

Základní informace o gestalt terapeutickém přístupu

Jan Roubal

Název: Gestalt terapie (GT) je odvozen z německého slova Gestalt, které je možné opsat jako smysluplně organizovaný celek. Pojem gestalt odkazuje na holistické zaměření GT a je převzatý z gestalt psychologie. Český překlad „tvarová terapie“ se neujal.

Definice: GT je psychoterapeutický směr, který klade zásadní důraz na neustále propracovávané uvědomování vlastního prožitku v přítomné situaci teď a tady. To umožňuje nahlédnout doposud neuvědomované navyklé vzorce, více se řídit vlastní svobodnou volbou a přijímat za svá rozhodnutí zodpovědnost. GT směřuje k sebezpřijetí, sebevyjádření, seberealizaci a osobnímu růstu.

Základní charakteristika: GT je založena na předpokladu, že člověk má od narození zdroje a schopnosti potřebné k navazování vzájemně prospěšného kontaktu s druhými lidmi a k prožití uspokojivého a tvořivého života. Osobní potenciál a proces sebezrovoje může být v dětství i během dalšího života různými způsoby narušen a člověk uvízne ve fixovaných vztahových vzorcích. Cílem GT je zkoumat a odkrývat způsob, jak tyto vzorce ovlivňují život klienta v současnosti, a nalézat nové, tvořivější způsoby zvládnutí. K tomu GT využívá zaměření na přítomný prožitek. V přítomném terapeutickém vztahu klient rozšiřuje své uvědomění v emoční, kognitivní i tělesné složce a je poté schopen převzít zodpovědnost za svobodné vyjádření svých potřeb. Terapeut pracuje se vztahem tady a teď v průběhu terapie, dává pacientovi příležitost zpřítomnit v současné realitě zážitky a vzorce z osobní historie a vyzkoušet nové, vhodnější způsoby fungování ve vztahu k okolí i k sobě samému.

Teoretická východiska a jejich aplikace:

Fenomenologické hledisko. Gestalt terapeut respektuje klientovo vlastní vnímání světa a sebe sama. Ví, že objektivní pravda neexistuje, vědomě odkládá svůj vlastní výklad stranou a nabízí setkání. Všimá si toho, co je zjevné, nehodnotí důležitost jednotlivých jevů. Společně s klientem zvědomuje složky právě teď přítomného prožívání (emoce, myšlenky, tělesné a smyslové vjemy, potřeby, impulzy) a nechává prostor k jejich uspořádání do nového, smysluplného tvaru.

Teorie pole. Všechny prvky životního prostoru klienta jsou v daném okamžiku ve vztahu a vzájemně se ovlivňují. Terapeut se zaměřuje na proces kreativního přizpůsobení, kterým se klient se neustále tady a teď smysluplně organizuje ve vztahu k okolí. Klientovy obtíže nevnímá jako kauzální následek minulosti, nýbrž jako interakci a způsob přežití, na který je možno nyní zaměřit pozornost. Terapeut je přítom součástí aktuálního pole.

Souvisejícími pojmy, inspirované gestalt psychologii, jsou figura a pozadí. U zdravého člověka aktuálně nejrelevantnější potřeba vystupuje do popředí, stává se figurou a organizuje vnímání i jednání člověka dokud není uspokojena. Poté se gestalt se uzavírá, figura ustupuje do pozadí a uvolňuje místo jiné figuře. Zákonitosti celého procesu popisuje tzv. interaktivní kontaktní cyklus. Pokud je tento proces narušen, tzv. neukončená záležitost („unfinished business“) neuvědomovaným a stereotypním způsobem dále ovlivňuje prožitek i jednání (stává se tzv. fixovaným gestalem). To znemožňuje přirozenou a uspokojující interakce jedince s okolím v situaci teď a tady.

Existenciální dialog. Gestalt terapeut vstupuje sám za sebe do prožitku autentického, vřelého setkání. Terapeut a klient jsou partneři, kteří prostřednictvím kontaktu navzájem ovlivňují a definují jeden druhého. GT se zaměřuje na práci se

vztahem. Terapeut využívá sám sebe jako nástroj terapie a díky svému uvědomování dává klientovi zpětnou vazbu. Klient má možnost zakoušet a zvědomovat jevy na hranici kontaktu, nalézá vlastní zdroje pro plynulé navazování kontaktu a stahování se z něj.

Tvořivý, experimentální přístup k životu a procesu terapie. GT nepracuje podle předem připraveného manuálu terapeutických intervencí. Tvořivost terapeuta představuje podstatný zdroj jeho terapeutické kompetence. Terapeut sleduje aktuální proces teď a tady v terapeutickém vztahu, který slouží jako experimentální laboratoř pro zkoumání a proměňování klientových vztahových vzorců. Terapeut pružně reaguje na probíhající terapeutický proces a volí důraz buď na aktivně usměrňující či empaticky přijímající postoj. Experimentem se nazývá terapeutická intervence, při které terapeut aktivně přetváří terapeutickou situaci s cílem zvýšit klientovo uvědomění a zapojit jeho nevyužívaný potenciál.

Vznik a vyvoj pojmu: GT se utvářela ve 40. a 50. letech 20. století. Duchovním otcem byl Frederick Perls, původně psychiatr a psychoanalytik. Ten emigroval z Německa před nacismem a posléze zakotvil v USA. Na vzniku uceleného terapeutického směru se významně podíleli též Laura Perlová a Paul Goodman. GT se postupně vytvářela na základech filozofických (existencialismus, fenomenologie, vztahové pojetí M. Bubera, zen buddhismus) a psychologických (psychoanalýza, gestalt psychologie, holismus, bioenergetika). V roce 1951 vydává F. Perls, P. Goodman a R. Hefferline monografii "Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality", která zpřístupňuje základní principy GT.

Současné pojetí a význam pro praxi: GT prodělala od doby Perlse značné změny. Původní styl měl často spíše workshopový charakter, založený na značně direktivní, rychlé a efektní individuální práci ve skupině. V pracích Perlových následníků (např. G. Yontef, J. Zinker, E. a M. Polsterovi, J. Simkin, G. Wheeler) byla GT důkladněji teoreticky rozpracována a revidována. V praxi se vyvíjela směrem k většímu důrazu na systematickou, dlouhodobější a jemnější práci. GT v současné době uplatňuje v klinické praxi též u psychicky vážněji narušených lidí, u kterých jsou diagnostikovány úzkostné a depresivní poruchy, závislosti, poruchy osobnosti, psychotické poruchy, poruchy příjmu potravy, posttraumatické stavy i psychosomatické choroby. Rozvíjejí se specifické modifikace pro jednotlivé diagnostické okruhy, zároveň si GT uchovává důraz na nepatologizující individuální přístup ke klientovi, podporu osobního růstu a jedinečnost terapeutického setkání.

GT má vypracován vlastní přístup pro práci se skupinou, dětmi, párem či s rodinou. GT nalézá uplatnění i v organizačním poradenství. Kromě příbuznosti s existenciálními a humanistickými psychoterapeutickým přístupy je nyní GT řazena do skupiny prožitkových psychoterapií („experiential psychotherapies“). Současná GT klade důraz na důkladně teoreticky podložený přístup, výzkum a inspirující interakci s ostatními psychoterapeutickými směry.

Základní literatura:

- Mackewn, J.: Gestalt psychoterapie, Portál, Praha 2004
- Perls, F.: Gestalt terapie doslova. Votobia, Olomouc 1996
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P.: Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst. Triton, Praha 2004
- Polster, E. Polster, M.: Integrovaná gestalt terapie. Albert, Boskovice 2000
- Smith, E.W.L., Tělo v psychoterapii. Portál, Praha 2007
- Zinker, J.: Tvůrčí přístup v Gestalt terapii. Era, Brno 2004

KDE HLEDAT GESTALT ON-LINE

Přehledové stránky:

<http://www.gestalt.org/>
<http://gestalttheory.net/>
<http://www.aagt.org/>
<http://www.gestalt.us/>
<http://www.sonoma.edu/users/d/daniels/Gestalt.html>

Gestalt Instituty:

<http://gestalttheory.net/info/gpass.html> - zde najdete odkazy na všechny G-instituty a asociace po celém světě
<http://www.gestalt.on.ca/site/index.php>
<http://www.gestaltphila.org/Overview/index.asp>
<http://www.gestaltcleveland.org/>
<http://www.gestaltoftherockies.com/>
<http://www.gestaltnyc.org/>
<http://www.gestalt-annarbor.org/>
<http://www.gisc.org/>
<http://www.newyorkgestalt.org/>

komerční - <http://www.gestalt.com/>

Zdroje(literatura, teorie, odkazy...):

<http://www.gjpstore.com/>
http://www.gjpukstore.gestalt.us/Books_1.html
<http://www.gestalt.on.ca/site/page.php?id=33>
<http://www.questia.com/library/psychology/other-types-of-psychology/gestalt-psychology.jsp?CRID=gestalt-psychology&OFFID=se2q&KEY=NA>
http://www.amazon.com/s/ref=nb_ss_b?url=search-alias%3Dstripbooks&field-keywords=gestalt+psychotherapy&x=12&y=18
<http://www.g-gej.org/>
http://www.valuebasedmanagement.net/methods_gestalt.html
<http://www.encyclopedia.com/doc/1E1-Gestalt.html>
http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=8139&cn=91

Teorie, odkazy:

http://www.dmoz.org/Science/Social_Sciences/Psychology/Gestalt/
<http://webpace.ship.edu/cgboer/gestalt.html>
<http://www.cultsock.ndirect.co.uk/MUHome/cshtml/perception/percep4.html>
<http://www.princeton.edu/~freshman/gestalt/>
<http://psychclassics.yorku.ca/>
<http://www.minddisorders.com/Flu-Inv/Gestalt-therapy.html>

Diskusní fóra:

<http://www.gestalttherapy.net/>
<http://www.cultsock.ndirect.co.uk/index4.html>
<http://www.behavior.net/bolforums/forumdisplay.php?f=11>
<http://www.g-gej.org/gstalt-l/>
<http://thegestalt.co.uk/>
<http://www.gestaltinfo.com/>

Konference:

http://www.aagt.org/html/conference_info.html

Zajímavé gestalt stránky:

<http://www.egenart.info/gestalt-gallery/index.html>