faktorů v průběhu celého života člověka. Může se jednat o výběr přátel, volbu povolání, styl života, zájem o sebe či druhé lidi, výběr místa k bydlení, založení rodiny, atd. E. a M. Polsterovi hovoří o tom, že hranice mají v životě dokonce větší hodnotu než slast či zájem o budoucnost.<sup>69</sup> Neboť slast je nějaká tužba a stejně tak zájem o budoucnost je tužba, která směřuje někam mimo nás. Oproti tomu hranice je záležitost organismu, která se ho týká bezprostředně tady a teď, tedy v každé aktuální situaci, do které se dostává a je nucen se s ní vypořádat. Hranice mají tudíž důležitost právě v zachovávání integrity organismu a schopnosti propouštění vnějších vlivů.

### **4.3 Kontakt organismu**

Kontakt je prostředek, kterým poznáváme sami sebe, prostředek, který vdechuje nový život. Kontakt probíhá na několika úrovních. Nejzákladnější úroveň kontaktu je mezi fyzicko-biologickou složkou organismu a prostředím, ve kterém se vyskytuje. Další forma kontaktu je autonomní kontakt se sebou samým, který je však zpočátku neuvědomovaný. Později se kontaktování sebe sama stane vědomým a člověk se začne soustředit na své uvědomované i neuvědomované části - na cítění, prožívání, očekávání, vzpomínky a zkušenosti. Společně s tím však může kontaktovat i potlačené či vytěsněné části svého organismu. To samozřejmě nenastává vždy, ale gestalt psychoterapie se toto snaží zprostředkovat za účelem naplnění jednoty organismu.

Kontakt s vnějším světem se děje vždy skrze dotyk, ať je to dotyk tělesný, či pomocí světelných nebo zvukových vln. Chuť a čich jsou

---

<sup>69</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. s. 97.

dotekem chemických látek. Kontakt tedy probíhá primárně pomocí tělesných smyslů. Samozřejmě nesmíme zapomenout na kontakt, který je realizován mluvením a pohybem. Ať druhého kontaktujeme jakkoli – a jsme-li přitom úspěšní - výsledek je stejný: objevuje se určité vzrušení, které vyústí v zaujetí, angažovanost, zájem v dané situaci.<sup>70</sup>

V dnešní době je kontaktování složitější, neboť jsme nuceni společnostmi a celkovým vývojem kontakt v tak hojném počtu nevyužívat. Telefonování se děje pouze „přes přístroj“, takže hovoříme a nasloucháme místo toho, abychom druhého i sledovali, případně se ho dotýkali. Podobně jako jsou v obchodech potraviny balené do alobalu či jsou v konzervách, takže je necítíme a často ani nevidíme, také společenské konvence nám určují určité formy kontaktu i naopak izolování od něj, když říkají, co v osobním kontaktu můžeme a co ne. To však není důvodem k tomu, abychom přirozený kontakt nevyužívali jako dřív, ale spíše naopak. Je to důležitou složkou každodenního života, která nás do něho vrací.

Základem setkání lidí je setkání dvou lidí jako „duší“, osob. Bytí spolu, které se postupně může rozvinout v hlubší porozumění. Jednou z hlavních metod terapeutické práce v rámci psychoterapie gestaltu je proto dialog. Dialog je kontakt mezi dvěma a více lidmi. Specifikem dialogu v gestalt terapii je, že dialog není možné zacílit a není vynutitelný. To znamená, že pokud je v kontaktu zahrnuta „snaha“ či zaměření na osobní růst, kontakt se stává manipulací. V tomto procesu manipulace se lidé nepotkávají autenticky, neboť jeden se snaží něco získat, či něčeho dosáhnout a druhý je nevědomky sunut do pozice, ve které ho chce mít ten první. Tuto metodu využívá spíše behaviorální psychoterapie. G. Yontef však tvrdí, že manipulace samozřejmě není

---

<sup>70</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. s. 112.

sama o sobě špatná, dokonce je pro správné fungování organismu mnohdy nevyhnutelně důležitá. Avšak pro potřeby gestalt terapie se v naprosté většině případů využívá dialogu. Dialog znamená „...*být sám sebou, abych mohl potkat odlišné*“.<sup>71</sup> Gestalt terapeuti zastávají názor, že kontakt mezi dvěma lidmi se musí vynořit, objevit a to „tady a teď“. Člověk si může uvědomit nové „tvary“, možné formy kontaktu, které se rozhodne asimilovat, pouze v konkrétní, právě probíhající situaci. Nelze aktuálně těžit, „vytěžovat“ situace, které už proběhly, či které snad budou probíhat v budoucnosti. Kontakt probírá při zpřítomnění obou stran a může se projevovat různě - od prostého rozhovoru, přes společné zpívání, tancování, kreslení i projevování citů.

Gestalt věří v jedinečnost každého člověka, avšak tato individualita se potvrzuje a rozvíjí pouze ve spojení s jinými lidmi. Nejenže člověk v kontaktu poznává ostatní lidi, ale současně se v reakci na ně i utváří a poznává sám sebe. Získává zkušenost hranic svého organismu a hranic cizího organismu. „Já“ se neuskutečňuje poznáváním sama sebe skrze introspekci, ale právě ve vztahu k „Ty“. Introspekce nás totiž není schopná konfrontovat s odlišností, a tudíž se přes ni nemůžeme sami poznat. Pravý kontakt probíhá, pokud akceptujeme člověka takového, jaký skutečně je. Musí zde být předpoklad toho, že jsme v kontaktu autentičtí a stejně tak i druhá strana. To znamená říkat, co si myslím, respektovat druhou stranu, snažit se neinterpretovat, neanalyzovat, udržet si vlastní autonomní přítomnost. Dále však i nebát se sdělovat své pocity během dialogu či „být“ v dialogu, nežli se ho „snažit“ dosáhnout a udržet.<sup>72</sup> Nemusíme souhlasit se stylem druhého, avšak je potřeba ho takového přijmout a neutvářet si na něho předčasné závěry. Musíme

---

<sup>71</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 65.

<sup>72</sup> Tamtéž. s. 278.

se pokusit druhou stranu pochopit, alespoň z nějakého úhlu. Tato nová zkušenost nám může dát poznat, jaký daný člověk ve skutečnosti je a my si z tohoto kontaktu následně můžeme něco „odnést“ pro sebe. G. Yontef hovoří o tom, že víra či důvěra v „přenos“, v tuto asimilaci, vyžaduje přenesení vlastní vůle k našim hranicím a totéž se vyžaduje od druhého člověka. To se však nemusí vždy podařit.

Většina lidí je schopna využívat kontaktní funkce v souladu s nastalou situací, avšak průběhem času lze dospět ke stereotypu a používání neměnných kontaktních funkcí. To zapříčiňuje například nedosažení potřeb v minulosti či špatný pocit z proběhnutého kontaktu. Tyto fixované způsoby kontaktu označují autoři jako „poruchy kontaktu“ či „překážky kontaktu“ a patří mezi ně konfluence, retroflexe, projekce, introjekce a deflexe. Tyto „překážky“ však nejsou překážkami ve vlastním slova smyslu, spíše se jedná o způsob kontaktu, kterým jedinci organizují své pole. Jedinci mohou kontakt přerušit či podpořit v závislosti na daných podmínkách kontaktního pole.<sup>73</sup>

- Konfluence (splynutí) znamená pozbytí schopnosti rozlišovat mezi sebou a druhým. Hranice se ztrácejí a člověk není schopen rozeznávat mezi okolím a sebou. Hlavní riziko je zde tedy ve ztrátě sama sebe. Například ve vztahu dvou lidí při influenci získává převahu vždy pouze jeden ze dvojice či jsou oba dva ovládní jakousi pseudoosobou, které se podřizují. Nakonec ve vztahu není šťasten ani jeden a vztah se rozpadá. E. a M. Polsterovi uvádějí příklad, při kterém po x letech manžel odejde od své ženy, aniž by se kdykoli předtím pohádali. Tento vztah byl konfluentní minimálně pro muže. Konfluenci však

---

<sup>73</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 116.

můžeme chápat i v pozitivním slova smyslu. A to především jako obětování osobních odlišností vyššímu cíli. V případě například fotbalového zápasu se jedinec stává jedním z družstva, které má stejný úkol a stejný cíl. Tato konfluence jednotlivce však neohrožuje, je pouze dočasná a dotyčný si ji uvědomuje.<sup>74</sup> Pozitivní konfluenci můžeme vysvětlit ještě tím způsobem, že dotyčný si prozatím nenašel „svou“ cestu a aktualizuje se prostřednictvím někoho jiného. Je zde však předpoklad toho, že se bude dále vyvíjet a svou autenticitu nalezne.

- Retroflexe znamená odporování sama sobě, odmítnutí určitých stránek svého organismu, rozštěpení já. Člověk „trpící“ touto kontaktní poruchou zaměřuje sama sebe s okolním prostředím, čímž u něho nastává izolace. Izolace však není úplná, neboť je stále nucen přijímat z okolního prostředí potravu, vodu a vzduch. Jedna z forem retroflexe je i introspekce, která v některých případech samozřejmě může být zdravá.<sup>75</sup> Pokud je člověk schopen si ve vyhrocené situaci uvědomit, že se dostává ke slovu jeho agresivní já a tuto svou část já potlačit. Následně se může zabývat tím, jaká situace vyvolává tyto pocity, jaké podmínky, atd. Pokud však potlačuje část sama sebe pravidelně, organismus se proti tomu začne bouřit a mohou vznikat problémy na psychické i fyzické rovině.
- Introjekce se vyznačuje neschopností rozlišovat či asimilovat pouze z části. Introjektující jedinec nekriticky přijímá všechny

---

<sup>74</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. s. 85.

<sup>75</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 164.

hodnoty, vzory a postoje z vnějšku. Tyto představy nadále působí v nitru a mohou způsobovat problémy v budoucí komunikaci.<sup>76</sup> Příkladem může být člověk, kterému bylo v mládí tvrzeno, že pokud se bude pilně učit, bude mít v dospělosti hodně peněz a úspěch. Po promoci na pedagogické fakultě zjišťuje, že realita je jiná a on nebude mít hodně peněz a ani status ve společnosti není takový, jaký by si představoval. Chce se se svými introjekty vypořádat, ale nedaří se mu to a tyto názory stále působí v jeho podvědomí.

- Projekce je dle G. Yontefa zaměňování sebe a druhého, které vzniká přisuzováním svých vlastností někomu nebo něčemu z vnějšího prostředí. Patologické stádium může přerůst do neschopnosti přijmout svou vlastní odpovědnost a přiznat své chyby. Zdravou projekcí je naopak umění.<sup>77</sup> Klasickým příkladem projekce je přisuzování agresivního chování okolí a neschopnost přiznat si, že agresivita vychází naopak z nás.
- Deflexe v kontextu gestalt terapie znamená vyhýbání se kontaktu nebo uvědomování si situace odvracením se. V druhém případě se jedná například o používání zdvořilostí místo vyjádření přímého názoru.<sup>78</sup> Člověk, který deflektuje, se zdvořilým chováním ukrývá před okolím, neboť neví, co je od něho očekáváno. A místo, aby dal všanc svou nevědomost, radši uniká v podobě deflexe.

---

<sup>76</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 164.

<sup>77</sup> Tamtéž.

<sup>78</sup> Tamtéž.



G. Yontef i J. Mackewn používají tyto termíny pro komunikační překážky, avšak v některých případech je nevysvětlují stejně. Výše v textu jsem většinou využíval vysvětlení od G. Yontefa. Oproti němu J. Mackewn vysvětluje projekci jako imaginaci či domněnky – přivlastnění, doslovný výklad. Pod pojmem deflexe rozumí neomalenost, ulpívání. Konfluenci chápe jako diferenciaci, oddělenost.<sup>79</sup> Konfluenci je tedy dle J. Mackewn absolutním opakem pojetí, které předkládá G. Yontef.

Všechny tyto kontaktní funkce jsou špatné, pokud jsou používány stereotypně, nehledě na situaci. Avšak nelze obecně říci, že pokud člověk deflektuje či je konfluentní, jedná tak proti organismu. V některých situacích jsou tyto kontaktní způsoby smysluplné a potřebné, v jiných ne. J. Mackewn tvrdí, že terapeut by se měl oprostít od zkoumání stylů kontaktů klienta, pokud je daný člověk schopen měnit styly v různých situacích a spíše by se měl zaměřit na to, k čemu jim daný způsob kontaktování pomáhá, proč to dělají právě v tomto okamžiku a právě za těchto okolností. Z tohoto zkoumání by mělo vzejít uvědomění úspěšného či naopak nevhodného používání toho kterého způsobu kontaktování.<sup>80</sup>

Gestalt terapie se tedy snaží dosáhnout toho, aby si člověk našel vlastní oporu pro setkávání se s druhými lidmi. Aby tento člověk byl schopen kontaktu či zavření hranic a stažení se. A přes tento kontakt poznával druhé lidi i sám sebe. Podpora může být v podobě zlepšení dýchání, poznání dalších možných forem kontaktu, zájmu o druhé, rozvoji řeči, podpory těla, atd. Jako příklad G. Yontef uvádí, že pokud člověk

---

<sup>79</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 117. Toto rozdílné vysvětlení uvádím jen pro úplnost a nahlédnutí z obou dvou pohledů.

<sup>80</sup> Tamtéž. s. 118.

potřebuje kontaktovat druhého, musí nabrat dostatek kyslíku, aby zvládl přival vzrušení, který tento kontakt doprovází.<sup>81</sup>

Kromě dialogu využívá gestalt terapie částečně i kontaktní vztah mezi Já - Ono. V tomto případě terapeut může z dialogu podstoupit a sledovat dialog samotný, pacienta i své vlastní vystupování. Tato činnost by však neměla být v rozporu s celkovým vyzněním dialogu, neboť by to mohlo být pro klienta matoucí a mohl by začít jednat podobně, čehož se chce gestalt terapie vyvarovat.

V knize „*The Bridge*“ autoři<sup>82</sup> poukazují na to, že gestaltistický princip dialogu by bylo možné využít i v rozhovorech mezi různými kulturami. Oproti zdůrazňování rozdílů, či naopak potlačování kulturních specifik a přijetí jakési uniformity, se gestalt snaží spíše o respektování těchto rozdílů, jejich překlenutí a přijetí multikulturality. Talia Levine Bar-Yoseph<sup>83</sup> navrhuje zprostředkování kontaktu, dialogu, který by umožnil diskuzi o rozdílech mezi kulturami, vysvětlení pohledů z jedné či druhé strany, jejich pochopení a vytvoření návrhů pro řešení prezentovaných obtíží. Gestalt se snaží zaměřit v dialogu mezi kulturami svou pozornost fenomenologicky na zkušenosti jednotlivých aktérů, na zvláštní prvky jednotlivých kultur, na chyby, které jsou obvykle dělávány a samozřejmě na podmínky, ve kterých jednotlivé kultury existují. Díky těmto krokům je zde možnost toho, že lidé pochopí, kde a jak mohou tyto rozdíly vznikat a pravděpodobně i to, jak mohou být

---

<sup>81</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 153.

<sup>82</sup> Knihu napsali autoři: Talia Levine Bar-Yoseph, Nahi Alon, Arye Bursztyrn, Michael C. Clemmens, Nigel Copsey, Iris Fodor, Lynne Jacobs, Vera Kishinevsky, Anna Kubesch, James Kuykendall, Philip Lichtenberg, Edna Manielevitch, Mark McConville, Dennis Palumbo, Lenny Ravich, Mario Rivas, Lolita Sapriel, Oshrat Mizrahi Shapira, Sa'ed Tali, Anne Teachworth, Holly Timberlake, Geoff Warburton, Gordon Wheeler.

<sup>83</sup> Talia Levine Bar-Yoseph je psychologka působící ve Velké Británii a Izraeli. Je spoluzakladatelkou „Jerusalem Gestalt Institute“. Dostupné z <http://www.aagtpuebla2012.info/speakers-presenters/talia-bar-yoseph-levine/>

překonány. Jako příklad uvádí T. L. Bar-Yoseph své židovské přátele, kteří žijí ve Velké Británii a mají okolo sebe spoustu křesťanských přátel. Tito židé vyznávají judaismus, avšak na Štědrý den slaví Vánoce, stejně jako jejich přátelé. Autorka poukazuje na to, že přestože jsou tito lidé židé, dokázali se po střetu s jinou kulturou (křesťanskou) oprostít od uzavírání se, nenávisti, nepochopení, apod. a našli si vlastní cestu, kterou se následně i vydali. Gestalt v dialogu mezi kulturami přepokládá, že pochopení druhé strany a následná změna vlastního pohledu je možná, a to při dialogu mezi nimi. Jsme vychovávaní ve své vlastní kultuře a je samozřejmé, že jsme zvyklí dělat věci po „našem“. Proto může být složité setkat se s jinou kulturou, ve které si lidé nehledí do očí, nepodávají si ruce, či se naopak chovají jako nejlepší přátelé při prvním setkání, nebo vám nenechají žádný osobní prostor. Gestalt může být novým jedinečným pohledem, který může na tyto rozdíly poukázat a zpřístupnit je jednotlivým kulturám.<sup>84</sup> Na druhou stranu si můžeme položit řečnickou otázku, zdali o to budou mít jiné kultury zájem...

Nedorozumění mezi kulturami však nenastávají pouze na místech typu Palestiny, které nám jsou dalece vzdálené, ale v každodenním životě. Proto se autoři Phil Joyce a Charlotte Sills zabývají i kontaktem s pacientem, který je jiné rasy, jiného vyznání či původu. Důležitým aspektem vztahu mezi terapeutem a klientem je přijetí vlastní rasové identity, národnosti, vyznání apod. a uvědomění si vlivu těchto prvků na terapeutický vztah. Příslušnost k určité rase je integrální součástí osobnosti a není možné se tímto tématem v terapii nezabývat, zvláště pokud je terapeut jiné rasy, či se jedná o problém, který může pramenit právě z rasové rozdílnosti. Tato skutečnost opět souvisí

---

<sup>84</sup> BAR-YOSEPH, Talia Levine a kol. *The Bridge: Dialogues Across Cultures*. Metairie: THE GESTALT INSTITUTE PRESS, 2005. kap. I. Introduction – Making a Difference.

s holistickým pojmáním člověka, na které je odkazováno v průběhu celé práce. Autoři podotýkají, že role terapeuta může být složitá, neboť terapie je především záležitostí dvacátého století a vykonávali ji většinou běloši náležející ke střední třídě, což se může odrazit na hodnotách a zvycích zakotvených v teorii i praxi. Proto by měl mít terapeut dříve, než začne vykonávat praxi, ujasněný vztah nejen sám k sobě, ale i ke svým rasovým či národnostním kořenům.<sup>85</sup>

Klientův život je samozřejmě ovlivněn a určen celou řadou faktorů od společenského prostředí, ekonomické situace, zkušeností, věku, sexuální orientace, po etnickou příslušnost apod., proto je důležité brát tyto faktory v úvahu a podle nich přizpůsobovat terapii. Kareem a Littlewood však upozorňují v knize J. Mackewn na to, že příslušníci jiných etnik často nevyužívají jakoukoli formu psychoterapie v důsledku jejího historického kontextu. Psychoterapie, včetně gestaltu, jsou moderní záležitostí západního světa a navíc vzešly z židovského kulturního prostoru.<sup>86</sup> Tento fakt může být například pro vyznavače islámu nepřekonatelný a jednatel se díky tomu neodhodlá na terapii docházet. Gestalt přístup pojmá člověka holisticky, tudíž by měl být pro všechny lidi více přístupný než některé jiné psychoterapeutické směry. Na druhou stranu je nutno říci, že gestalt terapie má také kořeny u židovského autora F. Perlse, který svou praxi většinu času praktikoval ve Spojených státech amerických.

#### **4.4 Uvědomování v bytí**

V pojetí člověka gestalt terapií je důležitou složkou uvědomování. Je totiž prostředkem, pomocí něhož jsou lidé schopni změny, rozvoje

---

<sup>85</sup> JOYCE, Phil; SILLS, Charlotte. *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál, 2011. kap. 14 Širší pole.

<sup>86</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. kap. 2. Zkoumání klientova kontextu a kulturního zázemí.

a růstu, stejně jako kontaktové funkce. Člověk díky tomu má možnost pochopit sám sebe i vnější svět okolo něho. Zároveň je schopný přizpůsobovat se neustále se měnícímu světu i sobě. Uvědomování je tedy proces provázející člověka po celý jeho život.<sup>87</sup> Uvědomování je jedno z klíčových témat celé psychoterapie gestaltu. Terapeuti pracují s klientem na uvědomění si svého organismu, svých skutečných tužeb a svých polarit. Úkolem však není přivést člověka k jeho vysněnému obrazu, který může být často velice zkreslený a může se rozcházet se skutečnými potřebami organismu. Tento „vysněný“ obraz totiž může být ovlivněn společností, rodinou, výchovou či celým okolím a člověk se ho snaží dosáhnout kvůli různým vnějším nátlakům, které mohou případně zvnitřnit. V osobnosti poté však mohou vznikat vnitřní konflikty mezi uvědomovanou částí člověka a nevědomými, spontánními částmi já. S tímto obrazem pracoval už F. Perls. Vědomá část obsahuje spoustu jednotlivých složek, kterými se detailněji nebudeme zabývat, ale někdy se projevuje i ve formě tzv. „topdoga“, o kterém jsme mluvili již výše. Nevědomá část také samozřejmě není pouze jedna složka, ale budeme o ní mluvit jako o „underdogovi“. Čím více se lidé snaží vtělit do role, kterou jejich nevědomá část odmítá, tím větší k tomu musejí vynakládat úsilí. Avšak se zvyšujícím se úsilím vědomé strany se může objevit větší protitlak od nevědomí. Vědomá část samozřejmě může zvítězit, to se ale většinou stane pouze na omezenou dobu. Popřené části mají velkou sílu a nakonec získává nevědomá část navrch. To přesně vystihují tak oblíbená novoroční předsevzetí.

Gestalt terapeuti se snaží přivést člověka k sobě samému a tato změna je nazývána „paradoxní teorií změny“. Terapeut se v rámci gestalt přístupu nesnaží „vtěsnat“ klienta do pozice, o které si myslí,

---

<sup>87</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. kap. 8 Uvědomování.

že by mu vyhovovala. Nezaujatě buduje svůj vztah s klientem a odmítá převzít odpovědnost za klientovy problémy a snaží se společně s klientem zkoumat všechny aspekty osobnosti klienta, které by mohly mít nějaký význam. Tímto se terapeut snaží, aby byla propátrána a pochopena celá osobnost pacienta a díky tomu u něho může nastat uvědomění a následná změna. Současně je zde vidět i smysl gestalt přístupu, který se nesnaží o vštěpení či interpretaci, ale o to, aby byl sám klient strůjcem a činitelem své změny.<sup>88</sup> Analogicky k myšlenkám G. W. F. Hegela od fenomenologie ducha vůbec můžeme i zde říci, že při poznávání sama sebe ze sebe poznávající musí zčásti vystoupit. Musí se rozdělit na dvě části, přičemž jedna se stane pozorovatelem a druhá se stává pozorovanou složkou. „Pozorovatel“ se dostává mimo sebe sama a může zkoumat – jak jedním, proč tak jedním, jaká situace u mě toto jednání vyvolává. Využití tohoto rozdělení je dobré především u nějakého nevhodného chování, kterého si je dotyčný sám vědom. V případě hysterických záchvatů se dotyčný může zastavit a začít zkoumat právě faktory ovlivňující vyvolání tohoto chování. Podle G. W. F. Hegela bychom mohli říci, že se tímto procesem poznává absolutní duch, v gestalt přístupu se dotyčný dostává do sebeuvědomování. Na rozdíl od Hegelovy dialektiky však v gestalt terapii funguje ještě faktor zkušenosti. Člověk si může něco uvědomit, ale svoji zkušenost konfrontuje se svou zkušeností a zjistí, jestli vůbec o změnu stojí. Není zde samozřejmá změna, ale záleží na nastavení daného jedince a jeho vlastních potřebách.

Uvědomování je způsob, jak zůstat sám se sebou, jak se dokázat aktualizovat a neztratit se. E. a M. Polsterovi píší, že díky uvědomování

---

<sup>88</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. kap. 6. Paradoxní teorie změny.

jsme schopni pobýt se svým self.<sup>89</sup> Díky self dokážeme existovat dle naší přirozenosti i v součinnosti s prostředím, které je pro nás určující. Toto bytí nastává při vyšší míře uvědomování, než tomu bylo u jednotlivce doposud. Ten se zaměřuje více na své prožívání a dostává se do většího kontaktu se svým tělem. Tělo si posléze přestává žádat o pozornost a ta se může přesunout k jiné figuře.<sup>90</sup> Tímto je uvědomování jedním z hlavních terapeutických prostředků. Mimo terapii funguje ale podobně jako prostředek klidného a vyrovnaného života. Protože jak tvrdí G. Yontef, lidé se nezmění tím, že se budou stylizovat do role, kterou chtějí být, ale změní se tím, že si plně uvědomí, jací vlastně jsou.<sup>91</sup> Jak bylo výše zmíněno, vnímání se v pojetí gestalt terapie děje především skrze smysly, neboť to důležité, co si zaslouží pozornost, se děje na povrchu. Gestalt upřednostňuje právě smysly před například myšlením či interpretací, jak se tomu děje u psychoanalýzy. I F. Perls ve své knize „*Gestalt terapie doslova*“ píše, že „...cílem terapie, cílem růstu, je ztrácet víc a víc svou „mysl“ a dostávat se blíže ke svým smyslům.“<sup>92</sup> Tím chce F. Perls vyjádřit návrat k jednotě člověka jako celistvého organismu, přičemž si uvědomuje odlišnosti, které mají lidé od zvířat. Reflektuje právě psychické funkce člověka, které tento proces nalezení jednoty mohou komplikovat a současně i umocňovat.

Lidé jsou zvyklí si uvědomovat v mnoha rovinách. Naproti tomu v sobě člověk vždy má popírané aspekty, které nevědomě zasouvá. Při jejich náhodném či úmyslném vyvolání nastává konflikt mezi tou částí osobnosti, která si žádá o pozornost (chce se stát figurou) a další částí, která chce tento aspekt potlačit a vyhnout se tak nepříjemným

---

<sup>89</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. s. 169.

<sup>90</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. kap. 5 Gestaltterapie.

<sup>91</sup> Tamtéž. s. 367.

<sup>92</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 57.

či bolestivým pocitům. Člověk si tímto navozením kontaktu a následným uvědoměním musí projít, jinak je v tzv. „slepé uličce“<sup>93</sup> a není schopen se dále rozvíjet. Proces rozvoje je uvědomováním veškerých svých částí a přijetím svého skutečného obrazu.<sup>94</sup> Často v sobě lidé také mají individuální předsudky, které si nejsou schopni uvědomit, natož s nimi pracovat. Jedná se většinou o zážitky z minulosti, které jsou nevědomě aplikovány na současné situace a zabraňují přizpůsobení se stávající situaci. Člověk je tím znehybněn a své pocity a postoje často přenáší i do jiných situací, čímž sám sebe degraduje. Většina lidí je dle J. Mackewn však schopna zůstat v kontaktu s realitou a nenechat se pohltit svými předsudky.<sup>95</sup>

Tématem uvědomování a přijetí svého skutečného obrazu se zabýval i Carl Gustav Jung, který pracoval s pojmy „vědomí“ a „já“. Dle něho je vědomí polem, ve kterém se realizuje já. Já je dle C. G. Junga tvořeno uvědoměním si svého těla a uvědoměním si své existence.<sup>96</sup> Tím se člověk realizuje a současně integruje svůj organismus. I Jung hovořil o tom, že součástí já je i nevědomí. Nevědomí však nemůžeme zkoumat přímo, ale musíme se zaměřit na jeho projevy. Skrze tyto projevy nevědomí poznáváme a na základě toho může dojít k osobnostnímu růstu a rozšíření vědomí.<sup>97</sup> Gestalt se k pojmu nevědomí nevyjadřuje, ale mohli bychom hovořit o neuvědomovaných skutečnostech, které ovlivňují člověka a gestalt tyto neuvědomované věci

---

<sup>93</sup> Tento termín je používán v gestalt psychoterapii jako výraz pro situaci, ze které klient nemůže najít další východisko. Nedokáže se posunout dále a v tomto bodě je největší potřeba podpory od terapeuta. Po překonání se většinou ukáže, že „slepá ulička“ ve skutečnosti slepá nebyla a klient se vyvíjí dále. Tato situace samozřejmě nastává i v běžném „neterapeutickém“ životě a lidé ji zvládají i bez pomoci psychoterapeuta.

<sup>94</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 124-125.

<sup>95</sup> Tamtéž. kap. 5 Zkoumání uvědomění a kontaktu.

<sup>96</sup> RAFAILOV, Boris. *Filosofické aspekty v díle C. G. Junga*. (Disertační práce) Brno: Masarykova univerzita, 2008. s. 80-81.

<sup>97</sup> CHLUMSKÝ, Vladislav. *Tělo, jáství a svět: psychologicko – filosofický esej*. Praha: Dybbuk, 2009. s. 40.



pomáhá zvědomit pomocí prozkoumání všech aspektů osobnosti, jak již bylo zmíněno výše.

Uvědomování může probíhat na různých polích, F. Perls však rozlišuje tři zóny uvědomování. Vnitřní zóna – sem patří uvědomování si vlastního těla, napětí ve svalech, dech či tlukot srdce. Střední zóna je charakteristická uvědomováním si myšlenek, emocí, vzpomínek, fantazií. A poslední, vnější zóna, zahrnuje uvědomování si kontaktu s vnějším světem a naše vystupování v něm – chování, řeč, mimika. Takto to vypadá, že uvědomování je rozděleno do těchto tří sfér, avšak vždy je holistické, stejně jako přístup gestaltu. Často však náš organismus provádí činnost, kterou je natolik fascinován, či pohlcen, že ztrácí schopnost uvědomovat. V tomto případě nás řídí situace sama a člověk je určován něčím vnějším. Pokud o této činnosti začnu přemýšlet a dále jí vykonávám, stávám se aktérem a současně i pozorovatelem v dané situaci. Člověk si je vědom své existence teď a tady a je schopen kontaktování sebe sama i následného uvědomování.<sup>98</sup> Pokud se tak nestane, také pro dotyčného není špatně, neboť situace je jediný vnější činitel, kterým se může člověk nechat řídit.

Uvědomování probíhá při zaměřenosti na nějaký jev, skutečnost či kontakt, nazývejme to obecně figurou. Figuru gestalt chápe jako něco, co kdykoli vzbudí naše zaujetí a my musíme být připraveni na kontakt. Pozadí, jak už z termínu vyplývá, je něco za figurou, co v dané chvíli není pro člověka zajímavé. Zdravý člověk by měl být schopen nezávisle měnit figuru v popředí s pozadím. Gestalt tedy vidí člověka jako někoho, kdo je kontaktován situací zvenčí. Figura a pozadí souvisí s „pojetím člověka v gestalt terapii“ v možnosti rozhodování. Člověk je zde chápán

---

<sup>98</sup> JOYCE, Phil; SILLS, Charlotte. *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál, 2011. s. 40.

jako ten, který organizuje, strukturuje a vnáší řád do svého vnímání.<sup>99</sup> To se děje jakýmkoli přesměrováním pozornosti na jinou věc z pozadí. Rázem se celý obraz přeskupí a kromě dané figury se vše navrací opět do pozadí. Člověk je v gestaltu pojímán jako tvůrce a organizátor svého vnímání.

Současně však situace řídí a určuje další vývoj, takže všechen řád nepochází pouze od pozorovatele. Tento příklad souvisí s odstavcem v podkapitole „Organismus“, ve kterém zmiňuji případ běžce. Figurou se v tomto případě stává vítězství v závodě a veškeré ostatní vjemy a pocity odcházejí do pozadí.

Přechod při upozadování staré figury a objevování nové může být skličující. Člověk při přechodu k nové figuře může zažívat strach, úzkost či přerušování přechodu. To jsou však normální pocity, které souvisejí se ztrátou „jistoty“ a přechodu do budoucnosti, do něčeho nového. Organismus si tento přechod k nové figuře žádá a ulpíváním na staré figuře pouze vědomá část vzdoruje nevědomé. Podobné pocity popisuje Martin Heidegger při přechodu k autentickému bytí, tedy k bytí směřujícímu ke smrti. Neautentické bytí je dle M. Heideggera bytím směřujícím k upadajícímu obstarávání a teprve přechodem skrze úzkost z nicoty se člověk dostává před obraz, ve kterém všechny věci ztrácejí své hodnoty. Skrze tuto úzkost je nucen si uvědomit, že život je konečný a on ve světě přesto je. Člověk se tím dostává k autentickému bytí, díky kterému se nesnaží o falešný život skrze obstarávání, ale žije plný život s vědomím smrti. Paralely s gestaltem můžeme hledat v přechodu k nové – naléhající figuře. Člověk se v Heideggerově pojetí také brání přechodu k autenticitě, stejně tak jedinec v gestaltu se snaží udržet

---

<sup>99</sup> POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. s. 39-40.

si svou starou figuru. Po přechodu však zjistí, že organismus si pozornost k nové figuře vyžadoval a udělal tudíž „dobře“.

Úzkost a strach souvisí s destruováním staré figury, které vyvolá sám organismus kvůli přechodu k figuře nové. Současně se však objevuje pocit jistoty z objevování nového.<sup>100</sup> Stará figura může představovat řešení, které v dané situaci už nemá uplatnění. Z jejího rozbití získá daný jedinec řadu fragmentů, ze kterých může následně sestavit figuru novou, figuru, která mu pomůže se ze stávající situace dostat. Někteří lidé nejsou schopni rozbití staré figury a žijí ve stereotypu a jakákoli změna jim dělá problémy. Život v zajetých kolejích je často nevnímaný, ani nebudí zájem, avšak když nastává nějaká změna, stává se rychle vědomým a dotýčný se ho nechce vzdát. Gestalt terapie věří, že součástí života je neustálý vývoj a změna. Stejnou myšlenku zastával i Friedrich Nietzsche, který s člověkem také spojoval neustálý vývoj.

#### **4.5 Teorie pole**

Jak už je z výše napsaného patrné, gestalt psychoterapie vnímá člověka jako celistvou bytost, která však neexistuje izolovaně ve vakuu, ale je součástí širších vztahů. Člověk dle gestalt terapeutů funguje v poli, které funguje v systému dalších polí. Tento princip nazývá, jak již je z názvu podkapitoly patrné, „teorie pole“.

Gary Yontef ve své knize píše, že psát o teorii pole je velice složité a její pochopení je možná nejtěžším krokem k porozumění teorii gestaltu. Navíc dle něho je do jisté míry abstraktním tématem a může působit vzdáleně klinickým tématům. Zmíněním těchto negativ, při vysvětlování teorie pole, G. Yontef poukazuje na to, že přístup gestaltu si vybírají

---

<sup>100</sup> GOODMAN; HEFFERLINE; PERLS. *Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Praha: TRITON, 2004. kap. 13 Kreativní přizpůsobování: Konečný kontakt a postkontakt.

spíše terapeuti, kteří se zajímají o smyslovou zkušenost a vyjadřování emocí. Oproti tomu je teorie pole dosti abstraktním tématem a v klinické praxi tento princip není nijak vytěžován. Ovšem oproti tomu G. Yontef vznáší argument, že vždy existuje individuální způsob přemýšlení o světě u konkrétního jedince. Tento způsob je částečně funkcí jeho charakteru a charakter zase na druhou stranu ovlivňuje to, jak člověk uvažuje. Dle G. Yontefa: „*Teorie pole věnuje pozornost právě tomuto procesu, zkoumá, jak uvažujeme, jak myslíme.*“<sup>101</sup>

Nás téma teorie pole bude zajímat z toho důvodu, že obraz člověka nelze vykreslit bez jeho kulturního a sociálního prostředí. Člověk existuje v systému vztahů, ovlivňuje je a je jimi současně ovlivňován. Dle J. Mackewn je teorie pole „*soustava principů, které zdůrazňují vzájemnou propojenost událostí a podmínek, v nichž k těmto událostem dochází.*“<sup>102</sup> Gestalt se nesnaží tuto situaci, ve které se člověk nachází, rozdělit na jednotlivé prvky a ty rozebírat individuálně. Naopak se snaží porozumět obecným principům teorie pole a umět s nimi pracovat. My si uvedeme hlavní principy gestalt teorie pole dle Jennifer Mackewn:

1. *Lidem nelze porozumět izolovaně, ale pouze jako složitým a interaktivním „celkům“ se společensko-kulturním zázemím a ekologickým prostředím.*
2. *Pole se skládá z komplexu všech interaktivních jevů mezi jedinci a jejich prostředím. Všechny aspekty tohoto pole jsou potenciálně významné a vzájemně souvisejí.*
3. *Lidské chování nelze zdůvodnit jedním jediným motivem či příčinou. Je ovlivňováno silami v poli, které jsou vzájemně*

---

<sup>101</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltherapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 310.

<sup>102</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 61.

*provázané (nebo je funkcí organizaci či konstelace pole jako celku).*

- 4. Pole a síly v něm operující jsou v nepřetržitém pohybu. Jedinci neustále mění svůj úhel pohledu, kterým pole vnímají, neboť je co chvíli různě utvářejí a rozdílně chápou.*
- 5. Lidé aktivně utvářejí a přetvářejí svůj úhel pohledu na okolnosti (či pole) tím, že plynule přivádějí určitý aspekt tohoto pole do popředí, zatímco ostatní aspekty se dostávají do pozadí a obráceně. Pole je organizováno v souladu s potřebou či zájmem jedince.*
- 6. Lidé přiřazují událostem, které prožívají, vlastní význam.*
- 7. Těmito způsoby přispívají k utváření vlastních životních zkušeností (spoluutvářejí pole a mají existenciální odpovědnost za svůj život či přinejmenším za smysl, který mu přikládají).*
- 8. Lidské chování a prožívání se odehrává v přítomnosti. Lidské projevy lze vysvětlit pouze v souvislosti s polem, v němž k nim dochází.*
- 9. Jelikož jsou všechny aspekty pole vzájemně propojeny, změna v jakékoli jeho části pravděpodobně ovlivní pole jako celek.<sup>103</sup>*

Pro ilustraci a lepší představu uvedu jeden příklad z knihy G. Yontefa. Popisuje případ mladé černošské lékařky, které se špatně spolupracuje s hispánským sanitářem. Nic se za jejich společné služby

---

<sup>103</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 61-62.

nedaří a vznikají mezi nimi rozepře. G. Yontef se pozastavuje nad tím, jak lze tuto situaci vysvětlit. Poukazuje na řadu možností, díky kterým lze dané neshody interpretovat. Rasové důvody; rodinné zázemí – lékařka je mladá, vydělává hodně peněz a je sama, oproti tomu sanitář má rodinu a peněz moc nevydělává; žena je lékařka, oproti tomu muž je sanitář a může mít takový vztah ke všem lékařům; sanitář také může mít problém s autoritami; či žena může mít problém s mužem. G. Yontef uvádí daleko více různých interpretací této situace.<sup>104</sup> Pro nás je důležité, že jako terapeut se snaží nahlížet problém z různých úhlů a brát v potaz veškeré dostupné faktory, neboť ty všechny dokreslují celkový obraz daného člověka a jeho problému (ů).

Gestalt terapie se při zkoumání jedincev zázemí tedy nesnaží redukovat skutečnost na jednotlivé prvky, ani se nezabývá pouze vybranými aspekty (viz např. psychoanalýza). Ale jak z těchto hlavních principů a příkladu vyplývá, teorie pole je holistickým přístupem k člověku, který je utvářen tímto polem sil a vztahů, které se navíc neustále přetváří. Pro psychoterapii samotnou je uvědomění si tohoto faktu nesmírně důležité, pro naši práci však taktéž.

#### **4.6 Tvořivost**

Proces, který v sobě zahrnuje tvořivost, jinak také kreativity, se prolíná všemi složkami člověka v pojetí psychoterapie gestaltu. Tvořivost je principem, který je nutný k tomu, aby člověk mohl projít jakoukoli formou změny. V obrazu člověka tvořivost zastává místo hledače nových cest a východisek.

---

<sup>104</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 322-323.

Proces tvorby je přítomen již při procesu přecházení od staré figury k nové. Nová figura je tvořena rozpadem staré figury a následným novým seskupením do nového obrazu ze starých částí. Nová figura tedy může vyvstat „sama od sebe“ díky tvořivosti, spontaneitě, která je v nás. Tato situace je ideální, pokud si je náš organismus vědom potřeby nové figury a sám na tento fakt zareaguje. Tato proměna s sebou přináší uvolněnost organismu a otevřenost vůči všem možným typům řešení. Pokud je člověk zaměřen přímo na problém a je soustředěn na hledání řešení, těžko ho nalézá. Řešení vyvstává jaksi samo, mimochodem, při nezáujatosti. Na druhou stranu samozřejmě tato nová část může vyvstat i díky jakémukoli pobídnutí z vnějšku. Jednotlivci hned nemusí být nové řešení sděleno, může být nenápadně posunut, může mu být pouze naznačeno a on si svou novou figuru posléze objeví sám. Tvořivostí můžeme označit vidění starých věcí novým způsobem, ale i možnost objevení jakéhosi nového hotového celku. Ten je tvořen starými věcmi, ale je poskládán do úplně nového celkového obrazu. Tento obraz dle Jaromíra Murgaše<sup>105</sup> však nelze získat umělým složením z daných dříve destruovaných prvků, ale spíše se musí objevit sám celý.<sup>106</sup>

Proces tvořivosti je důležitý i z hlediska jednotlivých částí člověka, o kterých bylo pojednáno výše. Jak již bylo zmíněno – hranice vymezují organismus samotný vůči okolí, kontakt probíhá s vnějším světem v poli, ve kterém se člověk nachází, a díky uvědomění v člověku mohou probíhat změny. Už sám kontakt může být tvořivý, neboť umožňuje spojit se s vnějším světem a reagovat novým způsobem dle konkrétní situace.

---

<sup>105</sup> Dr J.. Murgaš prošel výcvikem v gestalt psychoterapii, je autorem článků „Gestalt a tvořivost (- se zřetelem k problematice výuky)“ a „Filosofie v globalizovaném světě: vhodné je i rozvíjet „filosofii gestaltu“.

<sup>106</sup> MURGAŠ, Jaromír. Gestalt a tvořivost (se zřetelem k problematice výuky). In *Kreativita*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2004. s. 46-59.

Tvořivého kontaktu nevyužívá tolik lidí. Většina v sobě má zkonstatělý systém, který variabilitu v jednání neumožňuje. I proces uvědomování musí zahrnovat do určité míry tvořivost. Uvědomění je prostředek, který především umožňuje změnu, ta se však nemusí nutně dostavit. Je to pouze možnost, kterou do reality převede teprve proces tvořivosti. Díky tvořivosti je nastolena nová figura, která může být sestavena z rozbitých kousků staré figury.<sup>107</sup> Tvořivost má i kontrolní funkci, neboť odmítá pouhé přizpůsobování a přijímání vnějších norem, postupů a názorů a místo toho je podrobuje kritice a přichází s novým chápáním. Kreativitu můžeme chápat jako princip, který zajišťuje individualitu každého člověka. Zabraňuje úplnému přejímání vnějších zdrojů. Přesto, pokud se zaměříme na kulturní a sociální kontext života člověka, je nutno přiznat, že jsme v tomto ohledu nuceni se přizpůsobovat tlakům z vnějšku. Ty přesto můžeme asimilovat a tvořivě měnit či využívat nově dle potřeb organismu.

Tvořivost v přístupu k životu je princip, který je schopen život inovovat, aktualizovat, vystupovat proti všednosti a stereotypu. Největší míru tvořivosti lze vnímat u dětí, které nejsou tolik seznámeny se světem, nejsou jím pohlceny a zatím ještě neznají význam a použití všech věcí okolo sebe. Děti jsou schopny vkládat nové významy do svého okolí, jsou schopny vymýšlet nové způsoby fungování věcí, ale i světa kolem sebe. Využívání tvořivosti spíše u dětí je také dáno tím, že děti jsou teprve postupně vedeny k využívání a důležitosti racionality. Zatím využívají i intuici, hrají si, a přitom v obrovské míře používají právě tvořivost. Vzděláním a výchovou se postupně využívání těchto složek ztrácí, a pokud ne, tak alespoň podceňuje. V dospělosti je mnohdy složité a pracné se k využívání intuice, tvořivosti či hravosti vracet, ale gestalt

---

<sup>107</sup> MURGAŠ, Jaromír. Gestalt a tvořivost (se zřetelem k problematice výuky). In *Kreativita*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2004. s. 46-59.



si důležitost těchto osobnostních složek uvědomuje a snaží se je znovu začlenit do organismu. Tvořivost ale není záležitostí pouze takto velkých věcí, jako jsou plány na záchranu Řecka. Každý pár na světě je nucen tvořivě uvažovat o vztahu k tomu druhému, o hádkách, o vidění toho druhého, aby byl vztah funkční a byla zde možnost prohlubování vztahu, či jeho rozvoje. Ti, kteří toho nejsou schopni, svůj vztah brzy ukončují, neboť nejsou schopni nalézt jiné varianty a sami sebe ani toho druhého nikam neposouvají. Tvořivý přístup k problémům vykazuje i člověk, který zůstává se svým problémem, je jím zraňován, ale přesto od něho neutěče a snaží se nalézt, uvidět jinou cestu. Příkladem může být má pracovní zkušenost z Centra protidrogové prevence a terapie o. p. s., kdy jsem byl jako lektor v jedné třídě deváťáků ke konci školního roku a žáci zlobili, program je nebavil a já jsem nebyl s to je nějak zaujmout, natož zklidnit. Z tohoto prvního setkání jsem byl zdrcený, znechucený a vůbec se mi nechtělo tam jet znovu. Když jsem do této třídy jel na druhé setkání, nechal jsem tuto atmosféru na sebe nějakou dobu působit – nesnažil jsem se je uklidňovat, ani jsem nehovořil, ale nechal jsem je, aby si povídali. Tento krok byl pro ně jednak překvapující, tudíž se nakonec utišili a čekali, co se bude konat, ale hlavně mě při jejich povídání napadlo, že oni nejsou v rozpoležení, kdy by je mohly zajímat „pohlavní choroby“, které jsme měli probírat. Byli v deváté třídě, byli vesměs přijati na střední školy či učiliště a nějaké programy primární prevence měli takříkajíc „na háku“. Proto jsem zvolil jiný přístup – zkusil jsem se s nimi bavit o jejich budoucnosti – o přechodu na střední školu, o strachu, který může být spojen s celou řadou věcí – od ztráty kontaktu s přáteli, přes nový kolektiv, po první sexuální zkušenosti. Nakonec jsme se k pohlavním chorobám také dostali, i když přiznávám, jinak než jsem zamýšlel. Tímto jsem získal nejen novou zkušenost ve vedení programu, ale i do života, kde vím, že na stresové situace jde reagovat i jinak, než uzavřením sebe sama, agresí, nekritickým přizpůsobením se vnějším

podmínkám či únikem, tedy vesměs nezdravými typy reakcí. Pokud budeme mít tvořivý přístup k životu, můžeme rozvíjet své uvědomění, rozšiřovat své hranice ale i možnosti co do přístupu k životu, měnit jeho vnímání či léčit svá vlastní stará zranění.<sup>108</sup>

Psychoterapie gestaltu chce reagovat na aktuální situaci konkrétního člověka a tvořivě rozvíjet jeho reakce, jeho chování i pohledy na nově vznikající situace. Tomu pomáhá i terapeut, který se nesnaží direktivně směřovat pacienta určitým směrem, ale naopak ho dovést ke spontaneitě. Prvkem tvořivosti se gestalt psychoterapie také vymanila vlivu ostatních psychologických a psychoterapeutických disciplín.

#### **4.7 Diskuze**

V této části práce jsme se pokusili charakterizovat hlavní složky obrazu člověka v psychoterapii gestaltu. Jak již bylo zmíněno výše, gestalt terapie se nezabývá teoretickým definováním částí člověka ani jeho přesahem do společnosti či kultury. Této otázce věnuje pozornost z ryze praktických důvodů, které mají pomoci vyjasnit léčebný či seberozvíjející proces. Teorie, která se v gestalt terapii věnuje problematice obrazu člověka, pochází především od F. Perlse, jakožto zakladatele gestalt přístupu a jeho kolegů P. Goodmana a R. Hefferlina. Ostatní autoři se k obecným teoriím spíše nevyjadřují, a pokud ano, tak většinou pouze v reakci na Perlse, kterého usměrňují, či doplňují. Výjimkou je G. Yontef, který ve své knize „*Gestaltterapie Uvědomování, dialog a proces*“ teorii gestalt přístupu aktualizuje a snaží se jí aplikovat na současnou dobu.

Nejprve se pojdme zaměřit na to, jaký obraz člověka je zde vlastně prezentován. Ve výčtu jednotlivých složek jsme se snažili ukázat člověka,

---

<sup>108</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 139.

o kterého gestalt terapie usiluje, či kterého pokládá za zdravého. Samozřejmě jsme se v průběhu práce nevyhnuli odkazům na deviantní chování, které bylo zapotřebí k vykreslení zdravého člověka, či k vysvětlení principů, na kterých gestalt terapie staví. Představení obrazu člověka na zdravém jedinci dle gestalt přístupu, bylo zvoleno z toho důvodu, že gestalt terapie vidí nespočet možných nemocí, poruch a abnormalit, a bylo by velice složité a vzhledem k rozsahu práce i nemožné zabývat se jimi všemi do detailů. Dalším důvodem bylo, že gestalt terapie se snaží člověka přivést k sobě samému a „uzdravit“ ho, případně aktualizovat či pomoci jeho rozvoji, a to je jejím prioritním cílem, takže i proto jsem zvolil obraz zdravého člověka.

Zdravý člověk je v gestalt terapii vysvětlován různě. F. Perls vidí zdravého dospělého člověka jako někoho, kdo je zralý, je schopen sebedopodpory, dokáže pracovat s figurami, které má v zájmu a měnit je dle situace. Tento člověk je schopný přijmout a asimilovat do sebe vše, co se děje mimo něj, aniž by to mělo negativní důsledky.<sup>109</sup> Oproti tomu G. Yontef vidí zdravého člověka ve dvou rovinách. V první rovině se o zdravém člověku vyjadřuje jako o někom, kdo je schopen tvořivé asimilace. Přijímání podnětů z vnějšku a následné asimilování do svého organismu. Tento člověk je tedy způsobilý k tomu, aby se dokázal dynamicky a flexibilně vyrovnávat se situacemi okolo něho. Druhý pohled na zdravého člověka je dle G. Yontefa skrze jasnou figuru. Zdravého člověka vidí v tom, kdo si je schopen udržet čistou figuru oproti méně významnému pozadí.<sup>110</sup> Tato dvě chápání zdravého člověka se vzájemně nevylučují, ale spíše doplňují, neboť můžeme říci, že kdo je schopen se dynamicky a flexibilně vyrovnávat se situacemi

---

<sup>109</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 36.

<sup>110</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltherapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. kap. 14 Léčba lidí s charakterovou poruchou.

okolo něho, je pravděpodobně i schopen udržet jasnou figuru a měnit ji dle potřeby. Gestalt, potažmo F. Perls, se však paradoxně vyjadřuje o většině lidí, že nejsou úplně zdraví. Schází jim část sebe sama, jak jsme o tom hovořili již v podkapitole 4.1. Úplnost.

V čem však gestalt terapie vidí naplnění života, v čem vidí smysl bytí? Zde se můžeme zaměřit na existenciální složku gestalt terapie, neboť pokud se člověk dle gestaltu narodí, je předurčen k aktualizaci sebe sama jako člověka. Měl by hledat jakýsi ideál člověka. Tento ideál však není ideálem ve vlastním smyslu, ale spíše naplněním každého jednotlivého člověka. Tento ideál spočívá v poznání sama sebe, následném přijetí všech stránek své osobnosti, ve smíření se se sebou samým a dalším rozvoji. Ideální člověk by měl být schopen žít podle sebe, být odpovědný za svou existenci a být způsobilý k existenci v rámci společnosti. Veškerá činnost, související se zdravým fungováním jednotlivce, by se měla odehrávat „ted' a tady“, což je jeden z hlavních principů přístupu v gestaltu. Lidská existence se děje vždy pouze na aktuálním místě a přesně v tento čas, proto je důležité naučit se tyto aspekty cítit. Člověk se díky tomu může stát autentičtější, skutečnější a plnější.

Pojmy jako autentický a plnější život se vyskytují v průběhu celé práce. Je to jeden z hlavních cílů celé gestalt terapie a je to neodmyslitelně spojeno s jejími hlavními principy. Lidé by měli být schopni chovat se dynamičtěji v různých situacích, což by jim následně umožnilo rozvinout svůj potenciál a chovat se přirozeněji. Přístup gestalt terapie je holistickým přístupem a nelze se odkazovat k jedné věci bez kontextu všech ostatních. Proto je třeba sledovat obraz člověka ve všech rovinách – v biologické, kulturní, sociální i spirituální. Pokud budeme cítit přístup gestaltu, nelze žádné aspekty lidského života pominout.

Pokud se podíváme na cíle, kterých chce dosáhnout gestalt terapie z hlediska terapeutického, pak jsou to u různých autorů tyto. Podle Jennifer Mackewn je cílem gestalt terapie podpora klientů vzhledem k plnějšímu životu.<sup>111</sup> Dle Philipa Brownella a jeho spolupracovníků gestalt terapie „...nemůže usilovat o stále stejné nebo předem stanovené cíle, protože jejím cílem je obrátit pozornost na různá obranná narušení právě v procesu sebeaktualizace.“<sup>112</sup> Čímž lze říci, že ačkoli tito autoři tvrdí, že předem daný záměr nemají, mají za cíl věnovat se právě procesu sebeaktualizace a tomu, co tento proces narušuje. F. Perls se k psychoterapiím vyjadřuje tak, že „Většina terapií se snaží přizpůsobit člověka společnosti. To nemuselo být špatné v dřívějších dobách, kdy byla společnost relativně stabilní, ale dnes, v době rychlých změn, je stále obtížnějším přizpůsobit se společnosti.“<sup>113</sup> Proto se gestalt snaží o mobilizaci člověka, aby byl schopen využít svůj potenciál, byl schopen žít každou vteřinu a současně na život nahlížet stále nově. F. Perls zde však komentuje i možná rizika pro společnost, která s nástupem takovýchto individualistů přicházejí. Tito lidé jsou nepředvídatelní a to je oproti zbytku společnosti, který je usedlý, nechce riskovat, touží po jistotě a bojí se stát na vlastních nohou, nepřijatelné.<sup>114</sup> To však není důvod k tomu, aby se tyto nezávislé individuality nevyskytovaly. Je to důležité nejen z hlediska společnosti, která by neměla být statickou vrstvou bez jakýchkoli změn, ale hlavně z hlediska jednotlivce, který si zaslouží žít plný život dle svých vlastních cílů.

Integrovaný jedinec má totiž vliv i na společnost okolo sebe. Pokud je člověk přirozený a chová se dle toho, co mu říká jeho organismus jako

---

<sup>111</sup> MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. s. 213.

<sup>112</sup> BROWNELL, Philip a kol. *Gestalt terapie teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton, 2011. s. 309.

<sup>113</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 37.

<sup>114</sup> Tamtéž.

celek, je autentický a smířený sám se sebou. Idea gestaltu je organismus, který si je vědom svých hranic, ale současně se nebojí kontaktu s okolím, je si vědom svého fungování v sociální sféře i spirituálních odkazů ve svém životě. Žije ve svém okolí a pružně se přizpůsobuje a asimiluje vše potřebné. Tento jedinec je poté schopen být v uvolněné atmosféře, v přirozenosti i navenek a jedná tak i se svým okolím. Gestalt terapie jednoduše říká, že dokud člověk nebude mít „jasno“ sám v sobě, bude tápat i v sociálním životě. Tímto současný gestalt přesahuje původní myšlenku F. Perlse, který ji vyjádřil v knize *„Gestalt terapie doslova“* jakousi „modlitbou“.

*„Já dělám svoje a dělej taky svoje.  
Nejsem na světě proto, abych žil podle tvých očekávání,  
a ty nejsi na světě, abys žil podle mých.  
Ty jsi ty a já jsem já,  
a jestliže náhodou najdeme jeden druhého, je to krásné.  
Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat.“<sup>115</sup>*

Toto zaměření na sebe, které z této „modlitby“ vyznívá je v gestalt terapii stále klíčové a aktuální, avšak celkový náhled se posunul a v současnosti gestalt terapeuti tvrdí, že člověk musí být integrovaný uvnitř sama sebe, ale současně se může projevit pouze ve vztahu Já – Ty. Tento vztah je pro člověka určující, neboť na základě něho poznává sám sebe, své okolí a je schopen vývoje. G. Yontef se k tomuto tématu vyjadřuje tak, že člověk musí mít harmonické self, které je schopno se pružně přizpůsobovat aktuálnímu stavu i okolnímu poli a zároveň mít svou kontinuitu. Člověk, který má však self založeno na něčem jiném, není schopen harmonizovat svou existenci v rámci společnosti, v rámci pole. O těchto lidech říká, že jejich prožitky jsou roztříštěné a oni sami nejsou schopni soudržnosti, bezpečí, sebeúcty a navíc často ani neví,

---

<sup>115</sup> PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. s. 12.

kdo vlastně jsou. Tito lidé se poté hledají a často sami sebe nenacházejí.<sup>116</sup> Tím člověk ubližuje nejen sobě, ale působí zmateně i na své okolí. Nepřenáší příjemnou atmosféru, ale naopak vyzařuje nejistotou, strachem a nepohodou. Proto byla Walterem Tubbsem formulována nová, aktuálnější modlitba:

*“Já dělám své, ty děláš své.  
Tak nám hrozí, že se navzájem ztratíme –  
a že nakonec ztratíme i každý sám sebe.  
Ne, nejsem na světě proto, abych vyhověl všem tvým přáním,  
ale jsem tu proto, abych tě potvrzoval  
jako jedinečnou lidskou bytost.  
A taky proto, abych i já byl tebou potvrzován.  
Každý jsme plně sám sebou jen ve vzájemném vztahu;  
má Já odtržené od tvého Ty  
se rozpadá.  
Nalézám tě, ale ne náhodou a bez námahy;  
nalézám tě aktivním životem  
a zacíleným úsilím.  
A spíše než abych pasivně nechával věci běžet,  
aby se mi děly,  
měl bych cílevědomě působit,  
aby se děly.  
Musím začít u sebe, to ano,  
ale ne u sebe skončit.  
Pravda začíná ve dvou.”<sup>117</sup>*

Na začátku celé této kapitoly jsme hovořili o existenciální složce lidského života, kterou bychom mohli přirovnat v jistém smyslu i ke spirituální složce. Tato část lidské existence není v rámci psychoterapie gestaltu nijak systematicky rozebírána, ale my se zde pro úplnost o ní v krátkosti zmíníme, abychom dostali obraz člověka ze všech úhlů pohledu. Spirituální složka lidského života k životu samému

---

<sup>116</sup> YONTEF, Gary. *Gestaltherapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. s. 314-315.

<sup>117</sup> POWELL, John. *Láska bez podmínek*. Praha: Portál, 1994. s. 38.

neodmyslitelně patří. Toho si jsou vědomi i gestalt terapeuti P. Joyce a Ch. Sills, kteří se částečně touto tematikou zabývají ve své knize „*Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*“. Uvědomují si, že jako psychoterapeuti nemohou oslovovat spirituální potřeby klienta. Na druhou stranu vidí jako nezbytnost spiritualitu brát při terapeutické práci v úvahu. Prvním argumentem je, že spiritualita je často nerozlučně provázána s běžným životem člověka a tyto dvě roviny se navzájem ovlivňují ať v dobrém či ve špatném. Druhým argumentem je, že terapeut potřebuje vědět, zdali problém či potřeba není duchovní povahy, neboť v tomto případě řešení nespadá do oblasti psychoterapie. Poslední, avšak neméně důležitou námitkou je, že gestalt psychoterapie vychází mimo jiné i z východních náboženství. Tato náboženství v sobě zahrnují jako jeden z důležitých požadavků rovnováhu, odevzdání se a spojení se s vyšší skutečností. Oproti tomu Západ klade požadavky na to, aby existence člověka směřovala k individualitě, silným názorům, úkolům a úsilí. Vůči tomuto se gestalt vymezuje a snaží se vidět člověka nejen jako organismickou jednotu, odpovědnou sama za sebe, ale i jako tvůrce a aktivního činitele v sociálních vztazích.<sup>118</sup> Kromě těchto autorů se však k oblasti spirituality v rámci fungování lidského organismu gestalt psychoterapeuti moc nevyjadřují. Gestalt se zejména soustředí na organismus, tělo samotné, emoce, smysly, ale spiritualitou se většinou nezabývá. Terapeutům, kteří existenci spirituální oblasti nereflektují, to může být na škodu už jen z výše zmíněných důvodů, které přiznávají spiritualitě, duchovnosti v rámci lidského života, velice podstatnou roli. Bylo by zapotřebí více prohloubit zájem o tuto složku lidského života

---

<sup>118</sup> JOYCE, Phil; SILLS, Charlotte. *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál, 2011. s. 242-244.



v kontextu gestalt terapie, rozpracovat ji a zkusit ji zahrnout do psychoterapeutické praxe.<sup>119</sup>

---

<sup>119</sup> Jedinou organizací, již jsem byl schopen najít, která mimo jiné klade důraz právě na spiritualitu v gestaltu, je nizozemská skupina MultidiMens.

## **5 ZÁVĚR**

Můžeme říci, že každý psychoterapeutický směr se svým způsobem snaží pomoci člověku z nelehké situace. Většina terapií se snaží přizpůsobit člověka společnosti – gestalt ne. Snaží se, aby člověk našel sám sebe a naplnil se, pouze mu je jakousi oporou na jeho cestě. Chce přivést člověka zpátky k úplné jednotě, která je složena z existence biologické, psychické i sociální. Gestalt se snaží „přivést zpět do hry“ i tělesnou stránku organismu a neupozadovat ji na úkor ostatních stránek. Je si vědoma toho, že člověk je primárně organismus jako celek, psychosomatická jednota, a tak musí být i chápán. Současně je však i určován a ovlivňován sociálním prostředím, ve kterém žije. Na poli biologického organismu a sociálního prostředí často vznikají rozpory, které se snaží gestalt psychoterapie řešit a vytvořit jednotu všech těchto složek. V dnešním světě jsou lidé odcizeni sami sobě, nerozumí si a nerozumí ani svému okolí. Gestalt terapie se tyto neshody snaží najít a pomoci člověku nalézt jeho vlastní cestu, kterou by se chtěl vydat. To je jeden z klíčových rozdílů oproti jiným psychoterapiím – gestalt neradí člověku, co má dělat, ani se ho nesnaží nikam vmanipulovat či ho naučit určité způsoby chování. Naopak se snaží dovést ho k sobě samému. Pokouší se o to, aby člověk přijal nejen své kladné stránky, ale aby byl smířen i se svými negativy a dokázal je v odpovídajících situacích používat. Poukazuje na to, že se lidé snaží být „dobří“ často na úkor sami sebe. Lidé se chovají dle naučených vzorců, strnulého systému v sobě, který nedovoluje dynamičtější projevení. To je chyba a gestalt psychoterapie se snaží na ni konkrétního člověka upozornit.

Nezůstává však pouze u „léčení“ a pomoci, ale snaží se i o další rozvoj jednotlivce, pokud o to má zájem. Gestalt pracuje na uvědomování a přijetí polarit osobnosti, na nalézání nových cest a řešení, snaží

se v člověku probudit spontaneitu a dynamičnost v rozhodování, otevřít mu nové obzory. Gestalt psychoterapie je zkrátka příliš dobrá, aby se omezovala pouze na léčení, jak píše F. Perls.

V této práci jsem se pokusil vykreslit obraz člověka z pohledu psychoterapie gestaltu. Jak je patrné, gestalt terapie se snaží člověka vidět holisticky, snaží se nezapomenout na žádný aspekt, který ho ovlivňuje a vytváří. Člověk je zde chápán jako celek, ve kterém je vše nerozlučně provázáno a každá změna v jakékoli části má vliv na celý organismus a naopak. Jednotlivé složky, ze kterých je člověk tvořen, jsem se snažil koncipovat, jak nejlépe jsem uměl. Je možné, že teoretik gestalt psychoterapie, který současně vykonává terapeutickou praxi, nebo i člověk, který má za sebou výcvik, by měl vůči mému vymezení výhrady. Já jsem se však snažil vykreslit obraz člověka dle svého (neprofesionálního) pohledu. Jsem si vědom handicapu v podobě absence bližší zkušenosti. Na druhou stranu může být nezaujatý pohled jistou výhodou především tím, že jsem před napsáním této práce nebyl ovlivněn a vtažen do teorie gestalt psychoterapie, což mi umožňovalo nahlédnout obraz člověka z různých perspektiv, než jsem se propracoval k finální verzi, kterou zde předkládám. Gestalt psychoterapie není statickým teoretickým systémem, který by se za svou existenci neměnil, což je vidět z vyjádření G. Yontefa či J. Mackewn o některých Perlsových závěrech. Tímto chci upozornit na to, že i pojetí obrazu člověka se v gestaltu postupně vyvíjí a pracuje se s novými fakty. Posledním „rozšířením“ této teorie je dle mých zjištěných informací přijetí a respektování spirituální sféry, která ovlivňuje člověka. Prozatím s touto sférou gestalt psychoterapie ovšem stále nepracuje dostatečně, ale v dřívější literatuře nebyla o „spiritualitě“ v rámci lidského života ani zmínka, tudíž se můžeme pouze dohadovat, kam se vše vyvine dále.

Gestalt psychoterapie je systém, který se snaží pracovat s člověkem a dovést ho k sobě samému. O toto se však snaží i spousta dalších psychoterapeutických směrů, ideologických hnutí a náboženských skupin. Gestalt je stále pouze jeden z mnoha systémů a je na každém, zdali ho přijme jako prostředek naplnění svého života, naprosto ho odmítne, či v duchu gestalt přístupu asimiluje věci, které mu přijdou vhodné a před zbytkem své hranice uzavře.

## **6 POUŽITÁ LITERATURA**

BAR-YOSEPH, Talia Levine a kol. *The Bridge: Dialogues Across Cultures*. Metairie: THE GESTALT INSTITUTE PRESS, 2005. ISBN 1889968-48-X

BOUČEK, Jaroslav. *Psychoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1517-8

BROWNELL, Philip a kol. *Gestaltterapie teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-419-3

BRUCHOVÁ, Hilde. *Základy psychoterapie*. Praha: Triton, 1997. ISBN 80-85875-45-4

EVANS, Ken. *Úvod do integrativní psychoterapie*, Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-446-9

GOODMAN, Paul; HEFFERLINE, Ralph; PERLS, Frederick. *Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Praha: TRITON, 2004. ISBN 80-7254-507-8

HARTMANN, George. *Gestalt psychology; a survey of facts and principles*. New York: The Ronald press company, 1935. ISBN 1162918659

HOSKOVEC, Jiří; NAKONEČNÝ, Milan; SEDLÁKOVÁ, Miluše. *Psychologie XX. století některé významné školy a směry*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0300-4

HUNT, Morton. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-814-2

CHLUMSKÝ, Vladislav. *Tělo, jáství a svět: psychologicko – filosofický esej*. Praha: Dybbuk, 2009. ISBN 978-80-86862-99-6

JOYCE, Phil; SILLS, Charlotte. *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál, 2011. ISN 978-80-7367-771-8

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*, 4. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-657-8

MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-922-4

MURGAŠ, Jaromír. Gestalt a tvořivost (se zřetelem k problematice výuky). In *Kreativita*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2004. s. 46-59. ISBN: 80-86898-05-9

PERLS, Frederick. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-115-X

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0871-X

POLSTER, Erving and Miriam. *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Albert, 2000. ISBN 80-85834-86-3

POWELL, John. *Láska bez podmínek*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-11-9

RAFAILOV, Boris. *Filosofické aspekty v díle C. G. Junga*. (Disertační práce) Brno: Masarykova univerzita, 2008

ROUBAL, VYBÍRAL. *Současná psychoterapie*, Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7

SCHILDER, Paul. *Psychotherapy*, Binghamton: W. W. Norton & Company, 1938. ISBN neuvedeno

VYMĚTAL Jan, *Úvod do psychoterapie*, 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0253-3

VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie*. 2., rozšířené a přepracované vydání Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0723-3

YONTEF, Gary. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-216-8

#### **ELEKTRONICKÉ ZDROJE:**

*A life chronology* [online]. [cit. 21. 3. 2012]. Dostupné z: <http://www.gestalt.org/fritz.htm>

BALOGH, Penelope. Gestalt Awareness: a Way of Being as a Yoga for the West: "To suffer one's death and be re-born is not easy"-Fritz Perls. *International Journal of Social Psychiatry*. [online]. SAGE publications, 1976, [Cit. 13. 1. 2012]. Dostupné z: <http://isp.sagepub.com/content/22/1/64.citation>

BERGANTINO, Len. Is gestalt therapy a humanistic form of psychotherapy? *Journal of Humanistic Psychology*. [online]. SAGE publications, 1977, [Cit. 19. 1. 2012]. Dostupné z: <http://jhp.sagepub.com/content/17/1/51.citation>

*Holismus* [online]. [Cit. 22. 2. 2012]. Dostupné z: <http://www.sisyfos.cz/>

[online]. [Cit. 22. 4. 2012]. Dostupné na <http://web.onetel.net.uk/~gestaltsw/trainers.html>

[online]. [Cit. 22. 4. 2012].  
Dostupné z <http://www.aagtpuebla2012.info/speakers-presenters/talia-bar-yoseph-levine/>

[online]. [Cit. 22. 2. 2012]. Dostupné z: <http://www.gestalt.nl/>

[online]. [Cit. 22. 4. 2012]. Dostupné z:  
<http://www.gestalttherapy.org/faculty-gary.asp>.

[online]. [Cit. 22. 4. 2012]. Dostupné z:  
[http://www.zeigtucker.com/index.php?option=com\\_virtuemart&page=shop.browse&category\\_id=3&Itemid=53](http://www.zeigtucker.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=3&Itemid=53)

*Principles: zen and buddhism* [online]. [Cit. 22. 2. 2012]. Dostupné z:  
<http://www.zenguide.com/principles/index.cfm>



## **7 RESUMÉ**

Die Diplomarbeit konzentriert sich auf die Gestalt - Psychotherapie. Bei der Arbeit versuche ich zu erfassen und darzustellen, das Bild des Menschen in der Psychotherapie Gestalttherapie.

Das zweite Kapitel befasst sich mit allgemeinen Psychotherapie. Ich definiere den Begriff der Psychotherapie, beschreibe Arten von Psychotherapie und versuche ihre Ziele zu erfassen. Am Ende habe ich Psychotherapiebildung, die notwendig sind, um diesen Beruf auszuführen ist.

Im dritten Kapitel widme ich mich speziell Gestalttherapie Psychotherapie. Ich beschreibe die Grundlage, auf der Gestalttherapie zugrunde liegt und welche die Ausgangspunkte, von dem dieses Konzept in seiner Anwendung wählt.

Im vierten, der Schlüssel Kapitel, bin ich schon versucht, alle Teile des menschlichen Gestalt Psychotherapie zu decken. In diesem Abschnitt habe ich versucht, mich zu zeichnen das Bild des Menschen als in der Gestalt – Literatur vorgestellt. Zuerst widme ich eine ganze und später beschäftige ich mich mit den einzelnen Teilen, aber sie sind untrennbar miteinander verbunden.

Trägt man den Begriff des Menschen in Gestalt – Psychotherapie, wie ich den größten Beitrag dieser Arbeit sehe. Ich kenne keine Publikation, die mit durch zugefügt würde.

Bei der Arbeit habe ich vor allem die Methode der Analyse, Interpretation und Vergleich der Texte zur Verfügung.