

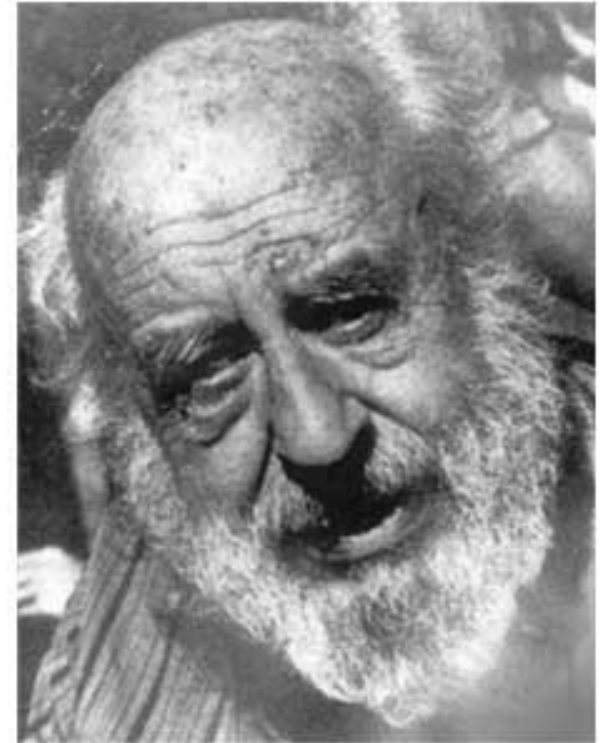


GESTALT PŘÍSTUP

„CELEK JE ROZDÍLNÝ NEBO VĚTŠÍ,
NEŽ JE SOUČET JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ.“

FRITZ PERLS

- rodák z Berlína
- V dětství zpochybňování a vzpoury
- univerzita Friedrich Wilhelm – 1921
studium medicíny
- Psychoanalytický institut – Berlín, Vídeň
- Vlastní analýza u E. Reicha
- pracoval v Jihoafrické republice po dobu 12 let a tam formuloval myšlenky Gestalt terapie
- žil v New Yorku, Miami, Kalifornii a Britské Kolumbii



LAURA POSNER PERLS

- Laura - ambiciózní, nadaná, kreativní osobnost
- moderní tanec, piano
- doktorát v Gestalt psychologii a doktorát z věd (Frankfurt)
- studovala psychologii existenciální psychologii s M. Buberem
- 1930 sňatek, 2 děti – 1933 emigrace do JAR
- 1952 s P. Goodmanem zakládá The NY Institute for Gestalt Therapy
- 60. léta Perls pracuje v Esalen Innstitute – Laura vede NY Institut



Laura Perls (1905-1990)

NÁSLEDOVNÍCI

- Irving a Miriam Polsterovi
- Gary Yontef
- James Simkin
- Joseph Zinker
- Gordon Wheeler
- Jennifer Mackewn
- ...

PROUDY V PSYCHOTERAPII

1. Psychoanalytický – psychoanalýza, psychodynamický přístup
2. Kognitivně behaviorální
3. Humanistický – prožitkový
4. Zaměřený na rodinu a příbuzné postupy
5. Integrativní
6. Ostatní ...

GESTALT V KONTEXTU SMĚRŮ

Dle Clarkson 1999

Transpersonalita
přesah

Existencialismus
-stát se čím jsem

Fenomenologie
- Jak se věci samy ukazují ve
vědomí



Psychoanalýza – analýza osobnosti

Teorie pole – valence, osobnost, chování,
prostředí

Holismus – celek/části

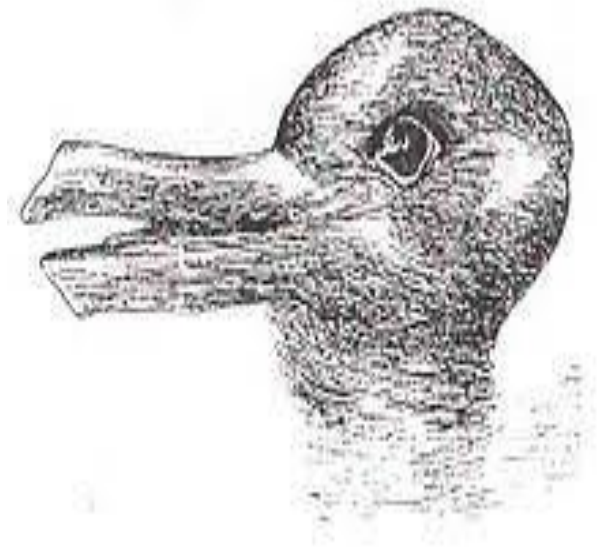
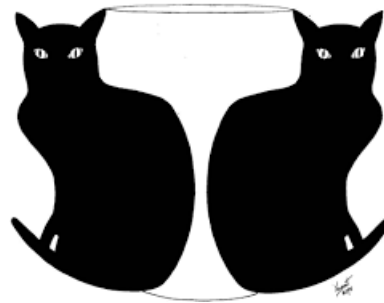
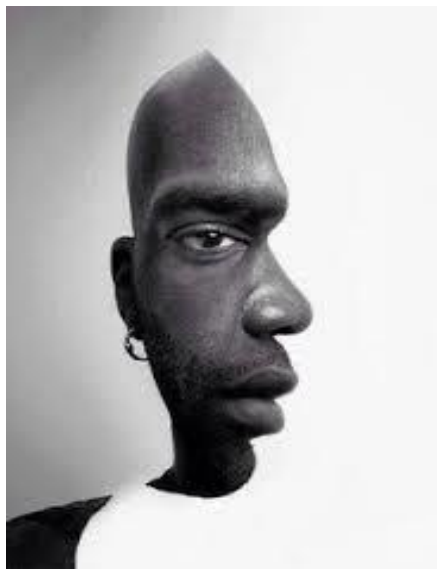
GESTALT

překládá se jako **celek**, vzor, uspořádání, konfigurace, tvar

GESTALT přístup – vychází:

- Gestalt psychologie
- Gestalt terapie
- aplikace Gestalt na širší systémy (páry, týmy, organizace)

VNÍMÁNÍ - FIGURA - POZADÍ



GESTALT GRAFIKA

WOLVERINE?.....



OR 2 BAT MEN?

JEDINEČNOST VÝZNAMU

Fenomenologie je proces "v němž lidské bytosti dávají význam svým smyslově vnímatelným zkušenostem - tomu, co vidí, slyší, čeho se dotýkají, co chutnají a co cítí". (Resnick)

Význam není ani ve **figuře** (v tom, co vyčnívá), ani v pozadí (**v poli**); je **spíše ve vztahu mezi nimi**.

- vytváření osobního významu nahrazuje interpretaci

LIDSKÁ PŘIROZENOST

- Nejdůležitějšími oblastmi zájmu jsou myšlenky a pocity, které lidé prožívají v tuto chvíli (**at the moment**)
- Normální zdravé chování nastává, když lidé jednají a reagují jako celistvý organismus. (**total organism**)
- Mnoho lidí rozdrobí své životy, rozdělují soustředění a pozornost mezi několik věcí najednou (**at one time**)
- Pohled na lidskou přirozenost je pozitivní!

LIDSKÁ PŘIROZENOST

- Lidé jsou schopni se stát samoregulačními bytostmi, které mohou ve svém životě dosáhnout pocitu jednoty a integrace
- "Ztrat' svou mysl a přijď ke svým smyslům,,
- Uvědomování může být léčivé
- S plným uvědoměním se rozvíjí samoregulace a celistvá osobnost převzala kontrolu
- Zdravé fungování se vyznačuje kontaktem, plným vědomím, plným smyslovým fungováním a spontánností. Psychologické zdraví je charakterizováno zdravou hranicí mezi sebou a prostředím. Zdravá hranice je jednak s pronikavostí, jednak s pevností.

PŘÍSTUPY K OSOBNOSTI

- **Konečné cíle** = denní cíle jsou biologické potřeby (hlad, sex, bezpečí, dýchání, přežití)
- **Sociální role** = prostředky jimiž dosahujeme svých konečných cílů (pracovní rolí vyděláváme na uspokojení potřeb)
- **Nasloucháním svému tělu** – si uvědomujeme naléhavé cíle a naplňujeme je
- **Dosahování úplnosti potřeb** – vytváří celky = **Gestaly**, které udržují celistvost organismu
- **Hrajeme společenské hry** -místo **naplňování přirozených potřeb** – (zprostředkovaně vedou k naplnění cílů)

PŘÍSTUPY K OSOBNOSTI

- **Energie** jde do **sociální role** (pracovník, student, rodič...)
- Opakované hraní role vede k manipulaci s okolím a ke zvykům – **k rigiditě**
- **Přirozená existence** se mění v pseudosociální
- „**Já jsem já a jsem to, co jsem**“ (Perls o odpovědnosti)
- **Ostatní lidé se zodpovídají za sebe** a nemáme za ně odpovědnost (x všemohoucnost a zasahování do života)
- **Prožívat život naplno**, bez předsudků, každou vteřinu
- **Budme vším, čím můžeme** – objevujte, hrajte si, buďte kreativní

„GESTALT MODLITBA“ F. PERLSE:

„Já dělám své a ty dělej taky svoje.

Nejsem na světě proto, abych žil podle tvého očekávání
a ty nejsi na světě proto, aby ses řídil podle mého.

Ty jsi ty a já jsem já a jestliže náhodou najdeme jeden
druhého, je to krásné.

Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat.“



VÝVOJ

- životní cyklus jde od závislého dítěte na matce k dospělým, kteří se **spoléhají sami na sebe**
- dítě se učí stát, chodit, učí se ...postupně přebírá odpovědnost za sebe sama

x

- **slepá ulička** – požadavky – které dítě nezvládá vedou k ustrnutí
- **strach z výprasku** - vede ke katastrofickému očekávání (= dětský strach z následků vlastní nezávislosti projikovaný na rodiče)
- **odlišnost vede k strachu a k riziku odmítání**
- **rozmazlenost** (=bez frustrace a samostatnosti) vede k setrvávání v bezpečném prostředí a k manipulacím na udržení

SEBEREGULACE

Místo sebeaktualizace existenciálních / humanistů se Gestalt terapie zaměřuje na **seberegulaci**.

Seberegulace je založena na sebeuvědomování.

Proces:

- počáteční stav rovnováhy
- narušení rovnováhy prostřednictvím vzniku potřeby, pocitu nebo touhy - nerovnováha
- rozvíjení povědomí o potřebě, pocitu nebo touze
- probíhá akce
- návrat se do rovnováhy

PROCES

- vztahuje se k opakujícím se vzorcům, sekvencím vjemů a kontaktům
- chování je jedinečné pro každého jednotlivce
- pod prahem uvědomění – opakující se vzorce nebo procesy organizují to, co člověk vidí, slyší, dotýká se, chutná (smysly) – utvářejí význam i chování – kterým na ně člověk reaguje = ruší seberegulaci

Úkolem terapie je přerušit toto rušení - uvědoměním

KONTAKT

Kontakt je základní životní funkcí – základním procesem vztahu

- spojování
- oddělování se
- pohyb
- uvědomování

Kontakt znamená **zachycení hranice**. Kde jsem já a kde jsi ty.

Terapeut podporuje klienta v uvědomování si svých vzorců chování a aby rozšířil své možnosti. (bohatost chování a prožívání)

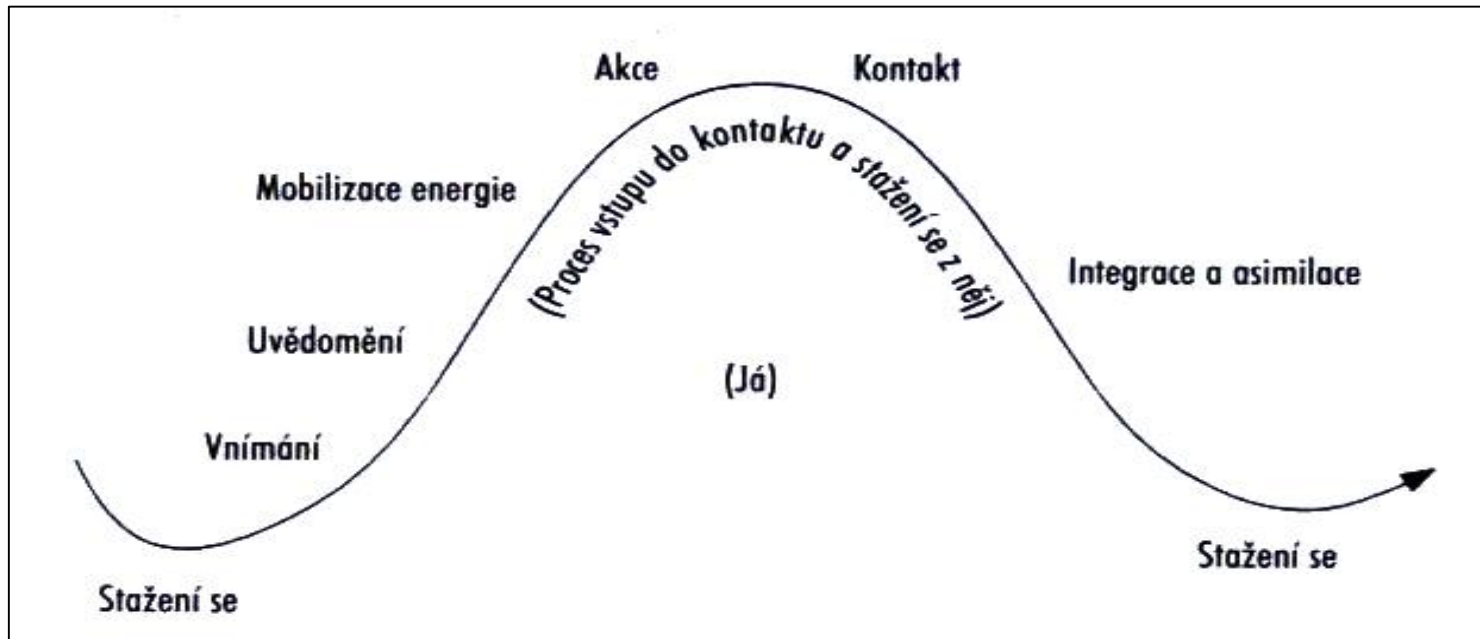
Uvědomění je zkoumání – rozšíření možností (ne korekce).

Naplňování potřeb - organismický princip

Odpovědnost – klient se sám rozhoduje, co přijme a využije

KONTAKTNÍ CYKLUS

Zinker



Život člověka probíhá v cyklech

- cyklus je principem kontaktu organismu a prostředí
- souvisí s uspokojováním potřeb
- jedna potřeba se stává figurou – po uspokojení se celek uzavírá a vystupuje jiná potřeba

Terapeut pomáhá určit fázi procesu, kde je cyklus narušen

Volí intervenci s cílem uvědomění, porozumění a nalezení funkčnosti

NEUROTICKÉ VRSTVY

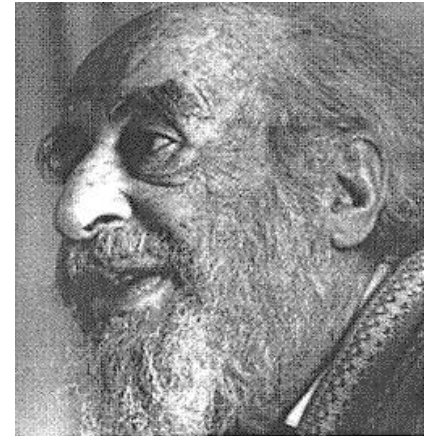
Osobnost má poruchu procesu růstu (neurozu)

1. **Předstíraná** – hraní rolí „jako by“, „maya“ = přetvářka falešné vlastnosti a role - chrání před protiklady - **Klienti se snaží se být, co nejsou.**
2. **Fóbická** – obavy z poznání, jak moc jsme nespokojeni se sebou samými (očekávání že nebudeme milováni rodiči, za přirozené chování) **Uvědomují si strach, který nutí hrát falešnou hru.**
3. **Slepá ulička** - strach se pohnout vpřed bez podpory okolí (manipulace s druhými místo samostatnosti)
Vyžaduje podporu bez lepšího způsobu vypořádat se se strachy.
4. **Imploze** – vnitřní strnulost – rigidní charakter, bezpečí a jistota, umrtvení. **Uvědomování si svých limitů.**
5. **Exploze** – uvolnění životní energie, žití naplno, orgasmus, emoce, zármutek, radost

Objevte nevyužitou energii /vázanou na zachování falešné existence.

PERLSŮV TERAPEUTICKÝ POSTUP

- terapeut frustruje klienta konfrontací s neuvědomovanými potřebami
- přivádí ho takto k dalšímu kroku (bez ohledu na jeho připravenost)
- práce s odporem nejde cestou zvědomování, ale spíše nátlakem
- neúspěch terapie je problémem klienta (aby se s tím sám vyrovnal)
- (viz záznamy terapie v knize Gestalt Verbatim)



Moderní Gestalt přístup je podstatně citlivější!

TERAPEUTICKÁ VÝCHODISKA

- **síla je v přítomnosti** – „tady a teď“ je ohniskem práce
- cílem je **uvědomění** – odlišitelné od vzpomínek
- důraz je na **prožívání v přítomnosti**
- **terapeut je nástrojem** (léčivým prostředkem je vztah s terapeutem)
- terapie je příliš dobrá, aby se omezovala jen na to, co je dobré
- **klient je jedinečná bytost**, která existuje ve svém životním poli
- **zvědavost je více než hodnocení**

(Polsterovi, Yontef)

KLÍČOVÉ KONCEPTY (Jon Frew, 2017)

1. Kontext - klient je ovlivněn prostředím a zároveň ho ovlivňuje, pracuje se v přítomnosti (zdroje mohou být i v minulosti) analýza kontextu zahrnuje minulé i současné podmínky pole a prostředí

2. Kompetence zvidavosti – hlavní je porozumět subjektivnímu stavu klienta (fenomenologické zkoumání)

- mít otevřenou mysl, oddělenou od předchozí zkušenosti

3. Vnímejte celek – pochopte subjektivitu klienta (nejde jen o zaměření na myšlenky, pocity, chování, sexualitu, sny, vztahy...) dejte klientům prostor k uvědomění svého prožívání! Gestalt nemá favorita! Klient určuje, co je pro něj primární.

KLÍČOVÉ KONCEPTY (Jon Frew, 2017)

4. Síla procesu – soustředte se na proces - „Obsah zahrnuje minulost i budoucnost. Proces existuje pouze v přítomném okamžiku. Proces je arénou pro změnu, protože ke změně nemůže dojít v minulosti nebo v budoucnosti.“ „Všiml jsem si že při tomto tématu se vám chvěje hlas...“ komentovat znamená pozvat druhého k sobě do místnosti.

5. Empatie a inkluze - "Empatie je to, jaké by to pro mě bylo být v kůži klienta; inkluze je "pochopení" toho, jaké to je pro mého klienta být v jeho kůži,, – jde o moment setkání a potvrzení klientovi, že ho bereme jaký je!

KLÍČOVÉ KONCEPTY (Jon Frew, 2017)

6. Práce se změnou - ke změně dochází přirozeně, zvláště - když je klient patřičně pozorný a plně si uvědomuje přítomnost (polaritní touha)

7. Nálepkování - klient je, jaký je. Pracujeme s tím, co klient přináší a kam se chce dostat, bez ohledu na naše vlastní představy a hodnocení klienta.

8. Kulturní a sociální prostředí - je důležité nevnucovat hodnoty a očekávání většinové společnosti – respektovat nepředvídatelnost setkání s klientem – je jedinečné a vytváří novou zkušenost

KONTAKTNÍ MECHANISMY

Lidé se vyhýbají přímému kontaktu s přítomností

Projekce – prisuzování vlastních popřených částí sebe – druhým
(dělají druhým to, z čeho se viní)

Terapie - zkus to jako oni (přijmi to zpět)

Introjekce – přijímání nerozlišujícím způsobem, neintegrují, naivní

Terapie - chci to nebo nechci? (rozhoduji se sám, mám kompetenci)

Retroflexe – činí sobě to, co chtějí dělat druhým nebo aby jim dělali
druzí (udělám si to sám)

Terapie - přijetí odcizených částí, dialog: musíš – nemohu
(„Top dog -under dog“)

KONTAKTNÍ MECHANISMY

Konfluence – vyhýbání se rozdílnosti, neodporování, konformita, stádnost (nerozlišují co a kdo)

Terapie - co ty vlastně chceš? Co ty cítíš? Co právě děláš?

Deflexe – vyhýbání se přímému kontaktu, popření osobních vztahů, měl bych ..., odbíhání od tématu, vyhýbání se cíli

Terapie - stručně! Sdílení oslovením Ty ...

Izolace – oddělení se od druhých, nechte mne být!, já a ostatní

Terapie - otvírání možností – kdo by mohl, koho požádat ...

KLIENT

U klienta mohou existovat obrany, zablokování, mechanismy, které brání růstu a naplňování potřeb.

- **neukončené záležitosti** - část mentální energie je vázána na nezpracované zkušenosti
- **zablokování** - zkreslené uvědomování si prožitku
- **rozštěpení** - rozpor mezi přáním uspokojit potřeby a vlivy okolí na straně druhé (zákazy, příkazy, vzory)
- **cenzura** - nerealistické projevování (či neprojevování) potřeb
- **odcizení** - část osobnosti (mysli i těla) je ve zkušenosti izolovaná a není prožívána jako vlastní,

PŘÍKLADY POLARIT

Polarita: je třeba vyřešit konflikty mezi stávajícími polaritami

Např:

Fyzikální: mužský-ženský a parasympatický-sympatický nervový systém

Inter-Individualní: muž-žena, černý-bílý, křesťan-muslim ...

Emocionální: potěšení-bolest, láska-nenávist, vzrušení-deprese

Duchovní: intelektuální pochybnost - dogmatismus

Mentální: rodič-dítě, pocit-rozum, top dog-under dog

TERAPEUTICKÁ PRÁCE

- terapeut trvá na práci v přítomnosti
- brání tímto klientovi v únicích a manipulacích
- zvědomuje polarity u klienta a pracuje s nimi
- důraz je na kontaktu s klientem
- terapeut je sám sebou = autentický
- poukazuje na změny u klienta : „všiml jsem si, že ...“
- často přes frustraci vede k uvědomování her a ke zralosti
- spolu rezonuje v poli – cítím, že vy ... (nabízejí), spolunaladění
- vede k uvědomování „zaměřte se, co vás k tomu teď vedlo...“
- intervencemi pracuje s kontaktními mechanismy
- experimenty povzbuzuje klienta k prožitkům, uvědomění ...

POJMY - PRINCIPY

Přizpůsobování - člověk vyvolává změny v poli, okolí a reaguje na ně tvořivě / rigidně, radost/ frustraci

Prozkoumáním, uvědomováním se mohou vytvořit funkční vzorce

Uvědomění – kontakt s vlastní existencí v přítomnosti myšlenky, tělo, emoce, v daném vnějším prostředí

Klient i terapeut pracují na uvědomování i tam kde to klientovi nejde, princip tady a teď

Práce s časem – vždy z pozice aktuálního prožitku

Procesní práce – jak se co děje - je důležitější, než proč se to děje

Do popředí se dostává (figura), to co je významné

Pole je živá a proměnlivá struktura, kde se objevují různé figury („témata“)

POJMY - PRINCIPY

Teorie pole - pole je celek jedince a prostředí
každá změna jedné části se šíří polem
popředí – pozadí – nepřetržitý pohyb
vystupování **figury** (vjem, který má pozornost)
změna v poli terapeut-klient=možnost změny u klienta

Teorie změny - „změna přijde, když se zastavíš“
- vynucená změna není trvalá (= nepřijatá)
- realita a přání, štěpení brání celku
- sebezpřijetí a uvědomění vede přirozeně k růstu

POJMY - PRINCIPY

Tady a teď – nehledáme příčiny ani účel – přítomnost

Zkušenost – osobní zkušenost je nástroj osobní změny, smyslově i kognitivně, zážitek můžeme pochopit a integrovat

Fenomenologie – vnímáme svět subjektivně, to co cítíme a myslíme je náš dojem = součást reality

Holistický přístup – tělo, emoce, mysl – hledáme soulad všech částí celku

POJMY - PRINCIPY

Růst - pozitivně – na co se zaměříme, to posilujeme

- osobní (silné stránky, možnosti, zdroje)
- duchovní (smysl, vztahy, potenciál, poslání)

Kreativita a improvizace – uvědomováním ke spoluvytváření nových možností, individuální objevování vs schémata

Odpovědnost – terapeut nabízí – ostatní je na klientovi

- každý má odpovědnost za sebe sama

GESTALT TECHNIKY

Dialog - rozhovor mezi polaritami své osobnosti (mužská x ženská polarita v sobě)

Protichůdnost – hrané jednání v protikladu ke svým obvyklému chování (objevení polarity)

Beru na sebe odpovědnost – každé tvrzení o sobě končí větou „A nesu za to odpovědnost“

Předvedení projekce – přehrání role projikované osoby (např. obviňování rodiče)

GESTALT TECHNIKY

Mohu doplnit tvou větu? – opakování a rozšíření tvrzení o pacientovi (nabídka – na pac. záleží, zda to přijme nebo ne)

Zkoušky – pacienti zveřejňují své myšlenky při přípravě na hraní sociální role

Partnerské hry – verbalizace pozitivních a záporných pocitů k partnerovi

Poukázání na neverbální projevy – zvědomování tělesných signálů + hovor za části těla (ukázka in Prochaska)

GESTALT TECHNIKY

Hot chair (horká židle) – klient sedí před skupinou a terapeut s ním pracuje na uvědomění

Prázdna židle – klient a na prázdné židli je něco/někdo z jeho života – nová zkušenost (práce s aktuální představou)

Přesedávání na 2 židlích – práce s polaritami, klient hovoří za každou polaritu a přesedává – cílem je integrace

Identifikace – klient se ztotožňuje s „neuvědomovanými“ částmi v těle, ve snu, v reálné situaci – cílem je integrace, nový pohled

VÝZKUM A ÚSPĚŠNOST

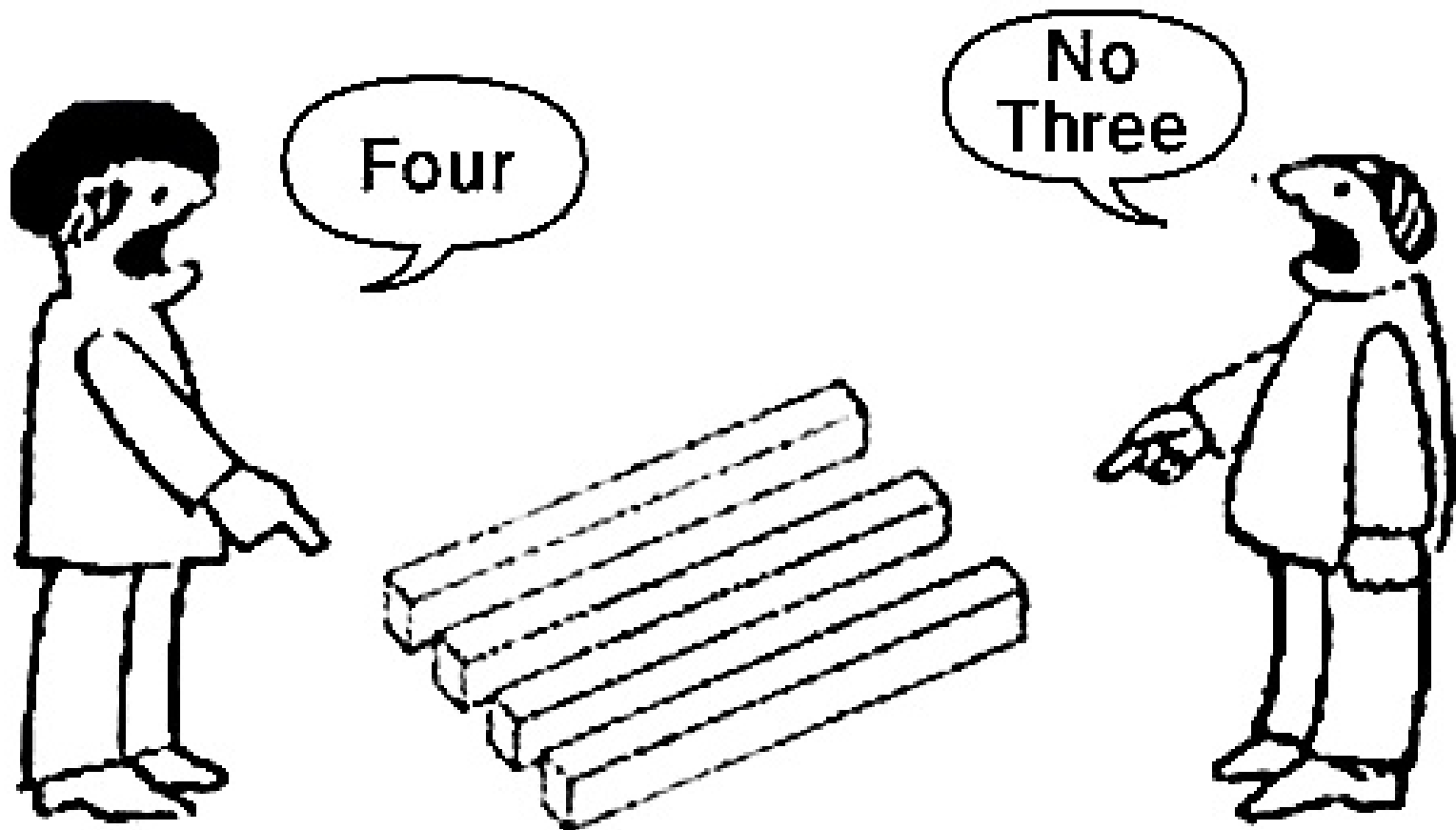
přístup je orientován na osobní růst – ne na léčbu symptomů

účinnost terapie je lepší než žádná léčba i lepší než placebo

- nejlépe zabírá u pacientů:
- s tendencí k internalizaci,
- s malým odporem
- u dobře socializovaných osob

GESTALT „HUMOR“

It is really confusing!!!



KLÍČOVÉ KNIHY (historicky)

Ego, Hunger, and Agression: A Revision of Freud's Theory and Method (1945),
přepřacované vyd. **Ego, Hunger, and Agression: The Beginning of Gestalt Theory (1969)**

**Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality (s Ralphem F.
Hefferlinem a Paulem Goodmanem, 1951)**

In and Out the Garbage Pail (1969)

Gestalt Therapy Verbatim (ed. John O. Stevens, 1969,
č. Gestalt terapie doslova, 1996)

The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy (1973)

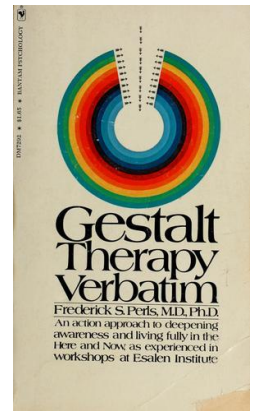
**Gestalt Is: A Collection of Articles About Gestalt Therapy and Living (ed. John O.
Stevens, 1975)**

Gifts From Lake Cowichan (Patricia Baumgardner) & Legacy From Fritz (1975)

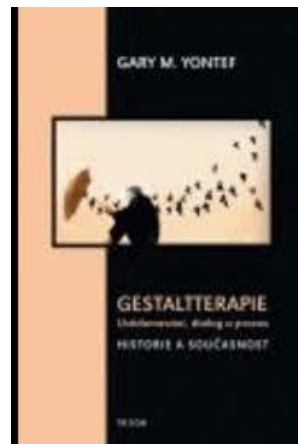
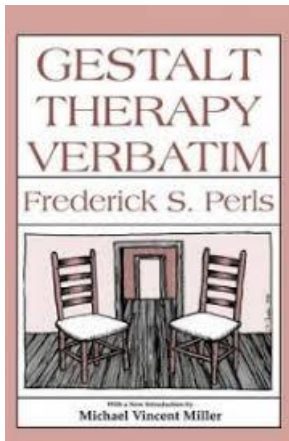
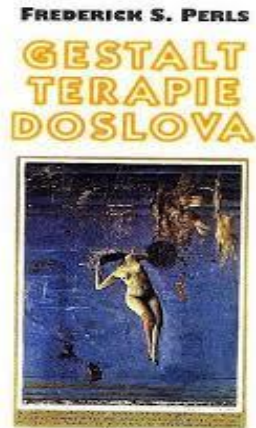
Audio:

[Gestalt Therapy and How It Works \(1966\)](#)

[Dream Theory and Demonstration \(1968\)](#)



LITERATURA



FRIEDRICH SALOMON PERLS

