

GESTALT TERAPIA PO TRIDSIATICH ROKOCH V ČR: DRŽÍME SA PRINCÍPOV?

Anton Polák

Dialog – Český institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii, Brno, CZ; ANPolak@seznam.cz

Psychoterapie. 14 (2), 170–180; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT:

Gestalt terapia (GT) sa v našich geografických podmienkach pevne etabluje od začiatku 90. rokov minulého storočia a v súčasnosti patrí medzi najpoprednejšie smery a to nielen z hľadiska počtu terapeutov, ktorí sa k tomuto smeru hlásia. Jej vývoj u nás pritom nie je bez zložitostí, uberá sa podobne spleťtými cestami, ako tomu je aj inde vo svete. Tento jav nie je ani tak podmienený tendenciou k diverzite – tá je zákonitá a prirodzená – ale často skôr chýbaním jasného vedomia základu či základných zložiek gestalt terapeutického pohľadu na človeka, ktorými sú fenomenológia, teória poľa a existenciálny dialóg a ich jedinečnej vzájomnej prepojenosti. Predmetom článku nemá byť faktografický či historický prehľad vývoja GT u nás, ale skôr úvaha nad otázkou, čo je a čo nie je GT vo veľmi konkrétnych súvislostiach terapeutického práce a príprave terapeutov vo výcvikoch. Článok vychádza z príspevku, ktorý odznel na 4. Česko-Slovenskej konferencii Gestalt psychoterapie v Sepeťnej (október 2014).

Kľúčová slova: Gestalt terapia, fenomenológia, teória poľa, existenciálny dialóg, psychoterapeutický výcvik.

1. KTO SOM A AKÉ OTÁZKY SI KLADIEM

Volám sa Anton Polák, mám 66 rokov a už takmer 39 rokov pracujem ako klinický psychológ a psychoterapeut. S gestalt terapiou (GT) som sa po prvý krát stretol už v prvej polovici 80. rokov počas svojho prvého terapeutického výcviku. Vtedy to bol iba jednorazový zážitok v rámci komunitného výcviku v dynamickej skupinovej terapii (SUR) – ukážku gestalt terapeutického práce nám vtedy prišiel predviesť Karel Balcar. V nasledujúcich rokoch som mal možnosť zažiť ešte dotyk s niekoľkými ďalšími terapeutickými smermi, za všetky spomeniem iba rogeriánsku terapiu a katalýmne imaginatívnu psychoterapiu.

Moja skutočná cesta ku GT začala až v lete roku 1990, kedy sa mi po prvý krát naskytla príležitosť zúčastniť sa letného rezidenčného výcviku v GT, ktorý v Európe pravidelne usporadúva americký inštitút GATLA. Tohto výcvikového programu som sa potom zúčastňoval aj v ďalších rokoch a mojimi najväčšími učiteľmi boli Robert a Rita Resnick a nedávno zosnulý Todd Burley. Mimo toho som po celé tieto roky bol aj v ďalšom pravidelnom výcviku s tímom trénerov britského GPTI, spomedzi ktorých spomeniem hlavne Tali Levine Bar-Yoseph a Jay Levina. Certifikát gestalt terapeuta som obhájil koncom 90. rokov

a spolu s ďalšími kolegami sme založili inštitút Dialog – Český institut pro výcvik v gestalt psychoterapii, v ktorom spoločne s nimi fungujem ako tréner a supervízor doteraz. Takže – ak to budem počítat až od roku, kedy som obhájil certifikát – gestalt terapeutom som, alebo sa ním snažím byť, už bezmála 25 rokov.

Možno si niektorí z vás teraz kladú otázku, prečo vás zafažujem týmito osobnými údajmi, zvlášť keď je medzi vami určite veľa tých, čo ma poznajú? To, že sa môžem odvolať na svoju skúsenosť a aktivity na poli GT mi v tejto chvíli pomáha k istejšiemu pocitu oprávnenosti podeliť sa s vami o niekoľko pozorovaní alebo reflexií z mojej trénerskej a supervízorskej skúsenosti. Budú to úvahy a otázky, ktoré ma skôr znepokojujú a občas ich mám spojené aj s určitým sebaspytovaním.

Aj keď je v názve môjho príspevku „Gestalt terapia po tridsiatich rokoch v ČR“, nečakajte nejakú exkurziu do histórie. Zaujíma ma súčasný stav GT u nás, stav po takmer 30 rokoch vývoja a ešte viac obraz gestalt terapeuta a otázka, čo bude s GT ďalej? Kam smerujú psychoterapeuti, ktorí sami seba označujú za gestalt terapeutov? Ako som už naznačil, k týmto otázkam a úvahám sa vraciam už dlhšiu dobu a ku konečnému rozhodnutiu ma hlavne v poslednom roku posunuli dve veci: po prvé sú to opakujúce sa otázky ohľadne GT, ktoré dostávam od študentov vo výcvikoch, pri prednáškach a konferenciách a druhé som si po rokoch znovu náhodne prečítal článok Boba Resnicka zo začiatku 80. rokov a prekvapilo ma až zarážajúca podobnosť vývoja GT v USA s tým, čo môžeme vidieť aj u nás. Zdá sa, že história sa opakuje aj v našich podmienkach.



Anton Polák

PhDr. Psycholog, vystudoval na Univerzité Komenského v Bratislave, po létech pôsobení na Slovensku žije nyní v Brně, kde vede vlastní soukromou psychologickou a psychoterapeutickou praxi. Svoje psychoterapeutické vzdělávání začal výcvikem v dynamické skupinové terapii a později i působil jako trenér ve výcviku v skupinové terapii. Od konce 90. let, kdy certifikační zkoušku ukončil výcvik s GATLA a GPTI, se věnuje Gestalt terapii. Kromě trenérské práce v Institutu Dialog externě přednáší na Psychologickém ústavu FFMU v Brně (mimo jiné fenomenologickou psychologii a dynamickou neurozologii) a věnuje se překladům psychoterapeutické literatury. Je držitelem ECP.

Od svojich začiatkov pozorujem, že GT neprifahuje iba tých študentov, ktorí sa chcú učiť tvrdej, trpezlivej a zodpovednej práci, akou psychoterapia je, ale – a musím povedať, že ma to vždy dráždilo – má niekedy osobitnú príťažlivosť aj pre akcentovanejších ľudí. Sú to ľudia, ktorí hľadajú v prvom rade rýchly intenzívny zážitok a sú presvedčení, že k dobrej psychoterapii stačí iba cítiť a prežívať a u klientov to možno dosahovať pomocou abrazívnych techník, či riadených tematizovaných experimentov.

V duchu hesla „ak to funguje, tak to použi“ alebo „všetko je dobré, ak to podnieti intenzívne prežívanie“ sa základným cieľom terapeutической práce stalo vyvolať akciu, aby

sa niečo dialo, aby sa ľudia čo najrýchlejšie „oslobodili“ od všetkého, čo ich zväzuje v sebaexpressii, spontaneite či uspokojovaní potrieb a to aj bez ohľadu na prostredie. To je psychopatická cesta a z histórie vieme, že k takémuto obrazu prispievala aj celková atmosféra 60. rokov a z časti aj postoje a chovanie niektorých protagonistov GT v dobe, kedy sa GT začínala na terapeutickú scénu presadzovať (Resnick, 1984, 1995; Yontef, 2009; Kratochvíl, 2002). Zdá sa ale, že časť mladých ľudí stále priťahujú rysy nespútanosti, adolescentného vzdoru a potrhlosti, alternatívy voči prevažujúcemu hodnotovému svetu a establishmentu.

Táto línia vývoja bola pre GT a jej obraz u verejnosti, hlavne tej odbornej, vždy poškodzujúca a ja sa ňou nechcem zaoberať podrobnejšie. Zmieňujem sa o nej iba z toho dôvodu, že na internete ešte aj dnes nájdete odkazy, ktoré podávajú takýto obraz GT a potom (celkom logicky) varujú pred jej použitím u niektorých kategórií pacientov. Aj táto vývojová línia – podľa môjho názoru – vyplýva z hlbokého nepochopenia toho, o čom vlastne GT je. A to je ústredná otázka celého môjho príspevku – nepochopenie stojí za mnohými, pre niekoho možno nenápadnými, ale v skutočnosti veľmi dôležitými javmi, ktoré môžu zásadne ovplyvňovať ďalší vývoj GT u nás.

Z výcvikov pravidelne vychádzajú ďalší a ďalší gestalt terapeuti, kolegovia, ktorí sa k tomuto terapeutickému smeru hlásia. Keď pozorujem, ako si vo svojich začiatkoch počínajú, vyvoláva to vo mne niekoľko otázok. Ako sú pripravení pre terapeutickú prácu? Aký je ich ďalší vývoj po absolvovaní výcviku? Je to, čo robia, skutočne GT? Čím to je, že – aj keď sa stále hlásia ku GT – mnohí časom začnú opatrne hovoriť, „Vieš, to, čo robím, nie je celkom čistá GT, mám v tom

aj niekoľko iných vecí,“ alebo sa označujú za „eklektikov“ a racionalizujú to tvrdením, že „predsa obecná skúsenosť potvrdzuje, že väčšina psychoterapeutov je eklektických.“ To je asi pravda, ale dovoľím si tvrdiť, že to nie je dobrá cesta, rozhodne nie lepšia, než zostať pri vlastnom terapeutickom smere a intenzívne sa v ňom rozvíjať ďalej.

Laura Perls pri jednej príležitosti povedala, že je toľko GT, koľko je Gestalt terapeutov. S týmto pohľadom sa nedá nesúhlasiť, ak ho budeme chápať ako výraz esenciálneho potvrdenia či prijatia faktu jedinečnosti a neopakovateľnosti existencie každého z nás, odlišnosti skúsenosti a fenomenológie každého človeka, teda aj terapeuta. Sú však Gestalt terapeuti, ktorí si to vykladajú prvoplánovo a mylne ako povolenie „robiť si, čo chcem“ a stotožňujú si GT s takouto slobodou. Vyzerá to tak, akoby GT chápali v prvom rade ako voľný priestor, do ktorého je možné priniesť takmer všetko a potom je to tá správna GT.

Rozmanitosť je prirodzená, dokonca zákonitá. Avšak u väčšiny tvarov, ktoré vyrastajú z takejto východiskovej pozície, mám pochybnosť, či ešte stále ide o GT a to aj napriek tomu, že sa ich autori či zástancovia stále definujú ako gestalt terapeuti. V tom lepšom prípade svoj prístup označujú za eklektický („robím tak trochu gestalt a niečo z toho aj z toho aj z toho“) a v tom – podľa môjho názoru – horšom prípade hovoria o integratívnom prístupe. Rozmanitosť je dobrá, ale súčasne potrebujeme aj hranice. Nie nejaké železné, z ostnatého drôtu, ale zdravé. To znamená hranice, ktoré sú jasné a zároveň pružné a selektívne priepustné.

2. SVETONÁZOR GT

My, gestalt terapeuti – podobne ako iní terapeuti – zastávame implicitne aj explicitne určitý základný pohľad na človeka, jeho miesto vo svete a vzťah so svetom, ak chcete určitý „svetonázor“ (Resnick, 1997) a na jeho základe volíme, ktoré klinické alebo teoretické názory sú integrovateľné s GT, ktoré do nej pasujú, a ktoré nie. Svetonázor je niečo, čo nás vybavuje určitou optikou, ktorá umožňuje rozlišovať a integrovať. Je to určitý „uvedomovaný fenomenologický organizujúci gestalt“ (Resnick, 1997). Svetonázor je fenomenologickou realitou, neznamená teda, že je jediný správny – pre niekoho iného môže byť rovnako platný iný svetonázor.

Takisto to neznamená, že ak máme nejaký svetonázor, tento nemôže podliehať modifikáciám. Ak chce nejaký systém zostať živý, musí byť otvorený integrácii nového poznania. Poznanie sa neustále vyvíja a posúva, musíme ale rozlišovať, čo z nových informácií pasuje alebo nepasuje do svetonázoru, ktorý zastávame. Niekedy sa samozrejme môžu vynoriť úplne nové veci, ktoré sú natoľko presvedčivé, že aj keď nezapadajú do nášho pohľadu na svet, stoja za to, aby sme sa na ne pozreli, preskúmali ich a možno zmenili vlastný pohľad.

Pokúsím sa ale najprv vyložiť gestalt terapeutický svetonázor. Tak, ako mu rozumiem, v zásade hovorí, že človek je sebaregulujúci sa organizmus v organizmicko-environmentálnom poli, kde neustále tvorí zmysel, tvorí vlastnú fenomenológiu. Čo to znamená? Človek, ako každý iný biologický organizmus, od narodenia usiluje o prežitie. To je „biologický imperatív života“ (Resnick, 2013). Pritom od začiatku

musí k svojmu prežitiu aspoň minimálne prispievať – musí napríklad dokázať sám dýchať, sať, prehĺtať, upozorňovať svet okolo na narušenia svojej rovnováhy, na svoje potreby, stále musí niečo dopĺňovať a niečoho sa zbavovať. Od tejto aktivity závisí jeho ďalší rast a schopnosť stále samostatnejšie zvládať stále narastajúce zložitosti života. Tento princíp sa nazýva organizmickou sebareguláciou (OSR).

Aj keď hovoríme, že sa musí podieľať na svojom prežití, v tomto úsilí rozhodne nie je sebestačný. Potrebuje svet, pole, pretože tam leží podpora a hlavne zdroje pre uspokojenie potrieb alebo miesto, kam vylučuje to, čoho sa potrebuje zbaviť. Žiadna potreba nie je naplniteľná zo seba samej, život každého organizmu závisí na vzťahoch s prostredím, na nepretržitej výmene a interakcii s ním. Perls, Hefferline a Goodman (2004) hovoria, že „kontakt medzi organizmom a prostredím je konečnou realitou, je to fungujúci, vzájomne sa ovplyvňujúci celkový systém.“ Pojem OSR poukazuje na neoddeliteľnosť organizmu a poľa. Organizmus a pole sú jedno, preto niekedy hovoríme o organizmicko – environmentálnom poli.

V tomto nepretržitom kontakte s prostredím veci nielen vnímame, cítime, dotýkame sa ich, my im aj dávame zmysel. Človek sa rodí ako organizmus, ktorý vytvára zmysel, konštruuje jedinečné významy a interpretácie a tým aj svoju jedinečnú skúsenosť, svoj jedinečný svet, svoju jedinečnú fenomenológiu. Aj keď spoločne zdieľané biologické alebo sociokultúrne premenné zabezpečujú určitú čiastočnú podobnosť v skúsenosti jednotlivých osôb, každý z nás dodáva do interakcie s realitou množstvo premenných, ktoré sú odvodené z našej histórie,

z našich jedinečných individuálnych životných skúseností.

Významy, ktoré konštruujeme, sa preto do značnej miery líšia od významov, ktoré konštruujú druhí. V dôsledku toho sú naše skúsenosti iba z časti zdeliteľné a spoločne zdieľateľné. Táto skutočnosť je vyjadrená v existencialistickom konštatovaní, že je toľko svetov, koľko je ľudí. Žiadny individuálny svet, teda ani terapeutov, si preto nemôže nárokovať na vyššiu realnosť, pravdivosť alebo nadradenosť nad svetom niekoho druhého.

V procese uspokojovania svojich potrieb a prispôsobovania sa svetu sa človek musí opierať o svoju fenomenológiu. Fungovanie je zdravé vtedy, keď dokážeme byť v kontakte so sebou, so svojimi neustále sa meniacimi organizmickými potrebami a zároveň v kontakte s neustále sa meniacim prostredím. To znamená, že je dôležité uvedomovať si svoje potreby, ako sa vynárajú v poli a pritom si uchovať schopnosť rozlišovať a tvoriť nové interpretácie, ktoré sú viac v súlade s prítomnou skutočnosťou než so zafixovanými pohľadmi či vzorcami z minulosti.

Niekedy si prestávame uvedomovať, že vo svojom vnímaní a vytváraní zmyslu strácame kontakt s prítomnou situáciou a viac sa opierame o staré interpretácie, o rôzne anachronické predpojatosti, fixované pohľady, ktoré boli priliehavé a kreatívne niekedy v minulosti, ale teraz prekážajú optimálnemu prispôsobeniu neustále sa meniacemu poľu, bránia naplňovaniu potrieb a ďalšiemu rastu. Človek tak stráca prístup ako k vlastným zdrojom tak aj k tomu, čo si môže zo sveta brať, stráca teda možnosť voľby v reagovaní vo svete. A predpokladom obnovenia možnosti plnej voľby je uve-

domovanie. Až keď si znovu začne plne uvedomovať svoj proces vo chvíli, keď prebieha, až potom má možnosť voliť inú reakciu, alebo keď ju už pozná a niččo mu bráni v jej použití, môže sa dívať na to, čo to je.

Toto je – podľa môjho chápania – gestaltistický svetonázor. Samozrejme nie je jediný. Ako som už povedal, aj iné terapeutické smery či školy majú svoj svetonázor, ale dôležitosť toho nášho spočíva v tom, že sa v ňom manifestuje existenciálny pohľad na vzťah a psychológiu človeka. Je to pohľad, ktorý určuje našu teóriu terapie, teda to, čo v terapii robíme a prečo to robíme. Keď si znovu pripomenieme jeho tri kľúčové pojmy či momenty – vzťah, tvorba zmyslu a uvedomovanie – začína byť jasné, prečo hovoríme, že v našich teoretických základoch je teória poľa, fenomenológia a existenciálny dialóg.

3. PRINCÍPY GT

Teória poľa je o vzťahu, hovorí, že všetko so všetkým súvisí a že všetko je v pohybe, celé pole a história poľa sú tým, čo vytvára našu skúsenosť v danej chvíli. Fenomenológia zasa je o našom prežívaní a konštruovaní významov, o zodpovednosti za organizovanie si sveta, ktorý žijeme, vrátane tvorby zmyslu našej existencie. A nakoniec existenciálny dialóg, ako o ňom hovorí Martin Buber, je miestom, kde sa fenomenológia jednej osoby stretáva s fenomenológiou druhej osoby. Je to stretnutie, v ktorom je zrejmä odlišnosť a z tejto odlišnosti môže vyplynúť uvedomovanie.

Ako hovorí Resnick (2013), tieto tri princípy – teória poľa, fenomenológia a dialóg – tvoria „trojnožku podporného systému“ GT. Trojnožka bude pevne stáť iba vtedy,

keď bude mať všetky tri nohy. Ak niektorú z nich odstránime, zrúti sa. Samozrejme, môžeme ju nahradiť inou nohou – napríklad nohou od stola alebo nohou z inej stoličky – ale potom to už bude iná trojnožka.

Je potrebné znovu zdôrazniť, že až tieto tri súčasti spolu tvoria GT. Ako vidíme, nie sú zvolené náhodne, odráža sa v nich náš svetonázor, každá celkom prirodzene predpokladá podporu ostatných dvoch. Najdôležitejšie je to, že spolu určujú našu teóriu terapie, teda to, čo v terapii robíme a ako to robíme.

Každá terapia – teraz zdôrazňujem, že hovorím o teórii práce s klientom – musí mať jasno v aspoň troch základných otázkach: prvou je filozofia, druhou metodológia a tretou technológia alebo techniky (Resnick, 1984). Ak v nich jasno nemá, je ťažké povedať, o čom je.

Aj keď korene GT ležia z časti v psychoanalýze, presnejšie v psychoanalytickej teórii osobnosti, ako liečebná modalita je GT zásadne odlišná. Zatiaľ čo filozofickým základom psychoanalýzy je biologický determinizmus, filozofický základ GT je jednoznačne existenciálne fenomenologický.

Táto odlišnosť sa potom prirodzene odráža aj vo voľbe metodológie. V psychoanalýze je metodológiou riešenie prenosu, resp. prenosovej neurózy. Terapeut svojou anonymitou podporuje rozvoj prenosovej neurózy a prostredníctvom interpretácií a práce s odporom klienta vedie k prijatiu odlišného, „zdravého“ modelu sveta. Našou metodológiou je uvedomovanie, v doslovnom aj širšom zmysle slova, uvedomovania seba aj sveta. Hlavnými súčasťami gestalt terapeutickkej metodológie je preto fenomenologická metóda a dialóg.

Fenomenologická metóda je pozícia, kto-

rá umožňuje dostať sa do kontaktu s prítomnou existenciou, to znamená *uvedomiť si*, čo robím a ako to robím a ak to robím spôsobom, ktorý nefunguje dobre pre moje potreby, môžem voliť iný spôsob. V terapii to dáva možnosť učiť klienta procesu uvedomovania si čo robí a ako to robí, namiesto toho, aby sme mu hovorili, čo, alebo aký by mal byť, alebo prečo je taký, aký je.

Gestalt terapeut pracuje tak, že vstupuje s pacientom do dialógu, nechce ho manipulovať k nejakému konkrétnemu terapeutickému cieľu. Ak by ho k nemu posúval, pacient nemôže sám rásť a podporovať seba samého. Dialóg sa vyznačuje úprimným záujmom, vrelou, akceptáciou a dôrazom na zodpovednosť za seba.

Dialóg však rozhodne nie je taký jednoduchý, akoby sa mohlo zdať z tejto charakteristiky. Hoci kto môže povedať: „Áno, to je presne to, ako to robím. Rozprávam s klientom, zaujímam sa oň, som vrelý, prístupujem k nemu s rešpektom ako k druhému, rovnocennému Ja.“ Buberovské Ja – Ty je niečo iné než Ja – Ja. Keď k druhému prístupujem ako k druhému Ja, nevyhnutne strácam zo svojho prístupu tie princípy, ktorými sa existenciálny dialóg vyznačuje, pretože tým toho druhého objektifikujem. Dôsledkom je, že miesto neho najpravdepodobnejšie uvidím iba projikovaný obraz seba. Takýto vzťah napriek vrelému „osobnému“ pocitu je v skutočnosti vzťahom Ja – Ono. Ako osobu môžem druhého poznať iba ak vstúpim do osobného vzťahu. Bez toho ju môžeme spoznávať iba cez pozorovanie a usudzovanie, teda iba „objektívne.“

Čo sa týka technológie je to tá najmenej dôležitá súčasť terapie. Teda netrúfam si hodnotiť, ako dôležité sú techniky v iných terapeutických prístupoch, ale pre GT sú

takmer irelevantné. Ako hovorí Resnick (1984), „ak by sa akákoľvek technika, ktorú niekedy nejaký gestalt terapeut použil, nemala použiť už nikdy, skutočného gestalt terapeuta by to nijako neovplyvnilo.“ Pokiaľ niekto tvrdí, že bez techník je jeho práca ochudobnená, je veľmi pravdepodobné, že to čo robí, nie je GT.

4. REFLEXIA ČASTÝCH PROBLÉMOV V PRAXI

V praxi sa zdá, že technológia je tou súčasťou nášho prístupu, ktorá mnohých začínajúcich terapeutov priťahuje najviac. Spomínam si v tejto súvislosti na prekvapenie jednej uchádzačky o výcvik. Keď som jej pri rozprávaní o našom programe hovoril, akú významnosť vo výcviku pripisujeme teórii a filozofii GT, reagovala poznámkou: „To snáď nie je až tak dôležité.“

Musím povedať, že slabý záujem o teóriu a jej štúdium je takmer všeobecný. Niektoré – podľa mňa principiálne veci – potom pre mnohých zostávajú iba teoretickým pojmom bez jasnejšieho obsahu a „terapiuti“ prestávajú doceňovať ich zásadnosť. S ľahkosťou ich prehliadajú ako niečo marginálne, bez čoho „to predsa aj tak ide.“

Samozrejme, výcvik je časovo limitovaný, a preto môže ponúknuť iba základnú teóriu. Vychádzajúci terapeuti by sa v nej mali ďalej intenzívne vzdelávať. Obzvlášť filozofia a metodológia potrebujú hlboké poznanie, ak ich máme plne asimilovať a inkorporovať do svojho prístupu. Túto výzvu však mnohí ľudia akosi strácajú zo zreteľa a v práci spoliehajú skôr na technický prístup. GT sa im zúži do akejsi fixovanej technológie. Techniky sa dajú naučiť ľahko a keď ich môžem používať, dáva to pocit istoty: robím terapiu.

Fixovaná technológia je však to, čo je – je fixovaná, teda konečná a skôr či neskôr s ňou ľudia narazia. V praxi začnú mať pocit, že aj keď sa maximálne snažia, ich terapeutickému práci čosi chýba. Typické je, že miesto toho, aby riešenie hľadali v hlbšom štúdiu terapeutického prístupu, ku ktorému sa hlásia, skôr či neskôr dospejú k vedomému či nevedomovanému záveru, že GT – taká, aká je – je neúplná, svojím spôsobom oklieštená a potrebuje k sebe ešte niečo, čo by ju vylepšilo a zvýšilo jej možnosti. Na základe tohto predpokladu sa potom začínajú rozhliadať po iných prístupoch a hľadajú v nich tú súčasť, ktorá – podľa ich presvedčenia – GT chýba.

Typické je, že ani u týchto prístupov nejdú do hĺbky, nezaoberajú sa ich filozofiou či metodológiou, ale preberajú iba ich efektívne prvky, najčastejšie techniky, ktoré priťahujú trebárs rýchlosťou, s akou dokážu odkrývať nový materiál pre prácu alebo vyvolať nejaký dramatický emočný efekt. A tak začínajú vznikať rôzne podivné tvary GT *a...* GT *a* neurolingvistické programovanie, GT *a* riadená imaginácia, GT *a* meditácie, GT *a* rodinné konštelácie a ďalšie a ďalšie možné aj nemožné kombinácie, nehovoriac o takých bizarných či mysticko-magických kombináciách, ktoré ťažko môžu mať s GT niečo spoločného, ako napríklad GT *a* výklad tarotov, GT *a* šamanizmus, GT *a* grafologická analýza, GT *a* primitívna expresia. (Áno, aj takéto veci môžete nájsť na internete.)

Hlásiť sa k nejakým technikám alebo ich používať bez integrovaného pochopenia a asimilácie tej matrice, tj. svetonázoru, z ktorej vyrastajú, znamená úplne prehliadnúť a stratiť z vlastnej práce to, o čom GT je. A stratiť jednu nohu podpornej „trojnožky“

znamená jej zrútenie. Iba malý príklad: V GT zdôrazňujeme dialóg, uvedomovanie a zodpovednosť, ktoré sú predpokladom zmeny. O aké uvedomovanie, zodpovednosť alebo dialóg ide v NLP, metodológiiu či skôr technikou ktorej je „pacing and leading“ (sprevádzanie a vedenie)? NLP terapeut sleduje dôkladne klientovu metódu komunikácie – jeho hlas, intonáciu, rytmus, dýchanie, metafory apod. – a kopíruje ich s cieľom navodiť medzi sebou a klientom konfluenciu. Keď sa to podarí, začne tieto vzorce pomaly a nenápadne alterovať, aby klienta cez túto väzbu priviedol k novému spôsobu konania. Sám tak pre klienta a bez jeho uvedomovania vyberá cieľ a novú „normu.“

A myslím, že niččo podobné sa deje aj v riadenej imaginácii a rodinných konšteláciach. Nepopieram, že ako technika môžu rodinné konštelácie za istých okolností priniesť celkom užitočný diagnostický vŕhad do deficitov v klientovej rodinnej skúsenosti. Po naplnení tohto účelu však často pracujú s v podstate sugestívnymi rituálmi, ktoré pomocou interpretácií priamo či nepriamo klienta nútia k introjekcii, tj. aby v konečnom dôsledku prijal hodnoty a predstavy terapeuta (Dreitzel, 2013).

Je dobré si uvedomiť, že každá technika alebo tematizovaný experiment boli pri svojom zrode jedinečným kreatívnym experimentom, ktorý vyplynul z nejakej zložitej situácie. Ak ich potom začneme používať pravidelne, stáva sa z nich iba akýsi „skostnatený prefabrikát“, ktorý nemôže nijako výrazne oplodniť ani našu prácu ani klientovo uvedomovanie a rast. Navyše, ak techniku používame bez poznania jej filozofie, stáva sa slepou.

Filozofie alebo svetonázory sa kombinovať nedajú; nikto nemôže byť veriacim

ateistom alebo komunistom – demokratom. Na rozdiel od toho, techniky miešať môžeme, ale potom to niekedy môže dopadnúť, ako keď „pejsek a kočka pekli dort.“ Najhoršie je, keď takýto terapeut ešte dospeje k presvedčeniu, že je čas, aby začal svoju skúsenosť predávať druhým, začne cvičiť a vzdelávať a svojim študentom podáva túto podivnú zmes ako GT.

Osobitným problematickým rysom prístupu mnohých gestalt terapeutov zostáva sklon k interpretovaniu a – bohužiaľ – často to robia na spôsob špatného prvoplánového analytika. Len nedávno som od jedného klienta počul o zážitku z GT workshopu, kde lektor pri skúšaní jednej techniky pohotovo zinterpretoval klientovu reakciu ako potvrdenie nejakej traumy, ktorú mal podľa neho zažiť v pôvodnej rodine a keď to klient odmietol, začal pracovať na jeho odpore prijať skutočnosť, ktorá je „predsa evidentná.“ Obávam sa, že takýto gestalt terapeut buď nevie nič o fenomenologickej metóde (o zátvorkovaní, deskripcii a horizontalizácii) ani o dialógu (hlavne o tom princípe, ktorý nazývame inklúziou), alebo sú tieto dve veci pre neho iba vágnymi teoretickými pojmami, ktoré v stretnutí s klientom vlastne nie sú až tak významné. Fenomenologická pozícia je podmienkou dialogickej pozície. Ak ju opustíme, nevyhnutným dôsledkom je aj strata dialogickej pozície. Takéto narábanie s interpretáciou je deterministické a determinizmus je iný „svetonázor“ než náš.

Prípomeňme si, že v čase zrodu psychológie bol determinizmus filozofiou vtedajších prírodných vied a psychológia, ak chcela získať uznanie ako vedecká disciplína, ho musela prijať tiež. Keď sa začalo ukazovať, že s touto metodológiou sa pri skúmaní ľudskej

prírodnosti a ľudského života nedá úplne vystačiť, že nedokáže vysvetliť subjektivitu, jedinečné vnútorné prežívanie, teda nedokáže priniesť plné pochopenie toho, čo je esenciou bytia človekom, praktickí psychológovia, psychoterapeuti, začali hľadať prístup, ktorí by bol v tomto smere prínosnejší.

Zdá sa, že v tomto smere mali iba dve možnosti: obrátiť sa k mysticismu alebo k fenomenologicko-existenciálnej filozofii. Voľba fenomenológie bola logická a ukázala sa byť nesmierne plodnou. Avšak napriek tomu, že mnohí psychológovia a psychoterapeuti vo svojom prístupe hovoria o potrebe fenomenologickej pozície, je pre nich ťažké opustiť dominujúcu kultúru kauzálneho, tzn. deterministického videnia sveta, v ktorej boli akademicky vychovávaní. Fenomenologické postuláty a ich implikácie im pripadajú nielen nové, ale často aj vnútorne rušivé a odporujúce ich „prírodnému“ založeniu. Jednoducho je pre nich ťažké asimilovať ich a žiť. Deterministické videnie im tak nenápadne znovu a znovu vstupuje do uvažovania a keď v klientovej skúsenosti objavia rysy alebo zážitok, ktorý zapadá do nejakej vysvetľujúcej teórie, prestanú fenomenologicky zátvorkovať, strácajú kontakt s klientovým prítomným prežívaním, s jeho procesom a prechádzajú k prepracovávaniu minulosti spôsobom, akým to robia analytici.

5. OTVORENOSŤ GT K INTEGRÁCIÍ

Toto moje vytrvalé zdôrazňovanie hraníc GT nemá znamenať, že robiť niečo iné, než GT, je zlé. Iné terapie sú takisto primerané a dokážu robiť užitočné a veľmi pragmatické veci. Ak chcete, môžete ich dokonca niekedy použiť a je to v poriadku, pokiaľ si jasne uvedomujete, že to nie je GT. Ak

však nebudete vedieť, o čom GT je, ak váš pohľad na ňu bude zúžený (napríklad, ak ju budete chápať iba ako technológiu), s každým novým poznatkom, o ktorom sa dopočujete, budete mať nutkanie GT opustiť a začať robiť to nové, úžasné.

GT má veľký potenciál pre integráciu, dokonca k nej podnecuje. Vyplýva to práve z nášho svetonázoru, v ktorom nie je žiadna dopredu určujúca dogma. Nie je v ňom nič, čo by dopredu stanovovalo, ako má vyzeráť zdravý sebaregulujúci organizmus vo svojom prostredí. Fenomenologicko – dialogický charakter nášho svetonázoru nás vedie k niečomu inému. Vyzýva nás, aby sme študovali spôsoby, akými organizujeme a vytvárame významy v poli a aby sme si pri tom uvedomovali, že to, čo vidíme, je relativistické, že je to funkciou našej individuálnej optiky, ktorá nám zostane, aj keď sa ju budeme snažiť minimalizovať. Jednoducho nemôžeme mať nejaký dopredu stanovený cieľ, výsledok či normu.

Ak budete vychádzať z tejto pozície, uvidíte, že je možné použiť a integrovať množstvo spôsobov ako dialogicky pracovať s fenomenológiou ľudí v určitom poli (Resnick, 1995). GT v priebehu svojej histórie opakovane dokázala, že je schopná integrovať rozširujúce poznanie z rôznych strán, z moderných psychoanalytických smerov (napr. teória attachmentu alebo teória objektových vzťahov), z kognitívno-behaviorálnych prístupov, z biológie, sociológie, antropológie atď. Eklekticismus však obvykle prehliada „svetonázorové“ rozdiely, preto v žiadnom prípade nemôže byť integráciou.

6. ČO ĎALEJ?

Vraciam sa k svojej úvodnej otázke. Myslím, že to bude záležať od samotných ge-

stalt terapeutov, od ich prístupu k vlastnej príprave na terapeutickú prácu. Podľa môjho názoru, gestalt terapeut potrebuje v prvom rade dobrú akademickú a profesionálnu erudovanosť, tak teoretickú ako aj klinickú. Určite je možné povedať, že to neznamena iba orientáciu v teórii vlastného terapeutického smeru – potrebuje znalosti aj zo všeobecnej a vývinovej psychológie, z teórie osobnosti, z biológie, neurovied, psychopatológie, teda to vzdelanie, ktoré je súčasťou štúdia psychológie, medicíny a ďalších príbuzných oborov.

Osobitne chcem zdôrazniť dôležitosť praktickej skúsenosti s klinickou klientelou. Nie je až takou zriedkavosťou, že terapeut bez dostatočnej skúsenosti buď u svojho klienta prehliada aj takú závažnú psychopatológiu, ktorá by vyžadovala psychiatrickú intervenciu, alebo naopak – „diagnostikuje“ ju aj tam, kde nie je a svojho klienta „psychiatrizuje.“

Ale znovu treba ako absolútnu podmienku pripomenúť potrebu neustáleho hlbokého štúdia vlastnej teórie. Ako som hovoril, výcvik môže ponúknuť iba základ a u niektorých gestalt terapeutov mám dojem, že sa po skončení výcviku nevracajú ani k týmto základom. Niekedy mi príde až komické, keď na rôznych vzdelávacích akciách a workshopoch vidím, ako si so zápalom znovu a znovu zapisujú aj veci, ktoré museli počuť už desiatky krát predtým.

Ďalším predpokladom podľa mňa je, aby budúci terapeut sám prešiel osobnou individuálnou terapiou. Vo výcviku sa odkrývajú dôležité osobné otázky, ale nie je tam dostatočný priestor pre ich prepracovanie. V našom prístupe má absolútnu dôležitosť vzťah a dialóg a ak používame seba ako pracovný nástroj, potrebujeme

mať seba pevne v rukách, potrebujeme dostatočnú sebaoporu. Terapeut musí dobre poznať svoje vlastné prizmy, vlastnú optiku a možné slepé miesta v nej, aby svoju fenomenológiu neprenášal nekontrolovane do stretnutia s klientom.

S týmto predpokladom súvisí aj potreba dlhodobej supervízie. Výcvik samotný nemôže slúžiť ako model toho, čo sa deje v skutočnej terapii. Výcviková skúsenosť nie je skutočnou terapiou, aj keď má terapeutické prvky. Psychoterapia neprebieha iba v jednotlivých kúskoch práce, ako sa to deje v podmienkach výcviku, ale prebieha aj v čase, dlhodobo. To predpokladá zručnosť v zakladaní nosného terapeutického spojenectva a vzťahu, schopnosť porozumieť procesu klienta, tj. vytvoriť jeho „procesnú diagnózu“, schopnosť dialogicky stimulovať rozvoj klientovho uvedomovania od prostého uvedomovania k vedomému uvedomovaniu a ďalší vývoj k sebaopore a autentickej slobodnej voľbe v živote mimo pracovne terapeuta. Od terapeuta sa očakáva, že túto výzvu zvládne, že bude vedieť reagovať na proces meniaci sa v čase a k tomu mu najlepšie môže poslúžiť vedenie a podpora v pravidelnej supervízii.

K týmto predpokladom pridám ešte moje osobné presvedčenie, že sa nikto nemôže stať skutočným gestalt terapeutom, pokiaľ gestalt nebude žiť v celom svojom živote. To neznamena, že by mal stále „fenomenologicky pozorovať a explorať procesy“. Kto by chcel žiť v nepretržitom zátvorkovaní, deskribovaní či inklúzii? Pre každodenný život potrebujeme aj zavedené vzorce, aby sme každú situáciu nemuseli riešiť ako úplne novú.

Žiť gestalt znamena identifikovať sa plne s gestaltistickým svetonázorom. Jednodu-

cho nemôžeme našich klientov učiť ničomu, čo sami nežijeme vo svojich osobných životoch. Každé poznanie, vrátane gestaltistického, bude mať význam iba vtedy, ak bude živé a žité. Živé znamená, že sa nezafixuje do nejakej skostnatelej dogmy, ale zostane stále otvorené a bude sa rozvíjať a rásť. A žité zasa znamená to, že bude niečím, čo mi dáva zmysel v celom živote, nielen v tom, ktorý vediem osem hodín denne vo svojej praxi.

Je smutné, ak sa niektorí „gestalt terapeuti“ ani po rokoch nijako nemenia a to nielen vo svojom profesionálnom, ale ani osobnom živote. Aj tu opakujú stále rovnaké vzorce bez akejkoľvek sebareflexie a posunu, podobne ako špatný veriaci, ktorý každú nedeľu vchádza do kostola, aby z neho odišiel rovnaký, aký doň vstúpil. Proklamácia či okúzlenie nejakým svetonázorom jednoducho nestačí, musí nám „prejsť do krvi“, musí sa stať našou živou a žitou prirodzenosťou.

Pokiaľ som niekoho svojimi úvahami

podráždil, je mi to ľúto, nebolo to mojím cieľom. Pokiaľ som niekoho prekvapil a podnietil k uvažovaniu, som rád, pretože presne o to mi išlo.

LITERATÚRA

- Dreitzel, H. P. (2013). *Gestalt and Process, The Clinical Diagnosis in Gestalt Therapy*. Bergisch Gladbach: EHP Verlag Andreas Kohlhaage.
- Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Perls, F. S., Hefferline, R., Goodman, P. (2004). *Gestalt terapie – Vzrušení a růst lidské osobnosti*. Praha: Triton.
- Resnick, R. (1984). Gestalt Therapy East and West: Bi-Coastal Dialogue, Debate or De-bacle? *The Gestalt Journal, Vol. VII. No. 1*.
- Resnick, R. (1995). Gestalt Therapy: Principles, Prisms and Perspectives. *British Gestalt Journal, Vol. 4, No. 1*.
- Resnick, R. (1997). The „Recursive Loop“ of Shame: An Alternate Gestalt Therapy Viewpoint. *Gestalt Review, Vol. 1, No. 3*.
- Resnick, R. (2013). Osobné zdelenie.
- Yontef, G. (2009). *Uvědomění, proces a dialog*. Praha: Triton.