



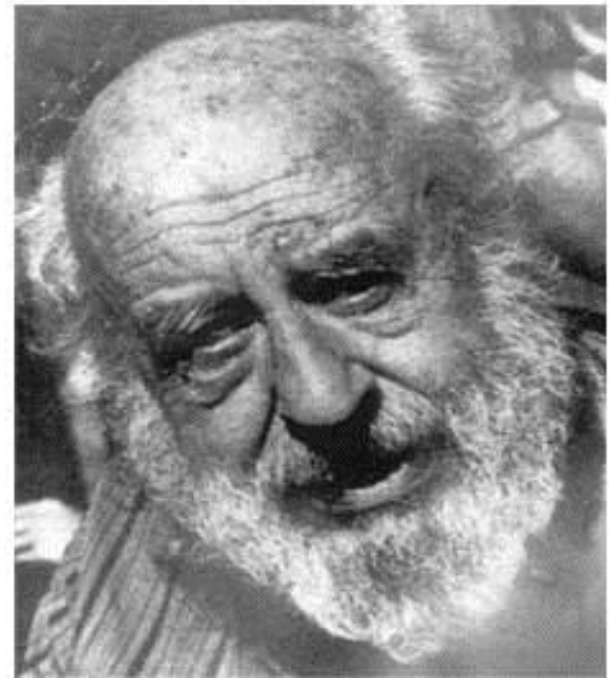
GESTALT PŘÍSTUP

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

Oswald Schorm

FRITZ PERLS

- rodák z Berlína (1893 – 1970) Chicago
- v dětství zpochybňování a vzpoury
- univerzita Friedrich Wilhelm – 1921
studium medicíny
- Psychoanalytický institut – Berlín, Vídeň
- vlastní analýza u W. Reicha
- pracoval v Jihoafrické republice po dobu 12 let a
tam formuloval myšlenky Gestalt terapie 30. léta
20. století
- Po válce žil v New Yorku
- 60. léta Los Angeles, Miami, Kalifornii a Britské
Kolumbii
- 1969 stěhování do Kanady



KLÍČOVÉ KNIHY

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 \(1968\)](#)

LAURA POSNER PERLS

- Laura se narodila v bohaté německé rodině.
- byla ambiciózní, nadaná, kreativní
- zajímala se o moderní tanec, koncertního piano
- získala doktorát v gestalt psychologii
- studovala psychologii existenciální psychologii s M. Buberem.



Laura Perls (1905-1990)

NÁSLEDOVNÍCI

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



RIA VERLINDEN



- Je spolu zakladatelkou pražského Gestalt institutu a v České republice realizuje různé workshopy a semináře už od roku 1991
- Působí jako lektorka, koučka, terapeutka a supervizorka
- tréninky a osobní i organizační poradenství
- Nejčastěji pracuje v Holandsku, České republice a Jižní Africe.
- Spojuje principy Gestalt terapie se systemickým přístupem a konstelacemi.

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



PEARLS POD VLIVEM ...

- Psychoanalýza – W. Reich („sexuální politická ekonomie“ libido a sociální aspekty)
- Paul Goodman – myšlenky K. Lewina (teorie pole)
- O. Rank (PA - porodní trauma)
- Zen buddhismus – koncept Satori (náhlé uvědomění)

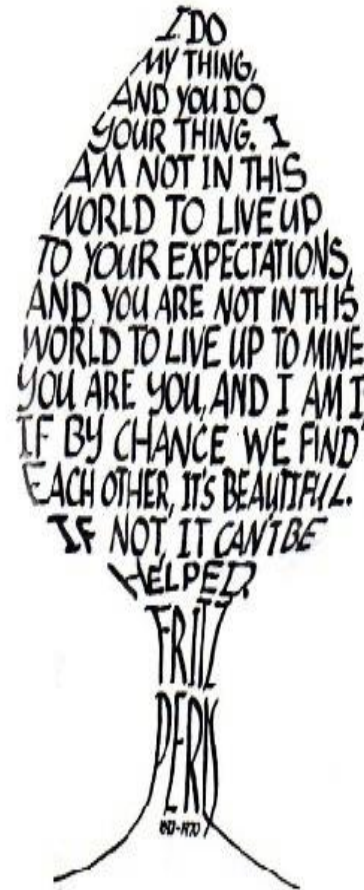
GESTALT V KONTEXTU SMĚRŮ

Dle Clarkson 1999

Transpersonalita
přesah

Existencialismus
-stát se čím jsem

Fenomenologie
- Jak se věci samy ukazují ve
vědomí

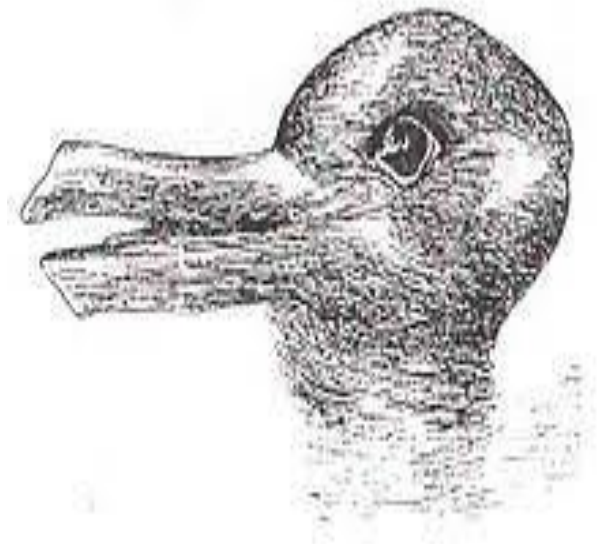
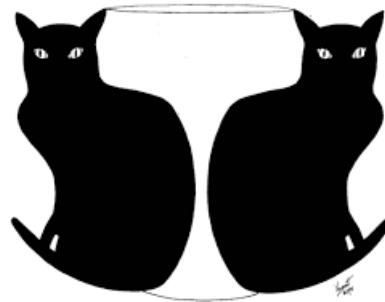
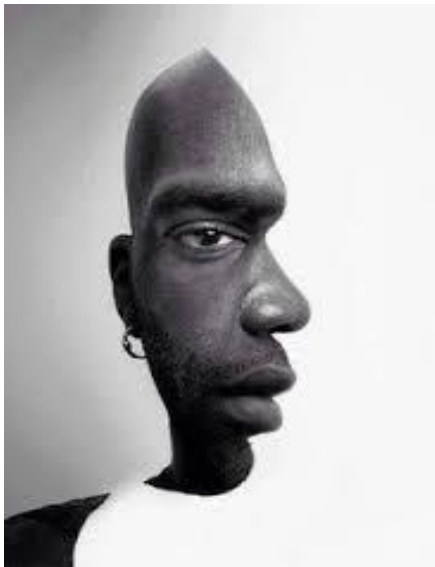


Psychoanalýza – analýza osobnosti

Teorie pole – valence, osobnost, chování,
prostředí

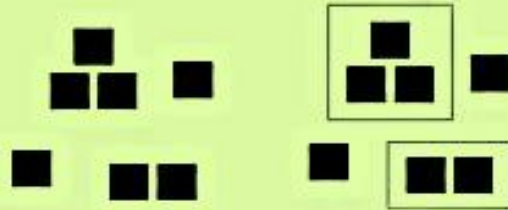
Holismus – celek/části

FIGURA - POZADÍ

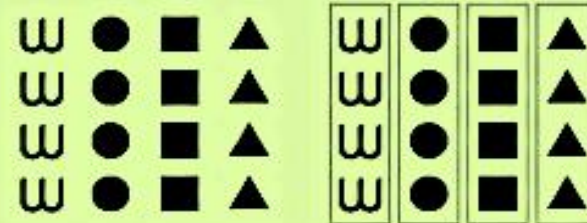


Gestalt Principles

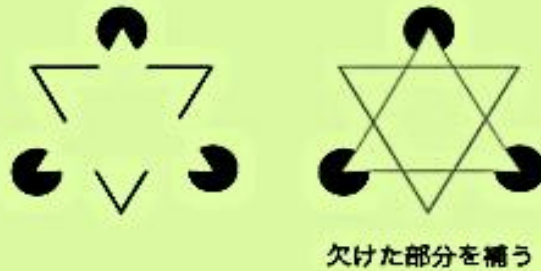
1. Proximity



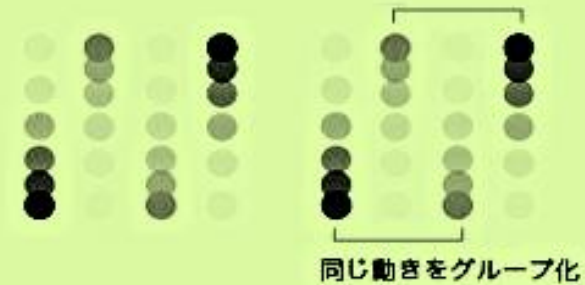
2. Similarity



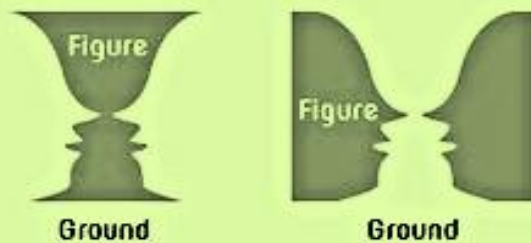
3. Closure



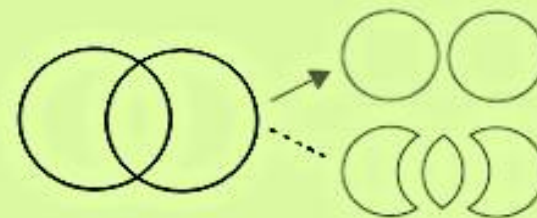
4. Common Fate



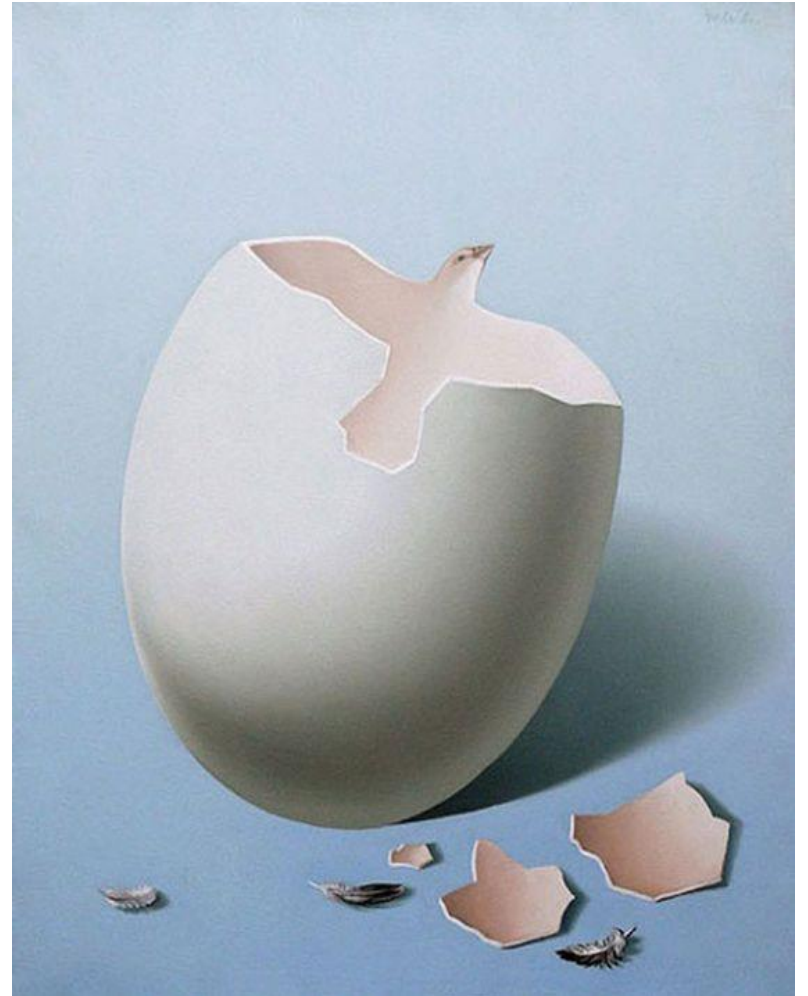
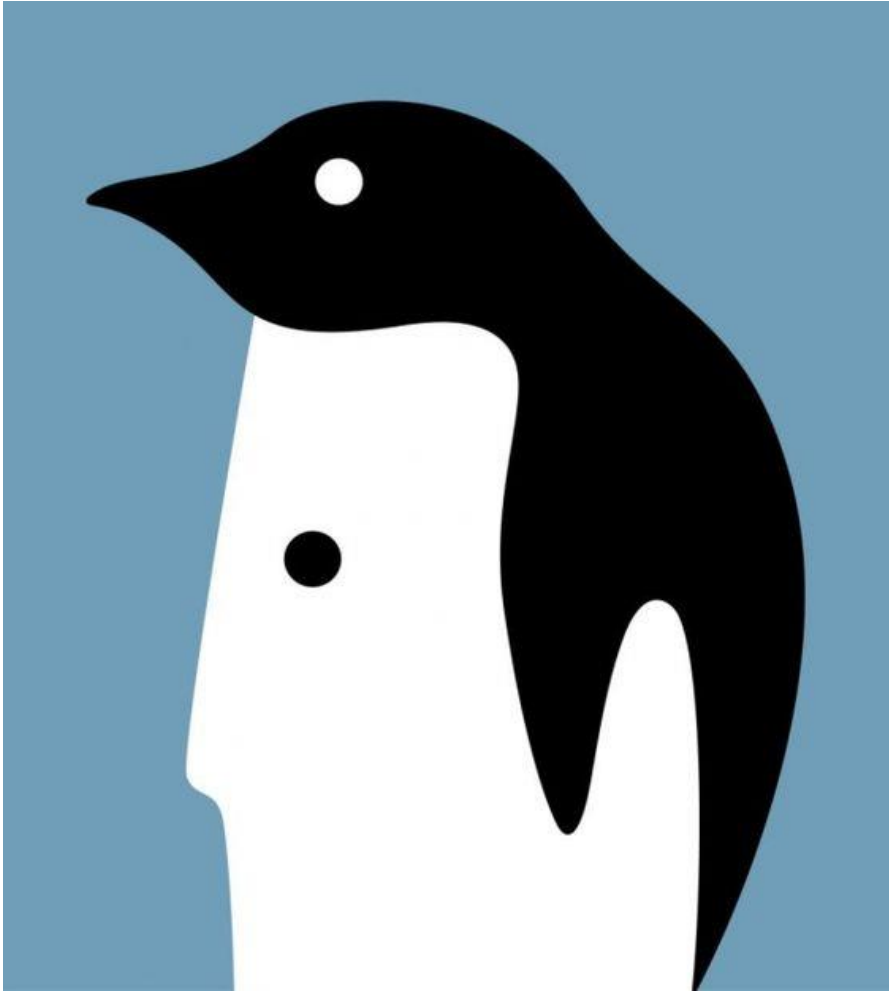
5. Figure Ground Relationship



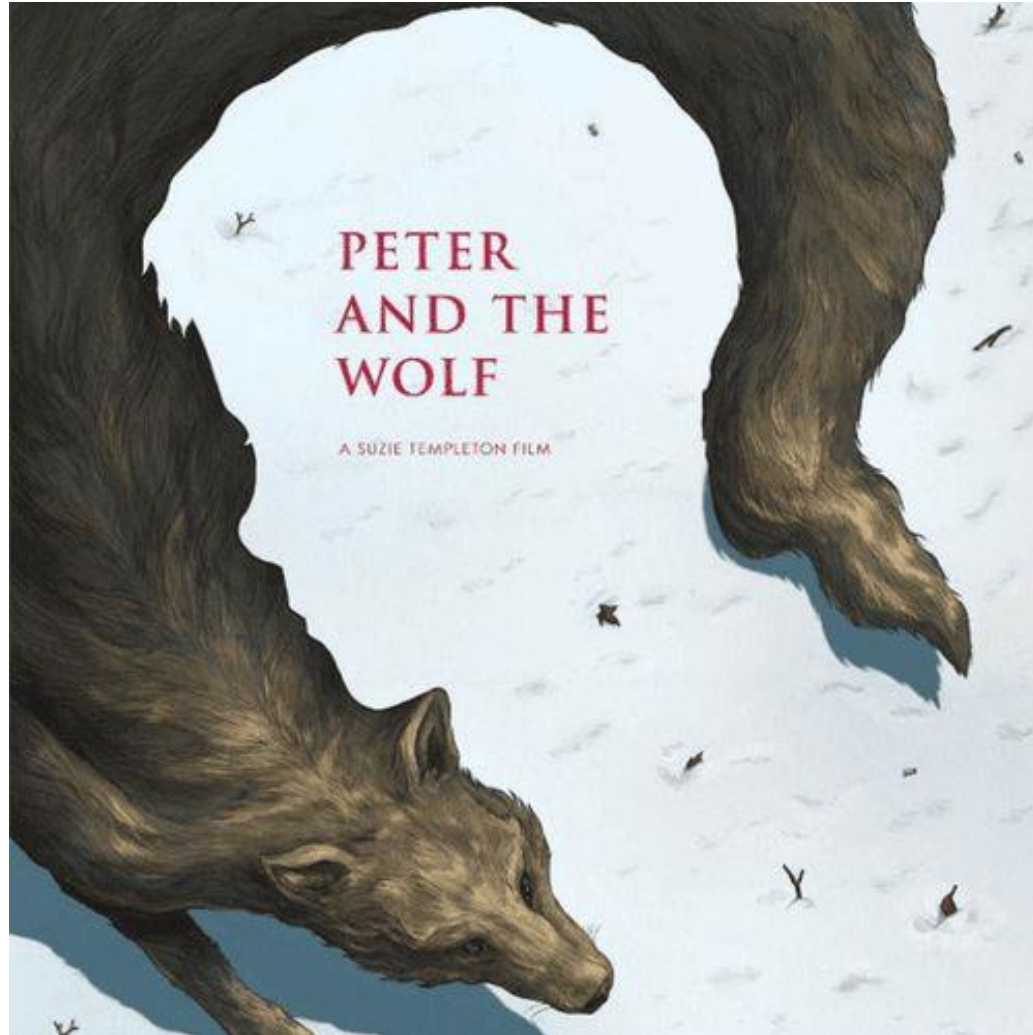
6. Good Continuation



GESTALT GRAFIKA



GESTALT GRAFIKA



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.

TEORIE 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
- místo naplňování přirozených potřeb – **hrajeme společenské hry** (zprostředkovaně vedou k naplnění cílů)

TEORIE 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)
- Prožívejte život naplno, bez předsudků, každou vteřinu
- Bud'te vším, čím můžete – objevujte, hrajte si, bud'te 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

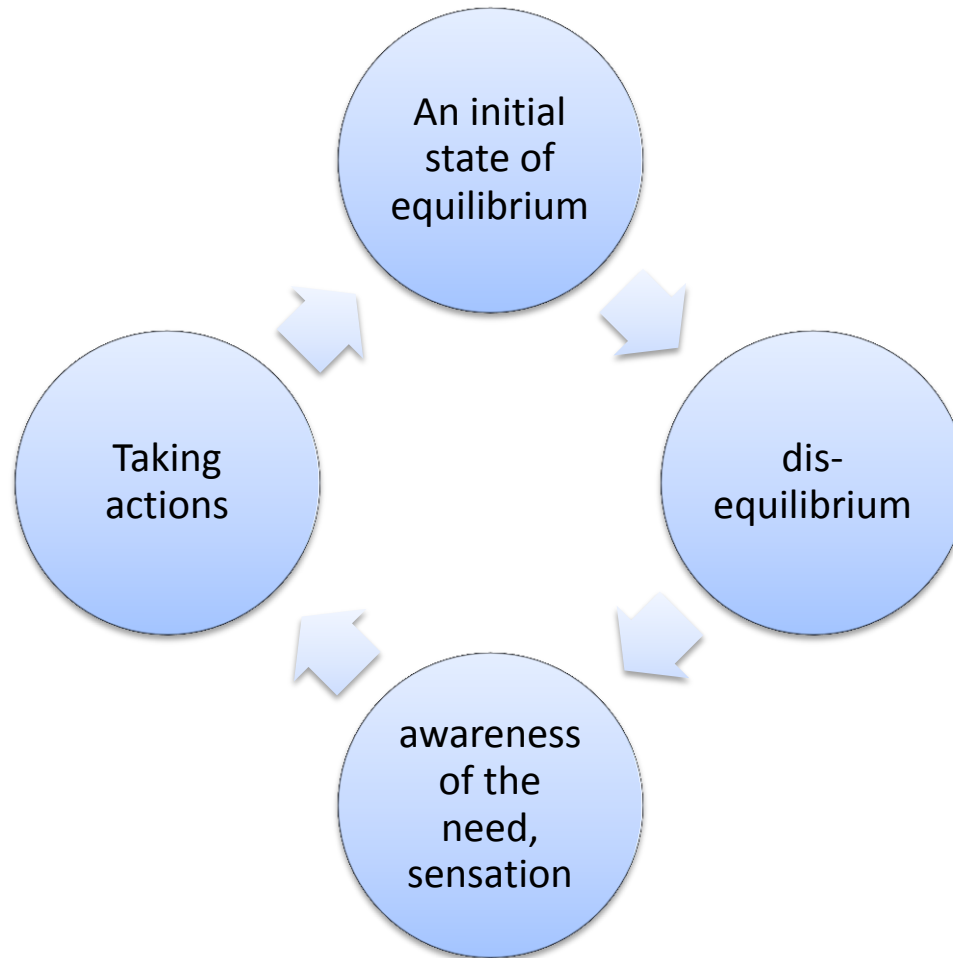
Místo sebeaktualizace existenciálních / humanistů se Gestalt terapie zaměřuje na **seberegulaci**.

Seberegulace je založena na sebeuvědomování

proces vypadá takto:

- Počáteční stav rovnováhy
- Narušení rovnováhy prostřednictvím vzniku potřeby, pocitu nebo touhy: nerovnováha
- Rozvíjení povědomí o potřebě, pocitu nebo touze
- Probíhá akce
- Vraťte se do rovnováhy

SEBEREGULACE



PORADENSTVÍ – 5 VRSTEV NEUROZY

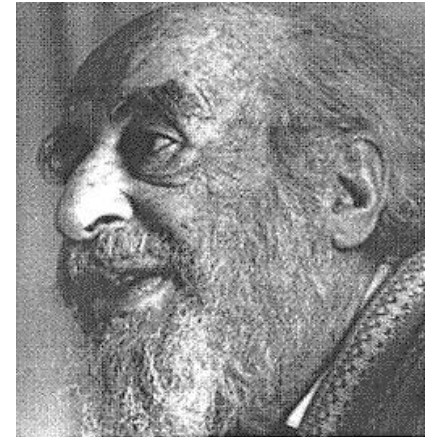
Osobnost má poruchu procesu růstu (neurozu)

- 1. Předstíraná** – hraní rolí „jako by“, „maya“ = přetvářka falešné vlastnosti chrání před protiklady (polaritami) **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

- expert frustruje klienta konfrontací s neuvědomovanými potřebami
- přivádí ho tím k dalšímu kroku (bez ohledu na jeho připravenost)
- práce s odporem nejde cestou zvědomování, ale spíše donucením
- neúspěch terapie je problémem klienta (aby se s tím sám vyrovnal)



GESTALT TERAPIE DOSLOVA



TERAPEUTICKÁ VÝCHODISKA

- **síla je v přítomnosti** – „tady a teď“ je ohniskem práce
- cílem je **uvědomění** – odlišitelné od vzpomínek
- důraz je na **prožívání**
- **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)

KONTAKT

Kontakt je **základní životní funkcí** – základním procesem vztahu

- spojování
- oddělování se
- pohyb
- uvědomování

(Yontef)

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

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

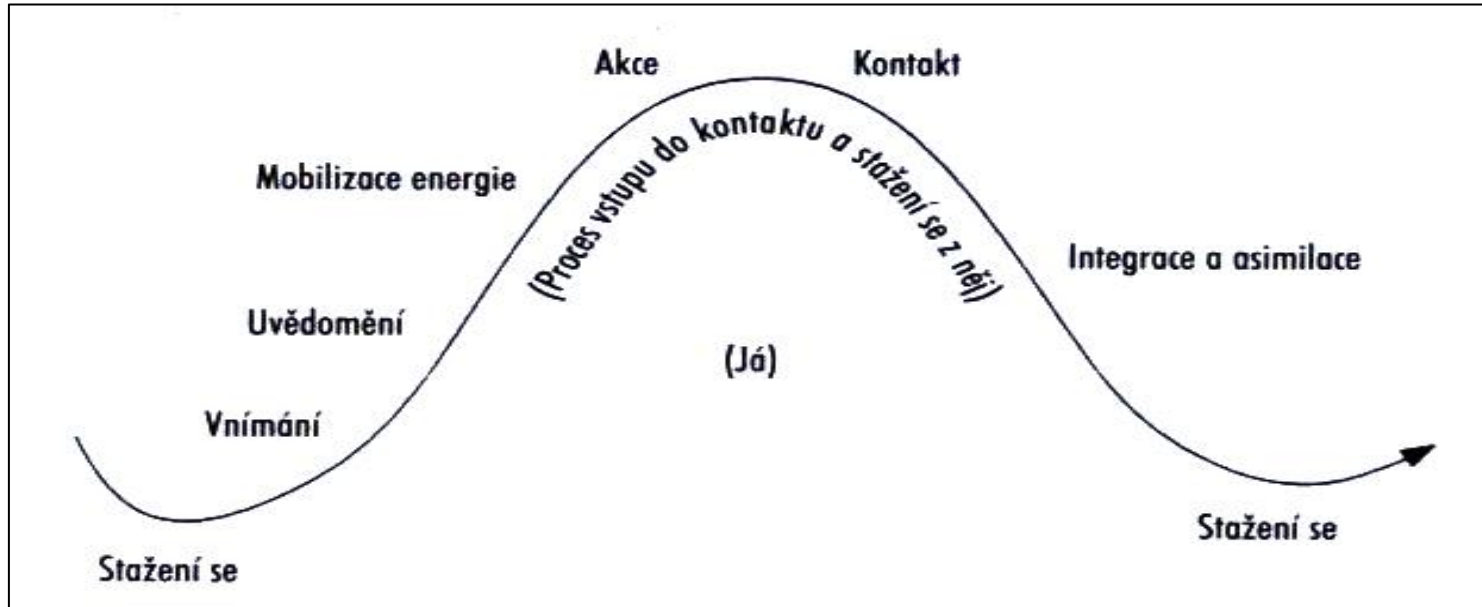
Uvědomění je zkoumání – rozšíření možností (ne korekce).

Naplňování potřeb - organismický princip

Odpovědnost – klient se sám rozhoduje - díky uvědomění si může vybírat, co z prostředí chce přijmout a co využít k vlastnímu rozvoji

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 funkčnějšího způsobu kontaktu.

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-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 ...

POJMY - PRINCIPY

Uvědomění – kontakt s vlastní existencí v přítomnosti (tady a teď)
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

„Uvědomění v Gestalt terapii znamená prostě, že se člověk věnuje svému prožívání“.

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“)

TERAPEUTICKÉ UVĚDOMOVÁNÍ

Uzávorkování - vidět a vnímat situaci nezatíženě a naladěním na klienta

(přiznat si názory, předsudky, postoje ...které terapeut vnáší do vztahu)

Popisování – zveřejnit zjevné věci, které terapeut vnímá
(pojmenovat jevy, bez hodnocení a interpretace)

Horizontalizace – všechny jevy mají stejnou důležitost
(sebeorganizující se proces)

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“
„ke změně dojde, pokud se člověk stane více sám sebou“
- vynucená změna není trvalá (= nepřijatá) – jen role, image
- realita a přání, štěpení brání celku
- sebezřetivost 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

TERAPEUTICKÝ VZTAH A DIALOG

- živý kontakt a léčebné spojení, které přináší autentické setkání mezi dvěma lidskými bytostmi (Joyce, Sills)
- Stáváme se sami sebou a objevujeme to, kým jsme, prostřednictvím vztahu k druhým lidem (Mackewn)
- **Potvrzení** – akceptujeme druhého, jaký je
- **Přítomnost** – pracujeme teď a tady
- **Inkluze** – vžíváme se do prožitku klienta
- **Otevřenost** – sdílíme, co je užitečné pro klienta včetně sdílení (občas) toho, co stojí v cestě ke vztahu s klientem

TERAPEUTICKÝ VZTAH

- terapeut trvá na práci v přítomnosti
- brání tím klientovi v manipulacích
- často přes frustraci vede k uvědomování her a ke zralosti
- spolurezonují v poli – cítím, že vy ... (nabízejí), spolunaladění
- vedou k uvědomování „zaměřte se, co vás k tomu teď vedlo...“
- poukazují na změny u klienta – „všiml jsem si, že ...“
- intervencemi posouvají kontaktní mechanismy
- terapeut je vždy autentický
- důraz je na kontaktu s klientem

KLIENT

V osobnosti klienta existují bloky, mechanismy, které brání růstu a naplňování potřeb.

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

5 TYPŮ POLARIT

Polarita: je třeba vyřešit konflikty mezi stávajícími polaritami

Fyzikální: mužský-ženský a parasympatický-sympatický nervový systém

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

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

Duchovní: intelektuální pochybnost - dogmatismus

Inter-Individualní: muž-žena ...

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

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

LITERATURA

