

*Teória psychoterapie***Gestalt psychoterapia**

J. Rektor

The „Gestalt-psychotherapy“**Súhrn**

Autor predstavuje Gestalt psychoterapiu ako jeden z významných smerov súčasnej dynamicko-kognitívnej psychoterapie, ktorý vychádza z holistického pohľadu na človeka a na jeho vzťah k prostrediu. Svojimi koreňmi vyrastá z psychoanalýzy prvej polovice 20. storočia a teoretické východiská nachádza v teórii poľa, fenomenológii a dialogickom existencializme.

Holistická teória poľa vidí človeka v jednote s prostredím, v interakcii s ktorým realizuje svoje potreby. Cieľom tejto interakcie je udržiavanie stability a rast – proces nazývaný „organizmickou sebareguláciou“. Svoje prostredie a seba v ňom si človek uvedomuje, prežíva a svojej skúsenosti dáva zmysluplné významy (vytvára si svoju fenomenológiu). Spôsob, akým to robí, potom podmieňuje to, ako bude úspešný v procese naplňovania svojich potrieb – či tento proces povedie k udržaniu stability a rastu, alebo či bude znamenať narušenie rastu a rozvoj psychických porúch.

Terapeutický vzťah, chápaný ako dialogické stretnutie terapeuta a klienta, umožňuje klientovi uvedomenie toho, ako opakuje vzorce správania, ktoré narušujú jeho organizmickú sebareguláciu. Cez uvedomovanie človek získava slobodu voľby, či chce v zažitých stereotypoch pokračovať, alebo nie. V závere článku autor popisuje súčasný stav Gestalt psychoterapie v Českej republike.

Kľúčové slová: Gestalt psychoterapia, teória poľa, organizmická sebaregulácia, fenomenológia, procedurálna pamäť, dialóg, uvedomenie.

Summary

The author introduces Gestalt-psychotherapy (GPT) as one of the leading approaches in contemporary dynamic-cognitive psychotherapy. It is based on holistic view of human being and his relationship with the environment. GPT has its roots in psychoanalysis from the first middle of the 20th century and finds its theoretical resources in the field theory, phenomenology and dialogical existentialism.

The holistic field theory sees human being in the unity with his environment. In interaction with the environment he fulfils his needs. The aim of this interaction is the maintenance of the stability and the growth of the organism – a process called „organismic self-regulation“. Man is aware of himself and of the environment, is able to experience and gives meaning to his experience (creates his own phenomenology). The way he does it determines how successful he'll be in the process of fulfillment of his needs – whether this process will lead to stability and growth or will end in the disruption of growth and in the development of psychic disturbances.

Therapeutic relationship is perceived as a dialogical encounter of the client and therapist. This enables the client to be aware of the repetition of his behavioral patterns interrupting his organismic self-regulation. Through the awareness the client gains the freedom of choice. He can choose whether he wants or doesn't want to continue to live in his fixed patterns. In the last part of the article the author describes the actual state of Gestalt psychotherapy in the Czech republic.

Key words: gestalt psychotherapy, field theory, organismic self-regulation, phenomenology, procedural memory, dialogue, awareness.

Psychosociální centrum Přerov, Česká republika

Adresa: Prim. MUDr. Juraj Rektor, Psychosociální centrum.

Nám. Přerovského povstání 1, 750 01 Přerov, Česká republika

e-mail: rektor@mens.cz

Gestalt psychoterapia (GPT) patrí k psychoterapeutickým smerom, o ktorých sa u nás v posledných rokoch dosť hovorí a niekedy aj píše, ale v skutočnosti sa o nej málo vie. Na jednej strane je o ňu veľký záujem a výcvik v GPT patrí k najžiadanejším, na druhej strane akoby zostávala zahalená do rúška predstáv o akejsi silnej a účinnej, súčasne ale aj trochu direktívnej a emotívne búrlivej metóde. Prehľadné publikácie o psychoterapii českej proveniencie stále popisujú GPT ako takú, ako vyzerala niekedy v 60. rokoch minulého storočia a tak umelo udržujú stigmu manipulatívnej a drastickej metódy. Celkom nechávajú bez povšimnutia jej ďalší vývoj a zmeny za uplynulých 40 rokov a už vôbec sa nezmiňujú o jej filozofických a vedeckých paradigmách, ktoré GPT priradujú nielen k najúčinnejším, ale tiež súčasnými vedeckými teóriami najviac podloženým prístupom. Predovšetkým poznatky neurovied potvrdzujú mnohé premisy gestalt teórie, ktorá mala k neuropsychológii vždy veľmi blízko.

História a vývoj

Gestalt psychoterapia sa začala formovať v Berlíne v 20. a 30. rokoch 20. storočia. Jej zakladateľom bol lekár Fritz Perls, pôvodne psychoanalytik. Ako veľa iných v tej dobe, nebol s teóriou a metódou psychoanalýzy plne spokojný a hľadal možnosti jej revízie. Zdrojom pre formulovanie teoretického základu nového psychoterapeutického prístupu boli pre neho filozofické smery a vedné odbory, s ktorých predstaviteľmi bol Perls v úzkom kontakte a ktorých poznatky pre neho znamenali rozšírenie odbornej perspektívy. V prvom rade to bola Gestalt psychológia – neuropsychologická disciplína, ktorá sa zaoberala štúdiom zákonitostí percepcie a ktorá dala novému prístupu meno. Slovo „gestalt“ znamená tvar, celok, resp. utváranie (gestalten) a vyjadruje poznatok, že naša percepcia či prežívanie sú determinované našimi potrebami, že smerujú k akémusi uzavretiu, či naplneniu, t.j. k nastoleniu rovnováhy, a že toto uzavieranie je ovplyvnené skôr nadobudnutou skúsenosťou. Ďalšími disciplínami, ktoré stáli pri základoch GPT boli: holistické teórie Kurta Lewina, Husserlova fenomenológia a Buberov dialogický existencializmus. GPT naďalej čerpá mnoho z psychoanalýzy, najmä z jej vývojovej teórie a z dynamickej psychopatológie. Výrazne sa však odklonila od jej klinickej metodológie.

Ako nový psychoterapeutický prístup sa GPT prezentovala začiatkom 50. rokov, kedy v USA bola vydaná „biblia“ Gestalt psychoterapie, t.j. kniha autorov Perls, Hefferline, Goodman: „Gestalt terapia – vzrušenie a rast ľudskej osobnosti“. (Táto kniha vyšla v roku 2004 v nakladateľstve Triton). Búrlivým obdobím vývoja prešla GPT v 60. rokoch, kedy nasadla na vlnu hippies a rozvoja encounterových skupín v psychoterapii. Charakteristické vtedy bolo hlásanie slobody, plného prežívania a voľného naplňovania potrieb, avšak bez zdôraznenia zodpovednosti. Z tohto obdobia pochádza obskúrny obraz GPT, ktorý však nemá veľa spoločného s jej súčasným chápaním. Nasledujúcich 30 rokov sa ďalej systematicky rozvíjala teória aj prax GPT. Pre súčasné poňatie GPT je charakteristické označenie „dialogická“ čím je

zdôraznený odklon GPT od predchádzajúceho rýdzo individualistického prístupu.

Ak v 60. rokoch platilo, že všetko je možné, všetko je dovolené, potom dnes platí, že k slobode patrí zodpovednosť. Každý zodpovedá nielen za seba, za svoju samostatnosť a svoje potreby, ale aj za to, ako ovplyvňuje pole okolo seba. Hovoríme o ekologickej dimenzii GPT a to vo všetkých formách vzťahov. Ak bolo v minulosti pre GPT typické direktívne búranie obrán, potom je pre ňu dnes typický rešpekt voči klientovi a jeho jedinečnej fenomenológii. Namiesto na technikách a experimentovaní stojí terapeutický vzťah na existenciálnom fenomenologickom dialógu v Buberovom ponímaní Ja-Ty. Ak patrila k GPT emocionálna katarzia, patrí k nej dnes rovnako významne aj kognitívne spracovanie uvedomenia, pričom sa toto uvedomovanie týka nielen prítomného prežívania, ale najmä klientovho dlhodobého životného procesu.

Teória

Teoretický rámec Gestalt psychoterapie je možné veľmi globálne charakterizovať heslom: „**Človek a svet**“. Toto heslo v sebe zahŕňa základný proces bytia človeka vo svete – tzv. organizmickú sebareguláciu a tri teoretické „pilieri“ GPT – teóriu poľa, fenomenológiu a dialogický existencializmus.

Holistická **teória poľa** Kurta Lewina vidí človeka v jednote s prostredím, v ktorom žije. Podľa nej je človek súčasťou prostredia (poľa), ktoré ho obklopuje. Pole je všetko, čo s ním súvisí – od mikropriestoru po makropriestor. Teória poľa skúma vzájomnú prepojenosť javov súvisiacich s človekom, s jeho bytím vo svete. Skúma, ako človek vstupuje do vzťahov s časťami poľa, ako sa on a pole navzájom ovplyvňujú a menia, pričom cieľom tejto interakcie je udržiavanie stability a rast.

Súbor procesov, ktorých úlohou je zaistenie spomínanej stability a rastu človeka v prostredí, nazývame „**organizmickou sebareguláciou**“ (OSR – organismic self regulation). Tieto procesy sa riadia základnými biologickými zákonitostami – zachovaním jedinca a druhu a ich chápanie je celkom v súlade s fyziologickým a medicínskym ponímaním života. Dominujúcim dejom z pohľadu OSR je **naplňanie potrieb** organizmu (človeka) v kontakte s prostredím. Ide jednak o organizmicky založené fyziologické potreby a reakcie, jednak o celú radu vývojových a sociálnych potrieb a záujmov. U človeka ide nielen o to, akým spôsobom prežije, ale ako sa vyvíja, rastie a uplatňuje v rámci dyády i sociálnych skupín. Z tohto pohľadu, je potom akákoľvek choroba, telesná i duševná, poruchou organizmickej sebaregulácie.

Svoje prostredie, svoj svet a seba v ňom si človek uvedomuje, prežíva a hodnotí a svojej skúsenosti potom dáva význam. Spôsob, akým človek prežíva svet a ako mu rozumie, potom podmieňuje to, ako bude úspešný v procese realizácie svojich potrieb – či tento proces povedie k udržaniu rovnováhy a rastu, alebo či bude znamenať disbalanciu, prerušenie rastu a rozvoj psychických porúch. (*Prežívanie je v tomto poňatí komplexnou kategóriou a zahŕňa zložku te-*

lesnú (senzitívnu, proprioceptívnu, vegetatívnu), senzorickú, emocionálnu, kognitívnu, behaviorálnu).

Prežívaním a spôsobom, ako človek dáva svojej skúsenosti význam, sa zaoberá **fenomenológia**. Tá je v podstate ústredným konceptom Gestalt psychoterapie (o GPT sa niekedy hovorí ako o klinickej fenomenológii), a preto sa jej tu budem venovať podrobnejšie.

Podstatou fenomenologického poňatia GPT je poznanie, že hoci sme schopní bezprostredne prežívať, toto prežívanie je takmer vždy „kontaminované“ starou skúsenosťou, t.j. **interpretované** z perspektívy tejto skúsenosti. Súčasné poznatky neurofyziológie potvrdzujú názory Gestalt psychológie a fenomenológie, že bezprostredná percepcia trvá len zlomky sekúnd a je nahradená či doplnená tzv. „mentálnymi reprezentáciami“ ktoré náš mozog vytvára na základe skúsenosti uloženej v pamäti.

Naša psychická výbava je daná kombináciou genetických dispozícií s ranným učením, rannou skúsenosťou, ktorú sme získali vo vzťahu s poľom, ktoré nás obklopovalo. Táto skúsenosť pretrváva vo forme procedurálnej pamäte, akéhosi zafixovaného spôsobu vyhodnocovania situácií a zafixovaného spôsobu reagovania a správania. Nie sú to len skúsenosti jednotlivca, ale i sociálne a kultúrne vplyvy, ktoré nás počas vývoja ovplyvňovali, ktoré sa takto stávajú súčasťou našej kognitívnej či skôr kognitívno-emocionálnej mapy, podľa ktorej sa neskôr v živote orientujeme. Toto ranné učenie, táto mapa nám pomáha vyhodnocovať nové situácie a reagovať na ne, zároveň nám však môže brániť rozpoznať, že sa zmenil kontext. Naša stará mapa bola kedysi veľmi užitočná, ale môže byť obmedzujúca a mäťúca, ak sa snažíme podľa nej pohybovať v novom prostredí. Podstata človeka, jeho základné potreby a hodnoty sú viac menej stále, ak sa menia, tak veľmi pomaly. Rýchlo sa však menia situácie – naše pole a my často nevieme, ako sa v ňom orientovať a ako na neho reagovať. Niekedy reagujeme rigidne odmietavo, inokedy strácame seba podporu a nechávame sa pohltiť vplyvmi okolia. Podstatou zdravej sebaregulácie je práve schopnosť udržať si s okolitým poľom pružné hranice a flexibilne reagovať na meniace sa prostredie tak, aby bola zachovaná stabilita organizmu a jeho ďalší rast.

Ak je napr. súčasťou niekoho rannej skúsenosti opakovaná kritika spojená so zahanbovaním, potom táto skúsenosť významne ovplyvňuje, ako dotýčny vníma svoju súčasnú pozíciu vo vzťahoch s okolím. Podľa toho potom reaguje a modifikuje svoje súčasné správanie, často bez toho, aby si overil, či zodpovedá aktuálnemu kontextu. Výsledkom môže byť tendencia vyhnúť sa kritike a zahanbeniu tým, že dotýčny už dopredu vyhovie anticipovaným prianiam okolia, alebo napríklad tým, že sa stiahne a kontaktom sa vyhýba. A koná tak aj tam, kde by sa v skutočnosti mohol stretnúť s ústretovým prijatím.

Niektoré tieto staré vzorce prežívania a reagovania sa tak zafixovali, že vlastne predurčujú, ako sa v určitých situáciách správame. GPT hovorí o tzv. „fixovaných gestaltoch“ (Wilhelm Reich popísal túto fixáciu ako „charakterový pancier“). Cieľom GPT je, aby si klient v rámci terapeutického vzťahu tento proces uvedomil, aby sa naučil rozlišovať, čo je a čo

nie je v súčasnosti relevantné. Inými slovami – uvedomuje si, ako ho ovplyvňujú jeho staré mapy (dispozície, skúsenosti, normy...) a ako narušujú či blokujú jeho bezprostredné prežívanie a reagovanie.

Posledným z teoretických pilierov teórie GPT je **dialogický existencializmus**, ktorý sa zaoberá vzťahom človeka a prostredia, resp. človeka a ostatných ľudí. Vychádza z predpokladu, že existencia bez vzťahov nie je možná. Existencia jedinca – „ja“ je definovaná stretnutím s niečím alebo niekým odlišným – s „nie ja“. Toto stretnutie sa deje na tzv. hranici kontaktu, ktorá je zároveň hranicou, ktorá človeka oddeľuje a odlišuje. (Môže ísť o hranicu telesnú – napr. koža, alebo psychologickú). Spôsob, akým sa človek k svetu vzťahuje, popisuje Martin Buber ako dva modusy: predmetný – „ja-ono“ a intersubjektívny, dialogický, „ja-ty“. Človek sa väčšinou ku svetu vzťahuje predmetným spôsobom, ale súčasne bytostne túži po plnom stretnutí s „ty“. Gestalt psychoterapia sa mimo iného zaoberá tým, ako to robí, že sa tomuto stretnutiu vyhýba a ako túto svoju bytostnú potrebu nenaplnuje.

Prax

Ak je neuróza či iná psychická porucha v ponímaní GPT poruchou organizmickej sebaregulácie, potom cieľom psychoterapeutickej praxe je jej náprava – nastolenie zdravého procesu naplňovania potrieb a obnova rastu. To však nedosahujeme aktívnou snahou o zmenu. Naopak, jednou z nosných myšlienok GPT praxe je totiž tzv. **„paradoxná teória zmeny“** formulovaná Arnoldom Beisserom. Zjednodušene by sa dala definovať takto: „Čím viac sa snažíš byť tým, čím si, tým viac zostávaš rovnaký. Čím viac sa snažíš byť tým, čím si, tým viac sa meníš“. Človek nemôže dosiahnuť zmenu tým, že ju deklaruje a zároveň poprie, potlačí, či odsunie to, čo je neprijemné, bolestivé, neprijateľné. Až vtedy, ak je v kontakte so svojim stavom, svojou situáciou, svojim prežívaním, má možnosť si plne uvedomovať a potom sa mu otvára cesta k zmene.

Dominantnou snahou gestalt terapeuta teda nie je navodiť zmenu, ale sprostredkovať klientovi **uvedomenie**. V terapii si klient uvedomuje, ako to robí, že nenaplnia svoje potreby a ako sa nevedomky vyhýba priamemu kontaktu so svetom, ako formuje svoje prítomné prežívanie na základe starých skúsenostných máp. Uvedomuje si, čo vlastne skutočne potrebuje, čo naozaj chce, ako to nedosahuje a ako to môže dosiahnuť.

Uvedomovanie je hlavným prostriedkom gestalt psychoterapie. Prostriedkom, nie cieľom. Uvedomovať si, neznamená hneď uzdravenie či zmenu, ale prináša oslobodenie od zafixovaných stereotypov a možnosť voľby. Cez uvedomovanie človek získava slobodu voľby, či chce v zažitých stereotypoch pokračovať, alebo nie. So slobodou je však úzko spojená aj zodpovednosť, ktorú dospelý človek prijíma vo svojich vzťahoch k druhým.

Cesta k uvedomovaniu je v GPT vytýčená dvoma konceptmi: **fenomenologickou metódou** a **dialogickým prístupom** terapeuta.

Gestalt-terapeut a klient sa v rámci sedenia sústreďujú nielen na obsah toho, čo klient hovorí, ale tiež na to, **ako** to hovorí, čo pri tom prežíva, ako sa pri tom správa, čo nehovorí, hoci by chcel a pod. Terapeut počúva, pozoruje, spytuje sa a popisuje. Všíma si nápadnosti v klientovom prejave a upozorňuje ho na nekongruenciu toho, čo hovorí s tým, ako to hovorí. Obaja pracujú nielen s tým, čo sa stalo, ale tiež s tým, čo je prítomné a živé v terapii samotnej t.j. s aktuálnym procesom. Predpokladom je, že proces je niečo, čo má tendenciu k opakovaniu. Teda aj v terapeutickú situáciu sa znovu a znovu opakujú vzorce správania, ktoré máme vo zvyku označovať ako neurotické alebo charakterologické.

Terapeut plne rešpektuje klientovu fenomenológiu a sám prináša svoju. Popisuje, čo vidí, svoje vnímanie klienta a svoje reakcie na neho, pokiaľ možno neinterpretuje. Gestalt terapeut nie je ani autoritou, ani expertom. Snaží sa nemať prekonceptie, akési teoreticky naučené prizmy, ktoré by nepriamo klientovi dávali najavo: „Poznám ňu lepšie, ako sa poznáš ty sám“. A ak má predsa nejakú prekonceptiu, snaží sa ju držať bokom. A ak považuje za dôležité klientove prežívanie interpretovať, poskytuje svoju interpretáciu len ako hypotézu.

Dialogický postoj vyjadruje, že celá realita sa odohráva vo vzťahu. Život je stretávanie sa. Aj plné uvedomenie súvisí so vzťahom – uvedomovať si je možné len tam, kde dochádza ku vzťahu organizmu s prostredím – či už vonkajším, alebo vnútorným. Self v ponímaní GPT je definovaný ako proces fungovania osobnosti na hranici kontaktu s prostredím, čo v terapeutickú situáciu znamená kontakt klienta s terapeutom. Terapeutická prax je založená na obojstrannom rešpekte, na rovnocennom akceptujúcom vzťahu. Podstatný je bezprostredný dialóg vyžadujúci plnú prítomnosť a angažmá terapeuta. Techniky, v minulosti často používané (ako napr. známa „horúca stolička“), sú považované za druhotné. Terapeut svojou angažovanosťou, otvorenosťou a autenticitou umožňuje, aby sa v terapeutickú situáciu uskutočnil otvorený dialóg dvoch rovnocenných partnerov. Je tak pripravená cesta k tomu, že môže (ale nemusí) nastať ten zvláštny okamih vzťahu, ktorý Buber nazýva „Ja-Ty“. Dialogická gestalt psychoterapia otvára túto možnosť, pomáha tomu, aby sa realizovala. Zároveň sa však v terapii pracuje na uvedomení toho, čo klientovi zabraňuje do takéhoto vzťahu vstúpiť, na uvedomenie toho, ako namiesto prežívania prítomnej reality do vzťahu prenáša starú skúsenosť.

Terapeut vstupuje do dialogického terapeutického vzťahu celou svojou osobnosťou. Požiadavky na jeho zrelosť a zreteľné ohraničenie i nároky na jeho profesionalitu a etiku sú v GPT veľmi vysoké. Jeho dôkladné sebaopoznanie a schopnosť sebauvedomovania je k tomu nevyhnutnou podmienkou a je výzvou pre tých, ktorí v tomto prístupe vedú výcviky a supervízie.

V teoretickej časti sme hovorili o tom, že psychická porucha súvisí so zafixovaním starej skúsenosti, ktorá je vo forme komplexných schém prežívania a komplexných behaviorálnych schém uložená v procedurálnej pamäti človeka. Tieto

mentálne mapy majú tendenciu k automatickej repetícii bez ohľadu na prítomný kontext.

To, o čo sa vlastne v psychoterapii snažíme, je vytvorenie novej procedurálnej pamäti. V Gestalt terapii je cestou k tomu uvedomenie. Prvým krokom na tejto ceste je rozpoznanie toho, ako naša procedurálna pamäť formuje náš charakter a ako determinuje naše prežívanie prítomnosti. Druhým krokom, ktorý uvedomovanie a terapeutický vzťah umožňujú, je zakotvenie prežívania v prítomnosti – teda vytváranie novej skúsenosti. Toto nové učenie má vzhľadom k chápaniu GPT nielen charakter kognitívny, ale ide o učenie komplexné, ktoré zahŕňa celú prežitú skúsenosť klienta. Nová skúsenosť, ktorej súčasťou je aj samotný proces sebauvedomovania, sa potom v ďalšej fáze terapie prepracováva a tým môže dôjsť k prebudovaniu procedurálnej pamäti.

Príklad z terapie

Na šiestom sedení s mladou klientkou, ktorá ako svoj hlavný problém uvádza depresiu a pocity osamelosti, si všimam spôsob, akým so mnou komunikuje. Referuje o svojich zážitkoch, prítom je rezervovaná, odťažitá, bez energie, takmer amimická. Snažím sa klientke sprostredkovať toto moje pozorovanie a ona si uvedomuje, že je stiahnutá, pretože sa bojí, že by predou mnou ukázala svoje emócie a obáva sa mojej reakcie. Svoje dopytovanie vediem týmto smerom a klientka si uvedomuje, že za prejav svojich emócií očakáva od mňa kritiku alebo výsmech, má obavu, že by mi svojimi prejavmi pripadala smiešna a obtiažna. Je pre ňu úplne nepredstaviteľné, že by predou mnou plakala. Pýtam sa jej, ako vie, že by som ju kritizoval a vysmieval sa jej a ona si po chvíli uvedomuje, že ide o jej predstavu o mojom prežívaní, nie o realitu. Zaujímam ma, ako túto predstavu vytvára a kde k nej berie materiál. V tejto fáze sedenia je už klientka uvoľnenejšia a je schopná plnšie prežívať. Hovorí, že cíti smútok a ten súvisí s tým, že si uvedomuje, ako sa odťahuje od ľudí a ako v ich prítomnosti blokuje svoje prežívanie, ako sa snaží pôsobiť rozumne, „intelektuálny“. Spomína si taktiež na to, ako bola v detstve pre svoje emočné prejavy obidvoma rodičmi odmietaná. Tam sa naučila „nerobiť starosti“ (matke) a „nebyť smiešna“ (otcovi). Je jej veľmi ľúto, že nebola akceptovaná taká, aká bola a taktiež si uvedomuje, ako jej to dodnes chýba a ako po tom túži...

Na neskorších sedeniach si klientka uvedomuje, ako si túto rannú skúsenosťou osvojila a zafixovala a že sa podľa toho správa vo všetkých vzťahoch. Začína chápať, že takto prichádza nielen o svoju spontaneitu, ale aj o pocit blízkosti s druhými. Najviac je smutná z poznania, že sa to prejavuje aj vo vzťahu k manželovi (je vydatá necelý rok), aj s ním sa vlastne cíti osamelo...

Indikácie

Snáď ako všetky formy psychoterapie, je aj GPT predovšetkým pre ľudí, ktorí sú k terapii motivovaní. Pre tých, čo chcú poznať ako formujú svoj život, ako utvárajú a udržujú

situácie a vzťahy, s ktorými nebývajú spokojní a sú pritom ochotní riskovať bolesť, ktorá z takéhoto poznania pramení. Nie je pre tých, čo čakajú rýchlu zmenu prichádzajúcu od niekiaľ zvonku, pre tých, čo čakajú jednoduché inštrukcie a návody.

Inak nie sú dané žiadne jednoznačné kontraindikácie. Okrem všetkých adaptačných, vzťahových a neurotických porúch je možné v rámci GPT pracovať s pacientmi s poruchami osobnosti a závislosťami, aj s ľuďmi trpiacimi závažnými psychickými poruchami vrátane psychóz. Taktiež vek nie je prekážkou. Pracujeme s deťmi a videl som aj úžasný vývoj u ľudí nad 60 rokov. Podstatné je, aby bol klient schopný a ochotný komunikovať, nadviazať vzťah a aby bol schopný chápať, o čom komunikujeme.

Gestalt psychoterapia v Českej republike

V Československu sa zmienky o Gestalt psychoterapii objavili v učebniciach prof. Kratochvíla a prvý, kto ukážky tohto prístupu názorne prezentoval v 70. a 80. rokoch bol PhDr. Karel Balcar, ktorý sa s GPT zoznámil pri svojom študijnom pobyte v USA. Skutočný rozvoj GPT, podobne ako iných psychoterapeutických smerov u nás začal až v 90. rokoch.

Prvý výcvik v Gestalt psychoterapii v Československu inicioval PhDr. Anton Polák. Ten mal v roku 1990 príležitosť zúčastniť sa letného výcviku v GPT, ktorý v Európe pravidelne organizuje inštitút GATLA z Los Angeles. Bol týmto výcvikom nadšený a hlavných trénerov inštitútu pozval k usporiadaniu workshopu u nás. Robert a Rita Resnick a Tood Burley prišli na jar 1991 a niekoľkým účastníkom ponúkli pravidelnú účasť v ich európskom výcviku. Niektorí absolventi tohto výcviku v ňom naďalej pôsobia v lektorskej roli.

Tak isto v roku 1991 a opäť z iniciatívy Dr. Poláka bol u nás otvorený systematický výcvik v GPT vedený lektormi londýnskeho inštitútu Metanoia pod záštitou britskej gestaltistickej asociácie GPTI. Tento výcvik trval do roku 1998 a jeho absolventi získali britský certifikát Gestalt psychoterapeutov.

Frekventanti a neskoršie certifikovaní absolventi týchto výcvikov založili v roku 1996 v ČR Inštitút Dialog a zároveň vznikol Inštitút Dialog na Slovensku. Zakladajúcimi členmi Dialogu, ktorý nesie podtitul Český institut pro výcvik v gestalt psychoterapii, sú MUDr. Helena Fišerová, PhDr. Anton Polák a MUDr. Juraj Rektor. Dialog pôsobí v rámci Českej psychoterapeutickej spoločnosti ČLS JEP a plne sa hlási k jej etickému kódexu. Od roku 2002 je Dialog členom Európskej asociácie pre Gestalt terapiu (EAGT). Výcvikový program, ktorý poskytuje, bol opakovane akreditovaný pre zdravotníctvo Českou psychoterapeutickou spoločnosťou ČLS JEP.

Výcvik

Samostatné výcviky bez zahraničných lektorov zahájil Inštitút Dialog v roku 1999, prví absolventi ho ukončili v septembri 2003, ďalší v máji 2006. Pokračuje výcvik otvorený v roku 2004 a v máji roku 2007 bude zahájený ďalší.

Výcvikové skupiny sa stretávajú na 4 pracovne intenzívne dni kvartálne. Výcvik trvá 5 rokov a poskytuje komplexné, experienciálne a supervízne psychoterapeutické vzdelanie. Výcvik je možné ukončiť jeho absolvovaním, alebo získaním certifikátu (diplomu) Gestalt terapeuta (podmienkou k tomu je napísanie kauzistickej práce a zloženie ústnej teoretickej skúšky s demonštráciou klinickej práce).

Typické pre náš výcvik je to, že hoci prebieha v prostredí skupiny, dôraz sa kladie na individuálnu terapiu, t.j. na dialóg dvoch osôb v skupine. Nápadnou odlišnosťou od iných smerov je, že netrváme na tzv. rodičovskom modeli, ale tréneri u nás v skupinách rotujú, t.j. jedno kvartálne stretnutie pracujú s jednou skupinou, na následnom stretnutí s ďalšou... Vychádzame z toho, že nepotrebujeme umelo potvrdiť prenos. Nie preto, že by sme skutočnosť prenosu popierali, ale naopak preto, že ho považujeme za natolko všadeprítomný, že ho nie je treba umelo vytvárať. Okrem toho rotácia trénerov v skupinách, umožňuje frekventantom zažiť rôzne terapeutické štýly a postupne si tvoriť svoj osobitý.

Pri náboře do výcviku preferujeme lekárov a psychológov. Na frekventantov kladieme veľmi vysoké nároky, snažíme sa, aby náš výcvik zodpovedal čo najvyšším štandardom a kritériám pre prácu v zdravotníctve.

Garantmi výcvikov Inštitútu Dialog sú MUDr. Helena Fišerová, PhDr. Anton Polák a MUDr. Juraj Rektor. Všetci traja pracujú ako terapeuti a súčasne sú výcvikovými trénermi a akreditovanými supervízormi.

Kontakty

Česko:

Inštitút Dialog má 3 pracoviská – v Prahe, v Brne a v Pěrove. Jeho webové stránky sú na adrese: <http://www.gestalt-dialog.cz>, E-mail: info@gestalt-dialog.cz

MUDr. Helena Fišerová, t.č. riaditeľka Dialogu, má adresu: Psychiatrie a psychoterapie, Revoluční 19, 110 00 Praha 1. Telefón: 224827357. E-mail: fisera@mbox.dkm.cz

Kontaktná adresa PhDr. Antona Poláka je: Psychologická praxe, Malátova 9, 621 00 Brno. Telefón: 541245692. E-mail: ANpolak@seznam.sk

MUDr. Juraj Rektor pôsobí na adrese: Psychosociální centrum, nám. Přerovského povstání 1,750 01 Přerov. Telefón: 581204437-9. E-mail: rektor@mens.cz

Slovensko:

Dialóg - slovenský inštitút pre výcvik v gestalt psychoterapii má sídlo v Košiciach. Jeho webové stránky sú na adrese: www.gestalt.sk. Štatutárny zástupca inštitútu je Mgr. Gabriela Linhardtová, ktorá má adresu: Garbiarska 11, 040 01 Košice. Telefón: 0556334833. E-mail: gabilin@stonline.sk

Literatúra

1. **Beisser, A.:** The paradoxical theory of change. In J.Fagan & I.Shepherd (Eds). Gestalt Therapy Now. New York, Harper, 1970, s. 77-80.
2. **Buber, M.:** Já a Ty. (1923). Praha, Mladá fronta, 1967.
3. **Burley, T.:** Minds and Brains for Gestalt Therapist. Gestalt Review 1998, 2, s. 131-142.
4. **Burley, T.:** A phenomenological theory of personality. Santa Monica, Gatla reader, 2000.
5. **Damasio, A.:** Descartesův omyl (1994). Praha, Mladá fronta, 2000.
6. **Damasio, A.:** The feeling of what happens. A Harvest Book, San Diego, 1999.
7. **Kandell, E.R.:** Biology and the future of Psychoanalysis: A new intellectual framework for psychiatry revisited. Am. J. Psychiatry, 1999, 156, s. 505-524.
8. **Parlett, M.:** Reflections to the Field Theory. The British Gestalt Journal, 1991, 1, s. 69-81.
9. **Perls, F., Hefferline, R., Goodmann, P.:** Gestalt Therapy (1951). London, Souvenir Press, 1990.
10. **Polster, E.M.:** Gestalt Therapy Integrated. Brunner/Mazel, New York, 1973.
11. **Rektor, J.:** Gestalt terapie dnes. Československá psychoterapeutická konference, Luhačovice, 1996.
12. **Rektor, J.:** Podstata člověka se příliš nemění. Psychoterapeutické sešity 2001, 2, s. 17-21.
13. **Resnick, R.:** Gestalt Therapy: Principles, Prisms and Perspectives. The British Gestalt Journal, 1995, Vol. 4, s. 3-13.
14. **Spinelli, E.:** The Interpreted World. London. Sage Publications. 1989.
15. **Yontef, G.:** Awareness, Dialogue and Process. The Gestalt Journal Press, New York, 1993.

Do redakcie došlo 11.11.2006.