

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Diplomová práce

Komunikace v gestaltterapii

Bc. Adéla Sommerová

Plzeň 2021

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Teorie a filozofie komunikace

Diplomová práce

Komunikace v gestaltterapii

Bc. Adéla Sommerová

Vedoucí práce:

PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2021

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2021

.....

Děkuji vedoucímu své diplomové práce, PhDr. Jaromíru Murgašovi, CSc., za vedení práce, odborné rady a konstruktivní připomínky.

Děkuji Filipovi a všem, kteří mě psychicky podporovali.

Obsah

Úvod.....	1
Co je gestalt terapie.....	2
Historie vzniku Gestalt terapie a její zakladatelé.....	2
Co je to gestalt.....	4
Figura a pozadí.....	6
Východiska Gestalt terapie	7
Hlavní rozdíly psychoanalýzy a Gestalt terapie.....	15
Úloha terapeuta v psychoanalýze a GT.....	18
Pojetí snů v psychoanalýze a Gestalt terapii.....	20
Výklad konkrétních snů	22
Komunikační aspekty v Gestalt terapii	26
Vztah klienta a terapeuta v Gestalt terapii	26
Dialogický vztah	27
Potvrzení a inkluze.....	28
Modifikace kontaktu	30
Techniky a experimenty v Gestalt terapii a jejich význam	33
Focusing	35
Horká židle a prázdná židle.....	36
Kritika Perlova přístupu	37
Vývoj Gestalt terapie po současnost a její proměny	39
Principy GT v praktickém využití.....	43
Práce s vnitřními konflikty.....	44
Organismická seberegulace a paradoxní teorie změny	44
Nedokončené záležitosti a práce s emocemi.....	47
Gestalt a psychoanalýza v současnosti – smíření protikladů?	49
Závěr	53
Seznam literatury	55
Resumé.....	58

Úvod

Záměrem této práce je zmapování historie vzniku a vývoje Gestalt terapeutického směru s poukázáním na komunikační aspekty tohoto přístupu. V první kapitole této práce je vymezen samotný pojem Gestalt terapie se zaměřením na termín „gestalt“ a jeho použití. Dále je zde nastíněna historie vzniku GT a jejích zakladatelů, jaké okolnosti stály u jejího zrodu.

Druhá kapitola zmiňuje další filosofické či psychologické směry, z nichž její zakladatelé čerpali inspiraci.

Ve třetí kapitole je věnován prostor vymezení GT vůči psychoanalýze, z níž původně vycházela, se zaměřením na hlavní argumenty Gestalt terapeutů (jmenovitě Fritze Perlse a Garyho Yontefa). Hlavní důraz je kladen na odlišné pojetí vztahu terapeuta a klienta u obou směrů a tyto rozdíly jsou zde rovněž pro ilustraci změny komunikačního schématu. (Starší literatura pracuje s pojmem *pacient*, v této práci užívám v souladu se současnou literaturou termínu *klient*, což má rovněž význam i v celkovém pojetí vztahu klient – terapeut a komunikace mezi nimi).

Dále je v kapitole uveden příklad pojetí snů, jakožto společného předmětu zájmu obou přístupů, s poukázáním na odlišnosti v jejich výkladu.

Následující čtvrtá kapitola je věnována komunikačním aspektům v GT se zaměřením na dialogický vztah založený na komunikačním modu Já-Ty podle Martina Bubera. V této kapitole jsou rovněž obsaženy, v souvislosti se samotným průběhem rozhovoru klienta a terapeuta, možné modifikace kontaktu ze strany klienta a dále techniky a experimenty, jichž GT využívá. V závěru této kapitoly je zmíněna kritika komunikačního stylu Fritze Perlse s klienty z pohledu dalšího významného Gestalt terapeuta, Garyho Yontefa.

Pátá kapitola reflektuje změny ve vývoji GT v čase – od cca 60. let po současnost. Zohledňuje se zde obrat od konfrontačního Perlsova přístupu (který býval podle Yontefa mnohdy zkresleně vnímán jako celkový obraz GT) taktéž v souvislosti s vývojem ostatních terapeutických směrů, na něž GT musela reagovat.

Následující kapitola se zaměřuje na praktičtější využití GT principů, jakými je práce s emocemi a vnitřními konflikty, víra v organismickou seberegulaci atd. s použitím příkladů z terapeutických sezení uvedených v literatuře.

Závěrečná kapitola se věnuje otázce možného „smíření protikladů“ Gestalt přístupu a psychoanalýzy v souvislosti s vývojem obou směrů, především současné podoby psychoanalytického vztahu klienta a terapeuta a celkovému přínosu GT komunikaci.

Co je gestalt terapie

Gestalt terapie (GT) je fenomenologicko-existenciální, humanistický směr v psychoterapii.

Gary Yontef ve své knize *Uvědomování, dialog a proces* definuje GT prostřednictvím tří principů. První princip říká, že GT je orientovaná fenomenologicky, jejím cílem je uvědomování a její metodologií je metodologie uvědomování. Podle druhého principu je GT založena na „dialogickém existencialismu, neboli na procesu kontaktu a stažení se ve vztahu Já-Ty“. Třetí princip hovoří o tom, že GT je založena na holismu a teorii pole a jejím koncepčním základem je Gestalt. Žádná terapie, jež některý z těchto základních principů porušuje, nemůže být nazývána Gestalt terapií.¹

Tuto definici Yontef ve své knize dále detailněji rozvádí, což bude předmětem i této práce.

Gestalt terapeutický přístup je po uzpůsobení možné použít pro práci s většinou klientů v nejrůznějších podmínkách. Úspěšně se používá např. při práci s depresivními klienty, závislými na alkoholu, s různými traumatickými zážitky atd.

GT přístup není o tom, nutit klienty provádět určité experimenty či techniky, dobrý Gestalt terapeut by měl umět vyhodnotit, kdy a jak je klient schopen vzájemného setkání a spolupráce.²

Historie vzniku Gestalt terapie a její zakladatelé

Za „otce“ zakladatele Gestalt terapeutického přístupu bývá považován Frederik (Fritz) Salomon Perls, přestože sám sebe jako zakladatele neoznačuje, spíše jako znovuobjevitele.³ Perls se zpočátku věnoval studiu psychoanalýzy, což mělo nepochybně vliv na formování jeho dalších myšlenek. V roce 1926 po ukončení studií medicíny a psychoanalytického výcviku odešel pracovat do Institutu pro vojáky s poškozením mozku ve Frankfurtu nad Mohanem. Perls se zde setkal s mnohými mysliteli, kteří nepřímo ovlivnili jeho další směřování. Byl jím například profesor Kurt Goldstein, pod jehož vedením Perls v institutu působil, a který inklinoval k Heideggerovým myšlenkám a podílel se rovněž na vzniku gestalt psychologie. Perlsův intelektuální vývoj dále ovlivnili Karen Horney, Wilhelm Reich nebo Oto Rank a další osobnosti, s nimiž sdílel smysl pro individualitu a holistický přístup. K vytvoření vlastního systému vedlo Perlse postupné opuštění freudovského pojetí, které shledával za příliš dogmatizující a jednostranné.⁴

Ve třicátých letech byl Perls s rodinou kvůli svému židovskému původu nucen v důsledku politických změn opustit Německo. Usadili se tedy v Jižní Africe a odtud po druhé světové válce přesídlili do USA. Zatímco v Evropě zažívala svůj rozkvět především psychoanalýza (vedle toho

1 YONTEF, Gary, *Gestaltterapie. Uvědomování, dialog a proces*, Triton 2009, s. 226.

2 MACKEWN, Jennifer, *Gestalt psychoterapie*, Praha: Portál 2009, s. 25.

3 PERLS, Frederick, *Gestalt terapie doslova*, Votobia 1996 s. 23.

4 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 159 – 161.

rovněž gestalt psychologie), americkému prostředí dominoval prakticky od počátku dvacátého století behaviorismus. Oproti behavioristům odmítali gestaltisté teorii učení založenou pouze na opakování, a naopak kladli při učení důraz na význam chápání vztahů pro získání vhledu či pochopení.⁵ Zajímavostí je, že tyto dva směry se i ve veškeré své odlišnosti vzájemně akceptovaly a někteří jejich představitelé spolu dokonce udržovali kontakt. Jmenovitě jeden z představitelů amerického behaviorismu, Edward C. Tolman, pobýval nějaký čas v Giessenu, kde se setkal s Kurtem Koffkou a ve své pozdější práci dokonce čerpal inspiraci z jeho poznatků.⁶

Behavioristické metody se částečně objevují v podobě opakování a posilování určitého chování i v Gestalt terapii. Příklad můžeme vidět v Perlsových rozhovorech s klienty, kdy je vybízí k tomu, aby určitou věc řekli znovu, důrazněji apod., což má za úkol posílit jejich uvědomění. O behaviorismu Perls říká, že „nejlepší věcí u behavioristů je, že pracují teď a tady. Dívají se, pozorují, co probíhá.“⁷ Dodává však, že smíření stoupenců behaviorismu a školy prožívání by bylo možné jen tehdy, pokud by z práce současných amerických psychologů byl odstraněn jejich sklon k podmiňování – kdyby jen pozorovali a uvědomili si, že žádoucích změn nemůže být dosaženo podmiňováním. Podmiňování dle Perlse vytváří něco umělého a skutečné změny probíhají jiným způsobem.⁸

Po druhé světové válce začaly do USA pronikat vlivy existencialismu a východních ezoterických systémů, jakými jsou zen-buddhismus a taoismus. S příchodem politických emigrantů z Evropy, mezi něž patřilo i mnoho psychoanalytiků a gestalt psychologů ovlivněných a fenomenologicky orientovaných psychiatrů se smyslem pro filosofické a humanisticko - společenské aspekty, tak došlo k opětovnému oživení zájmu o psychologii zaměřenou na člověka.⁹ Ve čtyřicátých letech minulého století se zformoval psychoterapeutický směr vycházející z psychologických a filosofických přístupů a východních filosofických systémů, kterým se bude podrobněji věnovat následující kapitola.

Bylo by však nespravedlivé přičítat všechny zásluhy jen Perlsovi samotnému. Na formování Gestalt terapie se významně podíleli i další lidé, především jeho manželka Laura, která studovala psychologii u Kurta Goldsteina, a zde se také s Perlsem seznámila. Právě její kontakty s existencialistickými teology Martinem Buberem a Paulem Tillichem posléze ovlivnily i formování nového konceptu Gestalt terapie – a to ve smyslu pronikání fenomenologických a existencialistickým myšlenek. Během jejich pobytu v Africe napsala dokonce několik kapitol do

5 HOSKOVEC, Jiří, NAKONEČNÝ, Milan, SEDLÁKOVÁ, Miluše, *Psychologie XX. století*, Praha: Karolinum 2003, s. 146.

6 SOKAL, Michael M., The Gestalt Psychologist in Behaviorist America, *The American Historical Review* 1984 89 (5), s. 1244.

7 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 66.

8 Tamtéž, s. 66.

9 HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, s. 154.

Perlsovy knihy *Ego, hlad a agrese*, pod svým jménem však příliš často nepublikovala. Kromě již zmíněných kontaktů s existencialistickými mysliteli dále přispěla GT například studiem neverbálních projevů lidského těla v reakci na různé podněty. Všímání si tělesných projevů se tak stalo nedílnou součástí kontaktu v GT. Na rozdíl od psychoanalytiků upřednostňují Gestalt terapeuti sedět tváří tvář s klienty, a ne za nimi, tak aby nebyli viděni. Terapeut věnuje pozornost tělesným projevům klienta a rovněž jej vede k tomu, aby se na ně sám zaměřoval, čemuž bude věnován prostor v následujících kapitolách.

Mezi další spoluzakladatele jmenujme Perlsovy spolupracovníky Paula Goodmana a Ralpha Hefferlina.

GT si v USA získala značný ohlas. V padesátých letech byl v New Yorku založen *Institut for Gestalt Therapy* se sídlem v bytě Perlsových, kde se pořádaly různé workshopy, semináře a skupinová sezení. Podobné výcvikové workshopy probíhaly i na jiných místech ve Spojených státech, například v Clevelandu vznikl v roce 1955 Clevelandský Gestalt institut. Po přesídlení na západní pobřeží Perls dále pokračoval ve své práci v kalifornském institutu Esalen, kde působil společně s další významnou osobností GT, Jimem Simkinem, až do pozdních šedesátých let. Poté odešel do Kanady, kde v roce 1970 podlehl následkům nemoci.¹⁰

V České republice poprvé představil Gestalt terapii v 70. letech na svých seminářích Karel Balcar. Od počátku 90. let začaly vznikat instituty zaměřené na Gestalt terapeutický výcvik – v roce 1994 vznikl v Praze dnešní Institut pro výcvik v Gestalt terapii, o dva roky později Dialog – Český institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii v Brně.¹¹

Co je to gestalt

Termín „gestalt“ je do češtiny poněkud obtížně přeložitelný. Doslovný překlad z němčiny by mohl znít „tvar“, proto se někdy v literatuře můžeme setkat s pojmem „tvarová psychologie“. Takovýto překlad však pojem „gestalt“ nevyčerpává v jeho úplném rozsahu, proto se většinou ponechává v původním nezměněném tvaru. Termín „gestalt“ podle gestalt psychologie označuje specifický vztah mezi celkem a jeho částmi.¹² Pojem „gestalt“ představuje tvar nebo formu jakožto atribut věci, jenž nese význam konkrétní entity a je pro ni charakteristický.

Perls hovoří o gestaltu jako o organické funkci. Představuje základní zkušenostní jednotku, fenomén zkušenosti, který pokud se rozpadne, stává se něčím jiným. Uvádí následující příklad: „*Víte, že voda*

10 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 159 – 161.

11 ROUBAL, Jan, Gestalt terapie, In: VYBÍRAL, Zbyněk, ROUBAL, Jan (eds.), *Současná psychoterapie*, Praha: Portál 2010, s. 170.

12 HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, s. 120.

*má určité vlastnosti. Její vzorec je H₂O. Jakmile rozrušíte gestalt vody, rozštěpíte jej na dvě H a jedno O, avšak není už to voda.*¹³

V knize *Vzrušení a růst lidské osobnosti*, na niž Perls spolupracoval společně s Paulem Goodmanem a Ralphem Hefferlinem, se hovoří o gestaltu s souvislostí s figurou. Figura, neboli gestalt v uvědomování znamená jasnou a živou percepci, představu nebo vhled. V případě motorického chování představuje rázný a energický pohyb, který má rytmus, drží směr, atd. Bezvýrazná, energii postrádající figura se označuje jako „slabý gestalt“. Je-li tomu tak, obvykle je v prostředí něco blokováno, chybí zde kontakt, nějaká organická potřeba není vyjádřena a celé pole tedy nedokáže propůjčit zdroje k dovršení figury.¹⁴

Obecně řečeno, gestalt představuje určitý celek významově nadřazený jednotlivým prvkům, jež jsou v něm spojovány, a dále označuje také samotný přístup využívající principy s tímto pojmem spojené v různých činnostech. Akt spojování prvků do významových celků je do značné míry dílem našeho fyziologického a mentálního ustrojení a souvisí rovněž s naší tvořivou schopností, která má základ v kulturním či náboženském prostředí, z něhož pocházíme.¹⁵

Jako příklady můžeme uvést shluky mraků na nebi, kdy se nám zdá, jako by tvořily souvislé obrazce. Nebo věštění z čajových lístků na dně šálku, v nichž můžeme spatřovat různou symboliku. Podobným způsobem je možné samozřejmě ze shluků všemožných objektů vytvářet i další obrazy, jež se budou zakládat pouze na naší vlastní individuální zkušenosti a kreativě.

Principy vytváření obrazců vycházejí z tvarových zákonů gestalt psychologie. Vidíme-li např. obraz nedokončeného kruhu, máme tendenci jej vnímat, jako by byl celistvý. Nedokončené vzory či jednotlivé body dotváříme, doplňujeme, či odhadujeme chybějící části tak, abychom byli schopni dotyčnému tvaru přiřadit nějaký význam – vidíme tedy uzavřenou figuru neboli gestalt. Vzory a celky vytváříme na základě předchozích zkušeností a zážitků. Máme přirozenou potřebu dokončovat vjemy a nacházet smysl v podnětech, jež vnímáme.¹⁶ Toto ostatně neplatí jen pro obrazce, ale souvisí i s naším konáním v životě celkově.

Důležitým prvkem pro naše vnímání jsou víceznačné obrazce – speciálně dvojznačné obrazy jako např. kachna – králík, mladá dívka – stará žena atd. V těchto obrazech většinou spatřujeme tu variantu, již vidíme jako první a může pro nás být problematické vidět onu druhou možnost. Aby

13 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 23.

14 PERLS, Frederic, HEFFERLINE, Ralph F., GOODMAN, Paul, *Gestalt terapie. Vzrušení lidské osobnosti a její růst*, TRIRON 2004. s. 31 – 32, 34.

15 MURGAŠ, Jaromír, Gestalt a tvořivost, In: SCHUSTER, Radek, DOUBRAVOVÁ, Jarmila, DEMJANČUK, Nikolaj, KRÁLOVEC, Josef, *Kreativita hledání alternativ*, Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk 2004, s. 47.

16 MACKEWN, Jennifer, *Gestalt psychoterapie*, Praha: Portál 2009, s. 29 – 30.

k tomu došlo, musí proběhnout změna v našem vnímání, tedy jakési „přeorganizování“ čar na obrázku, označované jako „přepnutí gestaltu“ (gestalt switch). Obvyklý způsob organizování vychází z naší běžné zkušenosti a může proto být omezený. K přeorganizování však dochází náhle, spontánní aktivitou, nelze jej nějakým způsobem vynutit. Můžeme usilovat o vytváření vhodných podmínek, aby ke změně mohlo dojít, nicméně přijít musí sama.¹⁷ Příkladem může být např. řešení matematické úlohy. Jiný příklad lze uvést ze semináře *Filosofie a zkušenost gestaltu*, kde jsme si něco obdobného vyzkoušeli na dvojznačných obrazech a trojrozměrných obrazcích, skládajících se ze shluku skvrn, které při správném pozorování odkryjí dané 3D objekty (např. mušle). Při vynoření tohoto obrázku se doslova mění dimenze vjemu, což ilustruje i možnosti změny uvědomění vůbec. Jistě si ale dokážeme vybavit i situace z našeho běžného života, kdy jsme dlouze řešili nějaký zapeklitý problém, který se zdál být neřešitelný, přestože jsme se snažili na něj nahlížet ze všech možných úhlů. V jednu chvíli se však řešení náhle takřka „samo“ objevilo.

Toto přeorganizování je nedílnou součástí Gestalt přístupu, a právě skutečnost, že nevíme, jak jej docílit, hraje podstatnou roli. Vytvoření vhodných podmínek, pokud nevystanou přirozeně, totiž často znamená ne právě snadnou cestu zahrnující hledání i trápení se. Mnohdy totiž nestačí jen chtít a mít otevřený postoj, ale rovněž zakusit skutečný prožitek daného problému a rozporu, přes počáteční odpor a frustraci až po smíření. Frustrace má v GT své nezastupitelné místo – i terapeut zde funguje do určité míry jako frustrátor, jenž klienta konfrontuje s jeho pokusy o útěk od nezpracovaných situací, ale zároveň jej podporuje v rozvoji možností jejich řešení.¹⁸ Sám Fritz Perls roli frustrace v terapii zdůrazňoval. „Bez frustrace není potřeb, není důvodu mobilizovat své zdroje, objevit, že jste schopni něco sami udělat.“¹⁹ Smíření přichází jakožto výsledek předchozího usilování a představuje paradoxní teorii změny (viz kapitola Principy GT v praktickém využití). Změna sebe samého je možná jen tehdy, pokud přijmeme, kým jsme právě teď.²⁰

Figura a pozadí

Hovoříme-li o pojmu „gestalt“, je třeba zmínit rovněž princip figury a pozadí. Vztah figury a pozadí vychází z teorie organizace percepčního pole podle psychologa Kurta Lewina. Lewin se pokoušel o vytvoření jakéhosi matematicky čitelného topologického modelu zahrnujícího vazby v životním prostoru jednotlivce na ostatní lidi, věci a činnosti – tedy jaký k nim má vztah a jak je vnímá

17 MURGAŠ, *Gestalt a tvořivost*, s. 47 – 48.

18 Tamtéž, s. 49.

19 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 40.

20 MURGAŠ, s. 54.

(sympatie, či antipatie atd.).²¹ Dle jeho tvrzení jedinec své pole aktivně organizuje či utváří a dává smysl svému životu v souladu se svými potřebami a životními podmínkami. Taktéž zdůrazňoval, že událostem a lidem je možné porozumět pouze jako celku a s ohledem na jejich životní kontext. Princip vyčlenění figury vůči pozadí objasňuje proces, jímž člověk organizuje své chování tak, aby vnímané údaje vytvořily obrazec či strukturu, která bude mít smysl. Člověk nevnímá své okolí, ani sám sebe jako nediferencovaný celek, ale vždy si vybírá a zaměřuje svoji pozornost na to, co jej zajímá – a tato věc se stává zřetelnou figurou vystupující oproti zastřenému pozadí. Ve chvíli, kdy člověka zaujme něco jiného, dochází k přeskupení pole – dosavadní předmět zájmu ustupuje do pozadí a místo figury zaujímá něco jiného. Při práci na tvorbě nové psychoterapeutické metody Fritz a Laura Perlovi společně s Paulem Goodmanem později Lewinovu teorii pole dále rozpracovali a aplikovali ji na oblast psychického zdraví a duševních poruch. Patří sem např. psychologické teorie o regulaci vztahu já-okolí, navazování a překážkách kontaktu, fixovaných gestaltch a neukončených záležitostech.²²

Proces utváření figury vůči pozadí je dynamický. Figura má zároveň specifické pozorovatelné vlastnosti v závislosti na tom, jaký kontext (emocionální, percepční, motorický) uvažujeme.²³ Může v nás rovněž vzbuzovat určité emoce, jako např. libost nebo odpor.

Východiska Gestalt terapie

Chceme-li porozumět principům GT a jejímu fungování, nemůžeme opomenout směry, které v mnohých ohledech vznik GT inspirovaly a bez jejichž přispění by se patrně nezformovala do podoby, v jaké ji známe. Zde je přehled těch nejvlivnějších.

Psychoanalýza

Většina gestaltistů vycházela původně z psychoanalytické praxe. Včetně samotného Fritze Perle, jenž ji, jak již bylo řečeno, původně také praktikoval a až později se od jejích myšlenek odklonil. Ve své knize *Gestalt terapie doslova* Perls vyjadřuje nesouhlas s mnohými Freudovými myšlenkami a často na jejich nedostatky poukazuje. Není náhodou, že měla Perlsova první kniha *Ego, hlad a agrese* podtitul „revize Freudovy teorie a metody“.²⁴ V mnohých ohledech však GT z psychoanalýzy bezpochyby čerpá, a to především ve víře v možnost změny neurotických stavů klienta skrze

21 HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, s. 129.

22 MACKEWN, *Gestalt psychoterapie*, s. 30.

23 PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, s. 32.

24 CLARKSON, Petruska, MACKEWN, Jennifer, *Fritz Perls*, Sage Publications London 1993, s. 16.

terapeutický vztah, přestože se pojetí úlohy terapeuta u obou přístupů značně odlišuje.²⁵ U psychoanalýzy terapeut zastává roli nezúčastněného pozorovatele, jenž pouze klientovi naslouchá a následně interpretuje. Gestalt terapeut ve vztahu ke klientovi využívá i vlastní prožívání a porozumění sobě samému. Vztah klienta a terapeuta je v GT velice důležitou součástí psychoterapie, dialog tvoří nedílnou součást vztahu, který je založen nikoli na pasivním přenosu, ale na kontaktu – klient usiluje o nastolení změny pomocí lepšího uvědomování vlastního prožívání a aktivně se do procesu zapojuje. O důkladnějším srovnání obou přístupů a vlivu psychoanalýzy na GT bude řeč v dalších kapitolách.

Gestalt psychologie

K dalším směrům, z nichž gestalt terapie vychází, patří gestalt psychologie (do češtiny někdy překládáno jako tvarová psychologie). Samotný pojem *gestalt* (do češtiny i angličtiny obtížně přeložitelný ve svém původním významu, proto se ponechává v originálním znění) označuje specifický vztah mezi celkem a jeho částmi (viz kapitola „Co je to „gestalt““). Gestaltisté se zabývali především problematikou vnímání a myšlení. K obojímu přistupovali experimentálně a rovněž používali i pojmy tehdejší fyziky. V oblasti vnímání přispěly pojmy, jako je „vjemové pole“, vyčlenění figury oproti pozadí a samozřejmě tvarové zákony, jež se na něm podílejí. Myšlení gestaltisté chápou jako proces řešení problémů – problémová situace je strukturována počátečním vhladem a během procesu jejího řešení dochází k rekonstrukci vztahů uvnitř tohoto pole. Gestaltisté pohlížejí na člověka jako na systém, stejně tak i odmítají rozklad duševního dění na jednotlivé prvky, ale kladou důraz na prioritu celku. Hovoříme tedy o celostní psychologii.²⁶

Práce raných gestaltistů vycházely z exaktních věd, především biologie a fyziky a tyto poznatky se propojovaly s psychologíí. Jak můžeme vidět kupříkladu u Lewinovy teorie pole, jednalo se primárně o teorii fyzikální. I další jeho práce byly orientované na fyziku, např. jeho studie z roku 1933 *The Conflict between Aristotelian and Galileian Modes of Thought in Contemporary Psychology*, v níž analyzuje rozdíl mezi dvěma typy myšlení, kdy galileovská fyzika přenáší svůj zájem z objektu na proces. Neznamená to však, že by povaha objektu pozbyla důležitosti, ale že situace se stává stejně důležitou jako objekt. Daná událost je tedy vždy určována pomocí konkrétního celku zahrnujícího objekt i situaci. Rovněž se dostává do popředí otázka dynamiky – v moderní fyzice závisí existence fyzikálního vektoru vždy na vzájemném vztahu objektu jeho

25 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 155 – 156.

26 HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, s. 120 – 133.

prostředí a subjektu.²⁷ Do GT se značně promítl hlavně celostní pohled gestalt psychologie na osobnost a chápání vztahů v souvislosti s procesem učení a vnímání.

Můžeme se nicméně setkat s názory, že systém GT má s gestalt psychologíi více odlišného než společného. Podle psychologa a gestaltterapeuta Garyho Yontefa dokonce někteří autoři, jako například Mary Henle nebo Robert Sherrill, poukazují na zásadní rozdílnosti obou směrů. Argumentují například tím, že pokud bychom se snažili termíny GT ve velmi specifickém podání Fritze Perlse ztotožnit s termíny gestalt psychologie bez přesné definice a celostní perspektivy, budou spolu nejen v rozporu, ale dokonce vnitřně kontradiktorní. Jejich podobnosti nebo rozdílnosti by tedy neměly být porovnávány jen na základě společně používaných termínů.²⁸ Mary Henle poukazuje na tyto rozdíly v článku *Gestalt psychology and gestalt therapy*. Jedním ze zmíněných je např. antiintelektualistický charakter GT 60. let (v Perlově podání). Oproti ní Gestalt psychologie myšlení naopak velmi uznává. Rozdíl spatřuje také v užití termínů, které si GT „vypůjčila“ od gestalt psychologie, konkrétně „figura“, „pozadí“ a také samotný pojem „gestalt“, který měl Perls používat více vágním způsobem.²⁹

Fenomenologie

Fenomenologická metoda jakožto metoda zkoumání povahy existence je nejčastěji spojována s Edmundem Husserlem. Její vznik se uvádí v souvislosti s reakcemi na naturalizaci psychologie na konci devatenáctého století, zejména se snahami přiblížit psychologii povaze přírodních věd. V americkém prostředí se tyto snahy setkávají s úspěchem – příkladem může být velký příklon k behaviorismu, jenž spatřuje filosofické a fenomenologické nauky jako „spekulativní a nevědecké“. V Evropě se stále udržuje význam filosofické orientace psychologie a humanisticky orientovaných směrů – Gestalt psychologie, fenomenologie atd. Ve fenomenologické psychologii se klade důraz na prosazení vědecky adekvátního předmětu psychologie, jímž je právě prožívání či zkušenost, a na to navazující vědeckou metodologii, vycházející z centrálního konceptu – fenoménů, které se ukazují vědomí.³⁰

V Gestalt psychoterapii se fenomenologická metoda stala jednak zkoumáním toho, jakým způsobem klient subjektivně vnímá význam sebe samého ve světě a jaká je zde jeho zkušenost. Dále terapeut využívá principu fenomenologické redukce, kdy dochází k „uzávorkování“ vlastních

27 HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, s. 127 – 128.

28 YONTEF, *Gestalttherapie*, s. 263 – 264.

29 HENLE, Mary, *Gestalt psychology and gestalt therapy*, *Journal of the History of Behavioral Sciences* 1978 14(1), s. 23 – 26.

30 HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, s. 45.

předpokladů a soudů, aby mohl daný jev vnímat nezaopatřeno.³¹ A také v souvislosti s fenomenologií si Gestalt terapie klade za cíl získat uvědomění čili vhled, což umožňuje distanci, volbu a přijetí odpovědnosti z existenciálního hlediska. Důležité je rovněž to, že samotné uvědomování probíhá jako proces – přes náhlé vhledy, ale postupně.

S fenomenologickým přístupem se pojí jako samostatný prvek teorie pole. Což jednak znamená, že klient i terapeut je chápán v souvislosti s dalšími přítomnými i nepřítomnými osobami i událostmi v „poli“ na způsob fyzikálního pole, kde na sebe vše navzájem působí.

Pojetí fenomenologického pole účastníků znamená, jaký význam přiřkládají jim se objevujícím figurám. Význam figur je možné chápat jen při znalosti účastníkového fenomenologického pole, včetně jeho vztahového rámce. Údaje nepřístupné terapeutovu přímému pozorování se v GT studují právě prostřednictvím fenomenologického přístupu, experimentů a dialogu.³²

Existencialismus

Existencialistický směr staví do popředí zájmu samo bytí. Tedy nejde jen o pouhé přežití, ale o to, jaký má smysl existence člověka – určujícím činitelem toho, kým a jak je a je za to také plně odpovědný, nelze se na nic vymlouvat a zdůrazňuje jeho odpovědnost za vlastní rozhodování. Při tom existencialismus zdůrazňuje bytí „tady a teď“, jakožto základ lidského časového rozvrhu, i když jeho podstatnou součástí je také naše projektování se do budoucnosti. To se však děje právě teď a tady a jen v přítomném okamžiku, ale musíme se v onom přítomném okamžiku dokázat najít, jen poté je pro nás budoucnost otevřená, v opačném případě jen opakujeme staré vzorce a zkušenosti.³³ Tedy právě i v rámci Gestalt přístupu je kladen důraz na přítomný okamžik a jeho význam.

GT umožňuje nalezení toho, co je v současnosti, co skutečně jsme a co děláme a přebíráme za to zodpovědnost. To poté následně formuje volby a vztahy v životě člověka. Uvědomění si vlastní autenticity přispívá k lepšímu poznání sebe samého, což se poté může odrazit ve volbách, které člověk v životě uskuteční. Yontef uvádí, že „*Sebeklam je základem neautenticity: život, který není založen na pravdě o sobě ve světě, vede k pocitům strachu, viny a úzkosti.*“³⁴ Prostřednictvím uvědomování se člověk stává schopným smysluplným způsobem rozhodovat o vlastní existenci a její organizaci. Podle existenciálního pohledu se člověk neustále přetváří a také sám sebe objevuje – vždy je možné vidět nové horizonty a příležitosti.³⁵ Zajímavostí je, že původní název pro GT měl

31 SILLS, Chralotte, JOYCE, Phill, *Základní dovednosti v Gestalt psychoterapii*, Praha: Portál 2011, s. 26 – 27.

32 YONTEF, *Gestalt terapie*, s. 152.

33 MURGAŠ, Jaromír, *Filosofie a zkušenost Gestaltu* [přednáška]. Plzeň: KFI ZČU, 16. dubna 2021.

34 YONTEF, s. 153.

35 Tamtéž.

dokonce znít „existenciální terapie“, nicméně z obavy, že by mohl vytvářet nežádoucí konotace s nihilismem Jeana Paula Sartra, se nakonec neujal.

Filosofie dialogu

V GT se rovněž projevuje vliv filosofie dialogu Martina Bubera a jeho pojetí vztahu *Já-Ty, Já-Ono*. Pojem *Já* znamená proces uvědomování vlastní existence, které se vymezuje vůči vnějším faktorům *Ty* a *Ono*. Jak Buber uvádí, tato slova neoznačují věci, ale poměry. „*Není žádné já samo o sobě, nýbrž jen já základního slova Já-Ty a já základního slova Já-Ono.*“³⁶ Což naznačuje, že člověk sám sebe ustavuje a definuje skrze vztahování k ostatním. Podle Bubera se vztah se světem buduje ve třech sférách – první z nich je život s přírodou, který se nevyjadřuje řečí. Druhou sférou je život s lidmi, v níž vztah nabývá podoby řeči. Třetí je život s duchovními jsoucnosti, tento vztah nespočívá v řeči, nicméně ji vytváří.³⁷

Jan Sokol ve *Filosofické antropologii* uvádí, že *Já – Ty* označují lidské protějšky specificky osobní, proto se užívá osobních zájmen. Gramatické osoby mají povahu zásadně vztahovou, „*„já“ má smysl jen tam, kde je k dispozici nějaké „ty“.*“³⁸

Skutečný rozhovor, setkání v řeči, se podle Sokola odlišuje od účelového typu rozhovoru tím, že zde nejde v první řadě o argumentaci, není zde vítězů ani poražených.³⁹ Dialog *Já-Ty* je opravdovým setkáním dvou osob, které přistupují jedna k druhé s respektem.

Jako příklad praktického využití prvků dialogického vztahu, uvedu rozhovor Marshalla Rosenberga z knihy *Nenásilná komunikace*. Autor se při návštěvě palestinského uprchlického tábora v Izraeli dostal do situace, kdy byl jedním palestinským mužem verbálně osočen na základě své příslušnosti k americké národnosti. Celá situace se odehrála v období napjatých vztahů Palestiny a USA, kvůli dodávkám amerických zbraní Izraeli, s nímž byla Palestina ve konfliktu. Navíc den před Rosenbergovou návštěvou došlo ke shazování slzného plynu na uprchlický tábor. Z reakce muže bylo patrné, že uprchlíci chovají vůči Američanům značnou nenávisť.

Rosenberg oslovil muže, jenž ho nazval „vrahem dětí“.

R: Jste rozzlobený, protože byste chtěl, aby moje vláda využívala své zdroje jinak? (Nevěděl jsem, zda je můj odhad správný, ale rozhodující byla moje upřímná snaha navázat kontakt s jeho pocitem a tím, co potřeboval.)

36 BUBER, Martin, *Já a Ty*, Praha: Kalich 2005, s. 37.

37 Tamtéž, s. 130.

38 SOKOL, Jan, *Filosofická antropologie: Člověk jako osoba*, Praha: Portál 2002, s. 158.

39 Tamtéž, s. 164 – 165.

Palestinec: Sakra, jasně, že jsem rozzlobenej! Myslíte si snad, že potřebujeme slznej plyn? My potřebujeme kanalizaci! Potřebujeme přístřeší! Potřebujeme vlastní stát!

R: Takže jste rozružený a ocenil byste nějakou podporou ke zlepšení svých životních podmínek a k dosažení politické nezávislosti?

P: Dovedete si představit, jaké to je žít takhle dvacet sedm let se svojí rodinou, dětmi a všemi? Máte nejmenší představu, jaký to pro nás je?

R: Zní to tak, že cítíte velkou beznaděj a pochybujete, že já nebo kdokoli jiný může opravdu chápat, jaké to je žít v těchto podmínkách. Rozumím vám správně?

P: Chcete nás pochopit? Řekněte, máte děti? Chodí do školy? Mají hřiště? Můj syn je nemocnej! Hraje si v otevřeném kanálu! Jeho třída nemá učebnice! Viděl jste někdy školu bez učebnic?

R: Slyším, jak je pro vás bolestné vychovávat tady své děti, chtěl byste, abych věděl, že si pro své děti přejete to, co si přejí všichni rodiče – dobré vzdělání, šanci hrát si a růst ve zdravém prostředí...

P: Přesně tak, to základní! Lidský práva – tak tomu vy Američani přece říkáte! Proč vás sem nepřijede víc a nekouknete se, jaký druh lidských práv sem přinášíte!

R: Chtěl byste, aby si víc Američanů uvědomovalo hloubku zdejšího utrpení a abychom se víc zamysleli nad důsledky svých politických činů?

Rozhovor dále pokračoval v podobném duchu – muž vyjadřoval svoji bolest a Rosenberg dle svých slov naslouchal jeho pocitům a potřebám ve všem, co řekl, přičemž nevyjadřoval souhlas ani nesouhlas. Tento přístup vedl k tomu, jak uvádí dále, že „*Jakmile ten muž cítil, že ho chápu, byl schopen vyslechnout mé vysvětlení, za jakým účelem jsem v táboře. O hodinu později mě ten muž, který mě dřív nazval mordýřem, pozval k sobě domů na večeři v rámci oslavy ramadánu.*“⁴⁰

Přestože tento rozhovor nevyjadřuje přímo prvky Gestalt přístupu, uvádím jej zde jako příklad využití dialogického vztahu s respektem k druhému člověku, s čímž Gestalt přístup pracuje. Jak doplňuje Jaromír Murgaš, ve skutečném Gestalt rozhovoru by terapeut patrně nežíval dlouhých souvětí jako zde, ale rozdělil by je na dílčí věty a dal by každé části z nich dobrý čas. Terapeut by rovněž tolik nenabízel ony „konstruktivní části“ rozhovoru. Nicméně v souladu s Gestalt přístupem „dokončují“ vyjádření „celé“ myšlenky, nechávají vyvstat pocitům palestinského muže. Také zde poněkud „nahrazují“ to, co by měl podle Gestalt přístupu muž sám formulovat a vědomě si přisvojovat. Rosenberg zde odvrací a nechává projít mužův hněv a onou konstruktivní částí jej odvrací a převádí do svého vyjádření, což je v danou chvíli chytré řešení, ale může být i poněkud

40 ROSENBERG, Marshall B., *Nenásilná komunikace*, Praha: Portál 2016, s. 27 – 29.

manipulativní. Nicméně v konečném důsledku u muže přispívá k převedení pocitů v myšlenky a rozpuštění negativních emocí.⁴¹

Přestože tento rozhovor není příkladem Gestalt přístupu, vybrala jsem jej právě proto, že nejedná o situaci v terapeutickém prostředí, ale v „běžném“ životě. Blížil by se spíše modu Já-Ty ve smyslu respektu k druhému člověku, otevřenosti a naslouchání jeho pocitům, což jsou prvky, se kterými Gestalt přístup pracuje.

Holismus

Termín „holismus“ je spojován s Janem Smutsem. Ve své knize se věnoval tématu evoluce a zkoumání širšího ekologického světa mimo jiné z gestaltistické perspektivy. Holistický přístup vychází z předpokladu, že celek není totéž jako souhrn jednotlivých částí (a také je vždy více). Člověk představuje celistvou bytost. I všechny ostatní bytosti a události tvoří součást jednoho vesmírného celku.⁴²

Smutsovy myšlenky inspirovaly Perlse během jeho pobytu v Jižní Africe. Vnímáním člověka jako celku se GT odlišuje od jiných přístupů zaměřujících se jen na některé jeho aspekty (dětství atd.) a odmítá jejich redukcionismus a analytičnost. Důležité je všimnout si i méně významných aspektů klientova bytí. Dle holistického přístupu jednotlivé části jedince spolupracují v zájmu celku a jsou spolu vzájemně propojeny, změna jedné části způsobí změnu v celku, tedy ve výsledku ovlivní celou bytost.⁴³ Perls proto při své práci kladl důraz na fyzické prožitky. Pro celkové pojetí člověka je však neméně významná i sociální a existenciální rovina.

Nicméně ani dokonalé pochopení organismických funkcí (nebo poznání prostředí, společnosti atd.) nemůže obsáhnout celkovou psychologickou situaci. Vytvořit ji může pouze souhra (jakožto proces kontaktu) organismu a prostředí (v sociálním pojetí hovoříme o světě), nikoli jedno a druhé odděleně. Zkoumání těchto dvou entit izolovaně není předmětem zájmu psychologie, ale jiných věd.⁴⁴ Můžeme si ale všimnout i psychologických směrů, jenž usilovaly o studium jednotlivých složek organismu nezávisle na sobě.

Zen-buddhismus

Zen-buddhismus je čínská forma tradičního buddhismu, která se později rozšířila především v Japonsku. Právě zde se s ním Fritz Perls při své návštěvě ve třicátých letech poprvé setkal. Tento

41 MURGAŠ, Jaromír, *Filosofie a zkušenost Gestaltu* [přednáška]. Plzeň: KFI ZČU, 27. dubna 2021.

42 MACKEWN, *Gestalt psychoterapie*, s. 55.

43 Tamtéž, s. 57.

44 PERLS, HEFFERLINE GOODMAN, s. 20 – 21.

náboženský směr jej natolik zaujal, že z něj neváhal čerpat i ve své pozdější práci. GT se inspiruje především usilováním o uvědomění si stávající situace a zaměření pozornosti na ni, přičemž je zde kladen důraz na intuitivní vhled. Podobně tak Perls upřednostňuje *čin, projev, dotyk a emoční vyjádření* před „intelektualizovanou verbalizací“.⁴⁵ Inspirací je myšlenka, že existuje pouze okamžik „tady a teď“. „Ted“ je přítomnost, nějaký moment, který si uvědomujeme, a je to také jen a právě tento okamžik, v němž vzpomínáme a anticipujeme. Minulost již není, budoucnost ještě nenastala. Podle Perlse vzniká dilema, jak je možné žít *tady a teď*, když to prakticky možné není. *Ted'* obsahuje rovnováhu bytí zde a prožívání, může obsahovat vše, co chápeme jako existující. Objevuje se zde opět existenciální aspekt – nikdo nemůžeme být v daném okamžiku jiný, než jací právě v tomto okamžiku jsme a nelze jej zaměňovat s projekcemi do budoucnosti. „*Jsme, co jsme.*“⁴⁶ Termín *satori*, označující v zenovém buddhismu něco jako „probuzení“, zmiňuje Perls v souvislosti s překonáním „slepé uličky“ a paradoxní teorií změny. Slepá ulička představuje situaci, v níž člověk uvázl a není schopen (či ochoten) ji řešit. Teprve plné pochopení toho, jak jsme ve slepé uličce „uvázli“, nám pomůže se z ní dostat. Právě toto uvědomění Perls připodobňuje k *satori*.⁴⁷

Bioenergetika

Zakladatelem tohoto přístupu je Alexander Lowen, který uvádí, že *bioenergetika se pokouší porozumět lidské osobnosti na základě energetických procesů těla*.⁴⁸ Vychází z předpokladu, že *žádný člověk nemůže existovat odděleně od svého těla, ve kterém se naplňuje jeho existence, jímž se vyjadřuje a vstupuje do vztahu se svým okolím*.⁴⁹ Pracuje s představou zadržovaných emocí, které se projevují na úrovni fyzického těla např. v podobě problémů s dýcháním, bolesti, pocit tlaku a sevření na hrudi atd. Zájem o souvislosti mezi emočními a fyzickými reakcemi můžeme vysledovat už ve studiu psychoanalýzy u Wilhelma Reicha, jednou z osobností, jimiž byl Perls ovlivněn. Principem bioenergetiky je nalezení kontaktu s vlastním tělem, uvědomování si jeho aktuálních projevů.⁵⁰ GT klade na práci s tělem velký důraz, člověk je (podle holistického přístupu) vnímán jako jednota duševního i tělesného, proto vliv jedné části na druhou a naopak nelze opomíjet. GT přístup se proto snaží obrátit pozornost k projevům vlastního těla. Cítíme-li např. úzkost, jež nějakým způsobem blokuje naši mysl, nutně se projevuje také ve fyzické rovině. Tím, že si uvědomíme, jak dýcháme, jak sedíme atd., nám přináší možnost se svou situací začít pracovat –

45 KRATOCHVÍL, Stanislav, *Základy psychoterapie*, Praha: Portál 2006 s. 85.

46 MACKAWN, s. 48 – 51.

47 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 46 – 48.

48 LOWEN, Alexander, *Bioenergetika*, Praha: Portál 2002, s. 7.

49 Tamtéž, s. 42.

50 KRATOCHVÍL, s. 104.

více si ji uvědomit, nacházet její příčiny a postupně ji také měnit. Dle holistického přístupu uskutečněná fyzická změna je se změnou psychické situace neodmyslitelně propojena.

Hlavní rozdíly psychoanalýzy a Gestalt terapie

Jak již bylo řečeno, psychoanalýza byla východiskem (i terčem kritiky). Gary Yontef vysvětluje vznik Gestalt terapie jakožto reakce na strnulost a rigiditu psychoanalýzy, kterou někteří terapeuti, původně v klasické psychoanalýze vycvičení, začali vnímat.⁵¹ Mezi ně patřil právě Fritz Perls, jenž se psychoanalýzou původně zabýval, postupem času si však začal uvědomovat její nedostatky, což jej vedlo ke zformulování vlastního systému. Jaká jsou společná východiska a co naopak tvoří hlavní rozdíly?

Gestalt terapeuti vytýkali psychoanalýze především její rigiditu v přístupu terapeuta ke klientovi. Psychoanalytický přístup usiloval o co největší neutralitu osobnosti terapeuta, kontakt s klientem byl podřízen přísným pravidlům a jeho povaha často velmi odosobněná – jak uvádí Yontef, zapovězené bylo například i potřesení rukou. Zmiňuje dále příklad, kdy bylo „několik hodin psychoanalytické práce nenávratně ztraceno kvůli zjištění, že psychoanalytik je římský katolík.“⁵²

Vedle rigidity spatřuje Yontef jako další z problémů psychoanalýzy její teorii změny, kterou hodnotí poměrně „pesimisticky vzhledem k možnostem růstu i omezeným možnostem volby.“ Toto byla jedna z věcí, na něž GT později reagovala. Psychoanalýza byla vedena převážně (pudově zaměřenou) teorií, nikoli aktuálním prožíváním, což byl jeden z jejích základních aspektů, jenž se změnil právě v gestaltterapeutickém hnutí, které naopak na aktuální prožitek klade důraz. V souladu s teorií pudů považovala psychoanalýza determinanty lidské osobnosti většinou za předem dané, nikoli sociální či existenciální. Rovněž je nacházela univerzálně – např. kastrční úzkost se podle Freuda měla objevovat u všech lidí napříč kulturami a prostředími, v závislosti na existenci základních pudů přítomných u každého jedince od narození.⁵³

Na rozdíl od toho GT posuzuje člověka z hlediska jeho individuality, nikoli předem daných kategorií. Kořeny GT oproti tomu dle Yontefa spočívají v „základní víře v lidské možnosti“. Dle mého názoru toto souvisí s konceptem organismické seberegulace a důvěry ve vlastní možnosti, ne pouze k interpretacím psychoanalytika. Nová metodologie, již GT vytvořila, se nezakládá na tom, co „člověk neví a vědět nemůže“ (jako v případě psychoanalýzy), ale klade důraz na to, co člověk naopak ví a

51 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 30.

52 Tamtéž, s. 30.

53 Tamtéž, s. 30 – 31.

co se může naučit soustředováním na vlastní uvědomování.⁵⁴ GT věří, že člověk se narodil se schopnostmi být v uspokojivém kontaktu se svým okolím, avšak v průběhu života může být tento proces narušen a jedinec uvízne ve strnulých vzorcích a přesvědčeních, jež má sám o sobě. Cílem GT je odhalovat tyto vzorce a jejich působení na člověka v souvislosti s tím, jak ovlivňují jeho současný život.⁵⁵

Perls vytýká psychoanalýze mimo jiné odsunutí vědomí do role pasivního příjemce dojmů, případně jen jako něco, co je racionalizuje či verbalizuje. Východiskem psychoanalýzy je totiž práce s nevědomím, Freudův systém je v podstatě závislý na rozdělování na vědomou a nevědomou část osobnosti. Úkolem psychoanalytika je vyzdvihnout věci potlačené do nevědomí znovu na úroveň vědomí. Psychoanalýza tedy obrací pozornost především do minulosti – jak, kdy a proč došlo k odsunutí určité potřeby či přání do nevědomí. Perls odmítá koncepci potlačení potřeby a upřesňuje ji – podle něj jde spíše o potlačení jejího určitého projevu. Oproti psychoanalýze se GT soustředí na přítomnost, jakožto materiál současného prožívání, chování i jednání. Inspirována fenomenologií se zabývá uvědoměním toho, co je zřejmé a co ne, na rozdíl od zkoumání věcí „skrytých“ kdesi v nevědomí, o němž, podle Perlsových slov, nemůžeme nic vědět.⁵⁶

Sporným bodem obou přístupů je také paměť. Perls považuje za „omyl psychoanalýzy“ ztotožnění paměti s realitou. Psychoanalýza klade důraz na vracení se do minulosti za účelem nalezení příčiny traumatu, které by vysvětlovalo současný problém. Podle Freuda vzniká většina těchto traumat v dětství a následně byla vytěsněna do nevědomé části. Na rozdíl od GT, která hledá příčinu prostřednictvím vhledu v přítomném okamžiku. Perls dokonce kritizuje pojetí údajných infantilních traumat, která považuje za „*lži, na kterých lpíme, abychom ospravedlnili svoji neochotu růst.*“⁵⁷ Tvrdí, že na základě této „falešné paměti“ si vytváříme ospravedlnění pro svoji nemoc a prostřednictvím psychoanalýzy nikdy nemůžeme dojít k úspěšným výsledkům, neboť se jen snažíme vyhledávat vzpomínky a zjistit, proč jsme takoví, jací teď jsme v minulosti. Podle Perlse to, co je z minulosti relevantní se projeví v přítomnosti, co ne, to není podstatné. Směřujeme od teď do budoucnosti. Zdůrazňuje také, že GT neredukuje pohled na jednání v pojmech příčiny a následku, ale pojímá je jako kontinuální probíhající proces, jenž v každém okamžiku obsahuje to, co je relevantní. Namísto ptaní se **proč** bychom se raději měli ptát **jak**.⁵⁸ GT zdůrazňuje převzetí vlastní odpovědnosti za své projekce a schopnost znovu se s nimi identifikovat.

54 YONTEF, *Gestaltterapie*, s.

55 SILLS, JOYCE, s. 16.

56 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 60.

57 Tamtéž, s. 50.

58 Tamtéž, s. 51.

Další problematickou část psychoanalýzy vidí v metodě volných asociací. Klient je vybízen k tomu, aby bez kontroly slovně vyjádřil jakékoli myšlenky, jež ho napadnou. Výhodou volných asociací představuje zapojení klientovy vlastní individuality. Důležitou nevýhodou však má zůstat fakt, že i klientovy individuální asociace vlastně musí být v další fázi být interpretovány terapeutem. Individuální poznatek se tak opět vytrácí, jelikož klient následně přebírá terapeutovy interpretace a nehledá vlastní porozumění adekvátnější jeho prožívání. Perls shledává metodu volných asociací neúčinnou v tom směru, že neumožňuje klientovi zakoušení opravdového prožitku. Prožitek přítomnosti je podle něj významnější než interpretace asociací, která s aktuálním prožitkem vlastně nemusí být příliš v souladu. Perls zdůrazňuje, že záměrem GT není (na rozdíl od jiných druhů psychoterapie včetně psychoanalýzy) analyzovat, ale integrovat. Ve své knize dále hovoří o směřování *chápaní* (vhled založený na zkušenosti) a *vysvětlování* (racionální kalkul) jako o „starém omylu“, jemuž se chce ve své práci vyhnout. Snahy o analyzování označuje jako „falešnou aktivitu“, která má v konečném důsledku na člověka horší vliv než nicnedělání. *„Jestliže neděláte nic, přinejmenším víte, že neděláte nic, Jestliže vykonáváte falešnou aktivitu, investujete čas a energii do neproduktivní věci a možná jste stále více podmiňováni k vykonávání těchto zbytečných činností – marníte čas a dosáhnete jen toho, že zapadáte stále hlouběji do své neurózy.“*⁵⁹

Významný rozdíl mezi oběma směry spočívá v úloze terapeuta, který v GT vychází z dialogického pojetí. U psychoanalytického přístupu terapeut zastává spíše roli nezaujatého posluchače. Nechává klienta promlouvat a posléze interpretuje jeho myšlenky. V GT oproti tomu hraje skutečný dialog s klientem významnou úlohu. Již Laura Perls během svých sezení s klienty upřednostňovala sedět společně s nimi, nikoli za jejich zády neviděna, jak tomu obvykle bylo u psychoanalytiků. Také z nahrávek Perlsových sezení s klienty je patrné, že sedí společně s nimi v kruhu. Tento (pro někoho možná málo významný) prvek však dle Gestalt přístupu zásadně přispívá k formování a upevnění vztahu klienta a terapeuta, na který je kladen velký důraz. Gestalt terapeut není ve vztahu ke klientovi odosobněný a zdrženlivý jako psychoanalytik, ale upřednostňuje otevřenost a aktivní přístup, zapojení do dialogu. Přístup GT pohlíží na klienta především jako na člověka a také jako na spolupracovníka, který se učí, jak se „vyléčit“ sám, než jako na pasivního příjemce očekávajícího změnu na základě terapeutových interpretací.

59 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 73.

Úloha terapeuta v psychoanalýze a GT

Při porovnání psychoanalytického a gestaltistického přístupu je nutné zmínit úlohu terapeuta, jež představuje jeden ze zásadních rozdílů mezi oběma směry. Jak již bylo naznačeno v úvodní části, spoluzakladatelka GT, Laura Perls, při svých sezeních s klienty upřednostňovala sedět s klienty tváří v tvář, oproti psychoanalytikům, kteří měli ve zvyku sedávat za nimi tak, aby nebyli klienty viděni. Tyto rozdíly nejsou vůbec bezvýznamné, naopak tvoří důležitý prvek v celkovém pojetí odlišností úlohy terapeuta u obou přístupů.

Gary Yontef hovoří o radikální modifikaci pojetí role terapeuta již u raných gestaltterapeutů. Psychoanalytická teorie změny požadovala, aby terapeut limitoval svoji osobnost vzhledem ke klientovi. Dokonce i jeho pracovní musela působit neutrálním dojmem – bylo nežádoucí mít zde jakékoli osobní věci, rodinné fotografie atd. Yontef zdůrazňuje, že psychoanalytik musel výhradně dodržovat pravidla absolutní neutrality a nebylo mu dovoleno nikterak se od ní odklonit – např. uspokojením přání klienta, nebo mu jakkoli stranit. Podobné skutečnosti byly považovány za zkreslení přenosu a tedy i překážky analytické práce. Yontef zmiňuje rovněž kladení většího důrazu psychoanalýzy na přenos než na aktuální stav. Přenos byl současně provázen zdůrazňováním interpretace na úkor aktuálního zážitku terapeuta či klienta. Dle Yontefa psychoanalytická teorie změny vyžadovala klientovu pasivitu. Základním pravidlem bylo sdělovat všechny asociace bez cenzury. Aktivní chování ze strany klienta bylo analytikem vyhodnoceno jako odporování analytické práci.⁶⁰

V Gestalt terapeutickém modelu je i osoba terapeuta, stejně jako klientova, angažována a aktivně přítomna v průběhu sezení, tím ovšem rostou oba dva, ne pouze klient. Jak Yontef dodává závěrem, GT není pouze další terapií rozhovorem nebo behaviorální terapií. Nabízí zcela odlišný rámec, v němž si musí terapeut vytvořit svůj vlastní styl práce, vlastní soubor technik. Přestože cíle obou směrů jsou podobné, v úloze terapeuta a metodologii se podstatně odlišují. Psychoanalytik interpretuje stavy klienta, což je zároveň v psychoanalýze jediná forma kontaktu. GT přístup je oproti tomu založen na metodě dialogu Já-Ty, což nezbytně vyžaduje aktivní přítomnost a angažovanost terapeuta. Ta zároveň představuje hlavní nástroj, který GT využívá již od svých počátků.⁶¹

Již zde můžeme sledovat, že i takový zdánlivý detail zmíněný v začátku kapitoly, jakým je sezení terapeuta společně s klientem tváří v tvář, významným způsobem proměňuje atmosféru

60 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 31 – 32.

61 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 223 – 227.

terapeutického sezení. Záměrně vytěsněná, odosobněná role, již zastává psychoanalytik, se může značně projevat v komunikaci mezi klientem a terapeutem. Gestalt terapeut usiluje o přítomnost a účast v aktuálním okamžiku, což tvoří důležitý prvek vztahu klienta a terapeuta v GT. Osobně se domnívám, že tento typ vztahu může poskytovat klientovi efektivnější zpětnou vazbu, protože přímý kontakt je, dle mého názoru, nezbytný při vytváření důvěry k terapeutovi. Chápu, že cílené limitování osobnosti terapeuta v psychoanalýze mělo svůj význam a nemíním jej zpochybňovat, avšak z mého pohledu, a ve snaze vžít se do role klienta, bych rozhodně preferovala přístup, v němž je terapeut představen ve více „lidské“ podobě. Již jen představa sdělování osobních věcí někomu, kdo sedí za mými zády s absencí očního kontaktu, mi není příjemná a zásadním způsobem by neblaze ovlivnila celou komunikaci z mé strany.

Pojetí snů v psychoanalýze a Gestalt terapii

Tematika významu a symboliky snů tvoří společný předmět zájmu obou zmíněných směrů. Jako prvního, kdo se touto problematikou zabýval, jmenujme zakladatele psychoanalýzy, Sigmunda Freuda. Výklad snů v jeho pojetí spočívá v odhalování symbolických významů, sny jsou podle něj důležité především v komunikaci mezi vědomím a nevědomím. Z psychoanalytického pohledu se tematikou snů Freud podrobně zabývá ve své knize *Výklad snů. Sen podle něj „vládne vzpomínkami, které nejsou přítomné našemu bdění.“*⁶² O snech se také často zmiňuje ve svých přednáškách, které jsou zaznamenány v díle *Vybrané spisy*.

Při snění dochází ke střetu mezi částí nevědomou, která obsahuje vytěsněné záležitosti a usiluje o uspokojení, a částí vědomou, jež nežádoucí odmítá a vytěsňuje. Sen je výsledkem kompromisního řešení tohoto konfliktu dvou složek psychiky.

Zásadní přínos ve snaze o odhalení významu snu spatřuje Freud v metodě volných asociací, již využíval velmi často. Sen považuje za projev duševní činnosti a asociace podle něj mohou v mnohém napomoci při snaze o objasnění psychických poruch a neuróz. Pokud tedy chceme významu snu porozumět, je třeba uvědomit si souvislost mezi děním ve snu a svými životními okolnostmi.⁶³

Psychoanalytický pohled na sny se zakládá na freudovském pojetí libida v souvislosti s požadavky vyplývajícími ze sexuálního pudu. Tyto požadavky se dostávají do konfliktu se společenskými, mravními, estetickými a náboženskými hodnotami, a musí proto být za pomoci cenzurní funkce vědomé části ovládnuty a vytěsněny zpět do nevědomí. S motivy takového nevědomého konfliktu se můžeme setkat v různých situacích běžného života, např. při přerěknutí nebo právě ve snech. Sen odhaluje nevědomé zastřené přání – obvykle nese nežádoucí obsah (se sexuálním či agresivním podtextem) vyjádřený v jiné, zastřené podobě. Pokud by byl totiž vyjádřen explicitně, spící člověk by byl obsahem natolik rozrušen, že by se probudil. Proto ve snu funguje jakási skrytá cenzura, jež přetvoří skrytý, latentní (a pro nás mnohdy nepřijatelný) obsah snu v tzv. manifestní obsah – takový, který ve snu skutečně vidíme. Proces, kdy dochází k přeměně obsahu, nazývá Freud snovou prací. Jejím úkolem je obsah snu zakódovat tak, aby byl pro vědomí přijatelný. Sen podle Freuda představuje určité zastření vytěsněných zkušeností a přání nevhodného obsahu, zejména sexuální a agresivní povahy.⁶⁴ Ve *Výkladu snů* Freud uvádí příklad, kdy se jistému muži trpícímu

62 FREUD, Sigmund, *Výklad snů*, Nová tiskárna Pelhřimov, 2005, s. 13.

63 CIPRO, Martin, *Psychoanalytické koučování*, Praha: Grada Publishing 2015, s. 80.

64 KRATOCHVÍL, *Základy psychoterapie*, s. 22.

zdravotními problémy a impotencí zdál sen, kdy se dostal do komické situace, až se ze spánku hlasitě smál. Freud z analytického hlediska interpretuje sen tak, že se „*snové práci podařilo proměnit smutnou myšlenku impotence a umírání v komickou scénu a vzlykání ve smích.*“⁶⁵

Gestalt terapie, oproti psychoanalýze sny nefragmentuje na části, které jsou následně analyzovány pomocí vytváření asociací. GT přístup usiluje spíše než o jejich interpretaci o „znovuoživení“. Snu lze navrátit život tím způsobem, že jej prožijeme znovu, jako by se odehrával právě teď, je tedy třeba sen vyprávět v přítomném čase, nikoli jako příběh z minulosti.⁶⁶ Tato metoda se zakládá na jednom ze základních výchozích principů GT, jímž je „tady a teď“. Jejím cílem je určitý okamžik prožít, jako by se odehrával právě v tuto chvíli. Může se zdát nepodstatné, ve kterém čase budeme o snu hovořit, ale vyprávění v přítomném čase má v GT svůj smysl. Sami si můžeme ověřit, že pokud o nějakém zážitku hovoříme v přítomnosti, intenzita jeho prožitku bývá daleko větší a cítíme se se situací více spjata, jako by opět vystávala před námi.

Gestalt terapie vychází spíše z pojetí snů jiného psychoanalytika, Carla Gustava Junga, jenž symboliku snů vnímal spíše jako kreativní projev vlastního já. Na rozdíl od Freudova pojetí se podle Junga sny nesnaží před námi něco skrývat, problém tkví v jejich „symbolickém jazyce“ tolik odlišného od jazyka našeho bdělého života, což způsobuje naše nedostatečné porozumění způsobu jeho sdělení. Jung proto usiluje o hledání podobností v motivech objevujících se ve snech a zaměřuje pozornost na jejich konkrétní detaily. Většina snů má podle něj „kompenzační funkci“ – pomáhají dostat z nevědomí do vědomí to, co zde chybělo. Jazyk snů má blízko k archetypům, na něž Jung klade ve svých studiích velký důraz. Jako archetypy bývají označovány pravzory poznání, jsou to charakteristické vzorce jednání a obrazy, v nichž se vyjadřují zkušenosti celého lidstva a jeho kultury předané každému jedinci.⁶⁷ Archetypy zmiňuje také Gestalt terapeutka Jennifer Mackewn. Ve své knize uvádí, že podobně jako se sny pracuje s archetypálními příběhy. Svým klientům vypráví tradiční příběhy souznějící s jejich osobními tématy. Příběhy mají klientům napomoci jak zacházet s univerzálními problémy a jak se případně zachovat ve zlomových situacích. Podobně také Mackewn vysvětluje rozdílné aspekty archetypálních příběhů jako symbolické projevy různých aspektů naší psychiky. V případě snů autorka zmiňuje i možný významný interpersonální rozměr, kdy na ně lze pohlížet jako na nevědomé zprávy pro terapeuta. Mohou označovat něco, o čem klient nechce

65 FREUD, *Výklad snů*, s. 283 – 284.

66 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 76.

67 KRATOCHVÍL, s. 37.

mluvit přímo a inklinuje k retroflexi, což znamená potlačení impulsu (např. vyjádření emocí), přičemž je energie obrácena dovnitř. Dlouhodobá retroflexe může mít za následek tělesné napětí, somatické nemoci nebo deprese. Jejím opakem je impulzivita.⁶⁸ (viz kapitola Modifikace kontaktu) Dvojice gestalt terapeutů, Phil Joyce a Charlotte Sills, podobně ve své publikaci doporučují terapeutům, aby na sny klientů pohlíželi zároveň jako na zprávy pro ně samotné, jelikož mohou tematicky souviset s některým z posledních setkání.⁶⁹

Symbolice snů přikládal význam také Fritz Perls, dokonce je nazýval „královskou cestou k integraci“. Ve své knize *Gestalt terapie doslova* jejich výkladu proto věnuje značný prostor. Perls se kriticky vymezuje proti Freudově nahlížení na sny a jejich fragmentaci s použitím metody asociací. Rovněž podle Perlse sny nevyjadřují nesplněná nevědomá přání, ale přinášejí existenciální poselství, vyjadřují způsob, jakým klient navazuje vztah se životem nebo se světem. Sny lze vnímat jako nevědomé zprávy, mohou také poukazovat na něco potlačovaného – často se jedná o projekce neukončených záležitostí, např. věci nebo situace, jimž se v životě vyhýbáme.⁷⁰

Za povšimnutí stojí také Perlsova interpretace zapomenutých snů. Domnívá se, že pokud si lidé své sny nepamatují, odmítají skutečně čelit své existenci a vyrovnat se s něčím nepříjemným v jejich životech. Nezřídka kdy se stává, že tito lidé zároveň trpí fobiemi.⁷¹ Je-li klient přesvědčen, že se mu žádné sny nezdají, lze jej vyzvat, aby k unikajícím snům promlouval a vedl s nimi dialog – s využitím techniky prázdné židle (viz kapitola Techniky a experimenty v GT), kdy posadí unikající sny na pomyslnou židli a zeptá se jich, kde jsou. Tato metoda může přispět k odhalení individuálního významu, jenž pro klienta zapomenuté sny mají. Často se opakující sny zase mohou naznačovat, že se nevědomá nebo intuitivní část snaží předat zprávu vědomé části.⁷²

Výklad konkrétních snů

Freud na jedné ze svých přednášek uvádí příklad snu jisté ženy, které se zdálo, že je v divadle se svým manželem. Lístky na představení zakoupila s velkým předstihem z obavy, že budou brzy vyprodány, nicméně ve snu vidí, že druhá část hlediště je zcela prázdná. Žena dále zmiňuje, že v hledišti hledala svoji přítelkyni s manželem, kteří však na představení nedorazili, protože podle přítelkyně tato místa v divadle za takové peníze nestála a proto je nezakoupila. Freud dodává, že žena je deset let provdaná, zatímco její přítelkyně ve stejném věku, je vdaná teprve krátkou dobu.

68 MACKEWN, *Gestalt psychoterapie*, s. 142, 157.

69 SILLS, JOYCE, *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*, s. 221 – 222.

70 Tamtéž, s. 153 – 154.

71 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 134 – 135.

72 MACKEWN, s. 156.

Sen posléze interpretuje tak, že žena z obavy, aby nezůstala svobodná, uspěchala svatbu se svým manželem, nicméně na příkladu své přítelkyně, která i v pozdějším věku našla manžela, si všímá, že tomu možná tak být nemuselo. A právě tuto skutečnost si nyní na podvědomé úrovni uvědomuje.⁷³ V Gestalt přístupu bychom se s takovouto interpretací neseťkali. Není vyloučeno, že bychom v konečném výsledku nemohli dojít ke stejnému závěru, ovšem za použití jiných metod, jak následně uvidíme.

Perls v rozhovorech s klienty zmiňuje také opakující se sny. Ty podle něj často poukazují na nedořešené problémy (neuzavřený gestalt), které nemohou ustoupit do pozadí, proto se stále objevují v této podobě. Jako příklad symbolických významů ve snu použijeme rozhovor Perlse s klientkou jménem Nora, které se často zdál sen, že se prochází v nedostavěném domě se schody bez zábradlí. Perls ji vyzývá, aby mluvila z pohledu onoho domu, poté chybějícího zábradlí, doplňků, které by dům učinily útulnějším atd. Následně má Nora za úkol vytvořit dialog mezi sebou a domem (a jinými jeho částmi). Cílem této techniky je, aby klient dokázal promítnout sám sebe do každého fragmentu snu. Později tak začne být schopen opětovně si osvojit odcizené části své osobnosti, identifikovat se s nimi a získat tak celistvější pohled na sebe samého.

V našem případě projekci Nory představuje nedostavěný dům – z počátku takto nahlíží sama na sebe. Sice má pevné základy, přesto zde něco chybí a je nekompletní. Také ostatní předměty zastoupené ve snu reprezentují další opomíjené části její osobnosti, na což Perls následně poukazuje. „*Jestliže tady mám schodiště bez zábradlí, je zřejmé, že zábradlí někde ve snu je, ale je vynecháno. Není zde. Takže tam, kde má být zábradlí, je díra. Kde by mělo být teplo a barvy, je mezera. Tudíž jde o velmi odvážnou, možná tvrdohlavou osobu, která to takto stvořila.*“⁷⁴ Každý fragmentu snu má podle něj svůj význam, problémem však představuje roztříštěnost. Pokud ale ideu roztříštěnosti pochopíme, uvědomíme si, že sen (nebo každý jiný příběh) ve skutečnosti obsahuje veškerý potřebný materiál a jsme dále schopni v něm spatřovat celistvý obraz. Jak podotýká Perls – pokud si uvědomíme, že za sen, jež sníme, my sami zodpovídáme a ztělesňujeme každou jeho součást, náhle se nám celý obraz začne spojovat a věci začnou fungovat, místo toho, aby byly jen neúplnými fragmenty.

Zde můžeme opět vidět odkaz k výchozím principům GT – především holistický přístup a přijetí odpovědnosti za vlastní jednání, emoce a činy dle existencialismu.

73 FREUD, Sigmund, *Vybrané spisy I.*, Praha: Avicenum, 1991, s. 90 – 91.

74 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 111.

I pouhý fragment snu může představovat cenný zdroj odhalení nedořešených záležitostí. Případně může v rozhovoru přivést pozornost i na jiné problémy klienta, jak můžeme vidět v následujícím úryvku rozhovoru Perlse s klientem Maxem.

M: Mám fragment snu, Fritz.

F: ...Místo „Mám fragment snu“ říkej: „Jsem fragment snu“

M: Jsem fragment snu.

Max dále vypovídá, že cítí napětí v rukou. Perls jej vyzývá k záměně podstatného jména za sloveso. Max se opraví, že jeho ruce jsou napjaté a je vzápětí Perlsem upozorněn, že o nich hovoří tak, jako by netvořily jeho součást. Max dále větu přeformuluje, že on sám je napjatý.

F: Ty jsi napjatý. Jak jsi napjatý? Co děláš? Vidíš tu stálou tendenci ke zvěčňování – snahu vždy udělat věc z procesu. Život je proces, smrt je věc.

Max postupně přichází na to, že udržuje sám sebe v napětí, na což Perls dále poukazuje. „Když řekneš „Cítím napětí,“ nejsi za to odpovědný, jsi bezmocný a nemůžeš s tím nic dělat. Svět by s tím měl něco udělat – dát ti aspirin nebo něco. Ale když řekneš: „Já se udržuji v napětí,“ přebíráš zodpovědnost a my zde vidíme první projevy životního vzruchu.“⁷⁵

Již v tuto chvíli dochází k určitému uvědomění týkající se klientova života prostřednictvím obrácení pozornosti k vlastnímu fyzickému stavu. Dále se z rozhovoru dozvídáme i obsah Maxova útržkovitého snu, kdy v jedné jeho části vidí lidi s deformovanými tvářemi a ve druhé vede za ruku dítě, jež stále odbíhá trhat květiny, bez ohledu na jeho napomínání. Max je nervózní a křičí na něj, dítě však Maxe nebere vážně a stejně si dělá, co chce. Vyjde najevo, že Max v minulosti utrpěl trauma následkem autonehody a doposud jej provází strach ze smrti, kterou si spojuje se ztrátou mysli. Deformované lidi v jeho snu znázorňují smrt a jeho obava ze ztráty racionální mysli se projevuje jako neposlušné dítě.⁷⁶

Metafory, obrazy a symboly zjevené ve snech mají, stejně jako v životě, pro člověka jedinečný význam, pro každého jednotlivce mohou být velmi individuální. Stejná věc může v pojetí dvou různých lidí představovat něco zcela jiného. Pro Gestalt terapeuta je tedy nezbytné kromě aplikace archetypálních a univerzálních symbolů umět odhlédnout od svých předpokladů a zabývat se aktuálním významem, které symboly pro dotyčného klienta mají.⁷⁷

75 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 120 – 121.

76 Tamtéž, s. 122 – 125.

77 MACKEWN, *Gestalt psychoterapie*, s. 155 – 156.

Zde se opět setkáváme s užitím další techniky v praxi GT – a to fenomenologické redukce, jinak řečeno „uzávorkování“ vlastních předpokladů a předsudků, kdy terapeut přistupuje ke klientovi v jeho individualitě a bez předpojatosti na základě předchozích zkušeností.

Je zřejmé, že pro GT sny rovněž představují významný zdroj informací, jenž může hodně vypovědět o potlačovaných a nedořešených záležitostech v životě klienta, které se dále projevují v podobě neuróz, případně i psychosomatických potíží. Jelikož k nám sny promlouvají symbolickým jazykem, není vždy snadné rozklíčovat obsah jejich sdělení. Úkol Gestalt terapeuta tak spočívá v úsilí o jejich odhalení prostřednictvím vhodně zvolených otázek při dialogu v souvislosti se znalostí klientovy osobní situace.

Je patrné, že oba zmíněné přístupy pohlížejí na sny jako na důležitou součást komunikace mezi vědomím a nevědomím, a připisují proto jejich výkladu a symbolice velký význam. Každý ze směrů sny následně vysvětluje z pohledu svého zaměření a výchozích principů. Můžeme zde vysledovat mnoho podobností, jednou z nejvýznamnějších je právě symbolický jazyk, jímž k nám sny promlouvají a je tedy zapotřebí zaměřit pozornost k obsahu jejich sdělení. Postup, který oba směry využívají je odlišný – zatímco psychoanalýza klade důraz na vytváření volných asociací, GT se snaží o nalezení souvislostí v aktuálním životě klienta s využitím metody promítnutí se do každého fragmentu snu. Jak můžeme vysledovat z uvedených příkladů konkrétních snů, klient při vyprávění a znovuvybavování si konkrétního snu pod vedením Gestalt terapeuta nachází spojitost snových obrazů s událostmi ve svém vlastním životě.

Oba směry nicméně kladou důraz na vlastní uvědomění ze strany klienta, které považují za nejhodnotnější. Liší se však v úloze terapeuta, kterou zde zastává, a ve způsobu, jakým sny vykládají. U Freuda můžeme vidět tendenci zaměřovat se spíše na jeden aspekt – sexuální charakter a motivy objevující se ve snech vnímá více univerzálně – např. obraz mostu ve snu podle něj značí sexuální spojení nebo také přechod ze života před narozením a po něm – a ženy, jímž se zdá sen o příliš krátkém mostu nedosahujícím na druhý břeh řeky, podle něj údajně nepřekonalý přání být mužem.⁷⁸ Takové pojetí by Perls spatřoval jako příliš reduktivní a ke snům přistupuje vzhledem k individuálnímu kontextu jednotlivce.

78 FREUD, *Vybrané spisy I.*, s. 342.

Komunikační aspekty v Gestalt terapii

Hovoříme-li o komunikaci, je třeba nejprve vymezit, co její pojem pro psychologii představuje. Zbyněk Vybíral v knize *Psychologie komunikace* uvádí, že lidská komunikace nespočívá jen v přenosu informace od bodu zdroje k bodu příjemce, ale rovněž vyžaduje aktivní přítomnost účastníků. Jen samotnou přítomností se účastník na komunikaci podílí – komunikujeme i tehdy, pokud pouze přihlížíme výměně informací dvou účastníků. Naše přítomnost totiž může i jejich komunikaci značně ovlivnit, pokud bychom přítomni nebyly, mohly by informace být jiné nebo proudit jiným způsobem. Komunikační výměnou v psychologii tedy bývá označováno jak sdělování, tak sdílení.⁷⁹

Komunikaci dělíme na verbální a neverbální. V psychoterapii zaujímá neverbální složka velmi důležitou úlohu – dobrý terapeut by se vedle vyřčených slov měl zaměřit také na neverbální aspekty komunikace klienta, které mnohdy mohou prozradit více než pouhý slovní obsah. V Gestalt přístupu je neverbální komunikace velmi důležitá, souvisí s holistickým pohledem na člověka, a tedy je třeba jim věnovat pozornost, chceme-li porozumět člověku jako celistvé bytosti.

Vztah klienta a terapeuta v Gestalt terapii

Pro komunikaci v GT tvoří vztah klienta a terapeuta samostatnou kapitolu, jež je pro celé její fungování nezbytně důležitá. Jak již bylo zmíněno, vyznačuje se tento vztah specifickými znaky, jimiž se odlišuje od jiných terapeutických směrů, zejména v souvislosti s psychoanalýzou, kde se úloha terapeuta značně odlišuje, a GT se od počátku snažila tento přístup modifikovat aktivním zapojením terapeuta. Jak uvádí Yontef, terapeut, jenž do setkání s klientem vstupuje s fixní představou, že klient není bez terapeuta schopný seberegulace, k němu nepřistupuje jako k osobě.⁸⁰

Perls hovoří o celostním pohledu na klienta a zmiňuje mimo jiné i (tehdejší) psychiatrii, která nevěnovala pozornost jiným, než verbálním obsahům pacientových slov, ostatní složky vyjádření, jako jsou pohyby, gesta, postoj atd. byly opomíjeny, přičemž ale podle Perlse poskytují množství cenného materiálu. Terapeut by si měl podobných projevů všimnout a dle Perlsových slov je „vracet zpět do pacientova nevědomí zpětnou vazbou.“⁸¹ Pojem „zpětná vazba“ v psychiatrii zavedl Carl Rogers, jehož myšlenky se do GT rovněž promítly. Rogers, původně psychoanalytik, však začal

79 VYBÍRAL, Zbyněk, *Psychologie komunikace*, Praha: Portál 2005, s. 25.

80 YONTEF, *Gestalt terapie*, s. 236.

81 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 61.

upřednostňovat právě psychotherapeutický přístup zaměřený na klienta a rovněž větší zapojení osobnosti terapeuta do terapeutického procesu. „*Jsme přesvědčeni, že jak pro klienta, tak pro terapeuta je psychotherapie hluboce subjektivní existenciální zkušeností plnou spletitých jemností, zahrnující mnoho nuancí osobnostních interakcí*“.⁸²

Teorie self

Pro správné pochopení dialogického vztahu klienta a terapeuta je důležité zmínit teorii self. Perls, Goodman a Hefferline hovoří o self jako o funkci kontaktování, jako něco na hranici organismu, která je v kontaktu s prostředím – tato hranice tedy náleží oběma. Self nelze chápat jako něco fixovaného, je to proces. Self představuje systém kontaktů, nevyhnutelný pro přizpůsobení ve složitém poli, má za úkol integrovat perceptivní a motoricko-muskulární funkce s organickými potřebami. V kontakto­vých situacích představuje self proces rozlišení figury a pozadí.⁸³

Self se ve své podstatě projevuje zejména při interakci člověka s prostředím, či s jiným člověkem. Právě v interakci si samo sebe uvědomuje. Zde se znovu objevuje inspirace Martinem Buberem – Já existuje v kontrastu k Ty nebo Ono.⁸⁴

Dialogický vztah

Podle jednoho z principů GT (jak je definoval Gary Yontef a které jsou zmíněny v samém začátku této práce), se GT zakládá na dialogickém existencialismu. V této souvislosti je třeba zmínit existenciální dialog, při němž se setkají dvě osoby, kdy *jedna je ovlivněna druhou* a reaguje na ni. Jedná se o typ vztahu Já-Ty. Joyce a Sills uvádějí, že pokud také klient odpoví z pozice Já-Ty, jedná se v podstatě o vrchol mezilidské komunikace. Podle Martina Bubera je toto vrcholný bod, největší úspěch dialogu, kdy jsou v jeden moment dvě lidské osoby plně přítomny jedna pro druhou. Je to okamžik plného a živého kontaktu, kdy nastává hluboké spojení v přítomnosti. Osoba v dialogu Já-Ty si je plně vědoma skutečnosti, že ten druhý je separátní a rovnocenně osobité vědomí.⁸⁵

Vztah Já-Ono je oproti tomu vychází z předchozích životních zkušeností. V této pozici se terapeut nachází, když hodnotí průběh terapie a uvažuje o ní. Pozice Já-Ono je rovněž významnou součástí GT (i života jako takového). Díky ní se vztahujeme k prostředí podle toho, jak s ním můžeme dále pracovat, efektivní vztahování Já-Ono zahrnuje např. předvídání lidského chování, našeho

82 ROGERS, Carl R. *Být sám sebou*, Praha: Portál 2015, s. 248.

83 PERLS, GOODMAN, HEFFERLINE, s. 172.

84 MACKEWN, s. 84.

85 YONTEF, s. 59.

případného ovlivnění situace a možné reakce ostatních. Obsahuje kontrolu, kalkulaci, plánování, přesvědčování. Dialogicky pracující gestalt terapeut proto bude podle situace tyto dva typy vztahů střídat.⁸⁶

Dialogický vztah je tvořen čtyřmi prvky – přítomnost, potvrzení, inkluze a ochota k otevřené komunikaci. Terapeut nabízející klientovi dialogický vztah usiluje o to být ve vztahu k němu autentický, chápaný, potvrzující a plně přítomný. Což je samozřejmě v praxi velmi vysoký nárok, nicméně již samotný tento záměr je důležitý. Právě tím se GT odlišuje od ostatních terapeutických směrů – již zmíněné psychoanalýzy, ale i mnoha dalších, které vztahu klienta a terapeuta nepřikládají takovou hodnotu, jakou připisují např. interpretacím, zručným intervencím, či behaviorálnímu přecvičování. Praktikování uvedených hlavních prvků tvořících dialogický vztah znamená přistupovat ke klientovi jako k lidské bytosti s otevřeností k tomu, kým je, bez pokusu o manipulaci a analyzování.⁸⁷

Dialogický přístup obvykle není založen tolik na verbální komunikaci, ale spíše na neverbálním chování – např. tónu hlasu, nežli doslovnému obsahu slov. Gestalt terapeutka Lynne Jacobs uvádí svoji zkušenost – ve chvíli, kdy se jí nelíbilo klientovo počínání, pociťovala vztek. V momentu, kdy se jí podařilo skutečně být s klientem ve svém vzteku, ale zároveň pro něj zůstat otevřená a vnímat, setkání dostalo zcela jiný rozměr, než když se snažila opomíjet svoji vlastní frustraci a být oddělena od klientových zkušeností.⁸⁸

Tento příklad z mého pohledu velmi dobře ilustruje, jakým způsobem může zapojení osoby terapeuta významně prospět celkovému charakteru terapeutického sezení, které je obohacující pro obě zúčastněné strany a přispívá k jejich růstu.

Potvrzení a inkluze

Potvrzení je pozitivní akceptace. Proces potvrzení zahrnuje přijetí existence druhého člověka jako separátní samostatné lidské bytosti. Terapeut potvrzuje, že klient existuje, má určitý vliv, je hodnotný a není jen pouhým objektem přání nebo představ někoho jiného.

Nejvyšší formou potvrzení je inkluze – představuje vcítění se do vidění druhého. Člověk praktikující inkluzi usiluje o (na okamžik) co neúplnější vidění světa očima druhé osoby. Zároveň si však stále udržuje pocit sebe samého. Inkluze není totéž co konfluence, identifikace, nebo empatie. Naopak

86 JOYCE, SILLS, s. 70 – 71.

87 Tamtéž, s. 58, 70.

88 JACOBS, Lynne, Dialogue in Gestalt Theory and Therapy, *The Gestalt Journal* 1989 12(1), s. 15.

vyžaduje silné uvědomování vlastní existence, jak uvádí Yontef, jedná se o nejvyšší formu polaritního uvědomování sebe a druhého. V setkání Já-Ty se rozvíjí jedinečnost každého člověka. Jak říká teorie self, sami sebou se paradoxně stáváme v interakci s jinými lidmi. Zaměřením pozornosti na to, jací jsme s druhými, a jakými jsou oni s námi, sami sebe poznáváme a díky tomu se i sami sebou stáváme.⁸⁹

Jeden z hlavních aspektů (novodobé) gestalt terapeutické praxe je, aby klient ze strany terapeuta cítil přijetí a pochopení. Domnívám se proto, že dialogický vztah tak může přispět k vytvoření větší důvěry klienta k terapeutovi, protože zde tímto způsobem vzniká prostor pro větší pocit vzájemnosti než např. v analytické či behaviorální terapii.

Dialog se vynořuje z interakce mezi kontaktujícími se osobami. Je to něco, co se může stát, pokud obě strany samy sebe zpřítomní. Dialog nelze kontrolovat či zacílit, jakékoli „snažení“ činí interakci nedialogickou. Snaha „někam klienta přivést“ je tedy více formou behaviorální modifikace než dialogickou terapií, i přesto, že se terapeutova motivace zjevně zakládá na dobrém úmyslu klientovi pomoci.⁹⁰

Čas od času nevyhnutelně nastane situace, kdy terapeut z pocitu vlastní integrity cítí potřebu vyjádřit svůj nesouhlas s klientovým jednáním. Sills a Joyce v takovém případě doporučují odsuzovat nikoli člověka, ale ono konkrétní chování či hodnotu. Je podle nich rovněž vhodné terapeutovo objasnění, že se jedná o jeho vlastní pohled, nikoli obecnou pravdu.⁹¹ Zformulovala jsem následující dvojice příkladů, na nichž můžeme pozorovat rozdílný dopad jejich sdělení: „*Je špatné odsuzovat lidi na základě jejich sexuální orientace.*“ / *Je mi nepříjemné slyšet, když odsuzujete lidi na základě jejich sexuální orientace.*“ „*Nesmíte tolik pít a kouřit.*“ / *Znepokojuje mě, když slyším, že v poslední době více pijete a kouříte.*“

Pokud tedy chce terapeut s klientem navázat úspěšný dialogický vztah, měl by se vyhnout hodnotícímu přístupu. Marshall Rosenberg ve své knize *Nenásilná komunikace* uvádí, že pokud chceme úspěšněji (a nenásilně) komunikovat, je třeba rozlišovat pozorování od hodnocení, respektive snažit se činit pozorování daná pro určitý čas a kontext bez obsahu hodnocení. Pokud směšujeme pozorování s hodnocením, mívají druzí lidé sklon slyšet více kritiku a tomu, co říkáme, odporovat. Nenásilná komunikace představuje jazykový proces, jenž se statickým zobecňováním

89 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 62, 66.

90 Tamtéž, s. 64 – 65.

91 SILLS, JOYCE, s. 67.

vyhýbá. Je proto podle Rosenberga vhodnější použít např. místo věty „*Hank Smith je špatný fotbalový hráč*“ větu „*Hank Smith nedal ve dvaceti zápasech jediný gól*“.⁹²

Neznamená to, že by terapeut nesměl vyjádřit svůj názor, je-li klientovo jednání v rozporu s jeho etickými hodnotami, měl by tak nicméně činit způsobem neobsahujícím hodnocení ohledně toho, jaký klient dle jeho zdání je.

Gary Yontef odkazuje na příklad, který se stal jeho učitelem Jimu Simkinovi během jeho praxe, kdy se mu jeden klient svěřil s tím, že se chystá sledovat a následně vydírat svého otce. Simkin klientovi sdělil, že mu tento způsob chování připadá nezralý a odpudivý, dal mu však jasně najevo, že má právo vlastní volby. Následně se dozvídáme, že klient pochází z rodiny, v níž chybí dostatek zralého chování jakožto vzoru. Terapeutův postoj by tak mohl sloužit jako zdroj informací o možném jiném modelu chování, než s jakým se klient doposud setkával.⁹³

Modifikace kontaktu

V komunikaci terapeuta a klienta existuje několik vzorců modifikace kontaktu, na které bylo původně nahlíženo jako na odklon nebo vyhýbání se přirozenému procesu kontaktu a uzavírání. V raném období GT byly vnímány jako překážky kontaktu, které je třeba rozrušit, protože brání dosažení plného kontaktu a vitality. V pozdější době se však pohled na tyto modifikace proměnil – z hlediska teorie pole nelze na žádné přerušení pohlížet jako na dobré, špatné, nebo neúčinné a je třeba jej vždy vztáhnout k potřebám konkrétní situace. Někdy je nezbytné modifikovat své chování za cenu přerušení určitého kontinuálního procesu, abychom přiměřeně zareagovali na novou situaci. V situacích jakou je např. přerušení impulzu přejít silnici, abychom se rozhlédli, zda nejede auto, je dokonce životně důležité.⁹⁴

Perlsovi uvádějí šest nejčastějších typů modifikace – *konfluenc*, *retroflexe*, *projekce*, *introjekce*, *desenzitizace* a *egotismus*. Později v roce 1973 byla přidána ještě *deflexe*. V následujících stránkách vycházím téměř výhradně z publikace Charlotte Sills a Phila Joyce, kteří zde tyto modifikace nejen popisují, ale přidávají i jejich opozice a představují také různé způsoby intervencí, které terapeuti mohou při setkání s modifikujícím klientem použít, proto jejich popis shledávám nejzdařilejším.

Konfluenc znamená neschopnost rozlišit interpersonální hranici. Člověk modifikující kontakt konfluencí často jedná tak, jako by byl součástí druhého člověka nebo naopak ten druhý součástí

92 ROSENBERG., *Nenásilná komunikace*, s. 49.

93 YONTEF, *Gestaltterapie* s. 95.

94 SILLS, JOYCE, s. 139.

jeho samého.⁹⁵ S konfluencí se můžeme často setkat v partnerských vztazích, či vztahu rodiče a dítěte, kdy jeden mluví z pozice druhého. Opakem konfluence je **stažení**. Člověk používající tento kontaktní styl obvykle terapii ani nevyhledává, a pokud se tak stane, bývá často stažený i v průběhu sezení.

Terapeutická intervence u konfluence může mít podobu povzbuzení klienta k používání zájmena „já“ namísto „my“ nebo „to“, případně zdůrazňování podobností a rozdílů (Cítíte totéž... Nesouhlasíte... atd.) U staženého klienta Joyce a Sills doporučují netlačit, což by jen více stažení prohloubilo. Místo toho radí zaujmout postoj tvořivé nezaujatosti a vyčkávání. Na stažení v průběhu sezení doporučují reagovat otázkou, co jeho stažení způsobilo.

Retroflexí se rozumí potlačení nebo zadržení impulsu k akci – např. vyjádření pocitů. Zadržený impuls se může přirozeně vytratit, opakuje-li se však tento proces příliš často, může s sebou nést negativní důsledky v podobě tělesného napětí, somatických nemocí nebo depresí. Opozicí k retroflexi je **impulzivita**, kdy se může jednat o nepřiměřené vyjadřování pocitů a jednání, kdy je člověk potenciálně nebezpečný svému okolí či sobě samému, např. nekontrolovaný výbuch agrese či sebepoškozování. Navrhovanou intervencí k retroflexi představuje zkoumání asociovaných přesvědčení nebo introjektů retroflexi doprovázejících – zejména takových, které jsou za potlačení impulsů zodpovědné. U přehnané impulzivity může pomoci uvědomění jednotlivých fází cyklu prožívání se zaměřením pozornosti klienta na jeho aktuální pocity a vjemy.

Projekce odkazuje na určité části naší osobnosti, kterých jsme se zřekli. Dochází zde k zápasu mezi přijetím určitého aspektu, jenž není kompatibilní s naším sebepojetím. Tyto odvržené aspekty potom můžeme nevědomě projektovat na ostatní lidi. Jako příklad si dovolím uvést svoji několik let starou zkušenost – jistá moje známá kdysi konstatovala na moji adresu, že jsem „strašně hubená“. Později jsem se dozvěděla, že dotyčná žena celý život bojuje s anorexií. Polaritu k projekci Sills a Joyce nazývají **přivlastnění**, kdy člověk za všechny své aspekty přebírá odpovědnost. V extrémní podobě však může vyústit do podoby nadměrného sebeobviňování, kdy si přivlastňuje i věci, které nejsou jeho.

Perls navrhoval klientům, aby projekci přeháněli a posléze se s danou vlastností sami identifikovali. Technika prázdné židle se pro to jeví ideální. U přivlastnění může terapeut klientovi pomoci zaměřit se na roztřídění faktů prostřednictvím dotazování, za které věci je podle sebe zodpovědný a za které ne.

95 SILLS, JOYCE, s. 148 – 150.

Introjekcí se označuje proces, při němž přijímáme příkaz či postoj převzatý z prostředí, jako by byl bezpodmínečně pravdivý. Introjekt není dostatečně analyzován a asimilován, nicméně je přijat a držen. Jedná se o jeden z nejčastějších typů fixovaných modifikací.⁹⁶ Typicky se jedná o fráze, jež nám jako dětem byly vštěpovány, nikdy nebyly zpochybnovány, a které jsme nevědomě přijali. Některé nás později v životě mohou negativně ovlivňovat, aniž bychom si je uvědomovali. Příkladem introjektu jsou např. postoje typu „*Všichni muži / všechny ženy se chovají určitým způsobem*“, které mohou člověka později negativně ovlivňovat v partnerských vztazích. Protikladem introjekce je **odmítnutí**. Odmítnout postoje či přesvědčení odporující našim hodnotám je zcela zdravý postoj. Někdy ale může člověk dle svého naučeného postoje odmítat jakékoli intervence, nebo i další věci z určité oblasti – včetně pozornosti, komplimentu, lásky.

Při intervenci Sills a Joyce doporučují vést klienty k uvědomění introjektů. U odmítání je užitečné snažit se u klienta najít pocit, kým je, než kým není – což často s odmítavým postojem souvisí ve snaze o definování sám sebe prostřednictvím vymezení se proti něčemu.

Dalším vzorcem je **egotismus**, jenž by se dal také charakterizovat jako přehnaná sebereflexe. Člověk inklinující k egotismu se až nadměrně zabývá svými myšlenkami, pocity a působením na druhé. Toto zaujetí může být sebecochvalné a obdivné, nebo naopak kritizující. V každém případě zde vlivem nadměrné sebekontroly chybí bezprostřední kontakt s prostředím. Opačný pól představuje **spontaneita**, jež v přiměřené míře značí plné prožívání tady a teď. Přehnaná spontaneita však znamená absenci sebereflexe. Jako intervence se u egotismu doporučuje provádění uzemňujících technik se zaměřením pozornosti na vlastní fyzické procesy nebo záměrným přesměrováním pozornosti klienta na vnější prostředí. U přílišné spontaneity může terapeut klientovi pomoci zamyslet se nad tím, co se s ním děje v momentu, kdy má nutkání k určité činnosti, např. co právě cítí atd.

Deflexí se označuje ignorování vnitřního či vnějšího podnětu s cílem odvrátit od něj pozornost a zabránit uvědomování. Člověk deflektuje tehdy, když mu nějaký podnět připomene určitou nezpracovanou situaci – má tendence např. změnit téma hovoru, tvářit se nechápavě či nevnímavě. Deflektující klient má sklon ignorovat terapeutovy intervence, dotknou-li se tématu, jemuž se vyhýbá. Protikladem deflexe je **vnímavost**. Vnímavý člověk je přístupný a otevřený podnětům ze svého okolí, což může být velmi přínosné, v nadměrné míře však i škodlivé. Denně jsme vystaveni značnému množství podnětů z vnějšku i našeho nitra, nadměrně vnímavý člověk má problém je

96 SILLS, JOYCE, s. 154 – 155.

ignorovat, což s sebou přináší problémy jako je nerozhodnost, neschopnost rozlišit nepodstatné detaily a přehnané soustředění a zaměřování pozornosti právě na ně.

V případě deflexe může mít terapeutova intervence podobu poukázání na klientovu snahu o přerušování kontaktu – např. změnou tématu atd. U přílišné vnímavosti může pomoci navést klienta k uspořádání svých priorit ve smyslu ptaní se po tom, co je pro něj aktuálně důležité a podobně. Pomoci mohou také uzemňující techniky se zaměřením na klientův tělesný prožitek.

Desenzitizace, podobně jako deflexe, představuje způsob vyhnutí se kontaktu s podnětem. Na rozdíl od deflexe však představuje hlubší formu přerušování, ve vnitřní zóně. Může se jednat o hluboce traumatické zážitky, kdy člověk může působit navzdory svému prožitku zcela netečně. Protipólem je **citlivost**, kdy si člověk podněty naléhavě uvědomuje. Pokud je nadměrně přejímá, může u něj dojít k přetížení na kognitivní či emoční rovině. Jednou z možných intervencí může být vyzvání klienta k tomu, aby si představil pocity či reakci jiného člověka na danou situaci. U hypersenzitivních klientů je možné zaměřit se na jeho pocity a přesvědčení, které má o sobě a o světě.⁹⁷

Jak již bylo řečeno, na modifikace kontaktu nelze pohlížet pouze negativně. V určitých případech jsou ba naopak nutné – jako již zmíněný příklad s přecházením silnice, nebo také např. s ohledem na společenskou situaci. Nezadržení impulsu udeřit svého šéfa pěstí do obličeje (nebo mu alespoň pořádně sprostě vynadat) by s sebou téměř jistě neslo daleko závažnější důsledky. Rovněž některé introjekty mohou mít i pozitivní dopad – vybavuji si jeden vlastní z raného dětství: „*Po příchodu zvenčí si vždy umyj ruce*“, který osobně pokládám za docela užitečný, v dnešní koronavirové době o to více.

Techniky a experimenty v Gestalt terapii a jejich význam

Veškeré techniky užívané v GT mají povahu experimentů – klienti k nim nejsou nuceni, ale je jim zpravidla doporučeno je vyzkoušet, aby sami viděli a všímali si toho, jak na ně působí a co při nich zakoušejí (neboť člověk se většinou naučí více, pokud si něco vyzkouší sám). Jakákoli technika konzistentní s principy GT může být použita, hodně zde záleží na kreativitě terapeuta.⁹⁸ GT je v podstatě tvořivým procesem, který klientovi i terapeutovi umožňuje využívat a rozvíjet vlastní kreativitu. Cílem GT je podpoření a zlepšení jeho uvědomění vedoucího k osobnímu růstu, čehož lze dosáhnout i za pomoci využití vlastní vrozené tvořivosti, jež bývá někdy podceňována na úkor

97 SILLS, JOYCE, s. 144 – 147.

98 YONTEF, Gary M., SHULTZ, Friedemann, Dialogue and experiment, *British Gestalt Journal* 2016 25(1). s. 18.

racionálního a logického myšlení. Jak uvádí Jennifer Mackewn, GT přístup nabízí metody, které umožňují propojení racionálního myšlení a intuitivní tvořivosti. S využitím holistického přístupu jsou podporovány všechny aspekty klientova uvědomování a terapeut v tomto zájmu využívá všechny své schopnosti.⁹⁹

Philip Brownell ve svém článku *Contemporary Gestalt therapy* zmiňuje, že experimenty jsou něčím jako „existenciálním skokem důvěry“. Nelze totiž nikdy s přesností vědět, jak bude daný experiment na konkrétního jedince působit a jak se celá situace bude vyvíjet. Záměrem experimentu tedy má být nalezení možností, jež mohou nastat a následně všimání si toho, jak se situace vyvinula. Kritickou součástí experimentu je právě důvěra v to, že se situace vyvine zamýšleným směrem. Důvěra se v GT stala nástrojem vědění a nezbytným principem podporujícím kontakt.¹⁰⁰

Experiment v terapii představuje „bezpečné ohrožení“, kdy je klient vyzván k náhledu na své naučené jednání a fixované vzorce chování, kterými utváří své pole. Experiment by nikdy neměl být do terapie uměle implantován, vždy musí přirozeně vzejít z konkrétní situace. Taktéž není jeho cílem přimět klienta ke změně, k přetvoření jeho chování (nicméně i to může být vedlejším efektem – viz paradoxní teorie změny), ale podpořit ho v rozvíjení vlastního uvědomování¹⁰¹. Jedná se o modelovou situaci, kdy má klient možnost podívat se detailněji na své chování a kdy se mu zároveň dostává okamžité zpětné vazby od terapeuta. Rovněž si může vyzkoušet různé druhy chování, které by v reálných situacích nebylo možné (nebo vhodné) uskutečnit.

Můžeme tedy říci, že experimentování v terapii přispívá k prohloubení vlastního uvědomování a sebepoznání, což s sebou může přinášet i zlepšení jeho komunikace s okolím.

Jak již bylo řečeno, v GT je možné uplatňovat techniky nejrůznějšího charakteru. V záznamech Perlových sezení opět nalezneme širokou škálu všemožných verbálních i neverbálních experimentů zahrnujících mimo jiné křik, vulgarismy, úder do polštáře, zpěv, tanec, kresbu, záměrné přehánění svých pocitů atd.

Jennifer Mackewn popisuje také několik úspěšných experimentů využívajících imaginaci a práci s metaforami. Prostřednictvím symbolů a imaginace může terapeut klientovi pomoci zprostředkovat kontakt s částmi jeho osobnosti, které jsou jinak nedostupné či skryté za navykklé způsoby myšlení. Pro terapeuta je proto důležité věnovat pozornost klientovým představám a metaforám, o nichž

99 MACKEWN, s. 139 – 141.

100 BROWNELL, Philip, *Contemporary Gestalt therapy*, In: CAIN, D. J., KEENAN, K., RUBIN, S. (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*, American Psychological Association 2016, s. 225.

101 MACKEWN, s. 140 – 141.

hovoří a případně je i dále rozvíjet. V knize *Gestalt psychoterapie* je popsán příklad, kdy má klientka s obtížemi se snažící zvyknout si v novém zaměstnání pocit, jako by jí u nohou štěkal pes, který sabotuje veškerou její sebedoporu. Terapeutka se táže, co by s takovým psem v reálu udělala, na což klientka s určitou samozřejmostí odpoví, že by ho přivázala na řetěz u boudy. Terapeutka ji vyzývá k rozvinutí této představy, jako že tak skutečně činí. Klientka dále vyjadřuje znepokojení, že opět uslyší psa štěkat, až bude o samotě. Následně si za pomoci terapeutky opět vybavila celý proces a přišla na to, že pokud se štěkot znovu objeví, může se rozvzpomenout na to, co udělala v terapii a totéž použít i v dalších situacích.¹⁰²

Právě v práci s imaginací, se sny a celkově využíváním intuitivní stránky osobnosti člověka (ve spojení s racionálním myšlením) spatřuji velkou výhodu Gestalt terapie v porovnání s jinými přístupy, jenž podobné techniky nenabízejí. Práce s něčím „známým“, co je klientovi dostupné, je dle mého názoru pro podpoření jeho procesu uvědomování mnohem více přínosné, než užití technik, kterým nerozumí a nemusí si je proto tak dobře osvojit, jelikož jsou velmi vzdálené jeho běžné zkušenosti. Gestalt přístup pracuje s aktuálním prožitkem a podporuje klienta v zapojení vlastní kreativity, což může pozitivně přispět k jeho růstu.

Focusing

Technika zvaná focusing se zaměřuje na práci s tělesnými procesy. Spočívá v uvědomění si vlastního těla v prostoru, v němž se aktuálně nacházíme a přesměrování pozornosti na tělesné vnímání. Zakladatelem této techniky (a psychoterapie, jež tyto metody využívá) je Eugene Gendlin, žák Carla Rogerse, přičemž vychází z poznatků fenomenologické filosofie a rogerovské terapie.¹⁰³

V GT se s technikou focusingu setkáváme často, jelikož vnímání vlastních tělesných procesů v souvislosti s prožívanými emocemi tvoří nedílnou součást uvědomování. Během sezení Gestalt terapeut pomáhá klientovi se zaměřením pozornosti na klíčové momenty terapie, na to, co se odehrává „tady a teď“, což právě fyzické procesy často zahrnuje. V Perlsových rozhovorech s klienty můžeme takovéto náhlé přesměrování pozornosti klienta ke svému tělu vysledovat často. Cílem této techniky je dostat se do kontaktu sám se sebou v přítomnosti, k čemuž obrácení pozornosti k reakcím svého těla napomáhá. Sills a Joyce rovněž zmiňují techniku focusingu v souvislosti s modifikacemi kontaktu, především u retroflexe, desenzitizace a egotismu jako „uzemňující“ cvičení

102 MACKAWN, s. 147 – 148.

103 FRIEDMAN, Neil, Eugene Gendlin's Approach to Psychotherapy: An awareness of „Experiencing“, [online] 2004 [cit. 28. 4. 2021] American Psychotherapy Association, p. 23. Dostupné z: http://previous.focusing.org/pdf/friedman_gendlin_annals.pdf

se zaměřením pozornosti na to, kde v těle klienti zadržují energii, či za účelem podpory jejich prožitku zakotvení v těle.¹⁰⁴ Podobné techniky rovněž bývají nápomocné ve stresových situacích, kdy zakoušíme velké napětí. Můžeme si ověřit sami na sobě, že v takových chvílích pomůže např. koncentrovat pozornost na vlastní dech – s důrazem na hluboký nádech a výdech.

Horká židle a prázdná židle

Techniku zvanou „**horká židle**“ využíval Perls během svých sezení (v knize *Gestalt terapie doslova se také setkáme s termínem „elektrické křeslo“*, který používali jeho klienti) téměř výhradně. Jde o individuální rozhovor s terapeutem v rámci skupinové terapie, kdy jeden u účastníků vystoupí a usedne na „horkou židli“ nacházející se v centru zájmu. Ostatní účastníci dialogu přihlížejí, jejich role zůstává spíše pasivní, jen výjimečně některý z nich do rozhovoru vstoupí.

Překročení této techniky s větším zapojením ostatních členů skupiny označují Erving a Miriam Polsterovi jako „**kolující horkou židli**“. Přestože terapeut pracuje s jedním člověkem, mají ostatní právo a možnost do procesu vstupovat, kdykoli chtějí, někdy jsou ke vstupu dokonce i vyzýváni. Což může vést k důležitému uvědomění i na straně účastníků, kteří se v tu chvíli v centru dění nenacházejí. V knize *Integrovaná Gestalt terapie* uvádějí Polsterovi následující příklad. „*Fritz Perls se mě jednou ve skupině, kterou vedl, zeptal, proč jsem tak potichu. Odpověděl jsem, že nechci přerušovat jiné lidi. Určil mi roli rušitele, kterou jsem potom hrál dokonale, čímž udělil absolutní licenci celému mému systému volných asociací – hovořit nahlas bez ohledu na to, co se děje. Perlse to začalo dráždit, ale někdo mu připomenul, že mi sám řekl, abych přerušoval. Odpověděl, „Ano, ale neřekl jsem, že se mi to bude líbit!“ Neodrazen, pokračoval jsem ve své aktivitě a to, co začalo jako přerušování, se stalo zážitkem bezstarostného vedení – jednou z nejdůležitějších lekcí v mém životě.*“¹⁰⁵

Další hojně využívanou metodou je tzv. **prázdná židle** (někdy také „dialog dvou židlí“). Rovněž se jedná o techniku často praktikovanou Perlse, kdy vyzval klienta k dialogu s imaginárním „druhým“ – jinou osobou, částí vlastní osobnosti či vlastního těla. Jak je již zmíněno v části této práce zabývající se významem snů v GT, „posadit na židli“ lze např. také chybějící sny.

Výhodou techniky prázdné židle představuje její možné využití v případě, kdy s osobou, s níž pomyslně hovoříme, nemůžeme z různých důvodů přijít do reálného kontaktu (třeba proto, že již nežije). Vytvoření podobného dialogu nám může pomoci k uzavření nedokončené záležitosti.

104 SILLS, JOYCE, s. 146 – 147, 151.

105 POLSTEROVI, Erving a Miriam, *Integrovaná Gestalt terapie*, Nakladatelství Albert Boskovice 2000, s. 228.

V knize *Gestalt terapie doslova* je možné najít takových příkladů hned několik – kdy se klienti potýkali s neukončenou záležitostí vycházející z problému s blízkou osobou – často již nežijícím rodičem, který je však „ovlivňoval“ i v současnosti. Metoda imaginárního rozhovoru s danou osobou jim napomohla v uvědomění si onoho problému a jeho následnému překonání.

Tato technika může rovněž napomoci k opětovné integraci odcizených částí vlastní osobnosti tím, že k nim promlouváme a pomáhá tak obnovit naši celistvost.

Může s sebou však přinášet i jisté nevýhody. Jennifer Mackewn upozorňuje, že v případě, kdy terapeut pracuje s psychologicky křehkými klienty, může u nich tato technika vést k ještě větší polarizaci a rozpolcenosti, než aby jejich celistvost podpořila.¹⁰⁶ Vždy je proto nutné volit techniky s ohledem na klientovy individuální potřeby.

Kritika Perlsova přístupu

Perls však nebyl jedinou osobností GT 60. let, přestože byl patrně tou nejvíce impozantní. Z knih, které jsem měla možnost číst (a rovněž z audiovizuálních nahrávek jeho sezení, které jsem zhlédla), je zřejmé, že šlo o skutečně opulentní představení, která byla velmi vyhledávána a těšila se značné popularitě. Perls zastával ve vztahu ke klientům poměrně nevybíravý přístup – pokud jedinec nedokázal spolupracovat, či odmítal přistoupit „na jeho hru“, neváhal jej vykázat. *„Nejednám fair. Já pracuji. Viděli jste, kolik toho lze udělat s každým, kdo má aspoň trochu dobré vůle. Ale se sabotéry nemám vůbec žádnou trpělivost. Jestli mě chceš kontrolovat, tropit si ze mě blázný – sabotovat a ničit to, co se snažím dělat – tak já v tom nejedu. Jestli chceš hrát hry, jdi k psychoanalytikovi a lži mu na gauči až do skonání světa.“*¹⁰⁷

Můžeme se nicméně setkat se situací, kdy se dotyčný klient vzepřel a vyhodit se nenechal. Pro Perlse začal být v tomto ohledu více zajímavý, protože se postavil sám za sebe, než aby spoléhal jen na pomoc ze svého okolí. Jako v uvedeném příkladu – klient jménem John, jemuž byla adresována předchozí citace. Perls ho vyzývá, aby „zahrál Fritze“, což John učiní.

J: ... já jsem Fritz... Říkám ti, abys spolupracoval. Říkám ti, abys byl otevřený. Říkám ti, aby ses podrobil mé vůli.

...

F: Dobrá. Vyměň si místo. Odpověz na to.

J: Nechci se podrobovat tvé vůli. Myslím si, že jsi starý nafoukaný posraný užvaněný zmetek.

106 MACKEWN, s. 204 – 205.

107 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 226.

F: Ach! Díky. Konečně spolupráce.

Vymezením se John dostává do většího kontaktu sám se sebou.

Zde se objevuje otázka, zda se dá jeho vztah ke klientům skutečně považovat za dialogický ve smyslu, jak jej chápe Martin Buber. Z příkladů sezení si můžeme všimnout, že Perlsův způsob vedení rozhovoru se mnohdy dialogu ve stylu Já-Ty velmi vzdaluje a paradoxně se téměř blíží (jím kritizovanému) psychoanalytickému přístupu ve smyslu vnímání klientových intervencí jakožto pokusu o sabotérství a kladení odporu terapeutické práci.

Kritika přicházela především z řad ostatních gestaltistů, jimž Perlsův projev připadal často až příliš teatrální. Yontef poukazuje na to, že ačkoli se zde stále opakovalo heslo „tady a teď“ „Já a Ty“, připomínala terapie více „setkání rivalů“ než kooperativní spolupráci terapeuta a klienta.¹⁰⁸

Jiní Gestalt terapeuti a Perlsovi současníci zastávali umírněnější přístup. K nim patří i James (Jim) Simkin, další významná osobnost GT. Gary Yontef, jenž byl jeho žákem a který spolupracoval také s Perlse, uvádí své odlišné zkušenosti s každým z nich. Píše, že u Simkina si byl vědom větší podpory, akceptace a pochopení, než vnímal ze strany Perlse. *„Když jsem pracoval s Fritzem, cítil jsem se zmatený.“ Fritz mě konfrontoval s nějakým experimentem, který ho podpořil v tom, aby neposiloval chování, kterým jsem mátl sám sebe, ale já jsem potom zůstal ještě zmatenější a snažící se. Necítil jsem kontakt, pochopení, akceptaci nebo podporu. S Jimem to bylo jiné.*¹⁰⁹ Dále dodává, že obdivoval možnosti, které GT nabízela, nikoli osobnost Perlse či jeho terapeutický styl. *„Osobně nepovažuji Perlse za příjemného a chovám k němu jen malý obdiv. Avšak možnosti považuji za úchvatné.“*¹¹⁰

Jak již bylo zmíněno v kapitole „Co je to gestalt“, Perls značně zdůrazňoval, možná až přeceňoval roli frustrace. Ta dle poznatků shromážděných z literatury (i mého osobního názoru) skutečně může přispívat k překonání vlastních překážek způsobených nedostatkem sebedopory a neschopností opustit vlastní komfortní zónu, avšak jen do určité míry. Pokud terapeut přenáší veškerou zodpovědnost pouze na klienta a jeho úloha zde spočívá pouze v tom, aby klienta frustroval, nevede, dle mého názoru, takový přístup kýženým výsledkům. V Perlsově pojetí prakticky veškerá zodpovědnost přechází na klienta, terapeut zde má funkci především frustrovat, což je patrné z některých prepisů sezení, kdy bývá jeho chování vůči klientům někdy skutečně nevybíravé. V tomto

108 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 136 – 137.

109 Tamtéž, s. 69.

110 Tamtéž, s. 34.

ohledu se přikláním k názoru Garyho Yontefa, který zastával názor, že pokud se klient chová bezradně, terapeut by jej neměl frustrovat, ale spíše se snažit nahlédnout situaci z jeho pohledu. Což Perls nejenže nedělá, ale rovněž často užívá slovních intervencí vůči klientům, jeho projev bývá arogantní a nadřazený. Yontefova představa terapie je založena na horizontálním vztahu klienta a terapeuta.

Perls se kriticky vyjadřuje k „podporujícímu“ terapeutickému přístupu, jenž podle něj nevede k překonání klientova ustrnutí. Yontef souhlasí, že terapeutův přístup by neměl uspokojovat potřeby klienta, ale zároveň nemá stavět pouze na frustraci a konfrontaci.

Dle mého názoru a osobní zkušenosti, samotná frustrace bez podpory ke zlepšení kontaktu se sebou samým (ani se svým okolím) nepřispívá, naopak nechává člověka ještě více zmateného a bezradného – jak ostatně uvádí i Yontef v úvodu své knihy svoji vlastní zkušenost s Perlovou terapií. Yontef dále dodává, že v pozdějších letech, začala GT neformálně přiznávat ovlivnění jinými terapeutickými modalitami. S jejich rozvojem je zapotřebí GT modifikovat tak, aby vedle nových modalit obstála, k čemuž je nutné je umět rozlišit a odlišovat.¹¹¹

Vývoj Gestalt terapie po současnost a její proměny

Jak již bylo řečeno, Gestalt terapie se vyvíjela postupně od 40. let a v průběhu svého vývoje zaznamenala mnohé změny. Velkého rozmachu dosáhla v 50. letech v New Yorku, kde Perlsovi započali ve svém bytě pořádat tematické semináře a workshopy. V 60. letech dosáhla své největší slávy v kalifornském institutu Esalen, kde působil Fritz Perls.

Gary Yontef poukazuje na nedostatky GT 60. let, která měla, poplatně trendu své doby, poněkud specifický ráz. Za základní teze 60. let byla v jistém smyslu považována vzpoura, rebelie, sociální protest. Do GT té doby se zdatně promítly především antiintelektualistické tendence odvrhující myšlení, jenž bylo považováno za bariéru mezi prostředím a organismem, a důraz byl oproti tomu kladen na prožitek. Yontef zmiňuje své vlastní začátky s GT v roce 1965. Popisuje toto období jako charakteristické právě touhou po změně, revoltě, osvobození se od rigidity tak, aby dostala prostor kreativita. Freudovská psychoanalýza svým přístupem znemožňujícím terapeutovi vyjádření své osobní přítomnosti, bez ohledu na osobnost, pocity a potřeby konkrétního člověka a s nízkou reflexí prožívání tady a teď představovala ztělesnění rigidity a proto i snadný terč pro vzpouru.¹¹²

111 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 145.

112 Tamtéž, s. 125 – 126, 143.

GT 60. let měla nejčastěji podobu skupinové terapie. Polsterovi ve své knize uvádějí příklad jednoho skupinového sezení v kavárně, jenž docela dobře ilustruje naladění tehdejší společnosti. Dva lidé byli vybráni, aby zahráli rozhovor člena hnutí hippies a policisty. Poslední člověk v roli policisty symbolicky zatkl majitele kavárny, přičemž ostatní lidé začali křičet a snažili se „zatčení“ zabránit. *„Následovala divoká mela. Lidé zvedali ruce, hrozivě mávali židlemi, řvali. Kdokoli by v té chvíli do kavárny vstoupil, myslel by si, že vypukla nějaká vzpoura. ... To, co dva lidé začali jako jednoduché hraní rolí, skončilo jako dramatická situace, hraná obecenstvem.“*¹¹³

Yontef vnímá problematicky rovněž nedostatek literatury a teorie v této době. Na rozdíl od období tzv. newyorské skupiny, kdy nedostatek teorie vyvažovala kvalita intelektuálních úvah ostatních členů skupiny, v období „kalifornské éry“ byl intelektuální dialog přerušen. Nastalo období (1965 – 1975) „klišé a sloganů“, kdy intelektuální produkce GT dle názoru Yontefa nebyla dostatečná.¹¹⁴ K tomu se rovněž kriticky vyjadřovali gestalt psychologové, jelikož některé pojmy a tvrzení, s kterými GT té doby pracovala, byla právě gestalt psychologii mylně připisována (viz Mary Henle – kapitola Východiska GT – Gestalt psychologie).

Yontef také kriticky pohlíží na přílišné zaměřování na pocity z událostí přítomných právě v tento okamžik na tomto místě, což vedlo v důsledku k přehlížení klientovy osobní historie a životních zážitků. Gestalt terapie byla ztotožňována s teatrálním a vysoce katarzně orientovaným přístupem GT slibujícím rychlou změnu.¹¹⁵

V 70. letech došlo k určitému umírnění a „vystřízlivění“. Touhu po revoltě a rebelii vystřídala snaha o nalezení míru, celkové zklidnění. Hnutí humanistické psychologie si již uvědomovalo, že pouze katarze ke změně nestačí, konfrontační styl se tak začal jevit jako nedostačující. S dobovým trendem kladení důrazu na duchovní rozvoj se tak i v GT začínaly objevovat prvky meditace, avšak ani tehdy nebylo možné se vyhnout určitému zjednodušování a překrucování. Pro toto období bylo charakteristické obrácení pozornosti ke svému nitru, což je i v GT samozřejmě důležité, nicméně jak Yontef zdůrazňuje, mělo by se tak dít ve vztahu k okolí (podle Buberova dialogického vztahu Já-Ty, Já-Ono, uvědomování je něco, co vyplývá z dialogu v individuálně-environmentálním poli), nikoli pouze ve vztahu k sobě samému bez ohledu na okolní svět a jeho potřeby. Což se právě v 70. letech mělo dít, jak Yontef dodává, GT přístup té doby měl spíše narcistický a individualistický charakter

113 POLSTEROVI, s. 231.

114 YONTEF, *Gestaltherapie*, s. 143.

115 Tamtéž, s. 36

(tento postoj započal již v předchozí dekádě), terapeut této doby byl spíše jakýmsi „duchovním guru“ a rádcem. V 70. letech rovněž mnozí Gestalt terapeuti (mezi nimi Isadore From nebo Perlsova manželka Laura) dávali svým vystupováním najevo, že Perlsův styl je pouze jedním z možných GT přístupů, nikoli jediným. Tito lidé však příliš nepublikovali a ani nebyli tolik výraznými osobnostmi jako Perls, proto se v profesionální komunitě nedostali do hlubšího povědomí.¹¹⁶

Razantnější změna nastala v osmdesátých letech, tedy alespoň v psychoterapii. Víra v technologická řešení se promítla i do kontextu GT, kde se znovu začala objevovat potřeba dialogického setkání dvou lidí. Rovněž psychoanalýza v té době prošla vývojem – začala se méně orientovat na pudovou teorii a více na prožívání, čímž se přiblížila i záměrům GT (podle Yontefa dokonce více než ony konfrontační přístupy nazývající samy sebe Gestalt terapií). Yontef je nicméně přesvědčen, že psychoanalýza té doby stále nemůže nabídnout tolik jako Gestalt, ze svého principu – chybí zde fenomenologické zaměření a experimentování, teorie integrující intrapsychické a interpersonální a v neposlední řadě má takové pojetí úlohy terapeuta, jenž nemůže obstát při práci s různými typy klientů.¹¹⁷ Yontef dodává, že aby soudobá GT mohla patřičně dostát rozvíjejícím se terapeutickým modalitám, je zapotřebí zlepšení teorie, rozšíření literatury a také pružnější reagování na společenské změny a s tím související odlišné potřeby klientů.¹¹⁸ Jennifer Mackewn v této souvislosti zmiňuje zahrnutí poznatků dalších disciplín – zejména psychoanalytických a psychiatrických koncepcí, čímž došlo k vytvoření komplexnějšího rámce Gestalt přístupu. Rovněž byla rozpracována teoretická a praktická stránka – např. rozvinutí teorie a praxe skupinové terapie, poradenství v organizacích, integrace výzkumů vývoje dětí, rozpracování diagnostických postupů pro kategorizaci navyklých vzorců chování v souladu s Gestalt přístupem atd.¹¹⁹

V novější literatuře (Ch. Sills a P. Joyce, J. Mackewn atd.) již můžeme spatřovat patrné změny oproti literatuře starší. Rozdíl je zjevný už jen v užívání termínu „klient“ namísto „pacient“, jak je tomu právě ve straších dílech. Novější přístup se také mnohem více zaměřuje na teorii pole, self a vztahy jakožto zásadní dimenze pro sebezkoumání a seberozvoj, na rozdíl od stylu práce zpopularizovaného Perlseem v 60. letech, kdy byl kladen důraz spíše na techniky a experimenty. Jennifer Mackewn také podobně jako již zmínění autoři (např. Gary Yontef) dodává, že ačkoli

116 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 41 – 43.

117 Tamtéž, s. 46 – 47.

118 Tamtéž, s. 147.

119 MACKEWN, s. 28.

Perlsova práce byla mnohdy mistrně provedená, jednalo se opět o styl jednoho z lidí praktikujících GT a není možné jej zobecňovat, neboť nereprezentoval teoretickou a praktickou disciplínu.¹²⁰

V současném Gestalt přístupu můžeme oproti původnímu sledovat patrné změny. Jak uvádí Jan Roubal, současná GT (od cca 90. let po současnost) se výrazněji odklání od perlsovského konfrontačního stylu a zaměřuje se spíše na dialogické pojetí a podporu v terapeutickém vztahu, což však není v rozporu s klasickým přístupem věnujícím pozornost především uvědomování – důraz na uvědomování je v současném pojetí obohacen o větší zaměření na kontakt. Rovněž je v dnešní době znovuoživena pozornost ke „kořenům“ GT – zejména teorii pole. Současný Gestalt přístup reflektuje i taková témata, jakými jsou teorie osobnosti, modifikace přístupu pro práci v klinických podmínkách a v neposlední řadě neurovědecké poznatky. Také je více než předtím kladen důraz na vztahovou povahu člověka a jeho propojení se sociálním a přírodním prostředím. S tím souvisí rozvoj nových aplikací GT na oblasti párové či rodinné terapie, ale také uplatnění např. ve školství, při práci s dětmi, či v otázkách ekologie a genderu. Gestalt přístup se tak v současnosti neomezuje jen na psychoterapii.¹²¹

V současnosti jsou podle Roubala patrné také snahy o propojení s jinými psychoterapeutickými směry – jak můžeme vidět např. u časopisu *Studies in Gestalt Therapy, Dialogical Bridges*, který vychází od roku 2007. Jeho editoři se inspiroují např. rogerovským přístupem zaměřeným na člověka, ale také současnou psychoanalýzou – zejména jejím pohledem na interpersonální povahu vývoje self, případně vztahovou psychoanalýzou.¹²² Gary Yontef ostatně považuje eklektický přístup s přejímáním nových informací, teorií, perspektiv a technik za jednu z nejlepších tradic GT.

Historie vývoje GT souvisí s pojetím komunikace v GT přístupu a jejími proměnami. Perls kladl důraz na prožitek před verbalizováním – to byl také jeden z nedostatků, jenž připisoval psychoanalýze a její metodě volných asociací, které chápal jako nekonečné interpretace a mluvení. Lidé podle něj mluví až příliš, i tehdy, pokud nemají co říct. Veškeré „intelektualizování“ a „teoretizování“ považuje za zbytečné. Sám rozlišuje „tři druhy keců“. Prvním z nich jsou nic neříkající, zdvořilostní fráze, (tzv. smalltalk) a nazývá je „drobné kecy“ (chicken shit). Druhý typ, tzv. „těžké kecy“ (bullshit) představují různé omluvy, výmluvy, racionalizace atd. Třetím a zároveň

120 MACKEWN, s. 27.

121 ROUBAL, Jan, Gestalt terapie, In: VYBÍRAL, Zbyněk, ROUBAL, Jan (eds.), *Současná psychoterapie*, Praha: Portál 2010, s. 190 – 193.

122 Tamtéž, s. 192.

nejvíce problematickým typem, jsou „gigantické kecy“ (elephant shit), kterými označuje filosofování, mluvení o existenciální terapii – neboli to, co jak podotýká, on sám dělá.¹²³

V knize *Vzrušení lidské osobnosti a její růst* společně s Goodmanem a Hefferlinem kriticky hodnotí tehdejší situaci, jako dobu přehnaného verbalizování na úkor prožívání. Řečový projev představuje dobrý kontakt tehdy, má-li podobu vztahu Já-Ty-Ono.¹²⁴

Rozlišují rovněž dva druhy verbalizace. První, vycházející z neverbálního, je považován za zdravý. Druhý vychází z něčeho, co již je verbálně zaznamenané – knihy, hry, nahrávky atd. Tento druhý způsob může být příležitostně užitečný, autoři nicméně vnímají jeho nadužívání za „chorobu jejich doby“. Toto „mluvení o mluvení“ podle nich znemožňuje člověku dobře komunikovat se svým okolím.¹²⁵ „Dobrý terapeut neposlouchá obsah žvástů, které pacient produkuje, ale poslouchá zvuk, hudbu, rytmus a jeho nepravidelnosti. Verbální komunikace je obvykle lež. Skutečná komunikace je za slovy.“¹²⁶

Autoři proto navrhnou návrat k slovnímu vyjadřování neverbální reality – zejména převedení myšlenek a pocitů do slov, (což můžeme v Perlových rozhovorech s klienty často pozorovat).

Další účinnou metodu má představovat ticho, jenž může ve správnou chvíli fungovat jako účinný terapeutický prostředek. I v novější literatuře můžeme vidět, že v dialogu s terapeutem je občas ticho (netrvající příliš dlouho) účinnějším a plodnějším nástrojem pro uvědomění než mluvení. Uvádějí to např. i Sills a Joyce v souvislosti s modifikacemi kontaktu – konkrétně případ, kdy se klient stáhne – terapeutovi doporučují klienta záměrně nevybízet k mluvení a spíše zaujmout postoj tvořivé nezaujatosti (viz Modifikace kontaktu).

Principy GT v praktickém využití

V návaznosti na komunikační aspekty v GT přístupu a jejich proměnou v čase se dále zaměříme na různé principy, z nichž GT napříč svým vývojem vychází. Jejich cílem je opět obrácení pozornosti k prožitkům a jejich lepší uvědomování.

123 PERLS, Frederic., *In and Out of The Garbage Pail* [online], Dostupné z: <https://www.saybrook.edu/blog/2012/03/05/03-05-12/>

124 PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, s. 122 – 131.

125 PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, s. 370.

126 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 60.

Práce s vnitřními konflikty

V neposlední řadě GT může přispívat k lepší komunikaci se sebou samými. Marshall Rosenberg, psycholog a autor konceptu nenásilné komunikace (a rovněž žák Carla Rogerse) ve své knize hovoří o důležitosti navázání spojení se sebou samými.¹²⁷ Jeho koncepce se v některých ohledech slučuje s Gestalt terapeutickými přístupy. Zdůrazňuje např. potřebu vyjadřování pocitů, nebo vyhnutí se používání slovesa „měl bych“, s čímž se můžeme setkat i u Perlse, Yontefa i dalších Gestalt terapeutů.

V GT se můžeme setkat s pojmy „topdog“ a „underdog“. Topdog představuje v naší mysli někoho, kdo nám přikazuje, co bychom měli dělat. Perls uvádí příklad „měl bych víc cvičit, zdravě jíst a číst knihy o gestaltu“. Podobu topdoga mívá často rodič, prarodič nebo kdokoli, koho považujeme za autoritu, ale také naše samotné svědomí. Ve Freudově terminologii topdog představuje *superego* – jak podotýká Perls, Freud podle něj „udělal jen půlku práce“, protože kde je přítomno *superego*, musí být též *infra-ego*, které Perls nazývá *underdog*. *Underdog* oproti tomu představuje výmluvy, které používáme a ospravedlňujeme jimi naše (ne)počínání.¹²⁸ Na předchozí naléhání by jeho typickou odpovědí bylo něco jako „určitě to udělám, ale až zítra, dnes už jsem moc unavený.“

Člověk je podle Perlse rozdělen na tyto dvě složky, které mezi sebou neustále bojují, je to neustálý vnitřní konflikt, který prostupuje celým životem. Perls zmiňuje, že se můžeme s tímto rozporem vypořádat tak, že se budeme snažit vyhovět požadavkům topdogu a zasvětit svůj život snahám o uskutečnění naší představy o tom, jací bychom *měli být*, namísto uskutečnění aktualizace *sebe samých*. Usmířit tyto dvě protikladné složky je dle Perlse možné jen uvědoměním, že *nemůžeme záměrně navodit změny v sobě ani v druhých*. Dodává, že veškerá kontrola narušuje zdravé fungování organismu, jediné, čemu lze přiznat právo na kontrolu je situace samotná. *Když pochopíte situaci, ve které jste, a necháte tuto situaci řídit vaši činnost, naučíte se vyrovnávat se se životem.*¹²⁹

Organismická seberegulace a paradoxní teorie změny

Gestalt terapeuti se shodují, že změny, při nichž se klade hlavní důraz na okolí – různé příkazy a věty typu „měl bych“, vedou spíše k prohloubení vnitřního konfliktu mezi kontrolující částí (topdog)

127 ROSENBERG, s. 147.

128 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 25 – 26.

129 Tamtéž, s. 27.

a impulzivní a nevědomou částí (underdog).¹³⁰ GT napomáhá ke změně na základě organismické seberegulace, namísto regulace pomocí introjektu „měl bych“. Tato regulace je nepružná a fixovaná, na rozdíl od organismické seberegulace, která je založena na vnímání vnějších a vnitřních potřeb a následně holisticky poznat, co je v daném prostředí vhodné. Organismická seberegulace má základ v uvědomování.¹³¹

Termín organismická seberegulace můžeme nalézt již u Kurta Goldsteina, jenž se holistickým pohledem na člověka zabýval. Goldstein se zaměřoval na fyzickou odezvu organismu, na tělesná zranění a traumata a jejich vliv na chování organismu. Jeho pojetí se týkalo především biologické stránky člověka, především neurofyzologie chování jakožto holistického procesu. Jeho teorie hovoří o fungování nervového systému jako celku. V Goldsteinově terminologii (jež je spíše biologická než psychologická – a Goldstein také empirické základy své teorie zdůrazňoval) nalezneme rovněž základ pro termíny, které se později objevují v humanistické psychologii, jsou jimi např. uvědomování, které vychází z Goldsteinova pojmu seberealizace. Ta je jakousi základní motivací, k níž má každý živý organismus tendenci směřovat. Goldsteinův koncept holistické biologie se promítl do pozdější existenciální filosofie.¹³²

Změna paradoxně nastává tehdy, staneme-li se tím, čím jsme, nikoli tím, že se snažíme stát něčím, čím nejsme. Jak uvádí Perls, „růže je růže a obvykle nemá ve zvyku aktualizovat se jako klokan.“¹³³

Identifikujeme-li se s vlastním stavem bytí – s tím, jak se cítíme, jakou tělesnou zkušenost zakoušíme, jak myslíme a jak se chováme, nacházíme se v tu chvíli v kontaktu se svojí existencí.

Paradoxní teorie změny není metoda zakládající se na specifických technikách. Gestalt terapeutická cvičení využívají především metodu identifikace se skutečným prožitkem a přijetí zakoušené skutečnosti. To zahrnuje i zkušenost s nepříjemnými emocemi, rozpolcenost při výběru ze dvou možností, pocity studu atd. Yontef a Schultz ve svém článku uvádějí příklad klientky, jež měla pochybnosti o svém vztahu a snažila se zvážit všechna pro a proti, nicméně tato metoda jí s vyjasněním situace nepomohla. Poplatně principům paradoxní teorie změny ji terapeut může podpořit v zaměření její pozornosti na emocionální prožitek a také na tělesné pocity ve chvíli, kdy klientka uvažuje o svém vztahu. Poté může brát na vědomí pocity jako je smutek z možného zakončení vztahu, nebo naopak cítit sevření v žaludku při představě, že by měl vztah pokračovat.

130 MACKEWN, s. 77.

131 YONTEF, *Gestaltterapie*, s. 236 – 237.

132 CORSI, Luigi, Organismic Self-Regulation in Kurt Goldstein's Holistic Approach, *International Body Psychotherapy Journal*, 2012, 11(1), s. 63.

133 PERLS, *Gestalt terapie doslova*, s. 38.

Vnesení těchto experimentů do uvědomování jí může pomoci získat jasnější představu o situaci a zvýšit její možnost učinit takové rozhodnutí, které bude celkově v souladu s její osobností (self).¹³⁴

Na uvedeném příkladu můžeme vidět, že v situacích, kdy stojíme před určitým rozhodnutím, máme někdy tendenci smýšlet pouze v rovině rozumu a opomíjet emocionální a tělesnou složku, což nám ale nemusí vždy přinést spokojenost, a stává se, že se opomíjené části našeho self dříve či později beztak nějakým způsobem projeví. GT pracuje se zaměřením pozornosti i na ony části naší osobnosti, které máme někdy tendenci přehlížet. To, že si je uvědomíme a „dopřejeme sluchu“ i jim, nám může napomoci lepšímu porozumění sobě samým a také následně k efektivnější komunikaci nejen se sebou samými a rovněž i s vnějším světem.

Jednou z technik uplatňovanou v Gestalt přístupu je právě paradoxní teorie změny. To znamená, že člověk plně vstoupí do kontaktu s tím, kým právě v tu chvíli je, změna a růst se objeví jako nevyhnutelné a přirozené vyplynutí tohoto kontaktu a skutečného sebepoznání.¹³⁵

Paradoxní teorie změny vychází z organismické seberegulace. S tím souvisí rovněž terapeutovo odmítnutí role činitele klientovy změny. Což může být někdy v rozporu s tím, co klient od terapie očekává. To platí především u sezení, kde jsou vyžadovány viditelné (často behaviorální) výsledky. Vystává otázka, zda je možné sloučit princip paradoxní teorie změny s dosažením konkrétního cíle. Záměry GT jsou spíše procesní nežli konkrétní, např. podpora rozvoje sebeuvědomování, uzavření nedokončených záležitostí atd. Má-li klient stanovený konkrétní cíl (např. chce se „přestat cítit depresivně“), záleží na terapeutovi, zda projeví jasný souhlas, že tento problém bude při terapii stát v centru pozornosti. Obvykle však nebude souhlasit s předem určeným cílem, který by ohrozil jeho Gestalt terapeutickou práci. V porovnání s jinými druhy terapie, GT nepracuje na principu dosažení konkrétního výsledku. Může však pomoci s pochopením toho, co se v klientově životě odehrává a jaký na tom má on sám podíl.¹³⁶

Je tedy na terapeutově zvážení, aby vyhodnotil, zda pro daného klienta má terapie smysl, případně je na místě doporučit jiný druh. Chce-li se klient například odnaučit nějaký zlovyk, řekněme přestat pít alkohol, přičemž má jasnou představu a očekává konkrétní výsledek, může být na místě doporučit terapii pracující s podmiňováním, v tomto případě může být řešením kognitivně-behaviorální terapie. Gestalt terapie nepracuje způsobem, že klienta určitému chování odnaučí. Může však přispět k uvědomění problému, který toto chování způsobuje a s ním poté dále pracovat.

134 YONTEF, Gary, SHULTZ, Friedemann, Dialogue and experiment, *British Gestalt Journal* 2016, p. 11 – 12.

135 MACKEWN, s. 81.

136 SILLS. JOYCE, s. 206 – 207.

Právě tehdy může paradoxně nastat ona kýžená změna, ovšem ne takovým způsobem, že by o její dosažení bylo usilováno cíleně, ale jako důsledek klientova přirozeného procesu uvědomování a sebepoznání.

Experimenty v GT nejsou klientům podsouvány jako něco jediného správného, co by měli pro zlepšení své situace udělat. Dobrý terapeut klientovi ukazuje jiný přístup, který si může během terapie bezpečně vyzkoušet, a je zcela na něm, zda jej přijme, či nikoli.¹³⁷

Nedokončené záležitosti a práce s emocemi

Častou příčinu problémů v našem životě představují nedokončené záležitosti. Toto pojetí má opět základ v gestalt psychologii, konkrétně v teorii psycholožky Bljuma Zeigarnik, jež působila jako asistentka Kurta Lewina a spolupracovala s ním i na několika experimentech potvrzujících teorii pole. Jejich závěry potvrzují, že lidé mají tendenci snáze si zapamatovat nedokončené úkoly, než ty dokončené (tento fenomén se také označuje jako „Zeigarnik effect“).¹³⁸

V běžném životě tyto situace mohou mít podobu nepříjemných či nežádoucích emocí, které se snažíme přehlížet a potlačovat je (viz modifikace kontaktu – retroflexe). Pokud se tak děje pravidelně, problém narůstá v podobě zvětšujícího se vnitřního konfliktu, jehož přítomnost se dále může projevat v podobě napětí, podrážděnosti, sklíčenosti a v neposlední řadě i psychosomatických potíží. Nakumulované emoce přetrvávají a blokují nás, to i přesto že se s daným problémem momentálně již nepotýkáme a nemusí se v našem životě již ani reálně vyskytovat.

Typickým příkladem, často se objevujícím v Perlsových sezeních s klienty v *Gestalt terapii doslova*, jsou nedokončené záležitosti s rodiči nebo jinými příbuznými, kteří již nežijí, ale klienti se ve vztahu k nim stále potýkají s nedořešenými problémy. V rozhovorech často vyplynou na povrch potlačované emoce vůči rodičům – vztek, výčitky, nebo tendence odpoutat se od jejich vlivu. V takových případech GT nabízí možnost využití techniky prázdné židle, kdy klient může vyjádřit své emoce vůči onomu člověku a uvolnit tak své napětí.

Dokázat vhodným způsobem vyjádřit své emoce a prožitky tvoří rovněž základ dobré komunikace s okolím. Jennifer Mackewn uvádí příklad ze skupinového sezení, kdy se jeden z účastníků, Artur, cítil dotčený, že se mu jiná účastnice, Ráchel, posmívá. Své emoce však dlouho nedával najevo a spíše se stáhl. Po nějaké době se odvážil říci, co mu vadilo, Ráchel se mu omluvila a Artur byl dále

137 SILLS, JOYCE, s. 124 – 125.

138 MACRO, M. Live and work of the psychologist Bljuma Zeigarnik (1901 – 1988), *Neurosciences and History* 2018 6(3), s. 117.

terapeutem dotázán, co cítí. Artur popsal fyzické napětí a sdělil, že se mu podobná věc stala již opakovaně a vždy se cítil nepříjemně, ale málokdy dal najevo svůj nesouhlas. Teprve v tuto chvíli si uvědomil, že si to nemusí nechat líbit a je to v pořádku a s terapeutovou pomocí se učí více podporovat sám sebe. Řekl tedy Rachel: „*Nelíbí se mi, když si ze mě děláš legraci. Nedělej to, prosím.*“¹³⁹

O důležitosti vyjadřování pocitů pro zlepšení komunikace hovoří i Marshall Rosenberg. Konkrétně zmiňuje, že zaměření pozornosti na naše pocity nám může napomoci v uvědomění si našich potřeb. Hovoří rovněž o důležitosti přijetí odpovědnosti za svoje pocity. Při vyjadřování svých potřeb nepřímo a s použitím interpretací a přirovnání ostatní lidé pravděpodobně více uslyší kritiku a mají tendenci přejít do protiútoků.¹⁴⁰ Toto je rovněž jedna ze zásad dialogického vztahu mezi terapeutem a klientem – jak již bylo řečeno v předchozích kapitolách, terapeut by měl zastávat ke klientovi nehodnotící přístup. Přijetí odpovědnosti za své pocity je jeden ze základních principů Gestalt terapeutického přístupu k člověku. Ve srovnání s psychoanalytickým přístupem, který pohlížel na klienta jako nezodpovědného za své pocity.

Podle Polsterových psychoanalytický pohled člověka rozděluje na dvě části – vědomou a nevědomou, což odporuje holistickému chápání jeho podstaty, který je naopak jedním ze zásadních přístupů GT. Pojem figury a pozadí dle Polsterových představuje zdroj velké terapeutické účinnosti. Pokud jsme ochotni zůstat s tím, co se právě teď děje a co je v tuto chvíli zřejmé a přecházet mezi jednotlivými momenty přítomného prožívání k dalším, jsme schopni odhalovat v každém okamžiku něco nového, co nás posouvá vpřed a může nám pomoci právě i v osvětlení něčeho, co se zpočátku zdálo nedostupné. Příběh vypráví spíše tato sekvence přítomných skutečností než nějaký odborný diagnostik.¹⁴¹

V interpretaci nevědomého procesu podle psychoanalýzy spatřují Gestalt terapeuti riziko, jenž může vést ke stagnaci vývoje. Klient spoléhá na interpretaci vnější autority v podobě psychoanalytika, plně jim důvěřuje, navrácí se tak do minulosti a opomíjí to, co se děje právě teď. Naopak může mít tendenci nedůvěřovat tomu, co se děje v popředí a spoléhat na vysvětlení vnější reality od druhé osoby, tedy psychoanalytika. Interpretace povahy nevědomí z jejich pohledu narušuje u člověka jeho vlastní vývojový proces. Tento proces má však pevnější základy, pokud

139 MACKEWN, s. 80 – 81.

140 ROSENBERG, s. 67 – 68, 71.

141 POLSTEROVI, s. 52.

vychází z jeho vlastního uvědomování od jednoho momentu ke druhému, přičemž je každé nové uvědomování podníceno předchozí zkušeností.¹⁴²

Osobně se v tomto ohledu přikláním k názoru Polsterových. Z mé vlastní zkušenosti (podložené četbou literatury a cvičení na semináři Filosofie a zkušenost Gestaltu) si uvědomuji, že k mému osobnímu rozvoji přispěl mnohem lépe vlastní vhled a uvědomění si daného problému, než interpretace z pohledu druhé osoby.

Na druhou stranu se může stát, že klient se skutečně změnit chce, nicméně není v danou chvíli schopen „spolupracovat“. Perls takovéto klienty obvykle vykázal s tím, že se ve skutečnosti nehledají způsob, jak se změnit, ale chtějí se pouze „utvrzovat ve své neuróze“, jak rovněž (poněkud hanlivě) zhodnotil i celý psychoanalytický přístup.

Gestalt a psychoanalýza v současnosti – smíření protikladů?

Jak již bylo uvedeno v kapitole o vývoji GT s odkazem na Jana Roubala, současný přístup se od Perlova konfrontačního a katarzně orientovaného stylu podstatně odlišuje, přesto že hlavní myšlenka zůstává zachována. Totéž by se ale dalo říci o psychoanalýze. Jak uvádí psycholog a psychoanalytik Jakub Kuchař v článku *Psychoanalýza ve 21. století?*, i tento směr prodělal od dob Freuda značný vývoj. Psychoanalýza současnosti podle něj „bere v potaz lidskou mysl v její komplexnosti a snaží se tedy svými intervencemi ovlivnit celého jedince“.¹⁴³ Psychoanalytici se orientují na to, co je za symptomem, např. u dvou osob trpících depresí nahlíží na různé životní okolnosti každé z nich, které mohou představovat příčiny jejich potíží.

Významnou proměnou současné psychoanalýzy od Freudových dob, na níž Kuchař rovněž poukazuje, je terapeutova práce s protipřenosem, tedy s pocity, které zažívá terapeut v průběhu sezení s klientem. Zatímco Freud se snažil jakékoli vlastní pocity z terapie zcela vytěsnit (což se také později stalo předmětem kritiky ze strany Gestalt terapeutů), dnešní psychoanalytici naopak vlastní pocity vnímají jako užitečný zdroj informací, který jim napovídá, co se mezi nimi a klientem odehrává.¹⁴⁴ Psychoanalytička Nancy McWilliams rovněž pohlíží na emoce jako na důležitou součást terapeutické práce, jako na možný zdroj nalezení způsobu porozumění klientovým potížím. Klient takto může pocítit skutečně chápající soucit, nikoli jen mechanicky naučený a „odborně

142 POLSTEROVI, s. 52.

143 KUCHAR, Jakub, *Psychoanalýza ve 21. století?* [online] 2016 [cit. 17. 4. 2021] Dostupné z: <http://psychoanalyzadnes.cz/2016/03/20/psychoanalýza-ve-21-stoleti/>

144 Tamtéž

poskytnutý“ bez ohledu na svoji jedinečnost. Terapeut by se podle ní měl rovněž vyhnout zevšeobecnujícímu přístupu ke klientům – „*když vidí všechny manipulující klienty jako hysterické, nebo případně jako psychopatické – , naváže terapeutický kontakt jen částečně.*“¹⁴⁵

Podobně jako Jan Roubal hovoří o interdisciplinárním zaměření současné Gestalt terapie, Jakub Kuchař také dále zmiňuje propojení dnešní psychoanalýzy s dalšími obory – s poznatky kognitivní vědy, neurovědeckými, ale také filosofickými, jako např. aplikace principů heideggerovské fenomenologie a existencialismu na popis a léčbu psychických traumat. Pro mě osobně nejzajímavější věcí, o které Kuchař ve svém článku dále hovoří, je popis práce skupiny britského psychoanalytika Petera Fonagyho, který se zabýval výzkumem schopnosti zrcadlových neuronů přiřazovat mentální stavy sobě a ostatním. V této souvislosti zmiňuje tzv. momenty setkávání, kdy psychoanalytik a klient zažívají největší blízkost a které vedou k terapeutické změně.¹⁴⁶

Tyto „momenty setkávání“, o nichž Fonagy hovoří, mají z mého pohledu velmi blízko k dialogu Já-Ty a situaci, o níž hovoří i Gestalt terapeuti. Domnívám se, že v dnešní době se i tyto dva směry vzájemně ovlivňují – což potvrzuje i Roubal v kontextu současné GT. I Kuchař rovněž ve svém článku zmiňuje, že dnešní psychoanalytický přístup pracuje s konceptem přítomného prožívání tady a teď, což z mého pohledu odkazuje na Gestalt přístup (jakožto na jeden z jeho hlavních principů), přestože zde tak není explicitně uvedeno.

Na rozdíl od dřívějšího psychoanalytického přístupu, který se zdál být více „šablonovitý“, dnešní psychoanalýza klade mnohem menší důraz na pudovost a sexualitu, než tomu bylo u Freuda. Kuchař v článku zmiňuje, že psychoanalýza dnešní doby je spíše souborem množství propracovaných terapeutických teorií, než jedna ucelená, přičemž některé z nich v aplikaci kladou důraz více či méně na určité aspekty. David Holub v knize *Současná psychoterapie* jmenuje např. interpersonální a vztahovou analýzu nebo intersubjektivní a interpersonální psychoanalytické přístupy zahrnující poznatky self-psychologie.¹⁴⁷ V praxi je ale vždy důležité nalézt z rozdílných psychoterapeutických konceptů ty, které nejlépe odpovídají vnitřnímu světu klienta, nikoli v aplikaci úzce vymezeného terapeutického postupu na všechny klienty.¹⁴⁸ Nancy McWilliams ve své knize uvádí určité odlišnosti při vlastní práci s různými typy klientů s ohledem na závažnost jejich potíží – např. u psychotických klientů, u nichž psychoanalytická terapie tvoří podporou k jejich

145 MCWILLIAMS, Nancy, *Psychoanalytická diagnóza, porozumění struktuře osobnosti v klinickém procesu*, Praha: Portál 2015, s. 31 – 32.

146 KUČAŘ, *Psychoanalýza ve 21. století?*

147 HOLUB, David, *Psychoanalýza a psychoanalytická psychoterapie*, In: VYBÍRAL, Zbyněk (eds.) *Současná psychoterapie*, Praha: Portál 2010, s. 114.

148 KUČAŘ, *Psychoanalýza ve 21. století?*

psychiatrické léčbě, zastává více autoritativní přístup než u klientů nepsychotických (neurotických). I zde však zdůrazňuje důležitost nezpochybňování klientových výkladů událostí (např. u lidí trpících paranoiou či bludy) jejich zamítáním.¹⁴⁹

Je tedy zřejmé, že psychoanalýza taktéž prošla velkým vývojem – i z pohledu komunikačního schématu mezi klientem a terapeutem, podobně jako Gestalt terapie. Byla patrná potřeba změny v komunikaci mezi klientem a terapeutem, která měla původně za následek odloučení GT od psychoanalýzy (a následné vymezení ze strany Gestalt terapeutů – viz Perls a Yontef), neboť v tradiční psychoanalýze v pojetí Sigmunda Freuda se jednalo spíše o komunikaci zaměřenou jedním směrem – klient sděloval terapeutovi své myšlenky na základě metody volných asociací, terapeut jejich obsah následně interpretoval. Integrace ze strany klienta tedy zde byla minimální. Ta však podle Gestalt terapeutů představovala klíč k uvědomování. Systém GT proto obrací svoji pozornost k přítomnosti a dějům probíhajícím právě teď a tady se zaměřením také na neverbální projevy klienta, což představovalo určitou inovaci. Psychoanalýza tedy byla považována za strnulý a rigidní přístup. Gary Yontef hovoří o určitém vývoji i v této oblasti v souvislosti s kritikou perlsovského konfrontačního přístupu a uvádí, že paradoxně psychoanalýza v novější podobě se více podobala původnímu záměru GT než konfrontační styly. Uvádí však stále nadřazenou roli terapeuta jako výchozí princip a z toho důvodu dále shledává psychoanalytický přístup jako nedostačující. Hovoříme o období 90. let minulého století. Interpretace ostatně zůstala i nadále v psychoanalýze klíčovým pojmem, jak uvádí současná literatura.¹⁵⁰

Na základě četby současných autorů u obou přístupů se však domnívám, že i v psychoanalýze došlo v tomto směru k proměně, s ohledem na potřeby klientů, kteří z mého pohledu preferují v dnešní době spíše otevřenější a angažovanější přístup terapeuta – což zohledňuje zejména vztahová psychoanalýza. Jak uvádí McWilliams, vztahoví psychoanalytici zpochybňují dřívější představu emoční neutrality terapeuta jakožto žádoucí a nutné, a naopak zdůrazňují, že vztah, jenž dvojice terapeuta a klienta prožívá, je vzájemný a společně vytvářený. Dle jejich představy psychoanalytik není objektivním „znalcem“, ale je považován za spoluobjevitele klientova způsobu myšlení.¹⁵¹ Česká společnost pro psychoanalytickou psychoterapii rovněž uvádí vztah terapeuta a klienta jako podstatnou součást terapie. Dle jejich slov terapeutické uspořádání „respektuje soukromí klienta a napomáhá vzniku a průběhu procesu, v němž se odrážejí nevědomé vzorce klientova vnitřního světa

149 MCWILLIAMS, s. 91.

150 HOLUB, David, TELEROVSKÝ, Roman, *Úvodní rozhovor v psychoanalýze a psychodynamické psychoterapii*, Brno: Masarykova Univerzita 2013 s. 60.

151 MCWILLIAMS, s. 54.

*ve vztahu s terapeutem (tzv. přenos). Tento proces umožňuje postupně se s nimi seznamovat na vědomé rovině, a tím si vytvořit schopnost rozumět jim a měnit je.*¹⁵²

Dle dostupných materiálů, z nichž jsem vycházela, se domnívám, že oba přístupy prošly od dob svých počátků znatelnou proměnou, výchozí principy však zůstávají zachovány. Dochází však určitým způsobem k jejich modifikaci v souladu s interdisciplinární povahou dnešní doby, a s ohledem na různorodost klientů, kdy se rigidní přístupy a lpění na jednotných postupech jeví spíše jako nevýhodné, o čemž mé zdroje hovoří v různých souvislostech. Jak ovšem u obou směrů také zmiňují, v každém případě záleží vždy na osobě terapeuta a jeho pojetí terapeutického sezení, které ovlivňuje celý komunikační model ve vztahu klienta a terapeuta.

Můj názor tedy je takový, že oba zmíněné přístupy mohou v dnešní době rovnocenně přispívat k osobnímu rozvoji a růstu na základě vzájemně obohacující komunikace při terapeutickém sezení, což nadále může přispět ke zlepšení komunikačních schopností jak klienta, tak i terapeuta. Domnívám se však, že výhoda Gestalt přístupu i oproti současné psychoanalýze spočívá ve větším rozsahu experimentů a větších možnostech vyjádření klienta – nejen verbálně, ale i prostřednictvím tělesné zkušenosti nebo dalších kreativních prvků, a to z mého pohledu může přispívat k lepšímu uvědomování a růstu klienta (potažmo i terapeuta), jelikož možnosti jeho projevu nejsou limitovány na jednu formu projevu. Což jsou prvky, které v literatuře týkající se psychoanalýzy, z níž jsem vycházela, zmíněny nejsou.

Gestalt přístup je z mého pohledu zajímavá a efektivní forma komunikace právě díky rozsahu možností využívání verbálních i neverbálních prostředků, k čemuž nepochybně přispívá také specifický vztah terapeuta a klienta. Přístupy GT – zejména holistický pohled na člověka, kladou důraz nejen na verbální techniky, ale rovněž na práci s tělesným projevem a v neposlední řadě sociální a existenciální vztahování člověka ke světu, což považuji za největší přínos Gestalt terapie lidské komunikaci nejen v psychoterapii, ale např. i ve školství a v mnoha dalších oblastech.

152 Webové stránky České společnosti pro psychoanalytickou psychoterapii [online] [cit. 18. 4. 2021] Dostupné z: <https://cspap.cz/pro-verejnost/co-je-psychoanalyticka-psychoterapie/>

Závěr

Tato práce si klade za cíl zmapování historie vývoje Gestalt terapeutického přístupu s ohledem na komunikační aspekty – zejména v otázkách komunikace ve vztahu klienta a terapeuta za podpory technik a experimentů, prostřednictvím kterých klient může získat lepší kontakt sám se sebou. Což následně může podpořit rozvoj jeho komunikačních dovedností s okolním světem. Dialogický vztah terapeuta a klienta (vycházející z modu Já-Ty podle Martina Bubera) tvoří klíčovou oporou Gestalt přístupu, jímž se od počátku odlišoval oproti roli terapeuta v klasické psychoanalýze v podání Sigmunda Freuda. S využitím komparativní metody zde poukazuji na odlišnosti obou přístupů, jednak v otázkách terapeutického vztahu, (ale také např. ve výkladu snů) a v souvislosti se změnou komunikačního přístupu v psychoterapii.

V kapitole Principy GT a jejich praktické využití jsou s odkazem na konkrétní příklady uvedeny principy, z nich Gestalt přístup vychází, a které osobně považuji za nejvýznamnější a nejefektivnější v otázkách lidské komunikace.

Zmíněn je zde rovněž vývoj Gestalt terapie od cca 60. let v podání jejího zakladatele Fritze Perle, jehož způsob byl poněkud „svérázný“, po umírněnější formy více zaměřené na klienta a jeho sociální a existenciální vztahování.

V závěrečné kapitole je nastíněna otázka „smíření protikladů“ Gestalt terapie a psychoanalýzy s odkazem na současnou psychoanalytickou literaturu zachycující její vývoj v čase. Zjištěné informace mě přivedly k určitému přehodnocení mého původního přesvědčení o nepružnosti psychoanalytického přístupu, jelikož podle uvedených zdrojů, prošla psychoanalýza od dob Sigmunda Freuda, s níž byla převážně ztotožňována, značným vývojem i z hlediska vztahu terapeuta a klienta, který se v současné době více přibližuje vztahu dialogickému. Oba směry v dnešní době také zastávají interdisciplinární přístup a nacházejí inspiraci v poznatcích jiných oborů – kognitivní vědy, neurovědy, self psychologie atd. Osobně se však domnívám (na základě materiálů, z nichž vycházím), že GT přístup poskytuje větší prostor pro klientovo vyjádření, díky rozmanitosti experimentů (zahrnujících verbální i neverbální zkušenost), s kterými pracuje, což může v některých případech usnadňovat komunikaci s terapeutem a prostřednictvím prožité zkušenosti efektivněji přispívat i k uvědomování. Prvky Gestalt přístupu lze proto úspěšně využít nejen v psychoterapii, ale rovněž v dalších oblastech jako např. práce s dětmi, školství, komunikace ve firmách apod.

Záměrem mé práce rozhodně není hodnotit přístup Gestaltu a psychoanalýzy jako „lepší“ či „horší“, ale poukázat na jejich odlišné aspekty, které Gestalt terapeuti shledávali přínosnějšími v souvislosti s proměnou lidské komunikace a k nimž se i já osobně přikláním. Rovněž jsem se v této práci nezabývala psychoanalýzou tak podrobně jako Gestalt přístupem. Stručné pojednání o podobě současné psychoanalýzy zde uvádím jako určité nastínění možností, které by mohly být tématem pro samostatnou práci.

Kvůli současné situaci způsobené pandemií koronaviru jsem taktéž neměla možnost zúčastnit se osobně Gestalt seminářů, nemohu tedy bohužel hovořit o vlastní osobní zkušenosti. Vycházím proto ve své práci z poznatků shromážděných z literatury a semináře *Filosofie a zkušenost Gestaltu* pod vedením doktora Jaromíra Murgaše.

Seznam literatury

BROWNELL, Philip, *Contemporary Gestalt therapy*, In: CAIN, David. J., KEENAN, Kevin., RUBIN, S. (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*, American Psychological Association [online] 2016. p. 219–250. ISBN 978-1-4338-2077-9. [cit. 21. 1. 2021] Dostupné z: https://www.a2gestalt.com/uploads/9/0/7/4/90745717/contemporary_gestalt_therapy.pdf

BUBER, Martin, *Já a Ty*, Praha: Kalich 2005. ISBN 80- 7017-020-4.

CIPRO, Martin, *Psychoanalytické koučování*, Praha: Grada Publishing [online] 2015. ISBN 978-80-247-9212-5. [cit. 28. 4. 2021]

Dostupné z:

<https://books.google.cz/books?id=FeeNBwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=psychoanalytick%C3%A9+kou%C4%8Dov%C3%A1n%C3%AD&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjG9qXAiqbwAhVtlosKHQ6nDBwQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=psychoanalytick%C3%A9%20kou%C4%8Dov%C3%A1n%C3%AD&f=false>

CLARKSON, Petruska, MACKEWN, Jennifer, *Fritz Perls*, Sage Publications London [online] 1993. ISBN 978-0-8039-8453-0. [cit. 23. 4. 2021]

Dostupné z:

<https://books.google.cz/books?id=NCGJCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=fritz+perls&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwj-xqrwiqbAwAhXJo4sKHZHxDOAQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=fritz%20perls&f=false>

CORSI, Luigi, Organismic Self-Regulation in Kurt Goldstein's Holistic Approach, *International Body Psychotherapy Journal* [online] 2012, 11(1) p. 57-65. ISSN 2168-1279. [cit. 29. 3. 2021]

Dostupné z: <https://www.ibpj.org/issues/articles/Corsi%20-%20Organic%20Self-Regulation.pdf>

FREUD, Sigmund, *Vybrané spisy I.*, Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0225-6.

FREUD, Sigmund, *Výklad snů*, Nová tiskárna Pelhřimov, 2005. ISBN 80-86559-16-5.

FRIEDMAN, Neil, Eugene Gendlin's Approach to Psychotherapy: An awareness of „Experiencing“, American Psychotherapy Association [online] 2004 [cit. 28. 4. 2021]. p. 23 – 25. Dostupné z: http://previous.focusing.org/pdf/friedman_gendlin_annals.pdf

HENLE, Mary, Gestalt psychology and gestalt therapy, *Journal of the History of Behavioral Sciences* [online] 1978 14(1), p. 23 – 32. [cit. 30. 3. 2021]. Dostupné z:

http://commons.trincoll.edu/macecourses/files/2016/11/Henle_Gestalt_and_Therapy_1978.pdf

- HOLUB, David, TELEROVSKÝ, Roman, *Úvodní rozhovor v psychoanalýze a psychodynamické psychoterapii*, Brno: Masarykova Univerzita 2013. ISBN 978-80-210-6383-9.
- HOSKOVEC, Jiří, NAKONEČNÝ, Milan, SEDLÁKOVÁ, Miluše, *Psychologie XX. století*, Praha: Karolinum 2003. ISBN 80-246-0300-4.
- JACOBS, Lynne, Dialogue in gestalt theory and therapy, *The Gestalt Journal* [online] 1989, 12(1), p. 1 – 25. [cit. 29. 12. 2020]. Dostupné z: <http://www.gestaltpsychotherapie.de/jacobs1.pdf>
- JOYCE, Phil, SILLS, Charlotte, *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*, Praha: Portál 2011. ISBN 978-80-7367-771-8
- KRATOCHVÍL, Stanislav, *Základy psychoterapie*, Praha: Portál 2006. ISBN 80-7367-122-0
- KUCHAŘ, Jakub, *Psychoanalýza ve 21. století?* [online] 2016 [cit. 17. 4. 2021] Dostupné z: <http://psychoanalyzadnes.cz/2016/03/20/psychoanaliza-ve-21-stoleti/>
- LOWEN, Alexander, *Bioenergetika*, Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-649-7.
- MACKEWN, Jennifer, *Gestalt psychoterapie*, Praha: Portál 2009. ISBN 978-80-7376-649-0
- MACRO, M., Life and work of the psychologist Bluma Zeigarnik (1901-1988), *Neurosciences and History* [online] 2018, 6(3) p. 116-124. [cit. 6. 4. 2021].
Dostupné z: https://nah.sen.es/vmfiles/vol6/NAHV6N32018116_124_EN.pdf
- MURGAŠ, Jaromír, *Filosofie a zkušenost Gestaltu* [přednáška]. Plzeň: KFI ZČU. [duben 2021].
- MURGAŠ, Jaromír, Gestalt a tvořivost, In: SCHUSTER, Radek, DOUBRAVOVÁ, Jarmila, DEMJANČUK, Nikolaj, KRÁLOVEC Josef, *Kreativita hledání alternativ*, Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk 2004. ISBN 80-86898-05-9.
- MCWILLIAMS, Nancy, *Psychoanalytická diagnóza: porozumění struktuře osobnosti v klinickém procesu*, Praha: Portál 2015. ISBN 978-80-262-0943-0.
- PERLS, Frederic, *Gestalt terapie doslova*, Votobia 1996. ISBN 80-7198-115-X.
- PERLS, Frederic, *In and out of the garbage pail*, [online] Saybrook University 2012. [cit. 28. 4. 2021]
Dostupné z: <https://www.saybrook.edu/blog/2012/03/05/03-05-12/>
- PERLS, Frederic, HEFFERLINE, Ralph F., GOODMAN, Paul, *Gestalt terapie Vzrušení lidské osobnosti a její růst*, TRIRON 2004. ISBN 80-7254-507-8.
- POLSTEROVI, Erving a Miriam, *Integrovaná gestalt terapie*, Nakladatelství Albert Boskovice 2000. ISBN 0-394-71006-1.
- ROGERS, Carl R., *Být sám sebou*, Praha: Portál 2015. ISBN 978-80-262-0796-2.
- ROSENBERG, Marshall B., *Nenásilná komunikace*, Praha: Portál 2016. ISBN 978-80-262-1079-5.

SOKAL, Michael M., The Gestalt Psychologist in Behaviorist America, *The American Historical Review* [online] 1984 89 (5), p. 1240-1263. ISSN 00028762.

Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/1867042?seq=1>

SOKOL, Jan, *Filosofická antropologie: člověk jako osoba*, Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-627-6.

VYBÍRAL, Zbyněk, *Psychologie komunikace*, Praha: Portál 2005. ISBN 80-7178-998-4.

VYBÍRAL, Zbyněk, ROUBAL, Jan (eds.), *Současná psychoterapie*, Praha: Portál 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

YONTEF, Gary M., *Gestaltterapie. Uvědomování, dialog a proces*, Triton 2009. ISBN 978-80-7387-216-8.

YONTEF, Gary M., SHULTZ, Friedemann, Dialogue and experiment, *British Gestalt Journal*, [online] 2016 25(1), p. 9 – 21. [cit. 21. 1. 2021] Dostupné z: <http://www.gestalttherapy.org/wp-content/uploads/2016/06/Bgj251pressArticle.pdf>

Webové stránky České společnosti pro psychoanalytickou psychoterapii [online] Česká společnost pro psychoanalytickou psychoterapii [cit. 18. 4. 2021] Dostupné z:

<https://cspap.cz/pro-verejnost/co-je-psychoanalyticka-psychoterapie/>

Resumé

The aim of this diploma thesis is to focus on communication aspects in Gestalt therapy and their development in time – roughly since 1960's (in presentation of its founder, Fritz Perls) to the present time. In this thesis are also mentioned the main differences between Gestalt therapy and psychoanalysis – especially the accent on the dialogical relationship between therapist and client and holistic approach of human being.

The intention of this theses is to show how Gestalt therapy could help people improve their awareness through experiences and techniques which includes wide range of verbal and nonverbal expression and which can also improve their communication skills in everyday life. I also wanted to point out that Gestalt approach is useful and effective form of communication not only in psychotherapy but also in other fields like education etc.