

Leden / Januar 2008

N^o 1

gestalt on line



Časopis České společnosti pro gestalt terapii (ČSGT)

Gestalt on-line

Odborný časopis České společnosti pro Gestalt terapii
2008 / ročník 1 / číslo 1

Časopis vychází pod záštitou za finanční podpory:
České společnosti pro Gestalt terapii

Redakční rada časopisu:

Editor:

Doc. PhDr. Michal Miovský, PhD.

Redakční rada:

PhDr. Anton Polák
Mgr. Tomáš Příklad
MUDr. Juraj Rektor

Redakce časopisu:

Sdružení SCAN
Hanáková 710
66603 Tišnov
Fax.: ++420 549 413 534
E-mail: scan@tisnov.cz

Editorial

Vážené kolegyně a kolegové,

v rukou držíte nebo možná spíše na svých obrazovkách právě čtete řádky prvního přípravného čísla našeho časopisu Gestalt on-line. Jsem velmi rád, že se tak po roce diskusí a příprav stalo a že nad jeho stránkami můžeme společně doladit vše, co od časopisu očekáváme, jak bychom si přáli aby vypadal a co je třeba ještě zajistit, aby splnil formát prozatím pracovní verze odborného časopisu naší Společnosti. Proto se můj pocit uspokojení nad tím, že už je nějaký hmatatelný výsledek k dispozici, mísí s tenzí nad tím, co vše ještě nemáme zařízeno a co bude muset být jinak, než v přípravné fázi a není toho právě málo. Nicméně začnu spíše tím příjemným. Časopis bude pro začátek bilingvním (česky a slovensky) pololetníkem. Byl připraven návrh obálky a rubrik časopisu. Časopis by tam měl odpočatou svoji vlastní grafickou tvář a jeho rubriky tvoří: Původní sdělení (výzkumná sdělení, případové studie atd.), Teoretická sdělení (teoreticky laděné statě a eseje, překlady atd.), Výcviková a teoretická příprava (vše o vzdělávání a výcviku), Mimochodem (různé polemiky, poznámky, komentáře atd.), dopisy a informace. Předpokládám že do jejich formátu bude možné zařadit cokoli co by mělo smysl publikovat. Myslím, že formát rubrik je dostatečně otevřený pro cokoli, co jsme schopni dnes v gestalt terapii v písemné formě připravit a vzájemně si sdělit a také doufám, že dostatečně zajímavý, aby jste do něj měli chuť psát a zasílat do redakce své texty k otištění.

Z „řemeslného“ pohledu časopisu samozřejmě chybí prozatím spousta věcí. V první řadě jste si jistě všimli na předchozí straně chybějících jmen u oblastí, kde je nutné aby za ně někdo nesl odpovědnost a tedy byl nominován a schválen v rámci naší odborné společnosti na valné hromadě (vzhledem k tomu, že časopis náleží právě odborné společnosti, je v této podobě pouze její členská základna oprávněna k provedení a potvrzení těchto voleb – jakože bude třeba dořešit např. vztah ke slovenským kolegům a pokud možno je vtáhnout do procesu). Časopis musí mít předěleno ISSN, což nemá smysl dříve než alespoň pod dvou číslech pokud se prokáže jeho životaschopnost. Redakční rada musí dále stanovit podmínky publikování a následně vše předcházející musíme zveřejnit na našich webových stránkách a odpovídajícím způsobem zde pro časopis vyčlenit prostor. Další technické podrobnosti se pak již dají řešit v průběhu prvního roku.

Na valné hromadě Společnosti 10. března 2007 v Brně byl časopis představen a následná diskuse vyústila k návrhu dalšího postupu (viz zápis z valné hromady). Pokud se podaří zvládnout všechny „dětské problémy“ nevidím nejmenší komplikaci, proč bychom nemohli časopis alespoň pro začátek v této formě udržet, nicméně k tomu je nutné již předešle zmíněná jedna základní podmínka. Tou je váš zájem a aktivita. Pokud do redakce budou chodit vaše texty, bude časopis žít. Pokud převáží atmosféra, že tento způsob odborné komunikace a vzdělávání je pro „škrabáky“, pak budeme mít stejnou smůlu jako spousta našich kolegů v jiných oblastech a budeme žít ve stejném omylu, že takto je to v pořádku a že vystačíme s tím co už víme nebo co vyjde s několikaletým opožděním v monografii, kterou si stejně ne všichni koupí a ještě méně skutečně přečte. Tento druh omylu svědčí stejně tak o neprofesionalitě, jako o procesu postupného úpadku některých směrů, které pokud nechápu obsah slova profesionální a odborná práce (do které patří i průběžné vzdělávání, sledování

nových trendů, aplikace evidence-based přístupu v psychoterapii), pak je lépe aby zanikly a nesnažily se „hrát si na vědu“ neb se pozvolna dostávají do kategorie šarlatánství. Pak už to žádná profesionalita ani věda není – psychoterapie ale vědou je, resp. vědním oborem a to i přesto, že její aplikace je možná v praxi častěji uměním. Snad je srozumitelné, proč takto pateticky laděné věty, ale až příliš často jsem konfrontován s opakem a mám prostě obavu o budoucnost tohoto časopisu, když už většina z vás projevila tolik zájmu a chuti, abychom jej měli. Současně mám motivaci, abychom se podobným scénářům vyhnuli a aby se gestalt terapeuti v ČR a SR nechovali stejně hloupě jako (naštěstí) menšina některých kolegů, jimž jaksí některé kontextuální vazby z různých důvodů unikají. Chce-li někdo porozumět více tomu o čem píšu, pak vřele doporučuji reflexi procesu toho, proč se Konfrontace nyní staly recenzovaných časopisem (čemuž po více než 10 let odolávaly) a změnily formát. Stejně tak proč Psychosom prochází vývojem jakým nyní prochází a proč tyto časopisy čeká (či se vydaly) stejná cesta jako jakýkoli jiný odborný časopis či bulletin. Možná jednoho dne bude tuto cestu následovat i Gestalt on-line a přetransformuje se do formátu recenzovaného a plnohodnotného odborného časopisu.

V Tišnově 3. prosince 2007
Michal Miovský

Teoretická sdělení

Gestalt psychoterapie¹

Juraj Rektor

Psychosociální centrum Přerov
Institut Dialog

Gestalt psychoterapie (GPT) patří k psychoterapeutickým směrům, o kterých se u nás v posledních letech dost mluví a někdy i píše, ale ve skutečnosti se o ní málo ví. Na jedné straně je o ni velký zájem a výcvik v GPT patří k nejžádanějším, na druhé straně jakoby zůstávala zahalena do roušky představ o jakési mocné a účinné, zároveň ale trochu direktivní a emotivně bouřlivé metodě. Přehledné publikace o psychoterapii české provenience stále popisují GPT takovou, jak vypadala někdy v 60tých letech minulého století a tak uměle udržují stigma manipulativní a dramatické metody. Zcela opomíjejí její další vývoj a změny za uplynulých 40 let a už vůbec se nezmiňují o jejích filozofických a vědeckých paradigmatech, které GPT řadí nejen k nejúčinnějším, ale také současnými vědeckými teoriemi nejvíce podloženým přístupům. Především poznatky neurověd potvrzují mnohé premisy gestalt teorie, která měla k neuropsychologii vždy velmi blízko.

Historie a vývoj.

Gestalt psychoterapie se začala formovat v Berlíně v 20. a 30. letech 20. století. Jejím zakladatelem byl lékař Fritz Perls, původně psychoanalytik. Jako mnoho jiných v té době nebyl s teorií a metodou psychoanalýzy plně spokojen a hledal možnosti její revize. Zdrojem pro formulování teoretického základu nového psychoterapeutického přístupu mu byly filozofické směry a vědní obory, s jejichž představiteli byl Perls v úzkém kontaktu a jejichž poznatky pro něj znamenaly rozšíření odborné perspektivy. V první řadě to byla Gestalt psychologie - neuropsychologická disciplína, která se zabývala studiem zákonitostí percepce a která dala novému přístupu jméno. Slovo „gestalt“ znamená tvar, celek resp. utváření (gestalten) a vyjadřuje poznatek, že naše percepce či prožitky jsou determinovány našimi potřebami, že směřují k jakémusi uzavření či naplnění tj. k nastolení rovnováhy a že toto uzavírání je ovlivněno dříve nabytou zkušeností. Dalšími disciplínami, které stály u základů GPT byly: holistická teorie pole Kurta Lewina, Husserlova fenomenologie a Buberův dialogický existencialismus. GPT nadále mnohé čerpá z psychoanalýzy, především z její vývojové teorie a z dynamické psychopatologie. Výrazně se však odklonila od její klinické metodologie.

Jako nový psychoterapeutický přístup se GPT prezentovala počátkem 50tých let, kdy v USA vyšla „bible“ Gestalt psychoterapie, tj. kniha autorů Perls, Hefferline, Goodmann: „Gestalt terapie – vzrušení a růst lidské osobnosti“. (Tato kniha by snad ještě letos měla vyjít v nakladatelství Triton). Bouřlivým obdobím vývoje prošla GPT v

¹ Původně publikováno v časopise Čs. Psychiat., 99, 2003, Suppl. 2, str. 57-60. Autorem pro potřeby časopisu *Gestalt on-line* redakčně upraveno.

60.letech, kdy nasedla na vlnu hippies a rozvoje encounterových skupin v psychoterapii. Charakteristické tehdy bylo hlásání svobody, plného prožívání a volného naplňování potřeb, ovšem bez zdůraznění odpovědnosti. Z tohoto období pochází obskurní obraz GPT, který však nemá mnoho společného s jejím současným pojetím. V následujících 30 letech se dále systematicky rozvíjela teorie i praxe GPT. Pro současné pojetí GPT je charakteristické označení „dialogická“, čímž je zdůrazněn odklon GPT od dřívějšího ryze individualistického přístupu. Jestliže v 60. letech platilo, že vše je možné, vše je dovoleno, pak dnes platí, že ke svobodě patří odpovědnost. Každý odpovídá nejen za sebe, za svou samostatnost a své potřeby, ale i za to, jak ovlivňuje pole kolem sebe. Mluvíme o ekologické dimenzi GPT a to ve všech formách vztahů. Bylo-li dříve pro GPT typické direktivní bourání obran, pak je pro ni dnes typický respekt vůči klientovi a jeho jedinečné fenomenologii. Místo na technikách a experimentování stojí terapeutický vztah na existenciálním fenomenologickém dialogu v Buberově pojetí Já-Ty. Patřila-li ke GPT emocionální katarze, patří k ní dnes stejně tak významně i kognitivní zpracování uvědomění, přičemž se toto uvědomování týká nejen přítomného prožívání, ale především klientova dlouhodobého životního procesu.

Teorie.

Teoretický rámec Gestalt psychoterapie lze velmi globálně charakterizovat heslem: „**Člověk a svět**“. Toto heslo v sobě zahrnuje základní proces bytí člověka ve světě – tzv. organismickou seberegulaci a tři teoretické „sloupy“ GPT – teorii pole, fenomenologii a dialogický existencialismus. Holistická **teorie pole** Kurta Lewina vidí člověka v jednotě s prostředím, ve kterém žije. Dle ní je člověk součástí prostředí (pole), které jej obklopuje. Pole je vše, co s ním souvisí – od mikroprostoru po makroprostor. Teorie pole zkoumá vzájemnou propojenost jevů souvisejících s člověkem, s jeho bytím ve světě. Zkoumá, jak člověk vchází do vztahu s částmi pole, jak se on a pole navzájem ovlivňují a mění, přičemž cílem této interakce je udržování stability a růst. Soubor procesů, jehož úkolem je zajištění oné stability a růstu člověka v prostředí, nazýváme „**organismickou seberegulací**“ (OSR - organismic self regulation). Tyto procesy se řídí základními biologickými zákonitostmi – zachováním jedince a druhu a jejich chápání je zcela v souladu s fyziologickým a medicínským pojetím života. Dominujícím dějem z pohledu OSR je **naplňování potřeb** organismu (člověka) v kontaktu s prostředím. Jde jednak o organismicky založené fyziologické potřeby a reakce, jednak o celou řadu vývojových a sociálních potřeb a zájmů. U člověka jde nejen o to, jakým způsobem přežije, ale jak se vyvíjí, roste a uplatňuje v rámci dyády i sociálních skupin. Z tohoto pohledu, je pak jakákoliv nemoc tělesná i duševní, poruchou organismické seberegulace. Svě prostředí, svůj svět a sebe v něm si člověk uvědomuje, prožívá a hodnotí a své zkušenosti tak dává význam. Způsob, jakým člověk svět prožívá a jak mu rozumí, pak podmiňuje to, jak úspěšný bude v procesu realizace svých potřeb - zda tento proces povede k udržení rovnováhy a růstu, nebo zda bude znamenat disbalanci, přerušení růstu a rozvoj psychických poruch. (*Prožívání je v tomto pojetí komplexní kategorií a zahrnuje složku tělesnou /senzitivní, propioceptivní, vegetativní/, sensorickou, emocionální, kognitivní, behaviorální*). Prožíváním a způsobem, jak člověk dává své zkušenosti význam, se zabývá **fenomenologie**. Ta je v podstatě ústředním konceptem Gestalt psychoterapie (o GPT se někdy mluví jako o klinické fenomenologii), a proto se ji zde budu věnovat podrobněji. Podstatou fenomenologického pojetí GPT je poznání, že ač jsme schopni bezprostředně prožívat, jsou tyto prožitky téměř vždy „kontaminované“ starou zkušeností, tj. **interpretované** z perspektivy této zkušenosti.

Současné poznatky neurofyzologie potvrzují názory Gestalt psychologie a fenomenologie, že bezprostřední percepce trvá jen zlomky sekund a je nahrazena či doplněna tzv. „mentálními reprezentacemi“ které náš mozek vytváří na základě zkušenosti uložené v paměti. Naše psychická výbava je daná kombinací genetických dispozic s raným učením, ranou zkušeností, kterou jsme získali ve vztahu s polem, které nás obklopovalo. Tato zkušenost přetrvává ve formě procedurální paměti, jakéhosi zafixovaného způsobu vyhodnocování situací a zafixovaného způsobu reagování a chování. Nejsou to jen zkušenosti jednotlivce, ale i sociální a kulturní vlivy, jež nás během vývoje ovlivňovaly, které se takto stávají součástí naší kognitivní či spíše kognitivně-emocionální mapy, dle níž se později v životě orientujeme. Toto rané učení, tato mapa nám pomáhá vyhodnocovat nové situace a reagovat na ně, zároveň nám však může bránit rozpoznat, že se změnil kontext. Naše stará mapa byla kdysi velmi užitečná, ale může být omezující a matoucí, snažíme-li se dle ní pohybovat v novém prostředí. Podstata člověka, jeho základní potřeby a hodnoty jsou více méně stálé, mění-li se, tak velmi pomalu. Rychle se však mění situace - naše pole a my často nevíme, jak se v něm orientovat a jak na ně reagovat. Někdy reagujeme rigidně odmítavě, jindy ztrácíme sebepodporu a necháváme se pohltit vlivy okolí. Podstatou zdravé organismické seberegulace je právě schopnost udržet si s okolním polem pružné hranice a flexibilně reagovat na měnící se prostředí tak, aby byla zachována stabilita organismu a jeho další růst. Je-li např. součástí něčí ranné zkušenosti opakovaná kritika spojená se zahanbováním, pak tato zkušenost významně ovlivňuje, jak dotyčný vnímá svou současnou pozici ve vztazích s okolím. Podle toho pak reaguje a modifikuje své současné chování, často aniž si ověří, zda odpovídá aktuálnímu kontextu. Výsledkem může být tendence vyhnout se kritice a zahanbení tím, že dotyčný již předem vyhovuje anticipovaným přáním okolí, nebo třeba tím, že se stáhne a kontaktům se vyhýbá. A činí tak i tam, kde by se ve skutečnosti mohl setkat se vstřícným přijetím. Některé tyto staré vzorce prožívání a reagování se tak zafixovaly, že vlastně předurčují, jak se v určitých situacích chováme. GPT mluví o tzv. „fixovaných gestaltech“ (*Wilhelm Reich popsal tuto fixaci jako „charakterový pancíř“*). Cílem GPT je, aby si klient v rámci terapeutického vztahu tento proces uvědomil, aby se naučil rozlišovat, co je a co není v současnosti relevantní. Jinými slovy – uvědomuje si, jak jej ovlivňují jeho staré mapy (dispozice, zkušenosti, normy...) a jak narušují či blokují jeho bezprostřední prožívání a reagování. Posledním z teoretických sloupů teorie GPT je **dialogický existencialismus**, který se zabývá vztahem člověka a prostředí, resp. člověka a ostatních lidí. Vychází z předpokladu, že existence bez vztahů není možná. Existence jedince - „já“ je definována setkáním s něčím nebo někým odlišným - s „nejá“. Toto setkání se děje na tzv. hranici kontaktu, která je zároveň hranicí, která člověka odděluje a odlišuje. (Může jít o hranici tělesnou – např. kůže, nebo psychologickou). Způsob, jakým se člověk ke světu vztahuje, popisuje Martin Buber jako dva mody: předmětný – „já-ono“ a intersubjektivní, dialogický „já – ty“. Člověk se většinou ke světu vztahuje předmětným způsobem, ale zároveň bytostně touží po plném setkání s „ty“. Gestalt psychoterapie se mj. zabývá tím, jak to dělá, že se tomuto setkání vyhýbá a jak tuto svou bytostnou potřebu nenaplní.

Praxe

Je-li neuróza či jiná psychická porucha v pojetí GPT poruchou organismické seberegulace, pak cílem psychoterapeutické praxe je její náprava - nastolení zdravého procesu naplňování potřeb a obnova růstu. Toho však nedosahujeme aktivní snahou o změnu. Naopak, jednou z nosných myšlenek GPT praxe je totiž tzv.

„**paradoxní teorie změny**“ formulovaná Arnoldem Beisserem. Zjednodušeně by se dala definovat takto: "Čím více se snažíš být čím nejší, tím více zůstáváš stejný. Čím více se snažíš být tím, čím jsi, tím více se měníš." Člověk nemůže dosáhnout změny tím, že ji deklaruje a zároveň popře, potlačí, či odsune to, co je nepříjemné, bolestivé, nepřijatelné. Teprve je-li v kontaktu se svým stavem, svou situací, svým prožíváním, má možnost si plně uvědomovat a pak se mu otevírá cesta ke změně. Dominantní snahou gestalt terapeuta tedy není navodit změnu, ale zprostředkovat klientovi **uvědomění**. V terapii si klient uvědomuje, jak to dělá, že neplní své potřeby a jak se

nevědomky vyhýbá přímému kontaktu se světem, jak formuje své přítomné prožívání na základě starých zkušenostních map. Uvědomuje si, co vlastně skutečně potřebuje, co doopravdy chce, jak toho nedosahuje a jak toho může dosáhnout. Uvědomování je hlavním prostředkem gestalt psychoterapie. Prostředkem, nikoliv cílem. Uvědomovat si, neznámá rovnou „úzdravu“ či změnu, ale přináší osvobození od zafixovaných stereotypů a možnost volby. Skrze uvědomování člověk získává svobodu volby, zda chce v zažitých stereotypech pokračovat, či nikoliv. Se svobodou je však úzce spojena i odpovědnost, kterou dospělý člověk přijímá ve svých vztazích k druhým.

Cesta k uvědomování je v GPT vytýčena dvěma koncepty: **fenomenologickou metodou** a **dialogickým přístupem** terapeuta. Gestalt-terapeut a klient se v rámci sezení soustřeďují nejen na obsah toho, co klient sděluje, ale také na to, **jak** to sděluje, co u toho prožívá, jak se přitom chová, co nesděluje, ač by chtěl atp. Terapeut naslouchá, pozoruje, dotazuje se a popisuje. Všimá si nápadností v klientově projevu a upozorňuje jej na nekongruenci toho, co říká s tím, jak to říká. Oba pracují nejen s tím, co se stalo, ale také s tím, co je přítomné a živé v terapii samé tj. s aktuálním procesem. Předpokladem je, že proces je něco, co má tendenci k opakování. Tedy i v terapeutické situaci se znovu a znovu opakují vzorce chování, které máme ve zvyku označovat jako neurotické nebo charakterologické. Terapeut plně respektuje klientovu fenomenologii a sám sděluje svou. Popisuje, co vidí, své vnímání klienta a své reakce na něj, pokud možno neinterpretuje. Gestalt terapeut není ani autoritou, ani expertem. Snaží se nemít prekoncepce, jakási teoretická naučená prismata, která by nepřímo klientovi sdělovala: "Znám tě lépe, než se znáš sám." A má-li přece nějakou prekonceptci, snaží se ji v terapii držet stranou. A považuje-li za důležité klientovo prožívání interpretovat, sděluje svou interpretaci jen jako hypotézu.

Dialogický postoj vyjadřuje, že celá realita se odehrává ve vztahu. Život je setkávání. I plné uvědomění souvisí se vztahem - uvědomovat si lze jen tam, kde dochází ke vztahu organismu s prostředím - ať už vnějším, či vnitřním. Self v pojetí GPT je definováno jako proces fungování osobnosti na hranici kontaktu s prostředím, což v terapeutické situaci znamená kontakt klienta s terapeutem. Terapeutická praxe je založena na oboustranném respektu, na rovnocenném akceptujícím vztahu.. Podstatný je bezprostřední dialog vyžadující plnou přítomnost a angažmá terapeuta. Techniky, dříve hojně užívané (jako např. známá „horká židle“) jsou považovány za druhotné. Terapeut svou angažovaností, otevřeností a autenticitou umožňuje, aby se v terapeutické situaci uskutečnil otevřený dialog dvou rovnocenných partnerů. Je tak připravena cesta k tomu, že může, (ale nemusí) nastat onen zvláštní okamžik vztahu, který Buber nazývá „Já-Ty“. Dialogická gestalt psychoterapie otevírá tuto možnost, pomáhá tomu, aby se realizovala. Zároveň se však ve terapii pracuje na uvědomění toho, co klientovi zabraňuje do takového vztahu vstoupit, na uvědomění toho, jak

místo prožívání přítomné reality do vztahu přenáší starou zkušenost. Terapeut vstupuje do dialogického terapeutického vztahu celou svou osobností. Požadavky na jeho zralost a zřetelné ohraničení i nároky na jeho profesionalitu a etiku jsou v GPT velmi vysoké. Jeho důkladné sebepoznání a schopnost sebeuvědomování je k tomu nezbytnou podmínkou a je výzvou pro ty, kteří v tomto přístupu vedou výcviky a supervize.

V teoretické části jsme pojednali o tom, že psychická porucha souvisí se zafixováním staré zkušenosti která je ve formě komplexních prožitkových a behaviorálních schémat uložena v procedurální paměti člověka. Tyto mentální mapy mají tendenci k automatické repetici bez ohledu na přítomný kontext. To, oč se vlastně v psychoterapii snažíme, je vytvoření nové procedurální paměti. V Gestalt terapii je cestou k tomu uvědomění. Prvním krokem na této cestě je rozpoznání toho, jak naše procedurální paměť formuje náš charakter a jak determinuje naše prožívání přítomnosti. Druhým krokem, který uvědomování a terapeutický vztah umožňují je zakotvení prožívání v přítomnosti – tedy vytváření nové zkušenosti. Toto nové učení má vzhledem ke pojetí GPT nejen charakter kognitivní, nýbrž jde o učení komplexní, které zahrnuje celou prožitkovou zkušenost klienta. Nová zkušenost, jejíž součástí je i samotný proces sebeuvědomování, se pak v další fázi terapie propracovává a tím může dojít k přebudování procedurální paměti.

Příklad z terapie:

Na šestém sezení s mladou klientkou, která jako svůj hlavní problém uvádí deprese a pocity osamění, si všímám způsobu, jakým se mnou komunikuje. Referuje o svých zážitcích, přitom je rezervovaná odtažitá, bez energie, téměř amimická. Klientce se snažím zprostředkovat toto mé pozorování a ona si uvědomuje, že je stažená, protože se bojí, že by přede mnou ukázala své emoce a obává se mé reakce. Své dotazování vedu tímto směrem a klientka si uvědomuje, že za projev svých emocí očekává ode mne kritiku nebo výsměch, má obavu, že by mi svými projevy připadala směšná a obtížná. Je pro ni zcela nepředstavitelné, že by přede mnou plakala. Ptám se jí, jak ví, že bych ji kritizoval a vysmíval se jí a ona si po chvíli uvědomuje, že jde o její představu o mém prožívání, nikoliv o realitu. Zajímá mne, jak onu představu vytváří a kde k ní bere materiál. V této fázi sezení je už klientka uvolněnější a je schopna plněji prožívat. Sděluje, že cítí smutek a ten souvisí s tím, že si uvědomuje, jak se odtahuje od lidí a jak v jejich přítomnosti blokuje své prožívání, jak se snaží působit chytře, „intelektuální“. Vzpomíná si také na to, jak byla v dětství pro své emoční projevy oběma rodiči odmítána. Tam se naučila „nedělat starosti“ (matce) a „nebýt směšná“ (otci). Je jí velmi líto, že nebyla akceptovaná taková, jaká byla a uvědomuje si také, jak jí to dodnes chybí a jak po tom touží... V pozdějších sezeních si klientka uvědomuje, jak si tuto rannou zkušenost osvojila a zafixovala a že se dle toho chová ve všech vztazích. Začíná chápat, že takto přichází nejen o svou spontaneitu, ale i o pocit blízkosti s druhými. Nejvíce ji rozesmutňuje poznání, že se to projevuje i ve vztahu k manželovi (je vdaná necelý rok) i s ním se vlastně cítí osaměle...

Indikace

Snad jako všechny formy psychoterapie, je i GPT především pro lidi k terapii motivované. Pro ty, co chtějí poznat jak svůj život formují, jak utvářejí a udržují situace a vztahy, se kterými nebývají spokojeni, a jsou přitom ochotni riskovat bolest, která z takového poznání pramení. Není pro ty, co čekají rychlou změnu přicházející

odněkud zvenčí, pro ty, co čekají jednoduché instrukce a návody. Jinak nejsou dané žádné jednoznačné kontraindikace. Kromě všech adaptačních, vztahových a neurotických poruch lze v rámci GPT pracovat s pacienty s poruchami osobnosti a závislostmi i s lidmi trpícími závažnými psychickými poruchami včetně psychóz. GPT se nebrání tomu, aby byl pacient současně medikován, je-li to potřebné. Také věk není překážkou. Pracujeme s dětmi a viděl jsem i úžasný vývoj u lidí nad 60 let. Podstatné je, aby byl klient schopen a ochoten komunikovat, navázat vztah a aby byl schopen chápat, o čem komunikujeme.

Gestalt psychoterapie v ČR

V Československu se zmínky o Gestalt psychoterapii objevily v učebnicích prof. Kratochvíla a první, kdo ukázky tohoto přístupu názorně prezentoval v 70. a 80. letech byl PhDr. Karel Balcar, který se s GPT seznámil při svém studijním pobytu v U.S.A. Skutečný rozvoj GPT, podobně jako jiných psychotherapeutických směrů u nás začal až v 90. letech. První výcvik v Gestalt psychoterapii v Československu inicioval PhDr. Anton Polák. Ten měl v roce 1990 příležitost se zúčastnit letního výcviku v GPT, který v Evropě pravidelně pořádá institut GATLA z Los Angeles. Byl tímto výcvikem nadšen a hlavní trenéry institutu pozval k uspořádání workshopu u nás. Robert a Rita Resnick a Todd Burley přijeli na jaře 1991 a několika účastníkům nabídli pravidelnou účast v jejich evropském výcviku. Někteří absolventi tohoto výcviku v něm nadále působí v lektorské roli. Rovněž v roce 1991 a opět z iniciativy Dr. Poláka byl u nás otevřen systematický výcvik v GPT vedený lektory londýnského institutu Metanoia pod záštitou britské gestaltistické asociace GPTI. Tento výcvik trval do roku 1998 a jeho absolventi získali britský certifikát Gestalt psychotherapeutů.

Frekventanti a později certifikovaní absolventi těchto výcviků založili v roce 1996 v ČR Institut Dialog a zároveň vznikl Inštitút Dialóg na Slovensku. Zakládajícími členy Dialogu, který nese podtitul Český institut pro výcvik v gestalt psychoterapii, jsou MUDr. Helena Fišerová, PhDr. Anton Polák a MUDr. Juraj Rektor. Dialog působí v rámci České psychotherapeutické společnosti ČLS JEP a plně se hlásí k jejímu etickému kodexu. Od roku 2002 je Dialog členem Evropské asociace pro Gestalt terapii (EAGT). Výcvikový program, který pořádá byl opakovaně akreditován pro zdravotnictví Českou psychotherapeutickou společností ČLS JEP. GPT u nás reprezentuje i institut „IGT“.

Výcvik

Samostatné výcviky bez zahraničních lektorů zahájil Institut Dialog v roce 1999 a první absolventi z něj vyjdou v září 2003. Další výcvik byl otevřen v roce 2001 a na jaře 2004 bude zahájen další – výběr zájemců právě probíhá. Výcvikové skupiny se setkávají na 4 pracovních intenzivních dnech kvartálně. Výcvik trvá 5 let - zahrnuje 590 hodin komplexního teoretického, experienciálního a supervizního psychotherapeutického vzdělání. Hodina výcviku nyní stojí 120,- Kč. Výcvik lze zakončit jeho absolvováním, nebo získáním certifikátu (diplomu) Gestalt terapeuta (podmínkou k tomu je napsání kazuistické práce a složení ústní teoretické zkoušky s demonstrací klinické práce). Typické pro náš výcvik je to, že ač probíhá v prostředí skupiny, důraz se klade na individuální terapii tj. na dialog dvou osob ve skupině. Nápadnou odlišností od jiných směrů je, že netrváme na tzv. rodičovském modelu, ale trenéři u nás ve skupinách rotují, tj. jedno kvartální setkání pracují s jednou skupinou, příště s další.... Vycházíme z toho, že nepotřebujeme uměle potencovat přenos. Nikoliv proto, že bychom skutečnost přenosu popírali, ale naopak proto, že jej považujeme za natolik všudypřítomný, že jej není třeba uměle vytvářet. Kromě

toho rotace trenérů ve skupinách, umožňuje frekventantům zažít různé terapeutické styly a postupně si tvořit svůj osobitý. Při náboru do výcviku preferujeme lékaře a psychology. Na frekventanty klademe velmi vysoké nároky, snažíme se, aby náš výcvik odpovídal co nejvyšším standardům a kritériím pro práci ve zdravotnictví. Garanty výcviků Institutu Dialog jsou MUDr. Helena Fišerová, PhDr. Anton Polák a MUDr. Juraj Rektor. Všichni tři pracují jako terapeuti a zároveň jsou výcvikovými trenéry a akreditovanými supervizory.

Kontakty

Institut Dialog má 3 pracoviště - v Praze, v Brně a v Přerově. Jeho webové stránky jsou na adrese: <http://www.gestalt-dialog.cz>. E-mail: info@gestalt-dialog.cz.

MUDr. Helena Fišerová - Psychiatrie a psychoterapie, Revoluční 19, 110 00 Praha 1. Telefon: 224827357. E-mail: fisera@chello.cz; fiserova.ordinace@seznam.cz.

PhDr. Anton Polák: Psychologická praxe, Malátova 9, 621 00 Brno. Telefon: 541245692. E-mail: ANPolak@seznam.cz.

MUDr. Juraj Rektor: Psychosociální centrum, nám. Přerovského povstání 1, 750 01 Přerov. Telefon: 581204437-9. E-mail: rektor@psyche.cz.

Literatura:

U autora sdělení (viz kontakt).

Dopad teroru a válčení na pole a individuální fenomenologii²

PhDr. Anton Polák

Soukromá psychologická a psychoterapeutická praxe Brno

Události, které přesahují rámec běžné lidské zkušenosti, a které by byly stísnující takřka pro každého, způsobují extrémní narušení života. Katastrofické situace, ať už se dějí přirozeně (např. záplavy, bouře, zemětřesení) nebo jsou zapříčiněny člověkem (válka, násilí, teroristické útoky), jsou událostmi tohoto druhu. Jejich oběti - jedinci, rodiny, i celá společenství - zažívají obrovské materiální, fyzické nebo psychologické újmy. Tato zkušenost může otřást *základními mentálními schémata*, jenž konstituují *pocit osobní, funkční a interpersonální kontinuity*, a bez nichž je život nesnesitelný. Těmito základními schémata jsou přesvědčení o vlastní nezranitelnosti, důvěryhodnosti určitých lidí, předvídatelnosti, zvládatelnosti a smyslu světa. Traumatické katastrofické zážitky vyvolávají nejen extrémní duševní trýzeň, ale i tělesné narušení, jak je zřejmé ze změn činnosti sympatického nervového systému a reaktivity na stimulaci (zvýšení EEG, alfa aktivity, srdeční a dechové frekvence a narušení spánkových vzorců) (Alon, Levine Bar-Yoseph 1999).

Čím intenzivnější je tento zážitek a psychologické narušení, a čím větší je počet postižených lidí, tím hlubší je narušení normálních vzorců individuálního, sociálního a politického a ekonomického života - jak můžeme pozorovat v současném světě. Paralyzující hrůza a bezmocnost v konfrontaci s násilím, zvláště když se jeví jako tupé, nesmyslné a iracionální, vedou k hlubokým změnám v obvyklých lidských vzorcích vnějšího chování - nejenom že se vzdávají svých svobodných aktivit, zájmů a vzorců, ale jsou ochotni přijmout i omezení svých občanských práv a svobod. Tato distorze se projevuje také ve snech a hře dětí.

Na druhou stranu strach, nejistota, zúžení životních aktivit jsou jen první částí emocionální a behaviorální reakce na zážitek násilí. Jestliže je materiální, fyzická a psychická újma obrovská a krutá, je pro lidi příliš obtížné ji integrovat a zapomenout. Když někdo ztratil celý svůj majetek, děti, rodinu, partnera nebo celou rodinu, počáteční šok může být následován animozitou, nenávisí, záští a pomstychtivým napětím, které mohou přetrvávat generace. Tento konzistentní postoj - „válečný duch“ (Goodman, 2003) - je pravděpodobně jedním z hlavních důsledků násilí mezi jedinci, skupinami a národy a může dokonce zvětšovat násilí do bludného kruhu. Můžeme vidět, jak pokusy o dosažení míru jsou paradoxně následovány násilnými akty proti míru. Jedna síla přináší energii pro druhou polaritu. Jako příklad si můžeme vzít pokračující a násobící se nedokončenou záležitost v současném Severním Irsku, na blízkém Východě, v Bosně, Kosovu a dalších podobných místech. Avšak celé minulé století je poznačeno bezpříkladnou lidskou krutostí, masovým násilím, etnopolitickými konflikty a genocidou. Válka, násilí a teror provázejí svět celou jeho

² Předneseno na Clinical Practicum, GATLA Summer Residential Training, Špindlerův Mlýn 2003. Originální název článku: „The impact of terror and warfare on the field and on individual phenomenology“.

historií. Jestliže chceme přerušit tento bludný kruh násilí, vzít mu energii, musíme se podívat na podmínky, které ho pomáhají udržovat. Podle mého názoru vlastně utváří základ pro rozvoj tohoto ohrožujícího ducha u lidí a ten pak získává potvrzení a sekundární posílení z násilných aktů, které může postupně vyvolávat. Je užitečné položit si tyto otázky: Co v lidské společnosti umožňuje takovýto vývoj? Co lidi vede k tomu, aby se chovali takto násilně?

Když se podíváme na svět a lidi z holistického pohledu, můžeme vidět, že tento vývoj má co do činění s inhibicí agrese a s pocitem chronické nenaplněnosti. „Máme strach, že jakýkoliv pud nebo záměr, který máme, ale který nepřijímáme jako svůj vlastní, který udržujeme mimo uvědomování nebo jej projikujeme do druhých, bude antisociální“ (PHG 1994). Zároveň je zřejmé, že potlačujeme určité obsahy nikoliv proto, že jsou opravdu antisociální, ale protože obsahují určité reziduum, které by mohlo být opravdu destruktivní pro určité sociální normy, nebo by mohlo být reálným pokušením či neřestí. To, co pociťujeme jako antisociální je „trš pudů a perverzí, které jsou nazývány agresivními - ničení, destrukce, zabíjení, bojovnost, iniciativnost, dravost, sadomasochismus, dobývání, a dominování“ (PHG 1994). Postoje a činy nazývané agresivními zahrnují *určitý soubor v podstatě různých kontakto- vých funkcí*, které jsou obvykle vzájemně propojeny v akci, čímž dostávají společný název. Některé z nich (ničení, iniciativa a zlost) jsou však nezbytné pro růst v organismicko-environmentálním poli. Organismus v poli roste tím, že inkorporuje, tráví a asimiluje nové látky, a toto není možné bez destrukce existující formy na asimilovatelné elementy bez ohledu na to, zda je to jídlo, přednáška, vliv rodičů, rozdíly nebo předsudky mezi námi a druhými, které brání spojování lidí. Tyto kontakto- vých funkce jsou tudíž zdravými funkcemi dobrého kontaktu nutného pro život, slast a ochranu organismu v poli. Je nemožné je redukovat bez ztráty hodnotných částí osobnosti, zvláště sebedůvěry, citění a tvořivosti. Jiné agrese - sadomasochismus, dobývání, dominování atd - jsou „neurotickými deriváty“ nebo „fixacemi“ (PHG 1994). Tato celková směs agresivních postojů a činů je zřídka analyzována přesně a je často redukována jako celek.

Aby uspokojilo a uskutečnilo nějakou žádost, self musí překonat (destruovat) neslučitelné existující formy, které tomu stojí v cestě. K dosažení toho potřebuje kontakto- vých funkce obsažené v hněvu: destruování, ničení a iniciativnost. (V tomto smyslu je hněv pozitivní vášeň, sjednocuje lidi, protože je smíchaný s touhou. Proces destrukce vzájemně neslučitelných forem, se kterými osoby přicházejí, je podmínkou hluboké slučitelnosti, to znamená vytvoření nové figury, ve které se self obou osob budou aktualizovat.) „Jestliže není předchozí forma zcela destruována a ztrávena, místo asimilace dochází buď k introjekci nebo se tvoří oblasti bez kontaktu“ (PHG 1994). A jsou dvě věci, které můžeme udělat s introjektem: 1) můžeme ho odmítnout nebo „vyvrhnout ven“, protože je to cizí látka v těle (toto je určitý druh zničení), nebo 2) se s ním můžeme částečně identifikovat (jestliže je to něco, co „nesmíme“ destruovat, např. rodiče, kultura nebo obraz o nás samotných, který je výsledkem jejich imitace nebo identifikace s nimi). Protože agrese je pociťována jako hrubá, antisociální, self odmítá dopustit se jí. Vina, která důsledkem smíchaní ničení a hněvu, vede self k tomu, aby se své žádosti vzdalo a aby ji potlačilo nebo utlumilo. Znamená to, že self se pokouší zničit část sama sebe, stává se sebe-destruktivním. Když je žádost takto potlačena, hněv nemá možnost, jak se vybit, není dokončený a mění se na trvale přítomné nenávisné vyladění, které hledá nějaký akceptovatelný a ospravedlnitelný způsob vybití.

Naše průmyslově rozvinutá společnost žije život charakteristický narůstajícím bohatstvím a stejně tak narůstající nespokojeností a zklamáním. Zdá se, že věda a nové technologie nedostačují k tomu, aby přinesly opravdové štěstí. Vysoká životní úroveň přinesla více stimulů, avšak bez možnosti adekvátního kreativního vybití, bez reálných možností pro iniciativnost a učinění důležitých rozhodnutí. Díky chybění dokončování se činy neustále opakují, ale ztrácejí smysl a citění. (Spotřební zboží je někdy nakupováno spíše ze soupeřivosti než kvůli konečnému uspokojení.) Životní vzorec je často naplánovaný téměř na minutu, a spontaneita a nespoutaná vitalita jsou penalizovány. Výsledkem je to, že organismická seberegulace sama o sobě nedostačuje (bez vnějších zásahů) k tomu, aby bylo možné rozhodnout o času a způsobu uspokojení určité potřeby. Veřejné projevy destruktivity jsou vytěsněny v zájmu občanského pořádku, který je nezbytnou podmínkou produktivity a bohatství. Obyčejným lidem jsou mařeny jejich projevy hněvu a fyzické agrese a oni se stávají mimořádně bezmocnými. Nemají žádnou opravdovou moc rozhodovat, mají pouze omezenou možnost vyvíjet tlak, který ti, jenž jsou u moci, dovedou lehko obejít. Jak děti rostou, jsou stále více a více vedeni k tomu, aby byly citlivými, tolerantními, slušnými a spolupracujícími. Nicméně příležitosti k hněvu nejsou vůbec minimalizovány. Stále je plozený malý hněv, který není nikdy vybit, a velký hněv, který by mohl vést k iniciativě, je potlačen. „A když člověk nemůže mít zlost, nemůže být ani milujícím“ (Goodman, 2003).

Existuje řešení pro tuto situaci - promítnout hněv ven do vnějšího pole. Vše, co je k tomu potřeba, je najít nějakou vzdálenou příčinu, která je dostatečně velká na to, aby adekvátně vysvětlila hněv, který není vysvětlitelný banálními frustracemi. Je nutné nalézt něco nebo někoho, koho stojí za to nenávidět, je nutné nalézt Nepřítele. Nenávist se tak stává dobrou, společensky přijatelnou a oprávněnou, zvláště když tuto práci - nalezení Nepřítele - odvede někdo jiný, nějaká autorita: vláda, vůdce, mocenská elita. Příklad je zřejmý z historie: řešení obecné frustrace začíná vyprovokováním nacionalistických pocitů v lidech a narůstající nacionalismus je nakonec následován násilnými činy proti společnému nepříteli. Nejvhodnějším kandidátem pro roli Nepřítele je někdo, kdo se od nás liší: černí, bílí, Židi, nearijci, homosexuálové, třídní nepřátelé, protestanti, katolíci, muslimové, Američani, vláda, velmoci, menšiny obecně, národy s odlišnou kulturou Ti, co nekrácejí naší cestou („je pouze jedna správná cesta“) jsou méně než jsme my, protože jsou jiní, odlišní, oni jsou „oni“. Jakmile lidé začnou rozlišovat na „my“ a „oni“, to znamená, když začnou odcizovat části stejného pole, jehož jsou sami součástí, začínají vytvářet základnu pro ty hrozné věci, jichž jsme byli opakovaně svědky během posledních sto let. Podobnosti spojují, zatímco rozdíly jsou často vnímány jako negativní.

Nicméně mi nejsme nekontextuálními jedinci, můžeme existovat pouze v širším poli jako jeho součást. To znamená, že u všeho, co děláme, u každé aktivity, které se účastníme, musíme vzít v potaz účinek, který to může mít na ostatní, ať už jsou od nás jakkoliv vzdáleni. Je v souladu s teorií pole, když Jean-Paul Sartre (Spinelli, 1989) říká, že „každé self je vědomé..., ale jeho vědomí sebe sama je závislé na jeho vědomí druhých, protože jediný prostředek, kterým může být samo pro sebe, spočívá v jeho kontrastu s jinakostí a odlišností od ostatních.... Druzí tvoří integrální a esenciální složku self. Self a druzí jsou nerozlučně vzájemně spojeni.“

To znamená, že „my“ a „oni“ není dichotomie, ale spíše kontinuum progresivních soustředných kruhů, které začínají s „já, po kterém následuje já a ty, rodina, přátelé a známí a pokračují ještě širšími soustřednými kruhy s lidmi, které neznám a kteří jsou

mi podobní, k těm, kteří se ode mne liší a potom k lidem, o kterých ani nevím, že vůbec existují na nějaké úplně jiné části planety“ (Resnick, 2001).

Čím více sestupujeme po tomto kontinuu, tím více je ten druhý od nás oddělený. A když je oddělený do toho nejvíce vzdáleného pozadí, ztrácí svoji lidskost, stává se dehumanizovaným, a s jako takovým se s ním může zacházet bezohledně, nebo může být dokonce zničen. Ale tak jako každý z nás je pro někoho jiného tím jiným, z jeho pohledu jsou to *oni*, kdo je plně člověkem a *my* ne. A musíme si uvědomit, že v diktaturách nebo totalitních společnostech, kde je základní živočišný strach, pocit životní mizérie a nejistoty mnohem větší, tam může lidská nenávisť obsahovat větší zoufalou dobrodružnost a ještě větší potřebu malých průkazných vítězství. „Mezinárodní terorismus je válkou nuzného člověka“ (Cerney, 1991)

Ani ničivý terorismus, ani pacifistická antipropaganda nestačí na vyřešení současné situace ve světě. Pacifisté by mohli jen zvyšovat osobní pocity viny. Klíčovou důležitost má obrácení pozornosti k základu, který produkuje takovou nesmyslnou zášť, extremismus a terorismus udržující válečného ducha v lidech. „Když jsou agresivní pudy antisociální, tak je to tak, že společnost stojí v opozici vůči životu a změně (a lásce). Potom buď bude životem zničena, nebo bude znamenat život v společných troskách, přiměje lidský život zničit společnost a sama sebe.“ (PHG, 1994). Opravdu není úkolem jen pro Gestalt terapii, aby poskytla řešení tak komplexních fenoménů, se kterými je současný svět konfrontován. Ale její teorie a praxe, její „velmi osobní (fenomenologický), velmi interpersonální (dialogický) a velmi sociální a politický (teorie pole) pohled na svět“ (Resnick, 1997) můžou být nadějnou inspirací pro ostatní vědy, od kterých se očekává vypořádání se s těmito procesy ve svém kontextu, jestli se tato situace má rozřešit úspěšně.

Literatura:

- Alon N., Levine Bar-Yoseph T. (1999). An Approach to the Treatment of PTSD.
Cerney R. (1991). The International Terrorism is the Poor Man's Warfare. CSC.
Goodman P. (2003). Some Remarks on War Spirit. News and Notes, GJP.
Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1994). Gestalt Therapy – Excitement and Growth in the Human Personality. The GJP.
Resnick R. (1977). When other is less than... Gestalt Therapy Conference at Hofstra University.
Spinelli E. (1989). The Interpreted World. Sage.

Vnímající Ty, Vnímající Já: Emoce sebeuvědomění a Gestalt psychoterapie

Philip Brownell, M.Div., Psy. D.³

Abstrakt

Tento článek se zabývá existencí třídy emocí popisovaných jako emoce „sebeuvědomění“ v přirozené podobě. Sumarizuje práce různých autorů, včetně koncepce kognitivně-atribučně-adaptivní organizace, jak ji známe od Richarda Lazaruse, a staví na tom, co ke kognitivně-atribuční struktuře nabízí Michael Lewis. Souvislost s Gestalt terapií je vysvětlena sledováním kompatibility tohoto pohledu na emoce s psychoterapeutickými systémy orientovanými fenomenologicky, vztahově a s teorií pole. Obsahuje výhody užití emocí sebeuvědomění jakožto objevných, přičemž se asimiluje Gestalt pojetí studu, viny, hrdosti, pocitu trapnosti, a žárlivosti, porozuměním jejich spojitosti s obecnými dynamikami spojenými se zážitkem „self“.

Úvod

V posledních letech se praktici Gestalt terapie zamýšlejí nad problémem studu a jeho působení (Lee & Wheeler, 1996; Wheeler, 1997; Resnick, 1997; Greenberg a Paivio, 1997, Fuhr a Fuhr, 1997; Gillie, 2000). Odborné časopisy tomuto tématu věnují celá vydání, s některými autory vidícími stud jako centrální organizující konstrukt. Někteří autoři jej naopak považují za nadbytečný. V pokusech analyzovat podrobnosti bývá často přehlížen širší kontext. Stud je pouze jednou z celé třídy emocí známých jako „emoce sebeuvědomění“. V opomenutí této širší perspektivy se vytrácí více zajímavých aplikací dynamiky emocí sebeuvědomění. Tento článek je pokusem získat významný základ pro porozumění studu, vidět stud v jeho jasném kontextu jako jednu ze spojitě skupiny emocí, a podnítit diskusi nad širším gestalem.

Na lokálních diagnostických klinikách běžně slyšíme terapeuty hovořit s klienty o relapsu. Rutinně hovoří o tom, co nazývají cyklus relapsu. Je to způsob, jak popsat důvěrně známý řetězec událostí, které doprovázejí klopýtnutí ze střízlivosti k intoxikaci. Na vrcholu tohoto cyklu člověk pracuje na svém programu, a na jeho dně relapsuje; mezitím probíhá řada silných emocí a myšlenkových omylů. Emocionální zážitky jsou často spojeny s negativním sebehodnocením, sebe-ospravedlňováním nebo volbou úniku. Varianty téhož cyklu byly rovněž sledovány u sexuálních útočnicků; zatímco většina léčebných přístupů hledá způsob interpretace v momentě, kdy myšlenkové omyly otevírají bránu opětovné sebe-medikace nebo opětovného útoku, jeví se plodnějším zaměřit pozornost na motorový pohon relapsu: emoce sebeuvědomění.

³ Překlad exkluzivně pro časopis *Gestalt on-line* Martina Vaindlová v rámci výukového semináře Gestalt terapie na katedře psychologie FFUP Olomouc. Publikováno na stránkách Gestalt <http://www.g-gej.org/8-1/selfconscious.html>, (ISSN 1091-1766, Volume 8 ; Number 1, Winter, 2004). Last updated, Sat, Jan 17, 2004.

Emoce sebeuvědomění jsou konstruktem a souborem afektů. Jako soubor afektů formují seskupování emocí. Jako konstrukt nabízí vysvětlení přínosu spolu propojených fenoménů a uchopení emocionální zkušenosti, jenž může facilitovat postup konceptualizace a terapeutický proces. K pochopení toho, že pocit studu je pouze jedním aspektem širšího konstruktů a k tomu, aby tento konstrukt začal být používán v klinické praxi, je nezbytné pochopit, co emoce sebeuvědomění jsou, jak ovlivňují vztah, a jak souvisí s tvůrčí adaptací v interpersonálním poli jedince.

Definice a kontext

Existuje nespočet teorií a přístupů ke zkoumání emocí; pro potřeby této diskuse byla akceptována koncepce Richarda Lazaruse poskytující generalizovaný základ pro vysvětlení emocí sebeuvědomění. Třebaže se Lazarus a Robert Zajonc neshodují v pohledu na roli kognitivní atribuce v procesu utváření emocionální zkušenosti, se Zajoncovým obhajováním nezávislosti afektu (Zajonc, 2000), je evidentní, že určitý druh atribuce je do emocionální zkušenosti zahrnut (Blascovich, Mendes, 2000). To pravděpodobně předpokládá i emoční paměť (LeDoux, 1996). Ať už kognitivní nebo emocionální hodnocení, obě hodnotí životní prostředí jedince s ohledem na něj a pravděpodobně zahrnují jak epizodickou tak sémantickou paměť (Markovitsch, 2003). Dvojí zpracování těchto vlivů je více než pravděpodobné, ale s ohledem na Lazarusovu heuristickou hodnotu emocí sebeuvědomění, je též užitečné. Lazarus navrhl pět bodů teorie, jak jsou uvedeny níže:

- Teorie je systematická. Emocionální proces zahrnuje konfiguraci mnoha proměnných; žádná izolovaná proměnná není dostačující pro vysvětlení, jak emoce vyvrcholí, a všechny proměnné jsou vzájemně závislé.
- Emoce vyjadřují dva vzájemně závislé principy; princip procesu, pokud jde o tok změn; princip struktury, odkazující na myšlenku, že existují stabilní vztahy jedince a jeho okolí, jež ústí v opakující se vzory emocí v témže individu.
- Biologické a sociální proměnné, které ovlivňují emoce, se vyvíjejí a mění od narození, obzvláště pak v ranných letech života a zřejmě i v pozdějším životě. Uvedený princip nazýváme principem vývoje; z něho vyplývá, že emoční proces není v každé etapě života tentýž.
- Emoční proces je charakteristický pro každou individuální emoci.
- Skutečně klíčovým tématem teorie je princip vztahového významu. Tento princip praví, že každá emoce je určena unikátním a specifickým vztahovým významem. Tento význam je vyjádřen v jádru vztažného tématu pro každou individuální emoci, která sumarizuje osobní ztráty a zisky vyplývající z každého vztahu mezi osobou a prostředím. Emocionální význam těchto vztahů mezi jedincem a prostředím je vytvářen procesem hodnocení, který je centrálním konstruktem teorie. Hodnotící proces zahrnuje soubor komponent důležitých pro rozhodování, které vytváří evaluační vzorce. Ty diferencují mezi jednotlivými emocemi; tři primární hodnotitele týkající se motivační struktury v rámci adaptačních procesů; dále tři sekundární hodnotitele, které mají co dělat s možnostmi copingu a očekáváníí. Komponenty primárních hodnotitelů jsou cílová relevance, cílová kongruence nebo inkongruence, a způsob zapojení činného já. Komponenty sekundárních hodnotitelů jsou vina nebo čest, copingový potenciál a očekáváníí budoucnosti (Lazarus, 1991, s. 39).

Lasarusův první bod hovořící o systému koresponduje s gestalt koncepcí holismu a dynamiky pole. Jeho druhý bod souvisí s procesem formování figury proti pozadí, třetí bod souvisí s vývojovým polem a vztahem mezi jedincem a okolím, včetně aktu navázání kontaktu. Pátý bod souvisí s adaptací, nebo s konstruktem gestalt terapie – tvůrčí adaptací skrze interpretaci zkušenosti. Ačkoliv navrhuje fixní taxonomii, jež odporuje plynulému procesu utváření odlišného pojetí každé situace v rámci vztahu jedinec-okolí, hlavní bod stojí za uchováním. Má co dělat s interpretací nebo hodnocením zkušenosti, která formuje jedince a je rozhodně fenomenologický.

Ve fenomenologii si je osoba vědoma jak konkrétních specifík, tak různých významů, které k nim náleží. Na příklad, mohou vidět paletu meruněk a chápat význam „meruňkovství“, nebo myslet na širší význam jako třeba „ovoce“. Osobní zkušenost je také o něčem, a to něco může být skutečné (jako jiná osoba v kontextu okolí jedince), imaginární (jako ve snu, projekci či interpretaci), nebo koncepční (jako intelektuální konstrukt používaný v životě jedince – jako například spravedlnost). Uvědomění může být také orientováno na sebe, když si člověk začíná uvědomovat své emoce, myšlenky, tužby, a ostatní formy vědomé zkušenosti (Hein. Austin, 2001).

K budování těchto fenomenologických charakteristik Barret uvádí, že hodnocení zkušenosti sebe-uvědomění „...není ani o světě, ani o self; je o osobním významu okolí pro self.“ (1995, s. 36). To můžeme chápat jako odkaz na „mezi“, gestaltistům známé jako působení hranic. Pro ilustraci toho, jak emoce sebe-uvědomění pracují, sumarizuje následující tabulka (vystavěná na Barretově práci) principy ve vývoji studu a viny, dvou příkladů emocí sebe-uvědomění:

Tabulka 1: Stud viny ve srovnání a kontrastu

<i>Princip 1:</i> Emoce sebeuvědomění v sociálním prostředí.	Stud a vina jsou (a) sociálně vybudovány, (b) trvale spojené s (skutečnou či imaginární) sociální interakcí, (c) obdařené významností sociální komunikací a/nebo závažností potřebných ukončení a (d) spojeny s hodnotiteli s ohledem na ostatní stejně tak jak na self.
<i>Princip 2:</i> Emoce sebeuvědomění slouží inter- a intrapersonálním funkcím a regulativům chování jedince	Stud organizuje jiné transakce mezi jedinci a okolím než vina. Na příklad, stud vede ke vzdálení se jedince od sociálního okolí, zatímco vina motivuje k nápravným akcím.
<i>Princip 3:</i> Hodnotitele jsou úzce spojeny s fungováním emocí Sebeuvědomění	Interpretují povahu vztahu mezi self a ostatními.
<i>Princip 4:</i> Emoce sebeuvědomění jsou spojeny s akčními tendencemi	Akční tendence dávají smysl v souvislosti s hodnotiteli a fungováním spojeným s těmito emocemi. Stud je spojen se stažením se ze sociálního kontaktu; vina je spojena s viditelnou činností, zacílenou na nápravu nesprávného jednání.
<i>Princip 5:</i> Emoce sebeuvědomění přispívají k rozvoji self	To se děje zvýrazněním způsobu chování jedince, který může (nebo nemůže) a dělá (nebo nedělá) v daném sociálním nastavení, ať skutečném nebo domnělém. Takové zážitky ukazují, jaký náhled má jedinec na své chování, což pak přispívá k evaluaci vlastní osoby.

Jiní autoři zvolili lehce odlišný směr při zkoumání emocí sebeuvědomění. Michael Lewis vychází ze svých vyšetřeních emocionálního a kognitivního vývoje u dětí a uvádí: „Jedinečným aspektem některých self-systémů je objektivní sebe-uvědomění. Objektivním sebe-uvědoměním myslím schopnost self vědět, že ví, a pamatovat si, že si pamatuje.“ (1991, s. 232). Lewis má na mysli posun od subjektivního zažívání sebe sama k objektivnímu zažívání sebe sama, jakožto bytí částí toho, co může být pozorováno. Je to posun od přímé a bezprostřední surové zkušenosti, jež je centrována v první perspektivě jedince. Ta je účelná a identifikovaná s figurou; je to zkušenost, jež je pozorováním sebe sama – v ní je rozpoznání spojeno se surovou zkušeností a dovoluje jednomu být svědkem subjektivního jádra, ve kterém se taková zkušenost stává smysluplnou. Helen Block Lewis říká, že na příklad stud a vina jsou afektivně-konativními signály osobě, že její systém vazeb je v ohrožení (její vztah k jiným lidem v kontextu), a že obě tyto emoce činí nátlak na jedince, aby poopravil nebo obnovil svoje vztahové hranice (Lewis, H., 1989). To je základem Wetrheimovy otázky, zda fungování self může být řízeno jeho vztahem k poli, ve kterém operuje (tamtéž) a zdá se být i jádrem Philipponova (2001) tvrzení, že self se vynořuje z různých kontaktů na hranici. Tato idea vynořujícího se self byla potvrzena neurologickými výzkumy, hovořícími o několika proudech vědomí (O'Brien, Opie, 2003), které všechny probíhají a jsou organizovány v pravém, pre-frontálním kortexu (Gallup, Jr., Anderson, Platek). S informací šířící se z různých ohnisek, proprioceptivních, paměťových a limbických oblastí, se self vynořuje v těchto výkonných centrech mozku (Goldberg, 2001) a koordinuje subjektivní smysl, zprostředkovaný prvním osobním zájmenem, „Já“, a identifikuje smysl osobního činitele, odpovědného za vlastní zkušenost.

Někteří lidé uvažují o self jako o esenci či obsahu mentálního stavu; jiní jsou více zaujati tím, jak lidé vidí sami sebe, a jak mají sklon vidět self ve smyslu rolí, které lidé hrají ve společnosti. V kognitivní vědě, je self nastaveno ve smyslu toho, jak mysl pracuje, a je často vyšetřováno použitím počítačové stimulace. Neurověda koreluje mentální fenomény se stavem mozku a užívá technologie ke sledování aktivity v mozku. V klinické práci se lidé zajímají o psychopatologii self. Velmi jednoduše řečeno, jedinec ví, že je stále tentýž v průběhu času, že je autorem svých myšlenek i činů, a že je odlišný od okolí. „Self“ je „bezprostřední, pervazivní, automaticky pociťující bytí celé osoby, odlišné od ostatních, konstantní v průběhu času, s fyzickými hranicemi a je centrem veškeré zkušenosti.“ (Kircher a David, 2003, s. 2)

Sylvia Crocker, třebaže odmítá používání termínu „objektivní“ podle vzoru Michaela Lewise, se ztotožňuje s Gestalt chápáním sociálního sebe-uvědomění a říká: „‘Já’, které je subjektem zážitků všeho lidského bytí, je také organizuje ve smysluplný celek, který obstarává jedinec, jehož ‘Já’ to je, s funkčním pochopením světa a místa jedince v něm.“ (Crocker, 1999, s. 175)

Je dáno, že self jedince podléhá hodnocení, jako u Barreta, Lazaruse, a Michaela Lewise, jak je popsáno výše. Lidé zhodnocují významnost okolí ostatních, a také zhodnocují fungování okolí self, jakožto vlastního aspektu okolí. Barret má výhrady proti etiologii emocí sebeuvědomění podle Helen Lewis (v jejím pojednání o vývoji studu a viny) a zdá se, že tyto dva autoři raději než „obojí a“ berou „buď a nebo“. Tedy že emoce sebeuvědomění jsou generovány hodnotiteli self v sociálním kontextu, ve vztahu k druhým. Z analytického, objektivně vztahového hlediska, De Rivera vidí systézu následovně:

...osoba je koncipována jako jedinec, přičemž ostatní jsou koncipováni jako část okolí jedince, tedy jako objekty bez ohledu na dotyčnou osobu... Pokud budeme

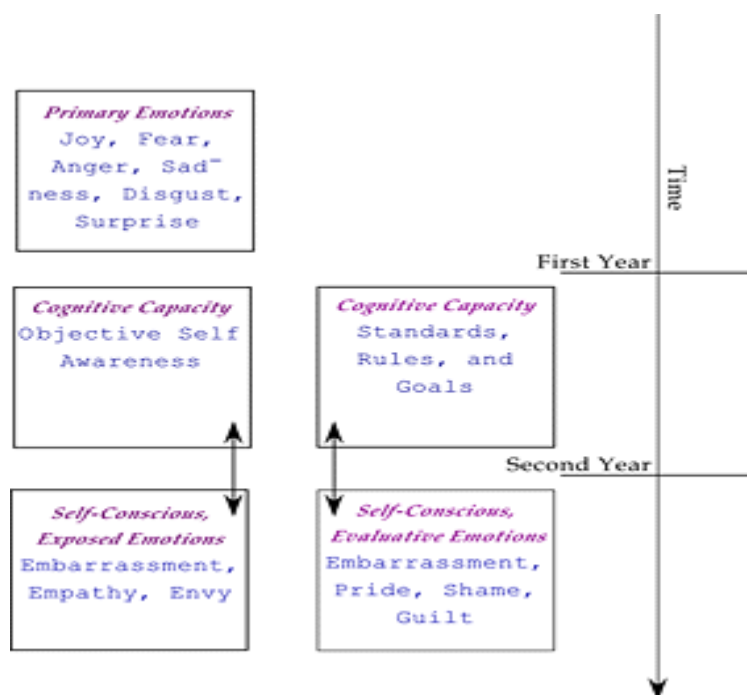
uvažovat ve smyslu tohoto tvrzení, můžeme si uvědomit jeho základní egoismus. Vidí ostatní osoby jako součásti našeho okolí a opomíjí, že také my jsme součástí okolí každého dalšího jedince. Moment, kdy si uvědomujeme každou další osobu v její skutečnosti, koncepce se tříští na tolik okolí, kolik je osob, s každým samostatným jedincem, a tlačí naše self do pozice jakési třetí osoby – pozorovatele (De Rivera, 1989, s. 23).

De Rivera opomíjí pole konektivity, které Gestalt a intersubjektívni psychodynamičtí terapeuti znají, tedy že nikdo není skutečně „sám“. Jeho jazyk je poetický a popisný ohledně ironie emocí sebe-uvědomění, jejichž posun se může náhle objevit, když si lidé začínají uvědomovat sami sebe jako součást sociálního kontextu. Je to rozpoznání obsažené v atribuci. Tento vztah se jeví jako nápomocný pro pochopení vývojového procesu, ve kterém se vynořují emoce sebe-uvědomění, včetně způsobu odlišování od ostatních emocí. Michael Lewis uvádí:

...emoci mohou být klasifikovány ve vztahu k roli self. Vyvolání strachu, radosti, znechucení, překvapení, vzteku, smutku a zájmu nevyžaduje introspekci ani sebereflexi. Proto považujeme tyto emoce za jednu kategorii. Vyvolání žárlivosti, závidi, empatie, rozpaků, studu, hrdosti, a viny vyžaduje introspekci či sebereflexi. Tyto emoce tvoří jinou kategorii. Navrhují tedy, že rozdíl mezi primárními a sekundárními emocemi je ten rozdíl, že sekundární emoce vyžadují sebereflexi. Sekundární emoce se budou vztahovat k emocím sebeuvědomění... (Lewis, 1992, s. 19-20)

V různých publikacích v průběhu poměrně dlouhé doby navrhl Lewis následující schéma pro porozumění vývoji emocí sebeuvědomění a jejich vztahu k jiným emočním entitám:

Figura 1: Primární a sekundární emoce



Lewis tvrdí, že v průběhu prvního roku života se objevují všechny primární emoce. „Do poloviny druhého roku života nejsou sekundární emoce pozorovány. Je také nezbytné více pracovat na výzkumu kognitivních schopností, dříve než objevíme tuto novou třídu emocí; tyto schopnosti se objevují mezi koncem prvního a prostředkem druhého roku života“ (Lewis, 1989, s. 146). Většina dětí pod osmnáct měsíců věku, na příklad nepoznává sama v zrcadle. Schopnost, která signalizuje sebeidentifikaci a kognitivní vývojová kapacita umožňující člověku myslet o sobě nezávisle na bezprostředním kontextu okolí (Keenan, Wheeler, Ewers, 2003). Tato schopnost je základem emocí sebeuvědomění, a může být vystopována ve vývoji mentálních schopností, v pravém pre-frontálním kortexu, který je stále více považován za centrum výkonné, integrující životní zkušenosti.

Lewisův model je založen na fenomenologickém a kognitivně atribučním pohledu na emoční proces. Považuje tedy emoce sebeuvědomění za stejnou funkci jako kognitivně atribuční procesy samy o sobě. „Kognice spojené s těmito emocemi mohou jednoduše sloužit jako spouštěče specifických emocí stejným způsobem, jako tomu je u jiných stimulů, jako je sociální chování ostatních, hlasité zvuky, nebo náhlé, nekontrolované události... Myslím, že emoce by měly mít stejný status jako kognice. Stejně tak, jako kognice mohou vést k emocím, emoce mohou vést ke kognicím.“ (Lewis, 1993, s. 566)

Souvislost s Gestalt terapií

Obtíže ve zpracování emocí sebeuvědomění jsou spojovány s poruchami osobnosti, dynamikou závislosti a přerušováním kontaktu. Gestalt terapeuti je dávají do souvislosti s figurou přežití a interpersonálního úspěchu, jak jedinci „selektivně dbají na ty aspekty interpersonálního pole, které souvisí s jejich nejhlubšími interpersonálními tužbami a strachy.“ (Greenberg, 2002) Schopnost vydržet v terapii může být vysledována ve schopnosti podpořit smysl sociálního publika, který je podstatný pro zkušenost sebeuvědomění. Z perspektivy jednoho ostříleného Gestalt terapeuta, je taková zkušenost „součástí života a každý se s ní musí naučit nějakým způsobem vypořádat. Zjistil jsem, jednak jako klient, a dále při práci s mými klienty, že komunikace, jejichž výsledkem je stud, jsou schopné zastavit nebo dokonce zvrátit proces růstu v terapii. Často, je-li stud neudržitelný, ústí až v klientovo opuštění terapie.“ (Tobin, 2003) Podobné tvrzení může být nabídnuto v souvislosti s dopadem pýchy u narcismu, destruktivní žárlivosti v manželských vztazích, nebo rozpačitosti u sociální fobie.

Emoce sebeuvědomění poskytují Gestalt terapeutům širší a komplexnější teorii studu; jako konstrukt, spojuje koncepty afektu a self s Gestalt fenomény dynamiky pole, interpretace zkušenosti, utváření významů, dialogu, a procesů kontakt – hranice. Emoce sebeuvědomění, jak jsou pojednány v tomto článku, dovolují hlubší porozumění emocím obecně, a zvláště pak okruhu zkušenosti zahrnující nejen stud, ale také vinu, rozpaky, hrdost, a žárlivost (vedle ostatních). Tento způsob konceptualizace těchto emocí pomáhá afektivní zkušenost jedince uvádět ve vztah s jeho polem. Vysvětluje jednu z možných cest, jak se interpretace zkušenosti týká vlastní podpory jedince a jak chápe spojení mezi self a ostatními. Emoce sebeuvědomění tedy poskytují užitečnou heuristickou usnadňující koncepci a diagnostiku, náležitě přímo otázkám zahrnujícím duální diagnostiku, intergenerační dysfunkci a atribuci.

Porozumění emocím sebeuvědomění umožňuje Gestalt terapeutům rozšiřovat své přizpůsobení v psychoterapii, neboť subjekt obsáhne jak afektivní, tak kognitivní

kategorie – dva hlavní, a často polarizované klinické činitele. Emoce sebeuvědomění poskytují náhled, jak klient vidí sám sebe ve vztahu k sociálnímu systému, ve kterém působí a na soubor hodnot a cílů, v rámci nichž funguje. Objektivnost poskytovaná emocemi sebeuvědomění souvisí s pevnými gestaly jak u klienta, tak u terapeuta.

Tento článek je snahou doporučit širší konstrukt a afektivní set, pod který spadá zkušenost studu. Možná studium tohoto pojmového rámce vnese nové odhodlání pro porozumění okruhu sekundárních, ale silných emočních zážitků, jako je stud, a rozšíří jej o diskusi nad oblastmi hrdosti, viny a rozpaků. Je zde naděje, že dosud známé konstrukty Gestalt terapie mohou vytvořit nezbytné spoje s tím, co bylo nabídnuto v tomto článku k rozšíření pojmu asimilace, s ohledem na způsob, kterým emoce sebeuvědomění souvisí s konstrukty organismus-hranice, self, id, ego nebo funkce osobnosti. Viděný ve společnosti hrdosti, rozpaků, žárlivosti a viny, může být stud diskutován v novém světle a možná pochopen jako vztažný k naléhavé zkušenosti sebe sama.

Literatura:

Abi-Hashem, N. (2000) Psychology, time, and culture. *American Psychologist*, 55(3), p. 342-343

Barrett, K.C. (1995) "A functionalist approach to shame and guilt", in *Self - conscious emotions, the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, (1995), ed. June Price Tangney and Kurt W. Fischer. New York: The Guildford Press.

Blascovich, J., Mendes, W. (2000) Challenge and threat appraisals: The role of affective cues, in *Feeling and Thinking: The Role of Affect in Social Cognition*, ed., Joseph Forgas. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Crocker, S. (1999) *A well-live life: Essays in Gestalt therapy*. Cambridge, MA: GIC Press.

De Rivera, J. (1989) "Choice of emotion and ideal development", in *Emotions in ideal human development*, Leanoard Cirillo, Bernard Kaplan, Seymour Wapner, eds. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publihsers.

Erskine, R. (1995) A Gestalt therapy approach to shame and self-righteousness: Theory and methods. *The British Gestalt journal*, 4(2)

Fuhr, R., Fuhr, M-G. (1995) Shame In teaching/learning settings: A Gestalt approach *The British Gestalt journal*, 4(2).

Shame as a normal and sometimes dysfunctional experience: A response to the articles by Leslie S. Greenberg/Sandra C. Paivio and Gordon Wheeler on shame. *Gestalt Review*, 1(3).

Gallup Jr., G., Anderson, J., Platek, S. (2003) Self-awareness, social intelligence, and schizophrenia, in *The Self in Neuroscience and Psychiatry*, ed. Tilo Kircher and Anthony David. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Gillie, M. (2000) Shame and bulimia - A sickness of the soul. *The British Gestalt journal*, 9(2).

Goldberg, E. (2001) *The executive brain: Frontal lobes and the civilized mind*. New York, NY: Oxford University Press.

Greenberg, E. (2002) Love, admiration, or safety: A system of Gestalt diagnosis of borderline, narcissistic, and schizoid adaptations that focuses on what is figure for

- the client. *Gestalt!*, 6(3). Available on-line <http://www.g-gej.org/6-3/diagnosis.html>
- Greenberg, L., Paivio, S. (1997) Varieties of shame experience in psychotherapy. *Gestalt Review*, 1(3).
- Integrating "being" and "doing" in working with shame. *Gestalt Review*, 1(3).
- Hein, S., Austin, W. (2001) Empirical and hermeneutic approaches to phenomenological research in psychology - a comparison. *Psychological Methods*. 6(1), p.3-17
- Jacobs, L. (1995) Shame in therapeutic dialogue. *The British Gestalt Journal*, 4(2).
- Kaufman, G. (1992) *Shame, the power of caring*. Rochester: Schenkman Books, Inc.
- Kearns, A., Daintry, P. (2000) Shame in the supervisory relationship: Living with the enemy. *The British Gestalt journal*, 9(1).
- Keenan, J., Wheeler, M., Ewers, M. (2003) The neural correlates of self-awareness and self-recognition, in *The Self in Neuroscience and Psychiatry*, ed. Tilo Kircher and Anthony David. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kircher, T., David, A. (2003) Introduction: The self and neuroscience, in *The Self in Neuroscience and Psychiatry*, ed. Tilo Kircher and Anthony David. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Lazarus, R.S. (1991) *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. (1994) *Passion & reason, making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., Kanner, A.D., Folkman, S. (1980) "Emotions: A cognitive-phenomenological analysis," in *Emotion, theory, research, and experience*. vol 1, ed. Robert Plutchik and Henry Kellerman. New York: Academic Press.
- LeDoux, J. (1996) *The emotional brain, the mysterious underpinnings of emotional life*. N.Y, N.Y.: Simon & Schuster.
- Lewis, H.B., (1989) "Some thoughts on the moral emotions of shame and guilt," in *Emotions in ideal human development*, Leanoard Cirillo, Bernard Kaplan, Seymour Wapner, eds. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Lewis, M. (1993) "The emergence of emotions," *Handbook of emotions*, ed. Michael Lewis and Jeanette M. Haviland. New York: The Guilford Press
- Lewis, M. (1993) "Self-conscious emotions: embarrassment, pride, shame, and guilt," *Handbook of emotions*, ed. Michael Lewis and Jeanette M. Haviland. New York: The Guilford Press.
- Lewis, M. (1992) *Shame, the exposed self*. New York: The Free Press.
- Lewis, M. (1991) "Ways of knowing: Objective self-awareness or consciousness," *Developmental review*, 11, p. 231-243.
- Lewis, M., Sullivan, M.W., Stanger, C. and Weiss, M. (1989) "Self development and self-conscious emotions", *Child development*, 60, p.145-160.
- Lewis, M. (1989) "What do we mean when we say emotional development?", in *Emotions in ideal human development*, Leanoard Cirillo, Bernard Kaplan, Seymour Wapner, eds. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Markowitsch, H. (2003) *Autonoetic consciousness*. in *The Self in Neuroscience and Psychiatry*, ed. Tilo Kircher and Anthony David. Cambridge, UK: Cambridge

University Press.

O'Brien, G., Opie, J. (2003) The multiplicity of consciousness and the emergence of the self, in *The Self in Neuroscience and Psychiatry*, ed. Tilo Kircher and Anthony David. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Philippson, P. (2001) *Self in relation*. Highland, HJ: The Gestalt Journal Press, Inc.

Resnick, R. (1997) The "recursive loop" of shame: An alternate Gestalt therapy viewpoint. *Gestalt Review*, 1(3).

Self - conscious emotions, the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride, (1995), ed. June Price Tangney and Kurt W. Fischer. New York: The Guildford Press.

Tobin, S. (2003) Personal communication on Gstalt-L, June 21, 2003, @ 3:30 pm.

Voice of shame: Silence and connection in psychotherapy, ed. Robert G. Lee and Gordon Wheeler. San Francisco, CA: Jossey-Bass

Wheeler, G. (1997) Self and shame: A Gestalt approach. *Gestalt Review*, 1(3).

Zajonc, R. (2000) Feeling and thinking: Closing the debate over the independence of affect, in *Feeling and Thinking: The Role of Affect in Social Cognition*, Joseph Forgas (ed). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Výcviková a teoretická příprava

Staronová dilemata s výukou psychoterapie v rámci magisterského studia psychologie

Michal Miovský

Centrum adiktologie PK 1. LF UK a VFN Praha
Katedra psychologie FF UP Olomouc

Výuka psychoterapie v rámci magisterského studia psychologie vyvolávala a vyvolává stále mnoho emocí a diskusí. Domnívám se že oprávněně. Osobně toto téma považuji za velmi citlivé a v žádném případě nikoli za uzavřené. Pravděpodobně velkou polemiku nevzbudí samotná výuka obecné a speciální psychoterapie. Ta je na většině kateder praktikována víceméně velmi podobným způsobem, tedy v rozsahu cca 30 hodinového teoretického kurzu na jeden semestr pro každý z těchto předmětů – někde více, někde méně a převážně kombinovanou formou přednášek a seminářů. Obvyklou praxí je mírně zvýšený důraz na teoretickou průpravu, tedy znalost základních pojmů, konceptů, škol, autorů, metod atd. Někdy bývá prostor na krátkou demonstraci, která však může snadno sklouznout až v groteskní pokus o kondenzování něčeho, co kondenzovatelné v takto prefabrikované formě prostě není a osobně si myslím, že to možná působí více škody než užítku. Nebránil bych se v tomto případě argumentu, že je to možná moje předpojatost daná špatnou zkušeností, ale již se těžko kdy zbavím přesvědčení, že podobné „mini ochutnávky“ prováděné v podmínkách školy pod časovým tlakem a se snahou „vystihnout to podstatné“ nakonec vede k prezentaci dosti reality vzdálené a pokřivené skici daného směru či metody. Obvyklou nadstavbou na tyto dva základní kurzy pak jsou různé typy navazujících seminářů seznamující studenty s různými konkrétními psychoterapeutickými směry. Jejich formát bývá opět obvyklých 26-32 výukových hodin za semestr, obvykle formou semináře a cvičení. Nabídka je dané možnostmi té které katedry a ochoty obvykle externistů, věnovat poměrně značný časový prostor této formě výuky, která nemusí být vždy tak „vděčná“ a kdy současně dá mnoho práce „rozehrát“ seminář tak, aby splnil svůj cíl. Vedle toho není bez významu fakt, že za tuto práci dostanou externisté jen malou část honoráře obvyklého za hodinovou sessi (nebudu raději ani zmiňovat ne vždy zcela ideální organizaci výuky a administrativní komplikace obtěžující život nejen externím pedagogům). Pokud tedy vše „klapne“ pak mají studenti v posledních dvou ročnících nabídku poznat touto cestou několik základních směrů a několik „specialit“. Většinou toho hojně využívají. Zde se však současně dostávám k prvnímu z problémů, který je současně v centru pozornosti celého textu – jakou formu výuky pro tyto semináře zvolit z perspektivy rovnováhy mezi teorií a cvičením a jaké je únosná, smysluplná, účelná a eticky zdůvodnitelná míra sebezkušenostní/experenciální komponenty. Bez ní je prakticky nemožné studentům předvést v praxi způsob práce, uvažování a její organizaci. Není možné zprostředkovat jim jinou cestou způsob, jakým mohou získat představu o tom, jak se získané znalosti zobrazují v denní terapeutické praxi a jak si oni sami mohou svoji představu o této praxi korigovat. Těžko očekávat, že v tomto směru mohou sebezkušenostní část nahradit tzv. interaktivní semináře. Ty mají zcela

jiné poslání a není dobré zaměřovat tento typ seminářů se základním seznámením s určitým PT směrem. Samozřejmě že tato výuka má své limity a nejlepší korekcí je praxe sama, nicméně škola by měla dát alespoň nějaký základ a nejlépe též podpořit a rozvíjet zájem studentů a „získat je“ pro klinickou práci. Není nic horšího než když škola má opačný vliv a zájem studentů spíše tlumí a demotivuje je. Koneckonců možná si čtenář vzpomene na jednu z posledních výměn na toto téma na stránkách Konfrontací. Tehdy jsem možná trochu konzervativně a důrazně odmítl představu o tom, že by součástí magisterského studia psychologie měl být psychoterapeutický výcvik. Je nesmyslné z mnoha důvodů, aby výcvik byl součástí studia ať již proto, že tento typ studia má všeobecný charakter. Psychoterapie představuje pouze malý segment uplatnění jeho absolventů a dále také proto, že psychoterapeutický výcvik byl měl být zahájen až po zralé úvaze uchazeče (zásadní význam pro proces osobního růstu má např. právě načasování). Zmínit bych měl asi také fakt, že psychologie není synonymem psychoterapie a jedná se o dvě dnes již samostatné profese – přestože mají značný díl společný, podobně jako psychiatrie. Pokud tedy chce absolvent psychologie dělat psychoterapii, má k tomu nejlepší předpoklady, ale nechť vstoupí a absolvuje standardní výcvikovou průpravu – kterou škola nemůže a neměla by ani chtít nahradit. Bylo by to míchání hrušek s jablky, přestože obojí je ovoce. Tím se obloukem opět dostávám k „ochutnávkovým“ seminářům. Tentokrát již ale z jiné perspektivy. Pokud mají tyto semináře být jakýmsi oknem do daného přístupu, nabídnout základní představu a zprostředkovat i zážitek, pak je třeba si tyto cíle učinit opravdu explicitní pro všechny zúčastněné (a zabránit tak skrytým kontraktům na obou stranách) a pak je třeba tento rámec důsledně hlídat a podrobit kritické revizi pokaždé, když se bude zdát, že se začíná transformovat do jiné podoby.

Na pozadí těchto úvah vznikl také na olomoucké katedře podobně stavěný seminář o gestalt terapii, který byl určený pro studenty 4. a 5. ročníku. Svým způsobem je tento seminář pro mě stále tak trochu „experimentálním“ a jsem vůči němu ostražitý. Důvodem je právě moje nejistota jak se vyrovnat s experienciální složkou výuky. Proto se své dilema pokusím krátce nastítnit. Seminář má standardní rozsah cca 28 výukových hodin v jednom semestru. Výuka probíhá každý týden ve dvouhodinovce. Teoretická část je koncipována tak, aby poskytla základní přehled v teorii gestalt terapie a současně byla pro studenty dostatečně zajímavá a motivující do samostudia a následné klinické profilace případné použití GT v rámci poradenské psychologie, personalistiky atd.

První část semináře tvoří tematické okruhy historie GT a její vztah s dalšími směry. Zde zkušenost ukázala, že tomuto tématu je dobré věnovat mimořádnou pozornost. Důvodem je jednak poměrně složitá spleť vztahů GT s jinými školami a nutná znalost toho v čem a kde GT navazuje na tyto školy, kde je doplňuje nebo naopak kde se od nich odchyluje a vytváří vlastní teoretický a pojmový rámec. Vysvětlení základní termínů, stejně tak jako vysvětlení odlišností v jejich výkladu/pojetí v rámci GT a v kontextu jiných směrů atd. Studenti často do semináře přicházejí s mnoha nepřesnými informacemi a jedním z problémů bývá propojení poznatků historie psychologie, obecné psychologie atd. Přitom právě podobné semináře by trend integrace poznatků v posledních dvou ročnících studia měly akcelarovat. Snahou prvních dvou hodin tedy bývá upozornit na přesahy a vazby a zasadit GT to historických a tematických souvislostí. V návaznosti na to je se studenty probrán a diskutován systém vzdělávání v psychoterapii. Zde pro mě je opakovaně překvapením nízká úroveň informovanosti studentů a množství mýtů, které mají se

vzděláváním v této oblasti spojeny. Překvapení proto, že každý, kdo o psychoterapii má zájem, tak má již během studia množství příležitostí se s tímto systémem seznámit. Přesto často studenti přicházejí do posledních ročníků a mají někdy dojem, že diplom z psychologie je opravňuje a kvalifikuje pro výkon povolání psychoterapeuta, případně nemají ani základní představu o obsahu a formě vzdělávání v psychoterapii a ceně tohoto vzdělání. Myslím, že zde se jasně rýsují rezervy pro lepší spolupráci mezi Českou psychoterapeutickou společností, zástupci jednotlivých směrů a samotných kateder – současný stav považuji za málo uspokojivý a úroveň informovanosti studentů není dostatečná a nemyslím, že jediným viníkem jsou v tomto směru právě samotné katedry psychologie. Není stejně tak zcela jednoduché ani vysvětlit vztahu mezi oběma českými vzdělávacími instituty a ani některé z podmínek a požadavků na dokončení celého vzdělání v GT až po získání diplomu.

Zřejmě jedním z nejtěžších témat teoretického úvodu je zvládnutí tématu sdílení, dialogického vztahu a vztahové práce. Obtíže nezpůsobuje pouze relativní nedostatek vhodné studijní literatury k těmto tématům v českém jazyce, ale především problémy se zvládnutím didaktické stránky jejich výuky. V tomto směru vnímám velmi výrazné limity právě v tom, že není prostor pro vyzkoušení si a zažití daného fenoménu a diskuse o něm. Možná, že dokonce uvedená témata představují jeden z klíčových problémů výuky, neboť je jedná o zásadní témata a jejich správné pochopení a zažití je určující pro vnímání a motivaci pro další vzdělání a práci v GT. Za tímto tématickým celkem následuje GT diagnostika. Tu otevírá standardně teorií osobnosti v GT a následně vysvětlím zacházení s narušeními a způsobu uvažování o nich. Značnou pozornost přitom věnuji paralelnímu výkladu, resp. vztahování k běžné psychologické a psychiatrické diagnostice – tedy aby studenti měli představu o terminologických paralelách a vnímali GT zasazenou do kontextu moderní psychologie a psychiatrie. To je velmi důležité a domnívám se, že studenti by měli ze semináře odcházet s představou o tom, že moderní GT představuje zajímavou a perspektivní alternativu jiným, zejména behaviorálně orientovaných přístupům. Současně že je jako přístup plně kompatibilní s těmito přístupy a že není žádným „zvláštním“ světem vyžadujícím „víru“ v nějaké obtížně uchopitelné a vágně definované pojmy a fenomény, ale že její základ vychází z vědecky ověřených faktů a integrovaných poznatků z preklinického i klinického výzkumu. Zde se věnuji v rámci časových možností rozdílům v práci s pacientem u jiných škol a přístupů a vysvětlujeme si v čem by se např. u daného pacienty lišil přístup konzervativní psychoanalýzy, moderní GT, KBT atd. Samozřejmě, že zde studenty upozorňuji na zrádnost těchto zkratk a upozorňuji je ta to, že „čistota“ přístupu obvykle klesá se zvyšující se zkušeností terapeuta atd. Snažím se jim tedy alespoň v rámci možností vysvětlit smysl a důležitost integrace různých metod a ukázat GT jako výrazně integrativně pojímaný přístup, který umí pracovat s velmi různými metodami a dílčími postupy a kombinovat je ve prospěch pacienta.

Jako jednu z dalších mezer pro výuku vidím v objasnění pojmu evidence-based přístup v GT. Není ještě tak obtížné vybrat několik příkladů, kdy se GT inspirovala významnými objevy a integrovala je do svého jádra (nejjednodušší je to možná přímo na gestalt psychologii a jejímu ovlivnění GT přímo v počátku jejího vzniku), ale pokud mám jít např. do naší současné GT v ČR, tak se dostávám do problémů. Zahraniční studie sice jsou k dispozici (ačkoli občas ne příliš kvalitní a hodnotné – tento problém se ale netýká pouze GT), ale v domácím prostředí není prakticky nic srovnatelného např. s prací Praška v rámci KBT a studenti se pochopitelně na tyto věci ptají a

zajímá je srovnání. To úzce souvisí s tématem efektivity jednotlivých PT přístupů a možnosti jejich vzájemného srovnání. Připouštím, že se jedná o poněkud frustrující téma právě z toho důvodu, že tradičně patří k nekontroverznějším a komplexnost problému je natolik velká, že na mnoho z otázek neexistuje uspokojivá seriózní odpověď. Zde nezbyvá než zvidavější studenty odkázat na zahraniční studijní literaturu, především významnější časopisy – na více není bohužel prostor.

Poslední část semináře tvoří experienciální komponenta. Zatím jsem za dobu trvání semináře vyzkoušel celkem 3 modely. Prvním modelem je prosté vypuštění této části – tedy že žádná experienciální část není a studentům je doporučena návštěva workshopu v GT a o to větší proporce času zůstává pak na teorii. Tento model uspokojivý úplně není, neboť studenti jsou velmi dychtiví praktickým ukázkám a odcházejí velmi nespokojení. Druhou variantu představuje ukázková práce s jedním dobrovolníkem a následný rozbor práce. Tento model je sice časově šetrný, nicméně ne vždy je práce „zdařilá“ aby na ní bylo vidět více věcí a osobně je mi méně příjemná díky počtu pozorujících studentů a to jak z hlediska sebe jako terapeuta, tak z hlediska dobrovolníka. Několikrát jsem se přichytil při tenzi spojené s představou, že se dobrovolník příliš otevře, že nebude dost prostoru na zvládnutí takové situace a že jej vystavuji poněkud „ZOO“ situaci atd. Podobně zúzkostňující je představa, že jako terapeut před tak početným publikem „nepředvedu to pravé“ a že to nebude zdařilá práce. Bez ohledu na oba tyto mé limity však uvedený model nemám příliš v oblibě ani proto, že zážitek není bezprostřední pro všechny účastníky, ale je pouze zprostředkovaný přes modelovou práci. Třetí model představuje jednodenní ukázková práce celé skupiny. Tento model jsem sám jako student zažil s Tonem Polákem a byl jsem tehdy jako student spokojený. Moje zkušenosti s tímto modelem jsou také dobré z hlediska práce – ačkoli jsem jako terapeut musel častěji proces práce brzdit než naopak. Studenti šli do práce s takovým nasazením a energií, že bylo nutné práci „přibrzďovat“ a držet ji v únosném rámci. Zde je možná také jádro problému, kterým jsem tento text začal – tedy jak stanovit onu „únosnou“ míru, při které mají studenti možnost „něco zažít“ a současně nepřekročit hranice semináře na půdě školy, který má formát jaký má a který není možné z tohoto kontextu vytrhnout. Z etického hlediska není zcela přijatelné, aby práce zašla do příliš velké hloubky a současně je nutné respektovat právě celkový časový prostor dané práce. Proti tomu však stojí opačný požadavek, aby vůbec něco bylo možné zažít a ukázat a pokus se vytvořit podmínky pro propojení teorie a praxe. Přestože na toto své dilema asi těžko získám jednoznačnou a pro mě uspokojivou odpověď, považuji ji za důležitou a možná, že diskuse na některém z našich setkání může být inspirující pro další směřování semináře. Možná také, že někteří kolegové pak v praxi na studenty, kteří prošli uvedeným seminářem narážejí a mají s nimi zkušenost a také zde, by pro mě byla zpětná vazba zajímavá v tom, jak studenti tuto svoji zkušenost „ze školy“ hodnotí a zda pro mě byla nějakým způsobem důležitá pro volbu GT a jakým způsobem tuto volbu ovlivnila.

Gestalt on-line

Odborný časopis České a Slovenské společnosti pro Gestalt terapii
2008 / ročník 1 / číslo 1

Odpovědný reaktor: Doc. PhDr. Michal Miovský, PhD.

Redakce časopisu Gestalt on-line:

Sdružení SCAN, Hanáková 710, 66603 Tišnov,

Fax.: ++420 549 413 534, E-mail: scan@tisnov.cz

Websites: <http://csqt.wz.cz>

Časopis vychází dvakrát ročně v elektronické formě.

Toto číslo vyšlo v lednu 2008.

Otištěné příspěvky nejsou honorovány.

Počet stran: 29. Obálka: Martin Müller.

© Sdružení SCAN Tišnov