GESTALT TERAPIA

PRAX A TEÓRIA

Slovenská
spoločnosť

G E S T A L T T E R A P I A

P R A X A T E O R I A

Margaret P. Korb
Gestalt Center of Gainesville

Jeffrey Gorell
Southeastern Louisiana University

Vernon Van De Riet
Affiliated Psychological Services of Southern California

II.vydanie

Preklad: PhDr.Romana Krasulová

O B S A H

kapitola 1.....4
TEORETICKÉ ZÁKLADY GESTALT TERAPIE
PRINCÍPY GESTALTU.....6
Figúra a pozadie
Formácia Gestaltu a jeho završenie
Vynárajúce sa potreby
Jasnosť Gestaltov
Uvedomenie a pozornosť
Uzatvorenie
Holizmus
ORGANIZMICKÉ FUNGOVANIE.....12
Inteligencia
Sebaregulácia
Polarizácia a identifikácia
Diferenciácia a integrácia
NARUŠENÉ ZDRAVIE.....16
Princípy terapie /ja-ty,tu-a-teraz/
Kontakt
Procesy zmeny:
potvrdenie
Jasnosť
Primeranosť
Rešpekt
experimentácia
FILOZOFICKÉ PREDPOKLADY.....19
ZHRNUTIE

kapitola 2
PSYCHODYNAMIKA.....21
OSOBNOSTNÁ ŠTRUKTÚRA
Organizmus
Self a Self-koncept
Self ako proces
Self ako koncept
Interakcia procesu a konceptu
OSOBNOSTNÁ DYNAMIKA: PROCES PREŽÍVANIA.....30
Kontakt a hranica ja
Zony prežívania
Symbolizácia
Kontakt-stiahnutie sa
Identifikácia - alienácia /vina/
ZHRNUTIE

kapitola 3
ZDRAVIE A NARUŠENÉ ZDRAVIE.....40
ZDRAVIE
Hodnoty
Maturácia
Zodpovednosť
Seba-aktualizácia
Autenticita
Kontaktovosť
NARUŠENÉ ZDRAVIE.....48

Neovnováha
Anxieta
Narušenie kontaktu
Introjekcia a projekcia
Retroflexia
Deflexia
Konfluencia
Manipulácia
Zanechávanie nedokončených Gestaltov
Depresia

ZHRNUTIE

Kapitola 4.....60
PROCES ZMENY A PRIEBEH TERAPIE.....60

PROCES ZMENY
Orientácia na proces
Paradoxná podstata zmeny
Procesy zmeny v terapii
Procesy zmeny:vnútorné a vonkajšie

PRIEBEH TERAPIE.....65

Kroky pri maturácii
fokus na prítomné správanie
fokus na starú záležitosť
fokus na jadrový self-koncept
fokus na uskutočnovanie životného rozhe...
fokus na nové správanie
Rozšírený príklad procesu maturácie
Ďalšie príklady procesu maturácie
Štýly v terapeutickom stretnutí
Ako zabraňovať zmene

-- VZŤAHY S INÝMI TERAPIAMI..... 75
Psychoanalytické terapue
Kognitívne terapie
Existenciálne a fenomenologické terapie
Behaviorálne terapie

ZHRNUTIE

kapitola 5
TERAPEUTICKÉ INTERVENCIE.....

MODY A METÓDY INTERVENCIE
ZAVRŠOVANIE GESTALTOV
Vyjadrenie
Diferenciácia
Potvrdenie
Voľba a akomodácia

INTERVENČNÉ STRATÉGIE.....93
Klasické experimenty
Prevrátenie
Hračka
Kolo
Vy... po... samozrejmému /nap...
Experimenty na ...ovanie predmanovania
Experimenty ...

INDIVIDUÁLNA A ... PRÁCA.....1...

ZHRNUTIE

...
TERAPEUT.....

TERAPEUT AKO OSOBA
Autenticita
Fenomenologická orientácia
Systém presvedčení

TERAPEUT AKO INŠTRUMENT
TERAPEUT AKO VZDELÁVATEĽ
FUNKCIE TERAPEUTA.....113

Terapeut ako respondent
Rozvinutie terapeutického vzťahu
Venovanie pozornosti samozrejmému
Videnie vzorcov v terapii
Terapeut ako katalyzátor
Terapeut ako usmerňovateľ

ZHRNUTIE

...SLOV.....140
...ší ... terapie ...
...stíce se ...viku

...

PREDSLOV K DRUHÉMU VYDANIU

Prvé vydanie tejto knihy s názvom GESTALT TERAPIA: ÚVOD s a prezentovalo ako úvod do teorie a praxe Gestalt terapie. Mali sme pred sebou poslucháčov - študentov Klinickej a poradenskej psychológie, ktorí chceli vedieť viacej o tejto špeciálnej terapii. V dôsledku toho dostala táto publikácia dosť silný akademický punc, pretože sme sa v nej zamerali na základy a východiská tejto terapie, ako aj načrtnutie praxe, a to najmä v Perlsových workshopoch. V tomto druhom vydaní sme sa sústredili viac na poskytnutie praktickej orientácie v liečbe Gestalt terapiou, ako aj na pokus reflektovať dôležité zmeny, ktoré sa vyskytli v Gestalt terapii za posledných desať rokov. Ten, kto pozná prvé vydanie zistí, že niektoré diskusie boli z tohoto vydania vypustené, že mnohé témy boli revidované, aby zodpovedali súčasnému mysleniu, a niektoré nové témy boli pridané. Skôr, než načrtneme nové charakteristiky tohto vydania, venujeme trochu pozornosti popisu našich koncepcií zmien, ktoré sa vyskytli v 80-tych rokoch a ako tieto zmeny ovplyvnili toto vydanie.

V roku 1980 sa Gestalt terapia vymanila spod dominantného vplyvu prác a terapeutického štýlu Frederika S. Perlsa. I keď mnohí terapeuti rozvinuli svoj vlastný štýl a pridali svoje vlastné elaborácie k teórii Gestaltu, pretrvávala u nich a poväčšinou u teoretikov v konečnom štádiu akejkoľvek práce tendencia vrátiť sa k Fritzovi Perlsovi. Naša kniha odrážala túto orientáciu. Aj bleskový pohľad na prvé vydanie odhalí početné odkazy na F. Perlsa, čo je v protiklade k odkazom na Gestalt terapiu v jej širšom vzťahovom rámci.

I keď inklinácia k F. Perlsovi bola adekvátna v tých časoch a primerane odrážala dosah, ktorý mal F. Perls na ranný aj neskorší vývoj Gestalt terapie, nasledovné roky od roku 1980 ukázali, že história a teória Gestalt terapie je oveľa komplexnejšia a zahŕňa viacej osobností. V čase písania prvej verzie tejto knihy - koncom 70-tych rokov - ešte stále Gestalt terapia bola poplatná štýlu Fritzových " workshopov" z konca 60-tych rokov, kedy prezentoval dramatické demonštrácie rôznych techník Gestaltu ako práca so snami, horúca stolička a iné rôzne expresívne techniky. Pre mnohých terapeutov boli filmy s F. Perlsom jedinou formou kontaktu s ním, okrem jeho kníh.

Perlsove knihy z konca 60-tych a začiatku 70-tych rokov taktiež odrážajú dramatickú a konfrontačnú orientáciu ich autora. Najhútnejšie a teoreticky najkompletnejšie dielo GESTALT TERAPIA (F. Perls, Hefferline Goodman, 1951) z ranejšieho obdobia čítali len tí najdychtivejší. Perls si získal v 60-tych rokoch poslucháčov pre Gestalt terapiu, ktorí ocenili osobnejší a "voľnejší" deskriptívny štýl, ktorý sa objavil v raných prácach. Navyše hnutia humanistickej psychológie v 60-tych rokoch viedli k rozvoju centier rastu ako je Esalen a k popularizácii encounterových skupín, ako aj iných typov skupín rastu. V mysliach mnohých ľudí sa Gestalt terapia spája s excesmi týchto pokusov prelomiť konvenčné spôsoby expresie a interakcie. Z tohoto dôvodu nebolo počuť tak často o iných, oveľa rigoróznejších a zanietených teoretikoch Gestaltu; dokonca aj medzi terapeutmi praktikmi bola táto tendencia brať Perlsove slová a spôsob terapie ako posolstvo.

ERVING POLSTER v roku 1987 pri príležitosti desiateho výročia vydávania časopisu The Gestalt Journal uvádza mnohé distorzie Gestalt terapie založené na nadhodnocovaní pripomienok F. Perlsa a nekritickej orientácií terapeutov a píše:

Stereotypne sme si namýšľali, že nevyhnutné slová - to, my, preco, ale, a iné - boli vylúčené z lexikonu Gestaltu. Prázdna stolička sa premenila na všadeprítomnú stoličku, hnev sa ponímal ako dôkaz čestnosti, princíp tu - a - teraz vyzdvihoval smnéziu, sebapodpora sa stala ospravedlnením pre izoláciu, atď. Teda stručne povedané, my Gestalt terapeuti sme sa často identifikovali s burlesknosťou našich princípov a zablokovali sme ďalšie možnosti klerifikácie, v dôsledku čoho sa stalo, že naša teorie nebola oveľa jasnejšia než je podávaná povesť(1987,p.34). Za posledných 15 rokov veľmi významne prispeli k ďalšiemu šíreniu Gestalt teorie a praxe LAURA PERLS, ERVING A MIRIAM POLSTER, GARY YONTEF, JOE WYSONG, JOEL LATNER, JACK AYLWARD, ROBERT RESNICK, JOSEPH ZINKER a mnohí ďalší. A nezoraj, GESTALT JOURNAL oslávil v roku 1987 desiate výročie svojho vydávania, pričom jasne demonštroval, že 80-te roky sú znovuoživením a obnovením teorie Gestaltu. Na stránkach časopisu THE GESTALT JOURNAL o každoročných konferenciách o teorii a praxi Gestalt terapie sa možno dočítať, že teoretici a terapeuti sú zaangažovaní na diskusiách o základných otázkach Gestalt terapie. Z týchto diskusií vyplynulo oveľa vyváženejšie ponímanie dynamiky zmeny, role terapeuta a podstaty ľudského jedinca.

Niektoré najdôležitejšie konfrontácie, ktoré ovplyvnili súčasný stav Gestalt terapie sa sústredujú okolo problému self - to je to, ako sa odlišuje od self - konceptu, a ako je terapia ovplyvnená procesom orientácie k selfu. Najvýznamnejší [illegible] sa vyskytol v [illegible] intrapersonálneho fókusu v terapii (terapeut len ako pozorovateľ, katalyzátor) sa začala interpervať do psychoterapie interpersonálna orientácia (terapeut ako participant) v rámci ktorej sa kontakt medzi klientom a prostredím (vrátane terapeuta) považuje za bohatý zdroj uvedomenia a zmeny (najvýznamnejšie sa o to zasadili ako prví E. a M. Plsterovi). Zameranie pozornosti na problematiku obmedzení Gestalt terapie (najmä tej, ako sa robilo vo workshopoch F. Perlsa) pri práci s narcistickými a hraničnými klientami taktiež prispel k prehodnocovaniu rolí terapeuta. V dôsledku zmien v našej základnej orientácii, v odklone od akademickej liečby a v príklone k liečbe praktikom a v dôsledku zmien na poli Gestalt terapie ako akej, sme v tomto manuskripte uskutočnili zmeny v organizovaní a v označení, súbežne so zmenami, ktoré budú načrtnuté v nasledujúcich odsekoch.

V kapitole 1 s názvom Základy Gestalt Terapie sme sa zamerali na poskytnutie oveľa detailnejšieho a koherentnejšieho popisu špecifických princípov fungovania gestaltu, na ktoré sa súčasní teoretici Gestalt terapie vo zvýšenej miere koncentrujú. Princípy Gestaltu sa rozšírili a zahrnajú diskusie o figúre a pozadí , o formácií a zavŕšení gestaltu, o emergentných potrebách, o jasnosti, ostrosti gestaltov, o uvedomení a pozornosti, o uzavretí a holizme; niektoré z týchto princípov sú buď nové, alebo revidované diskusie o tradične dôležitých témach Gestaltu. Navyše bol do tejto kapitoly pridaný náčrt princípov a konceptov Gestalt terapie. Na týchto princípoch sú potom budované ďalšie kapitoly, v ktorých sa budeme hlbšie zaoberať praxou Gestalt terapie. Takto sme učinili, aby sme poskytli čitateľovi silné počiatočné expozé teorie, na ktorej sú budované ďalšie otázky Gestalt terapie.

V kapitole číslo 1 nediskutujeme už viac o podstate teórií, pretože táto téma sa javí byť nevyhnutnou a vyžaduje si nový, samostatný fókus v tejto knihe. Podobne bola vyškrtnutá z tejto kapitoly aj diskusia o vzťahu Gestalt terapie a Behaviorizmu s odsek o koreňoch tejto terapie sa presmiestnil do kapitoly 4, a rozšíril

-a o vzťahy s inými terapiami.

Taktiež sa vyškrtla extenzívna diskusia o filozofických pred-
poikladoch, ktoré v prvom vydaní boli obsahom kapitoly 2. Jeho str-
né vovedenie ohľadne filozofických predpokladov sa
1. kapitoly. Tých čitateľov, ktorí majú záujem
bázu Gestalt terapie odkazujeme na prvé vydanie.

Kapitola 2 - PSYCHODYNAMIKA je teraz organizovaná okolo
štruktúry a osobnostnej psychodynamiky. Pod témou osobnostnej štruk-
túra je nový odsek o cykle formácie a kompletizovaní Gestaltu, kto-
rý preberá hlavnú ideu kompletizácie gestaltu z kapitoly 1 a neč-
va sa tu spolu s figúrou a viacerými príkladmi priebehu
u i individua. Celé diskusia vytvára jadrom v pre ďalšie
o procese rozvinuté v kapitole 5. Nové formulácie týkajúce sa
viedli k novým rozlíšeniam medzi selfom - ako - konceptom a se
- ako - procesom, ako aj k interakcii medzi nimi: táto problematika
ka sa prezentuje v nových odsekoch tejto kapitoly. Predchádzajúca
diskusia o egu sa zrušila, keďže v súčasnosti sa v Gestalt teórii
nekladie dôraz na ego.

Pod záhlavím Osobnostná dynamika sú včlenené najnovšie
nie o kontakte a hranici ja (I-boundary), ktoré obsahuje
ky E. a M. POLSTEROVCOV k teórii kontaktu a hranice.
popisovanie kontaktu je obohatený o názor Polsterovcov. Dal
kusie na tému zóny prežívania, symbolizácia, kontakt
a identifikácia-eliacia, zostali v tej istej
vydaní.

Kapitola 3 poskytuje okrem reorganizácie diskusie o
novej kapitoly aj nový materiál o spôsobilosti kontaktu, ktorý sa
dáva do vzťahu so štandardnými témami ako sú
narušenie hranice (boundary disturbances), resp. narušenie
hranice. K diskusii o narušení kontaktovej bariéry
Introjekcia a projekcia sú teraz ponímané ako
oddelená a diskusie je včlenený nový
kapitole 4 sú prezentované nové odseky o
ch, a štýloch terapie. Odsek o
do seba aj najnovšie princípy
terapie. Táto kapitola zdôrazňuje dlhodobé zmeny,
môže vyskytnúť, pričom sa uvádzajú viacerí príklady,
ide a hranice tendencie rozprávať len o epizódach v te
kedy tieto epizódy opisujú celý proces terapie.
inými terapiami je hlavná dis-
sústredené okolo vzťahov psychoanalytickým terapiám, ale
vydaní je obohatená o self-psychológiu. Sú tu nové
nitívnych, existenciálnych, fenomenologických a
rapiách, ktoré nebolí v prvom vydaní.

Kapitola 5 je takmer úplne nová. Keďže z predchádzajúceho vy-
denia obsahuje stále o technikách terapie, ktoré
né ako "klasickí experimenty", venuje väčší dôraz na kladie na
tívny a prebiehajúci fenomenologický proces v terapii. Uvádzajú sa
py efektívnych : existenciálny, experimentálny
ciálny. Tieto kapitoly zahrňujú postoj terapeuta
níka - pozorovateľa. Ďalej sú tu nové stále o int
giách, experimentoch s hranicou je o individuálnej
príležitosti. Z tejto kapitoly by teraz čitateľ mohol získať cel
ší prehľadnejší pohľad na spôsoby práce Gestalt terapeutov v pra-
bližujúcej terapii.

Kapitola 6 pojednáva o
terapeut Gestalt
ako nástroj zmeny a
rozhovory odrážajú opäť interakčnú orientáciu Gestalt
terapie. V kapitole je aj stručná diskusia o výcvi
dostupných zdrojoch výcviku.

V DOSLOVE podávame správu o súčasných trendoch, otázkach
a tendenciách v rámci Gestalt terapeutickej komunity.
Prinášame aj pohľad dopredu - kam asi Gestalt terapia smeruje.

A napokon bol APPENDIX rozšírený o prepisy
terapeutických prístupov v rámci Gestaltu. Nový prepis je
a prezentuje terapeuta ako katalyzátora pracujúceho
rodinných otázkach. Druhý prepis reprezentuje interak-
participantskú orientáciu Gestalt terapie. K tomu sú
priebehu sedení na objasnenie procesov a interakcií,
ktoré sa vyskytujú v každom sedení

Kapitola 1

V E D E C K É Z Á K L A D Y G E S T A L T T E R A P I E

Gestalt terapia bola pomenovaná a teoreticky uchopená
prvýkrát psychológmi Fridrichom Laurym Perlsovcom (Frankfurt, 1902) a
Ralphom Hefferlinom "Gestalt" na popísanie terapeutického prístupu F.
Perlsa.

Gestalt terapia vznikla ako
pre tých ľudí, ktorí
prejavovali
Gestalt terapia
Gestalt terapia
Gestalt terapia

Naša odpoveď na ružový puk v týchto dvoch kontextoch je úplne odlišná. Aj keď ružový puk je fokus, gestalt tohoto puku závisí na prostredí, v ktorom sa objavuje a nemožno ho od tohoto kontextu oddeliť. Celok ružového puku pozostáva zo samotného puku ako takého (figúra) a jeho významu, ktorý je odvodený z jeho vzťahu ku kontextu (pozadie).

Pojem gestalt sa vzťahuje aj ku kreatívite, keďže formácia gestaltu je kreatívny proces, je to proces tvorenia zmysluplného vzorca, alebo konfigurácie. Jedinec percipuje svet v zmysle vzťahov figúra - pozadie; a vzťah medzi týmito dvoma javmi je to, čo vyvstáva v osobnej skúsenosti daného jednotlivca. Potom je dôležité pre tohoto jedinca, aby bol schopný primerane reagovať na to, čo sa vynorí, čo vyjde napovrch v tejto sade vzťahov.

Keď sa niekto stane Gestalt-terapeutom, osvojí si sadu určitých predpokladov (v tejto kapitole sa nazývajú princípy) spolu so súborom praktických intervencií. Všetky predpoklady Gestalt terapie sa stávajú pozadím pre porozumenie a prácu s klientom. Aj keď tieto predpoklady nie sú artikulované, majú vplyv na to, čo je videné v klientovi. Základné predpoklady zdôrazňujú, že pozadie je bohaté, fertilné a komplexné a obsahuje veľa možností pre exploráciu klientovho prežívania. V tomto zmysle [illegible] medzi figúrou a pozadím práve také pravdivé [illegible] tickým procesom, ako si v ktorejkoľvek inej [illegible] ke. Súčasťou toho, aby sa niekto stal Gestalt [illegible] voj primeranej sústavy základných princípov, z [illegible] rať terapeutické intervencie.

V poslednom desaťročí sa zaznamenal opätovný [illegible] základných textov a raných formulácií Gestalt [illegible] zápy formácie gestaltu a kontaktu sa stali veľmi [illegible] ach a myslení teoretikov Gestaltu. Uvedenie princípov [illegible] tovej teórie učenia a spôsobov, akými boli integrované [illegible] esenciálnych procesov Gestalt terapie je jednoznačne [illegible] nom pre tých, ktorí si želajú ozaj dokonale porozumieť [illegible] v jej najzmysluplnejšej a najmocnejšej forme. Pretože je [illegible] ne dôležité, aby Gestalt terapeut rozumel základom [illegible] prvá kapitola tejto knihy venovaná expozícii primárnych princípov a stručnému výkladu filozofických predpokladov Gestalt terapie. Učiť sa Gestalt terapie len ako sadu intervencií bez porozumenia základných procesov, z ktorých sa tieto intervencie vynárajú, znamená stratiť najdôležitejšie dimenzie terapie. Preto upozorňujeme čitateľa, aby sa veľmi pozorne zameral na prvú polovicu knihy a neponáhľal sa príliš rýchlo prepracovať sa k druhej polovici, v ktorej možno nájsť diskusiu o intervenciách a vzťahu terapeut - klient, a viaceré príklady z terapeutických sedení. Čitateľa odkazujeme aj na pôvodné tézy Gestalt terapie v diele Excitement and growth in the human personality od F. Perlsa, Hefferlinea a Goodmana (1951).

Gestalt terapia intenzívne priťahuje mnohých terapeutov, poradcov a iných profesionálov v oblasti duševného zdravia. Jej teoretické základy sú vo vzťahu k rôznym psychologickým a filozofickým perspektívam: psychoanalytickým a neoanalytickým teóriám, fenomenológii, existenciálnej filozofii, Východnej filozofii, Všeobecnej Sémantike, a mnohým ďalším prameňom. Prezentuje syntézu dynamiky psychologického fungovania, ktorá vyvoláva u mnohých ľudí okamžité, pozitívne rozpoznania účinných konštruktov a intervencií v jej jadre. Veľmi rýchly nárast záujmu o Gestalt terapiu koncom 60-tych rokov a pretrvávajúci záujem profesionálov

[illegible] svedčí o jej popularite a úspešnosti ako terapie.

Dnes existuje veľa uznávaných prístupov k procesu prebiehajúcej psychoterapie s klientami, ktorí prezentujú široké rozpätie klinických symptómov. Čoraz viac sa uznáva validita Gestalt terapie v hlavnom prúde terapeutického podnikania. Kapitoly z Gestalt terapie sa už rutinne objavujú v textoch s problematikou poradenstva alebo klinickej teórie, i keď bývajú [illegible] zriedené a tým pádom nevyhnutne prekrútené so zameraním len na určité dobre známe techniky Gestaltu bez korešpondujúcej pozornosti venovanej aktuálnemu základnému vzťahovému rámcu terapie a [illegible] Aj keď je povzbudzujúce, že Gestalt terapia je [illegible] tak vážne, ale hrozí tu nebezpečenstvo, že je [illegible] integrovaná tým spôsobom, ktorý činí násilie na jej [illegible] teórii. Nedávno vyjadrila redakčná rada časopisu The Gestalt Journal obavy nad tým, že autori a vydavatelia nebudú [illegible] obsiahnuť celistvosť Gestalt terapie v jednej stručnej kapitole (Brown, From, Latner, Miller, Polster, Rowle, Wysong, Zinker 1968).

Centrálnou hodnotou v Gestalt terapii je integrovaná veličina celistvosti; v rámci tejto celistvosti existujú všetky [illegible] teórie zdravia, choroby a [illegible] (Perls [illegible]). Keďže teórie sa pokúšajú poskytnúť [illegible] [illegible] reality, jedinec dobre [illegible] kompromitujúcich [illegible] teóriu má tendenciu spoliehať sa na [illegible] teóriu ako [illegible] porozumenia. Toto často vedie k [illegible] z toho, [illegible] konceptualizované, aké hodnoty, [illegible] predsudky [illegible] má, a čo je reálne. Mnohí ľudia [illegible] pravdu, nevidia, že teória je [illegible] organizovania percepcií. Pre psychológov nie je nevyhnutné [illegible] tak, ako keby verili, že napr. [illegible] [illegible] entitám s ktorými [illegible] explanatórny [illegible], ktorí zo[illegible] môžu vedieť, že [illegible] jeho existujú, alebo že [illegible] koncept je [illegible] viac, že vlastná teória jedinca o [illegible] ako jednotlivec môže zaujať [illegible] stratégie [illegible] v závislosti od vytýčenia konkrétnych cieľov, pričom [illegible] sa môže spoliehať na rôzne teórie správania [illegible] Tak na Gestalt terapiu možno [illegible] ako na [illegible] ciest na porozumenie ľudského správania, ktoré [illegible] za užitočné v terapii klinickej práci, poradenstve a organizačnom rozvoji.

Mnohé intervencie, ktoré Gestalt terapeuti vytvorili používajú terapeuti iných smerov. Je fakt, že mnohé intervencie Gestaltu koincidujú s intervenciami používanými v iných terapiách. Avšak tie intervencie, ktoré sú obzvlášť silne tou modelu Gestalt terapie, dobre obstoja pri dôkladnej prehliadke terapeutov mnohých iných rôznych presvedčení. V tejto kapitole budeme diskutovať o hlavných predpokladoch, ktoré sú bázou vykonávania Gestalt terapie, pričom budeme klásť dôraz najmä na princípy a teórie.

P R I N C Í P Y G E S T A L T U

Figúra a pozadie

Ľudský jedinec percipuje prostredie ako totálnu významovú jednotku, pričom odpovedá na celok toho, čo vidí. Tento celok

pozostáva zo stimulov , ku ktorým jedinci upriamujú svoju pozornosť priamo, a tiež z takých stimulov ku ktorým obracajú svoju pozornosť nepriamo. Pozornosť upriamená na pokus organizuje časti prostredia do viziálného celku a gestalt , ktorý sa tu vynára ako figúra vládne nad poľom impresií. Napríklad okraje a priestor medzi písmenami tohoto textu pomáhajú definovať slová a vety. Keby tu tie okraje a ten priestor neboli, boli by problematické rozlíšiť , čo tu je napísané. Hoci biele okraje sú prázdny priestor nemajú prázdnu funkciu. Sú integrálnou súčasťou percepcie slov . Podobne všetky informácie, či už vizuálne , fyzické, semantické, emočné, alebo interpersonálne sa získavajú zmysluplným vzťahovaním figúry k poľu impresií na pozadí ktorého je percipovaná.

F o r m á c i a G e s t a l t u a j e h o z a v r š o v a n i e

Osobná skúsenosť sa vyskytuje v termínoch vzťahu medzi figúrou a pozadím. Bezprostredná situácia , v ktorej sa človek môže ocitnúť pozostáva z jedincovho uvedomovania si seba , uvedomovania si prostredia a uvedomovania si vzťahu medzi nimi. Toto uvedomenie si vzťahov, ktoré určitá špecifická situácia obsahuje konštituje gestalt, zmysluplný vzorec, alebo konfigurácia. Formácia gestaltov sa chápe, ako prirodzený proces a ich formácia a završovanie sa uskutočňujú podľa jednoduchých princípov.

Završené zážitky , ktoré boli úspešne rozriešené v bezprostrednej prítomnosti ustupujú do pozadia jedincovho prežívania a do popredia sa vynára zasa niečo nové , s čím sa treba zaoberať. Keď sa vyskytne jasné rozriešenie nejakého zážitku, situácie, proces formovania a završovania gestaltov prebieha veľmi hladko. Život je vlastne sériou vynárania sa a završovania týchto gestaltov, a v tomto procese si je indivíduum totálne vedomé prítomnosti a naplno funguje v tejto prítomnosti.
Aby mohla formácia a za vršovanie gestaltov prebiehať prirodzene , trebné , aby bol jedinec schopný fungovať v tu - a - teraz', skýkoľvek zážitok alebo reaktívny vzorec správania , ktorý je prenesený z minulosti, alebo čokoľvek čo je anticipáciou budúcnosti umenšuje množstvo pozornosti a energie , ktorú jedinec môže použ pre prítomnosť. A keďže človek má limitované množstvo energie , ktorú môže vložiť do prítomnosti , vyplýva z toho že o čo viac energie vloží do zaoberania sa minulosťou, alebo do anticipácie budúcnosti, o to menej bude tento človek schopný zvládnuť niečo v tu - a - teraz. A táto skutočnosť neznamená len to , že ovel menej energie sa môže vložiť do tu - a - teraz a oveľa menej uvedomenia s tohoto vlastne to tu - a - teraz aktuálne je, ale aj to , že prítomný tu- a - teraz zážitok je vo vysokej miere podfarbený zoobe sa minulosťou a vzorcami správania z minulosti, ako aj anticipác budúcnosti. Za týchto podmienok konfigurácia, alebo vzorec, ktorý môže byť prežívaný jedincom nie je taký , aký v skutočnosti vzaj je, ani ako sa vyskytuje , ale dochádza tu k vysokému stupňu skreslenia interpretácie toho, čo sa deje.

V y n a r a j ú c e s a p o t r e b y

Rané práce Kurta Goldsteina /1939/ s mozgovo poškodenými pacientami, hc viedli k formovaniu organizmickej teórie ľudskej osobnosti, ktorá kladie dôraz na psychobiologický celok každého indivídua. Podobná koncepcia správania je bázou pôvodnej koncepcie Gestalt terapie, a zostáva témou, ktorá opakovane zaznieva vo všetkých základných prácach. /Perls 1972/. Gestalt terapia tvrdí, že každý človek ako organizmus s vnútornými fyziologickými, psychologickými a biochemickými procesmi existuje v kontexte celo-

kového prostredia. " Vnútorné procesy " neoperujú izolovane. Ľudia sú závislí na interakcii organizmus—prostredie pri zabezpečovaní výživy v myriadách foriem, a taktiež prispievajú k regulácií širšieho environmentálného kontextu prostredníctvom svojich intrakcií s ním. Prichádzajú do vzájomného vzťahu so svojím prostredím , ako celistvé organizmy.
To, na čo sa indivídum upriamuje, sa podľa chápania Gestalt terapie vzťahuje k organizmickej potrebe a redukcii tejto potreby , ako aj k potrebe po celistvosti , úplnosti. Potreby vyvstávajú do popredia a postupne ustupujú, keď sa im dostáva pozornosti a sú uspokojované. Tento kontinuálny perceptuálny proces rozvinuli naplno fenomenologickí psychologovia, ako model všeobecného ľudského fungovania . /Combs, Richards, a Richards 1975./ Keď už raz bola potreba naplnená, ustupuje zo svojej pozície výnimočnosti a vynárajú sa nové potreby , ktoré majú byť uspokojené a ony tiež ustupujú do pozadia z pozície vynimočnosti, keď boli naplnené. V termínoch percepcie to znamená , že v ktoromkoľvek čase sa percepcie človeka sústredujú okolo jasného obrazu a jeho správanie bude upriamené na uspokojenie dominantnej potreby.

Zdravá formácia gestaltov je kontinuálny proces vynarajúcich sa figúr a ustupujúcich polí. Potreba s najvyššou prioritou sa vynorí z komplexu potrieb. Uspokojovanie potrieb si vyžaduje použitie agresie/ životnej sily, alebo energie / na popasovanie sa s tým, čo je vyživujúce a uspokujujúce v prostredí. Vyžaduje si to diskrimináciu na odmietnutie toho , čo je toxické. Vyživujúca časť prostredia je asimilovaná , aby sa dosiahlo uspokojenie. Každá potreba ustúpi do pozadia , ak raz bola uspokojená a vynorí sa ďalšia ,vedúca k novému gestaltu. Uvedomenie bude mať za následok završenie prítomného gestaltu a vynorenie sa nového /vid obrázok 2.1 v kap.2/

Keďže gestalt je ~~nereduk~~ovateľný , zmizne sk sa rozdelí na jednotlivé komponenty , "toto rozdelenie", ako alterácia v percepcii , vytvorí nový gestalt .Akt percipovania je esenciálny pri vytváraní vzťahov medzi figúrou a pozadím. Hoci je tendencia konceptualizovať formáciu a završovanie gestaltov ako proces , ktorý sa môže , ale nemusí uskutočniť s participáciou jedinca , v skutočnosti však platí , že človek je neoddeliteľný od formácie gestaltov. Osobné uvedomenie si vzťahov medzi figúrou a pozadím je integrálnou súčasťou vzťahu. Význam sa vynára z percepcie vzťahu medzi figúrou a pozadím na základe jedinečnej skúsenosti indivídua.

J a s n o s ť G e s t a l t o v

Znamená percepcia toho čo je v bezprostrednej prítomnosti vedie k " dobrým gestaltom "k dobre formovaným , alebo dobre reprezentovaným vzťahom . Takéto dobré gestalty sa s najväčšou pravdepodobnosťou vyskytujú vtedy , keď jedinci nemajú nedokončené zážitky, alebo záležitosti , ktoré súperia o pozornosť a interferujú s jedincovou jasnou percepciou toho, čo sa deje v prítomnosti.
K tomu , aby človek dobre zvládol prítomné nároky , alebo požiadavky, potrebuje byť schopný vidieť jasne nevyhnutné vzťahy medzi dôležitými elementami prebiehajúceho zážitku, bez toho , aby do neho vnášal záležitosti z minulosti , alebo z budúcnosti.

Na úspešné fungovanie možno nazerať ako na efektívne riešenie problému , či už kognitívnej , alebo emocionálnej podstaty. Pri riešení problémov vytvára formácia jasného a zmysluplného gestaltu riešenie, ktoré je často sprevádzané okamžitým rozpoznaním jeho primeranosti. Konfízia je rozptýlená. Neexistuje v takom prípade zlé pochopenie zážitku a jeho štrukturálného vzťahu ku kontextu a k selfu. Keď je to tak, potom

" rozpoznávame" jasné gestalty; sú správne, pochopiteľné, obklopujúce a my ich poznáme.

Ak je nejaký problém, ktorý sa má vyriešiť, môže mať jedinec to, čo KOHLER nazval vzhľad, teda "Aha" zážitok. Niekto môže opísať takýto zážitok asi takto: " Niečo okoby cvaklo, a zrazu som vedel presne, čo mám robiť." Klasickým príkladom "Aha" zážitku je Archimedes, ktorý si počas kúpeľa uvedomil zrazu princíp vytláčania vody telesom. Jeho rozpoznávanie fyzických zákonitostí, o ktoré usiloval bolo také mocné, že uvedomovanie si iných udalostí okolo neho úplne vymizlo. Táto anegdota pokračuje ďalej tak, že vyliezol z vane, vrhol sa do ulíc bez toho, aby sa obliekol a vykrikoval: "Eureka!" ("Objavil som to!"). Z tohoto príkladu pekne vidieť, že gestalt tohoto jedného zážitku bol taký jasný a všadeprítomný, že vyhubil iné možné gestalty, ako bolo napr. uvedomenie si sociálnych konvencií náležitého správania na verejnosti.

V procese prirodzenej formácie gestaltu sa potreby, záujmy usporiadavajú podľa princípu jasnosti a významnosti. Základné pravidlo je nasledovné: najnaliehavejšia potreba determinuje najjasnejšiu figúru. Gestalt terapia vysvetľuje particulárne správanie ako konca i idiosynkratické potreby u ľudí ako proces formácie gestaltu a jeho završenia, založený na percipovaných podnetoch, ktoré sa vzťahujú k percipovaným aspektom prostredia.

U V E D O M E N I E A P O Z O R N O S Ť

V procese formovania kompletného gestaltu sa to, čo sa uvedomuje stáva rozhodujúcim princípom. V snahe o jasnosť jedných príspevkov Gestalt-terapie bolo sústredenie sa na [illegible] zážitku uvedomenia, ktoré je definované ako percepčné [illegible] k hĺbkam v živej postupnosti, ktorá je determinovaná [illegible]. Správne fungovanie uvedomenia je podmienkou zdravia [illegible]. Uvedomovanie je živé, charakterizované vzostupom a signalizovaním formácie gestaltu, ako aj jeho završením. Perls naznačuje, že uvedomovanie ako také je kuratívne. (1969).

Uvedomovanie a pozornosť sú dôležité fenomény, ktoré musí Gestalt terapeut chápať. Nie sú to synonymá. Pozornosť vyžaduje vedomé úsilie, kým uvedomenie nie. Zameranie pozornosti signalizuje [illegible] selný fokus, ktorý vytvára zámerným tým, že upriamime percepciu [illegible] tému cieľu./Špecifickosť/. Pozornosť môže byť spontánna, ako [illegible] ný reflex, vzťahujúci sa k nejakým nezvyčajným senzáciám, [illegible] sa vyskytujúcu v prostredí, ako napr, nečakaný výbuch nejakej [illegible]. Pozornosť môže byť aj úsilu upriamená a v takom prípade nebude sprevádzaná uvedomením, ktoré vždy signalizuje formáciu gestaltu. Nebude tam rozpoznanie onoho "Aha"!.

Hoci si často nemusíme uvedomovať voľbu, ale vždy sa vyberáme, čo bude ovládať vzťahy medzi figúrou a pozadím v rôznych situáciách. Napríklad niekto sa môže rozhodnúť vidieť skupinu ľudí na cocktail party ako smiešnu alebo pokryteckú a táto voľba bude kolorovať všetko, čo uvidí a bude riadiť všetko uvedomenie okolo charakteristík, ktoré sú kongruentné s touto voľbou. Ak sa tento istý jedinec rozhodne, že títo ľudia sú vtipní, múdri, budú sa jeho percepcie ich správania centrovať okolo detailov, ktoré zodpovedajú tejto podobe

úplne náhodila rozvláčne konverzáciu môže byť v jednom vzťahovom rámci považovaná za spontánny a sofistikovaný rozhovor a v druhom vzťahovom rámci zase za intrigánsku cieľavedomú manipuláciu druhými. Mentálna "tendencia" odpovedať určitým spôsobom na určité environmentálne výzvy organizuje naše percepcie a náš kontakt so svetom. Takúto tendenciu sme sa pravdepodobne naučili a inkorporovali do konceptuálneho vzťahového rámca, čo môže byť na škodu zdravému procesu figúra - pozadie.

Keď ľudia aplikujú "silu mozgu" na svoje prežívanie sveta s prostredníctvom sily "vôle" si konštruujú schodní realitu, zablokujú základné experenciálne módy svojho bytia a "vôľa" sa stane organizujúcim fokusom. Dobrá formácia gestaltu sa završuje prostredníctvom spontánneho uvedomovania. Nemôže byť rozrážaná, alebo nanútená, pretože pozostáva z toho, aké uvedomenie a koncentrácie sa vložia do situácie, plus vyrušenie, ktoré vzniká pri [illegible] pozornosti a situácie. Každá zmena v uvedomení spôsobí [illegible] vyvolanie úplne odlišného zážitku, ale nie [illegible] takýto [illegible], alebo spôsobom, akým to jedinec [illegible].

U z a t v o r e n i e

[illegible] organizujúcim princípom [illegible] je [illegible] stvorenia. V našej percepcii sveta [illegible] nekompletní, vizuálne [illegible] kompletní a myslitelní. Kruhová [illegible] jeho [illegible] bude považovaná [illegible] ak [illegible] ponechajú hlavné elementy, [illegible] ako [illegible] písmená, abecedy, ktorých [illegible] ako [illegible] [illegible] ako napr. televízne [illegible] [illegible] [illegible]

H o l i z m u s

Keď sa holistické princípy dynamickej zmeny aplikujú na psychologickú teóriu a terapiu, fokus sa sústreďuje na celého človeka. Toto zameranie nielen rozpoznanie individualistickej podstaty organizovania a prežívania udalostí u človeka, ale aj to, že každý človek je viac, než len zosumarizované zloženie prejavov správania, percepcií, alebo dynamík. V každom človeku je smerovanie ku celostnosti. Naozaj, spočíva v tomto faktu je centrálnou témou Gestalt terapie. Podľa definície je gestalt celok, ktorý je odlišný od sumy svojich častí, a má kvality opisované s významu.

Niektoré terapie a niektoré teórie berú do úvahy len niektoré aspekty človeka, pričom zvyšku nevenujú pozornosť a predpokladajú, že nevie naozaj čosi zmysluplné z tohoto človeka. Toto vám napríklad pre terapiu.

Z hľadiska Gestalt terapie tie redukcionistické prístupy, ktoré pri vedení terapie sústreďujú iba na časť individuálna, popierajú. Popierajú fyzické, aby mali menšiny, popierajú vedomie sa pozerali na vonkajšie a popierajú obvyklé, aby sa vyhli holistické prístupy, pot[illegible]ujú komplexnosť človeka a [illegible] všetky relevantné dimenzie. F. Perls vo svojich prvých pokusoch psychoanalýzu, aby odstránil zo svojej koncepcie to, čo považoval za chybné venovanie pozornosti izolovaným psychickým [illegible]. Vo svojej práci EGO, HLAD A AGRESIA (1947) navrhol [illegible], ktorý mal vyhodiť zo sedla výlučne psychologické terapie [illegible] a nahradiť ich holistickými prístupmi. V ďalších rokoch [illegible] aj po pôvodnom vydaní tejto knihy, sa pokúšal Perls integrovať mnohé aspekty západnej psychoanalýzy, [illegible] východnej filozofie do koherentnej [illegible] o svojom holistickom zameraní a širokej použiteľnosti v [illegible] kého sečenia a aj mimo neho. Ďalšie mocné vplyvy [illegible] rešpektovať, úplnosť každého okamihu, ako aj celistvosť, [illegible] ale pohodlným konceptom, alebo psychologickým [illegible]. A, [illegible] je veľmi dôležité pochopiť holizmus [illegible] je iba čiastočné. Gestalt terapia odmieta [illegible] logický analýzy v terapii a v psychologickej teórii, [illegible] preceňovaný v západnej kultúre ako sine qua non poznania [illegible] ným aspektom inteligencie. V tomto odmietaní simplifikovaného [illegible] chého poznania je obsiahnuté kladenie veľkého dôrazu na [illegible] intuitívne [illegible] z non-empirických javov a dokonca [illegible] Takéto odmietať takéto metódy ako nevedecké, alebo nadmerne zdôrazňuje analytický postoj, pri ktorom kultúre sa nadmerne holistickej vízie, ktorú Gestalt terapia pojala do seba.

Vo svojej práci [illegible] zmu (1970) prezentuje D. T. SUZUKI [illegible] selfu ako holistickú [illegible] existencie, ktorá nemôže byť rozdelená na časti a oddelená od zvyšnej [illegible] organizmu. Suzuki vo rozprávaní [illegible] hovore medzi budhistickým filozofom Nagasenom a grékom [illegible], v ktorom sa Nagasena - [illegible] "vedeckú metódu", [illegible] zodpovedal na otázku, v čom voze to vlastne pozostáva, [illegible] kolesá, kostra, [illegible] alebo nejaká iná časť mechanizmu, odpovedať, že v skutočnosti voz nebol žiadnou z týchto častí. Voz nebolo možné vidieť vo vyčlenení jeho častí.

Suzuki tým chcel poukázať na to, že čistým intelektom môžeme rozložiť veci na existujúce elementy, ale ak tak urobíme, nepodarí sa nám nájsť to, čo hľadáme.

O R G A N I C K É F U N G O V A N I E

I n t e l i g e n c i a

Organizmické fungovanie vyvstáva z priameho organizmického prežívania. Ľudia často potláčajú uvedomovanie senzorických fenoménov v takej vysokej miere, že je pre nich veľmi ťažké znovuzískať uvedomenie dokonca i tých najjednoduchších senzorických zážitkov. Samozrejme, časť z toho je vysoko žiaduca adaptácia. Aby sme vydržali čo i len hodinu v zamorenej, špinavej časti mesta, musíme byť schopní naskovať hladinu hluku, spáliť svoj dych, aby sme sa uchránili pred kašľom, alebo [illegible], vyhnúť sa na pachy exhalátov, prižmúriť oči pred čiernymi [illegible] smogu a sadzí a ignorovať tvrdých nepohodlie neprežívajúceho dňa a tvrdých chodníkov. Na druhej strane pri tomto vypínaní senzorického príjmu strácame uvedomovanie procesov, ktoré prežívajú, dokonca i keď nie sme [illegible]. Keďže [illegible] telo prirodzene [illegible] ako celok a celým svojím [illegible], ktorý je [illegible], alebo pracujeme [illegible] smerom k stavu [illegible], že "[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible]

Avšak, ak vezmeme v úvahu holistický prístup, potom musíme pripustiť, že zmeny vo vonkajšom prostredí a nové, vynárajúce sa potreby vytvárajú neustále zmeny a tak je nemožné zotrvať v stave rovnováhy dlhšie obdobie. A organizmus ani "nechce" zotrvať v permanentnom vyváženom stave. Pri fyziologických procesoch je rovnováha iba dočasná a a konáhle dominantná potreba určitého okamihu ustúpi, vynorí sa nová najpredominantnejšia potreba. Ako poukazuje WALTER B. CANNON (1963), homeostatické procesy v organizme udržiavajú biologickú konštantnosť prostredníctvom komplexného stabilizujúceho usporiadania. Taktiež PIAGET navrhol, že behaviorálny repertoár sa rozvíja prostredníctvom procesu vyvažovania, nazývaného ekvilibrácia, v rámci ktorého sa pravidelne inkorporujú nové spôsoby organizovania poznatkov alebo správania do starej kognitívnej organizácie, ktorá vznikla skôr. Oba prístupy k homeostatickým procesom zdôrazňujú tú skutočnosť, že život je permanentne plynúci proces a nie dosiahnutie zavŕšenia, alebo terminácia aktivity.
Tento proces zničíme, ak sa snažíme časť tohoto totálneho procesu zmeniť na "vec". Ako pekná analogia homeostatického procesu sa ponúka húpanie dvoch detí na pružinovej húpačke. Dve deti si pri húpaní môžu navodiť aj takú polohu, aby boli perfektne vyvážené, t. j. zostanú obe naraz visieť vo vzduchu, ale nie je pre ne zaujímavé zostať pridlho v takomto vyváženom stave. Pre deti je oveľa zaujímavejšie hýbať sa hore a dolu, meniť rovnováhu zmenou pozície odrážaním sa od zeme s väčšou alebo menšou námahou.
Z psychologického aspektu je zrejmé, že keď sa ocitneme v bode rovnováhy, máme k dispozícii energiu pohnúť sa ktorýmkoľvek smerom. Môžeme rozpoznať potenciál pre pohyb ktorýmkoľvek smerom bez toho, aby sme investovali časť svojej energie do alternatívnych ciest, alebo aby sme zotrvávali v stave nehybnosti. F. Perls a kol. (1951) tento stav nazývajú "kreatívna predpríprava" (creative precommitment). Všimnite si rozdiel medzi zotrvávaním v "neutráli", keď nepôsobí žiadna sila ani dopredu, ani dozadu, a vtedy, keď sa snažíme posunúť sa dopredu, pričom máme zatiahnuté brzdy. Prvá situácia je "oddychová", kým druhá je výrazom extrémneho konfliktu. "Kreatívna predpríprava" je bod indiferentnosti na kontinuu, vyvažovanie medzi dvoma polohami, ale jedinec si je už vedomý a zainteresovaný na potenciálnych situáciách v ktoromkoľvek smere. Človek už cíti [redacted] pokyn k akcii, ale ešte si nezvolil ani jednu stranu. (Perls a kol., 1951).
Človek môže byť pripravený k akcii bez toho, aby popieral validitu, alebo existenciu homeostázy vovnútri. Počas robenia niečoho si človek môže uvedomovať voľne plynúci okamih, prispôsobenia a posuny, ktoré robí na prispôsobenie sa svetu. Niekto môže vidieť, že je naplno upútaný okamihom, ktorý je súčasťou rozvíjajúceho sa vzťahu so svetom. Aj keď v danom okamihu venuje pozornosť tomu zážitku, ktorý stojí v popredí, neignoruje perspektívu, ktorú umožňuje celý vzťah medzi figúrou a pozadím. Keďže rovnováha vyvstáva z aktívnej formácie a zavŕšovania gestaltu, venovanie pozornosti zážitku stojacemu v popredí je v tomto zmysle procesom prispôsobovania sa a rovnováhy. Ľudia si môžu udržať psychologickú homeostázu iba vtedy, keď si budú udržiavať holistickú orintáciu k procesu a interakcii.

Navyše, popri udržiavaní rovnováhy so svojimi životnými procesmi môže jedinec upriamovať svoju pozornosť aj na rovnováhu so svetom.

V skutočnosti percepcie seba a druhých sú symchrónne. Často tie aspekty, ktoré predpokladáme u seba a konáme podľa nich, predpokladáme aj o svete.

Ak niekto verí v konečnosť vesmíru, predpokladá to isté aj u seba. Ak niekto nazerá na svet ako na série objektov, ktorými treba manipulovať a kontrolovať ich, výsledkom je aj manipulácia a kontrola seba samého. Ak niekto nazerá na svet ako na objektívny fenomén, ktorý má nedotknuteľné, empirické kvality, bude aj na človeka nazerať podobným spôsobom, skôr ako na statický filmový clip, než na živý film. Aj keď je obraz jasný, je statický, neživý. Obnovenie vitality a živosti je jasný fokus Gestalt terapie (Polster a Polster, 1973).

Gestalt terapia ďalej predpokladá, že všetci ľudia vstupujúci do terapie majú v sebe energiu a zdroje potrebné pre seba-reguláciu, aby mohli uspokojivo funkovať. Tým, že Gestalt terapia tvrdí, že každý človek je celok, kladie základy pre predpoklad, že zdravé sebaregulačné vzorce a procesy sú k dispozícii. Keďže celistvosť je vybrujúcou, zmysluplnou kvalitou úspešnej integrácie častí indivídua, je v záujme indivídua dosiahnúť integrácie. Bez ohľadu na klientove výroky, zdôrazňujúce jeho slabosť, závislosť a nedostatok schopností zvládavať svoj život, musí terapeut predpokladať, že existujú v každom klientovi latentné seba-regulatorne mechanizmy zdravia. Celistvosť ľudí nie je len pohodlným konceptom, alebo psychologickou perspektívou; je to z á k l a d n ý k a m e ň Gestalt terapie.

Akt osobného zaangažovania sa do terapeutického vzťahu je signálom, že môže byť k dispozícii dosť energie na zabezpečenie zážitkov úplnosti a oživenie seba-regulatornych procesov. Hoci manifestácie zdravia môžu byť zablokované, alebo zvrátené v čase vstupu klienta do terapie, Gestalt terapeut predpokladá, že je v ňom dôvera v osobné zdravie, ktorú môžno terapiou posilniť.

P o l a r i z á c i a a i d e n t i f i k á c i a

Polarizácia je proces, prostredníctvom ktorého si jedinec organizuje a symbolizuje presvedčenia o sebe, alebo o svete. Môže buď napomáhať seba-regulácii, alebo ju blokovať. V podstate spôsobuje nastolenie kategorií buď-alebo, do ktorých jedinec klasifikuje udalosti, alebo svoje percepcie. Často sa takéto kategorie tvoria podľa hodnotiacich kritérií, ako dobrý-zlý, zaujímavý-nudný, cenný-bezcenný, prijateľný-neprijateľný. Takéto klasifikácie môžu polarizovať emocie (láska-nenávisť, úprimný-neúprimný, atď.) percipované atribúty o selfe (ja - nie ja, dobré dieťa - zlé dieťa, atď.), alebo percipované atribúty o druhých (priateľ-nepriateľ, pomáhanie-prekážanie, významný-bezvýznamný). Takéto označenia nastoľujú konštrukty, ktoré sa často stanú rigidné, nekompromisné a nemenné (Kelly, 1963).

Polarizácia vznikne vtedy, keď sa jedinec silno indentifikuje s jedným polom kontinua protichodných charakteristík. V Gestalt terapii sa to chápe tak, že proces polarizácie vedie často k nesprávne formulovanej definícii vlastného selfu a vzťahu selfu k tým druhým a k tendencii investovať stále viacej a viacej energie na udržiavanie toho polu, s ktorým sa jedinec identifikoval. Dalším výsledkom takejto polarizácie je následné popieranie takých zážitkov a charakteristík, ktoré nezodpovedajú tým konštruktom, ktoré si daný jedinec vytvoril.

Podľa Gestalt terapie polarizácia pocitov, postojov, alebo hodnôt umožňuje jedincovi aby si nastolil definitívnu bázu pre vzťahovanie sa ku svetu; poskytuje jednoduchú štruktúru zážitku redukciou komplexných, relativistických fenomenov, s ktorými človek denne prichádza do styku na oddelené, prediktabilné elementy. Taký človek potom zisťuje, že je ľahké interpretovať udalosti a stanoviť priliehavé odpovede na tieto udalosti. Takéto štruktúry možno prežívať ako bezpečné; môžu však byť aj obmedzujúce a mariace.

Avšak môže sa stať, že v priebehu jedincovho života sa stále viacej a viacej zážitkov redukuje na dichotomné konštrukty čo znamená, že stále viacej a viacej zážitkov sa stane prediktabilnými a touto prediktabilitou človek stráca pocit živosti. V priebehu života si človek môže navyknúť na ten pocit len poloviečnej živosti a prežívať takýto stav ako akceptovateľné prispôsobenie sa svetu.

Gestalt terapeut vie, že primárnym motívom pre rigidnú polarizáciu u jedinca je premôcť strach nastolením kontroly nad rôznymi aspektami prostredia, alebo selfu. Škatuľkovaním zážitkov používa jedinec dvojhodnotový referenčný systém na vytvorenie nálepiek, alebo konštrukcií o živote, a potom ide ďalej a odpovedá na tieto osvojené nálepky ako keby naozaj boli také isté, ako udalosť, ktorú kategorizujú. Kontrola sa odvodzuje od sily takýchto nálepiek, pričom poskytuje falošný pohľad na rozpätie zážitku. To môže znamenať v konečnom dôsledku, že u ľudí sa rozvinú očakávania, že všetky veci možno zatriediť do úhľadných kategórií. V prípade, že nepasujú do zvolených kategórií, nastupuje extrémny nepokoj, ktorý vyplýva z disociácie jedinca od bezpečia nastolených kategórií. Gestalt terapia potvrdzuje validitu oboch koncov polarizácie a primeranosť každého pólu v určitých prípadoch alebo situáciách. Aj láska, aj nenávisť sú validné emócie; a j konštrukt dobrého dieťaťa aj konštrukt zlého dieťaťa môže existovať v štruktúre selfu danej osobnosti.

D i f e r e n c i á c i a a i n t e g r á c i a

Proces identifikovania je proces poprenia; človek popiera jeden pól polarít aby sa identifikoval s druhým pólom. Vtedy môže človek hľadať nastolenie rovnováhy, je u neho obvyklé, že sa dostáva do slepej uličky, že prežíva zablokovanie energie a pozornosti, čo bráni efektívnemu riešeniu problémov vyskytujúcich sa v jeho živote. Je potrebné túto slepú uličku preskúmať takým spôsobom, aby sa odhalil skrytý konflikt a aby sa uľahčilo jeho rozriešenie.

Akceptovať poprené časti svojho selfu nie je ľahký proces pre mnohých ľudí, pretože popud k popretiu, ktorý viedol k pôvodnému odmietnutiu, alebo zapreniu môže pretrvávať niekde vo vnútri človeka. Môže byť stále chrozujúce akceptovať tie charakteristiky, ktoré vzdorujú dlhotrvajúcemu obrazu o sebe. Terapeutické procesy, ktoré vedú k uznaniu pravdy obnovujú seba-reguláčný proces, vrámci ktorého sa spontánne vyskytuje zdravé vynorenie potrieb. Už niekde v začiatkoch svojho života sa ľudia môžu začať učiť spôsoby ako zablokovať túto seba-reguláciu poprením

častí seba. Ako vraví F. Perls, my veľmi účinne odštepujeme od seba časti svojho ja a vravíme: hnev nie som ja, nenávisť nie som ja. Jedinec sa musí identifikovať s týmto zaprenými, odštiepenými časťami; a skôr než môžu byť prijaté a integrované, musia byť spoznané.

Ako seba-organizujúci, seba-regulujúci organizmus, nachádza jedinec rovnováhu nastolením tých častí, ktoré tak dlho boli popierané. Nastolenie rovnováhy vráti jedinca do homeostázy; potom funguje spontánne a odpovedá na udalosti tak, ako sa vyskytujú, pričom činí primerané voľby na základe bezprostredného uvedomenia.

N A R U Š E N É Z D R A V I E (N E U R Ó Z A)

Až dosiaľ sme diskutovali najmä o princípoch zdravého fungovania spolu s malou zmienkou o spôsoboch, akými môže dôjsť k narušeniu zdravia. Podľa Gestalt terapie pozostáva narušenie zdravia v zmysle neurózy zo špecifických narušení - disrupcií seba-regulačných procesov pri formácii a nevršovaní gestaltov. Takéto disrupcie sú orientované na prežitie, ich hnacím motorom je strach zo zranenia alebo stratenia sa, alebo strach zo straty lásky alebo pozornosti. Keď chýba láska a podporná pozornosť, potreba prežitia diktuje jedincovi, aby manipuloval so svojím telom a uvádzal ho do stavu napätia, aby cenzúroval prirodzené procesy, aby hlboko v sebe pochovával bolesť a aby odštiepil od seba uvedomovanie prítomných zážitkov. Potreba prežitia mu tiež diktuje, aby manipuloval prostredím pre podporu. Pri manipulácii totiž nedochádza k žiadnym riskantným stretom, lebo nedochádza ku kontaktu s rušivými zážitkami.

Neurózu signalizujú "konfúzia, nuda, kompulzie, fixácie, úzkosť, amnézia, stagnácia a seba-uvedomovanie" (Perls a kol. 1951). Všetky vymenované fenomény sú manifestácie selfu alebo prostredia a sú podrobne rozdiskutované v kapitole 3.

P r i n c í p y t e r a p i e

Niekedy sa Gestalt terapia popisuje ako prístup, zameraný na vzťahy " I - thou a tu-a-teraz". I keď je takáto charakterizácia simplifikáciou jadrových procesov Gestalt terapie, tieto dve uvedené zamerania sú centrálnymi aspektami terapeutického systému. " Ja a ty" (I - Thou) sa vzťahuje ku kontaktu - esenciálnej ingrediencii terapie; " tu - a - teraz " sa vzťahuje k procesu zmeny, ktorý sa uskutočňuje cestou kontaktu. Ďalších 5 kľúčových konceptov v Gestalt terapii sú procesy zmeny: p o t v r d e n i e (afirmácia), j a s n o s ť, p r i m e r a n o s ť, r e š p e k t a e x p e r i m e n t á c i a. Každý z týchto aspektov bude rozdiskutovaný dôkladne v kapitole 4 a 5, a budú načrtnuté teoretické princípy spojené s každým z týchto konceptov.

K o n t a k t .

Kontakt sa vymedzuje ako "spontánna koncentrácia" na niečo, ako pocit "unitárneho vzájomného fungovania medzi Tebou a Tvojim prostredím" (Perls a kol, 1951). Podľa Gestalt terapie - kontakty, ktoré sú dôležité, sú jednak intrapersonálne (kontakt medzi klientom a niektorými aspektami jeho samotného) a interpersonálne (kontakt medzi klientom a percipovanými aspektami interakcie s jedincom, jedincami alebo udalosťami z minulosti, prítomnosti a budúcnosti). Keďže kontakt obsahuje aj pocit vzájomného fungovania medzi klientom a jeho prostredím, spontánna koncentrácia na akýkoľvek aspekt prostredia nesie so sebou energiu pre pohyb a zmenu. Kontakt medzi terapeutom a klientom sa nazýva vzťah " I - thou (ja -ty) - (F. Perls, 1969) - pričom toto označenie spolu s významom moci tohoto vzťahu bolo prevzaté od Martina Bubera.

M. BUBER (1958) popisuje príležitostný kontakt medzi ľuďmi ako spojenie ja - to . Agresia nad kontaktovou bariérou sa dosahuje za účelom kontaktu; avšak kvalita takéhoto kontaktu je veľmi alebo habituálna, neinkorporuje v sebe významný kontakt, ktorý je označovaný ako kontakt I -thou / ja - ty /. Keď dvaja, alebo viacerí ľudia sú úplne prítomní, úplne skutoční a uvedomujúci si seba navzájom vo svojich interakciách, potom vzťah I - thou prekvitá. Gestalt terapeuti používajú konštrukt I - Thou z toho dôvodu, že terapeutické stretnutie si vyžaduje prítomnosť klienta a terapeuta. To znamená, že obaja, klient aj terapeut musia venovať pozornosť tomu, čo sa deje v tu-a - teraz v terapeutickom procese. A potom kontakt I - Thou facilituje zmenu.

P r o c e s y z m e n y. Kontakt produkuje energiu potrebnú k tomu, aby sa udiala zmena. Významné procesy zmeny sa nespájajú so snahou o zmenu. Gestalt terapia je terapia orientovaná na proces. Terapeut neobmedzuje terčové fenomény len na problémy, konfúzie, konflikty úzkosti a depresie, o ktorých klient rozpráva. Klientove percipované problémy a vyjadrené dôvody pre vyhľadanie terapie nie sú odmietané, ale fokus v terapii môže byť posunutý až za hranice týchto zmienených fenoménov. Vhodne časované a nasmerované intervencie môžu viesť klienta k prežitiu a porozumeniu síl a odporov v rámci jeho prežívania. A tak intervencia môže oveľa špecifickejšie načrtnúť čo je prežívané, a keď sa už problém vyskytol, môže ho vysvetliť a môže zamerané vysvetliť aj to, ako sa udržiava. Zmena sa sprostredníctvom spontánnej, na prítomnosť koncentrácie na akýkoľvek figurálny aspekt klientovho prežívania, vrátane klientovho prežívania terapeutových odpovedí. Počas takejto koncentrácie, môže klient uznať osobnú pravdu a potvrdiť si jej validitu vo svojom živote.

P o t v r d e n i e

Súčasťou zážitku kontaktu, ktorá prehlbuje zmenu je potvrdenie, alebo uznanie. Rozpoznanie a potvrdenie osobnej pravdy v prítomnom prežívaní prináša so sebou oslabenie konfliktu alebo konfúzie, pretože zároveň dochádza k zavŕšeniu dôležitého gestaltu. Keď je osobná pravda poprená, ignorovaná, alebo potlačená, dochádza u jedinca

k zvýšenému investovaniu energie do konfliktu, alebo konfúzie a je živený strach, ktorý je hnacou pákou tohoto investovania. Potvrdenie je len jednoduché povedanie "Áno", je to kľúč k uzavretiu terapeutickej práce. Obsah potvrdenia v tom okamihu je nepodstatný so zreteľom k zavŕšeniu gestaltu. Zatiaľčo klient nemusí schvaľovať zážitok, ktorý je potvrdzovaný, jeho potvrdenie - v podobe povedania "Áno, to je pravda" - je podstatné.

J a s n o s ť

Zážitok, ktorý rezultuje z priznania si, alebo potvrdenia je jasnosť. Cieľom Gestalt terapie nie je podporovať určitý špecifický druh osobného prežívania, a ani spôsobiť určitý druh výberu. Cieľom je vniesť jasnosť do konfúzie a do konfliktu, ktorý klient prežíva. Klientova jasnosť potom, ako bol zavŕšený gestalt, umožňuje rozhodnutia a voľby primerané jeho skúsenosti.

P r i m e r a n o s ť . Neexistujú žiadne predpisy pre druhy životných rozhodnutí, ako by klient mal urobiť. Keď je primárnym cieľom jasnosť, klientove rozhodnutia sú v rámci jeho osobných medzí. Keď je terapeut požiadaný, môže vyjadriť svoj názor, ale iba vtedy, ak vie, že jeho názor nebude klientom introjektovaný (celý zbinutý). Mal by byť prežitý, dôsledne uvážený, tak aby klient mohol urobiť osobne zodpovedajúcu voľbu. Pojem primerané taktiež popisuje druhy intervencií alebo odpovedí, ktoré terapeut robí v terapeutickom kontexte. Klienti sa odlišujú v problémoch, o ktorých rozprávajú v terapii v ich vnútorných alebo vonkajších zdrojoch. Gestalt terapeut má k dispozícii intervenčné stratégie, ktoré sú limitované iba kreativitou a klinickým úsudkom realizovaným prostredníctvom kontaktu s klientom. Tieto stratégie sú orientované smerom k skúmaniu skrytej dynamiky a procesov a môžu byť primerane použité, keď si terapeut dobre uvedomuje klientove zdroje pre zmenu.

R e š p e k t. V kontakte s klientom terapeut demonštruje rešpekt voči každému aspektu klientových systémov - či už sú to zdravé, sebaregulačné mechanizmy, alebo tie mechanizmy, ktoré blokujú zdravé fungovanie. Autoritou v živote klienta je klient nie terapeut. Aj keď terapeuti môžu mať silné osobné, alebo profesionálne reakcie na to, čo klienti hovoria, požiadavka ako kladie Gestalt terapia na terapeuta je, aby rešpektoval v každom smere klientove prežívanie. Aj keď rešpekt neobsahuje v sebe aj schválenie, v podstate znamená, že terapeut sa stáva účastníkom - pozorovateľom v terapeutickom stretnutí, a paradoxne je prítomný a kontaktový, ale zároveň aj rezervovaný, čo sa týka osobného posudzovania v prospech neutrálnych observácií. Niekedy, ako primárne účastník, preukazuje terapeut rešpekt vzdorovaním klientovým výrokom a skutkom. Inokedy zasa, ako primárne pozorovateľ, poskytuje terapeut potrebnú podporu. V procese terapie je klient rozhodca primeranosti, keďže sú to klientove životné skúsenosti a pozorovania, ktoré poskytujú hrubý materiál pre terapiu. Klientove obmedzenia sú rešpektované, aj keď nie akceptované, keďže odrážajú limity rastu v terapii; klientové jasné rozhodnutia týkajúce sa akéhokoľvek aspektu jeho života sú rešpektované.

Experimentácia

V bezpečnosti terapeutického vzťahu je klient povzbudzovaný k experimentovaniu so zážitkami, ktoré môžu vyvolávať uvedomenie, alebo odstraňovať blokády seba-regulácie.
Obvykle sú intervencie organizované okolo zážitkov tu a teraz, hoci metódy sú také rozmanité, ako množstvo Gestalt terapeutov.
Úspešné uzavretie takejto explorácie procesu vedie k uschopneniu sa a k uvoľneniu jeho vitality, živosti - "pohľad Gestaltu je originálny, neprekrútený, prirodzený prístup k životu" -(Perls a kol., 1951).

FILOZOFICKÉ PREDPOKLADY

V základoch psychologickej teórie Gestalt terapie sú implikované epistemologické a axiologické otázky (Van de Riet, Korb a Gorrell).

Stručne sa teraz zastavíme o týchto filozofických stávkach, ako rešpondujú s perspektívou Gestaltu.

Všetko, čo existuje, je proces a jeho hlavnou črtou je zmena, teda mobilita, stávanie sa, a vzťah k druhým veciam.
Každá vec, ktorá existuje, je zároveň súčasťou celku, jednoty a totality. Poznanie ako také je dvojaké: deskriptívne, alebo kvalitatívne v závislosti na tom, či ide o poznanie častí, alebo celku. Poznanie ako také - či už ide o poznanie entity, alebo jednoduchého javu - vyžaduje pozornosť, alebo pozornosť voči tejto entite - je potrebné, aby vstúpilo do vzťahu s fenoménom, ktorý je možno analyzovať alebo vysvetliť. Toto vzťahovanie sa k fenoménu a vytvorenia nového. A tak poznať znamená pozorovať a plne si uvedomovať zážitky v prítomnosti. Organizmus poznáva prostredníctvom svojej inteligencie, a pri odpovedaní ukazuje celý proces "poznávania". Z pohľadu integrovaného individuálneho uvedomenia namiesto pasívnej konštrukcie dát získavaných z vonkajšieho sveta môžeme povedať, že každý človek si konštruuje osobný a jedinečný svet senzorického uvedomovania prostredia a štruktúr, obrazov, významov a poznatkov pripisovaných uvedomeniu.

Z týchto konštruktov si človek vyberá osobné interakcie so svetom, svoje postoje, pocity a akcie. Človek taktiež symbolizuje tieto svoje postoje, pocity a akcie slovami, telesnými pohybmi, obrazmi a snami.
Aj indivíduum aj prostredie sú potvrdené v perspektíve Gestaltu a vedomie indivíduá v tom obsiahnuté sa stáva aktívnym tvorcom osobného prežívania sveta a komunikátorom so svetom v procese interakcie.

Uvedomenie, symbolizáciu a voľbu do centra modelu Gestaltu, znamená určiť fenomenologicky orientované ocenenie toho, ako sa žije život, ako sa gestalty formujú, rozpúšťajú a znovu vytvárajú. A podstatou tejto orientácie je potvrdenie individuálnych a environmentálnych procesov tak, ako existujú, a nie tak ako o nich hovorí, že existujú, alebo ako by si niekto mohol želať, aby existovali. Tieto posledné dve eventuality - presvedčenia o tom, ako tieto procesy existujú a želania o tom, ako by mali existovať - sú fenomény, ktorými je potrebné zaoberať sa. Čo je, to je; čo robíme - naše bytie je potom celostná a autentická. Žiadnemu aspektu sa nevyhýbame. Všetko je potvrdené. Všetko môže vstúpiť do uvedomenia, alebo sa stať ťažiskom pozornosti. Všetci jedinci si na základe svojich schopností vyberajú to, čo chcú, a ako chcú.

A nakoniec v tomto procese vytvárania a prežívania sveta u ľudského jedinca nie je možné nastoliť nejaký osobného prežívania súbor morálnych alebo legalizovaných zásad a hodnôt, pretože by to bolo činenie násilia na tomto človeku, ktorý prežíva. Človek si môže zvoliť spôsob života v takých situáciách, ktoré sú pod záštitou akceptácie takejto sady nad všetkými nadradených morálnych zásad a hodnôt; v takomto prípade si však niekto zvolí zrušenie osobných tendencií, alebo hodnôt v prospech niečoho , alebo niekoho, čo vyššiu prioritu, alebo silnejšie nároky. Platný etický postoj v Gestalt terapii je založený na situácii, v ktorej sa interakcia odohráva. Všetci ľudia sú zodpovední sami za seba v tejto interakcii a za ich voľby a rozhodnutia uskutočňované v existenciálnom okamihu.

Zhrnutie

Podstatou Gestalt terapie je pomoc organizmickej formácie a zavŕšenie gestaltov v rámci prežívania každého jednotlivého človeka. Skúsenosti sú prežívané v termínoch figúry a pozadia, v procese tvorenia figúr, ktoré svojí svojho pozadia, na ktorom sú prežívané. Tento proces je individuálnou schémou spoločnej sebe - regulácie. Potreby jedinca vytvárajú prostredníctvom homeostatického procesu a sú rozrušované, keďže sa vytvárajú časové potreby. Gestalt terapia predpokladá, že

1. každý organizmus sa po celý život aktívne prispôsobuje sebe a prostrediu,
2. takéto kreatívne prispôsobenie je možné, pretože každý človek, ktorý vstupuje do terapie, má energie a zdroje nevyhnutné pre sebaregulácia.

Patológia je dôsledkom zablokovania prirodzených sebaregulačných mechanizmov.

Princípy terapie - kontakt, [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] - odpovedajú princípom gestaltu. Z filozofického aspektu sa Gestalt terapia môže existenciálne, fenomenologické a [illegible]

K a p i t o l a 2

P S Y C H O D Y N A M I K A

V termínoch Gestaltu je celostnosť Gestalt terapie základom, pozadím, alebo kontextom tejto knihy. V každej kapitole sa sústredujeme na jeden aspekt Gestalt terapie, ktorý je potom figúrou, ktorá sa vynára z poľa. Doposiaľ sme považovali za figúru psychologické procesy, terapeutické princípy a filozofické predpoklady. A teraz - v kapitole 2 - sa pozrieme na psychodynamiku - štruktúry osobnosti a dynamiku osobnosti z Gestalt terapeutickej perspektívy.

Š t r u k t ú r a o s o b n o s t i

Každý človek prežíva percepcie, potreby, túžby, myšlienky, záujmy a emócie plynule, prostredníctvom procesu formácie a završovania gestaltu. Vzťahy medzi figúrou a pozadím, ktoré na v prežívaní u jedinca vynárajú, sú buď spokojivé uspokojené, alebo završe- vané alebo sú odložené nabok, ako nedokončené; potom [illegible] minimálnej pozornosti v toku jedincového prežívania [illegible] dostávajú iné záležitosti. Potom, ako [illegible] zlele, zostanú niektoré zadržané v pozadí [illegible] konštantné konštrukty, presvedčenia [illegible] na vzťahov medzi figúrou a pozadím [illegible] nepretržite v dynamicky prebiehajú[illegible] terapeutického prístupu je potom [illegible] s figurálnym interakcií jedinca [illegible] a prostredím, ako nade základných štruktúr, ktoré sa [illegible] cích zmien. Z toku prežívania splynuli základné osobnostné štruktú- ry s pozadím prežívania. Na tieto štruktúry možno nazerať ako na relatívne stálu sadu konštruktov, postojov a presvedčení o jedincovi a prostredí, ktoré existujú ako súčasť základu jedinca. Aby sa Gestalt terapia hodila do psychologického poľa osobnostnej dynamiky, môžeme povedať, že sa vzťahuje na dolustelnovej (1939) organizmickej teórii, a k fenomenologii Lewine (1951), Rogersa (1951), a Combsa a Snygga (1959). Kľúčovou komponentou je aj Bouldingsova (1956) formulácia procesu zobrazovania. Lacan je vo vzťahu so štrukturalizmom silnej francúzskej psychoanalýzy (Lacan 1956, Macchielli, 1975), ktorý inkorporuje symbolické systémy jedinca, (najmä jazyk) ako primárne faktory v štrukturujúcej skúsenosti jedinca.Bandler a Grinder (1975) vo svojej ranej práci taktiež diskutujú o jazykových systémoch, jednotlivca a to takým spôsobom, ktorý je kongruentný s terapeutickým Gestaltu.

Zdravé fungovanie človeka obsahuje primerané dynamické vzájomné vzťahy medzi jedincovým prežívaním celku, druhých a sveta. Dynamická výbava človeka je najdôležitejšia; zážitok je neustále prebiehajúci, v permanentnej zmene, stále v procese. Avšak aby sme porozumeli vzťahu obsiahnutom v tejto dynamickej štruktúre, musíme sa pozrieť na koncepcie organizmu a selfu z hľadiska Gestalt terapie.

O r g a n i z m u s

Organizmus je celok esenciálnych aspektov, častí alebo orgánov, fungujúcich ako kompletná jednotka a ľudí. Potom teda môžeme povedať,

že organizmus je pojem, ktorý sa používa na označenie celej jednoty akéhokoľvek človeka vrátane biologických a psychologických štruktúr, funkcií a procesov. Aby sme mohli neskôr nastoliť diskusie o praxi terapie, musíme teraz pristúpiť k elaborácii o praktizovaní formácie a završovania Gestaltu, tak ako sú prežívané v životoch klientov,

Organizmus operuje podľa princípov formácie a završovania Gestaltu; jeho primárnymi fumkciami je uvedomovať si a regulovať vnútorné potreby, a interagovať -t. j. "byť agresívny" podľa Perlsa - s prostredím na dosiahnutie uspokojenia týchto potrieb. Z komplexu tohoto totálneho fenoménového zážitku venuje organizmus pozornosť a vyberá si najnaliehavejší, najzaujímavejší alebo potenciálne uspokojujúci aspekt. Nech si organizmus vyberie čokoľvek, bude to produkt interakcie medzi percipovanými potrebami (nie nevyhnutne verejnými, otvorenými a určite nie nevyhnutne vedomými) a percepciou ponúk danej situácie (Combs a Snygg, 1959). Gestalt terapia potvrdzuje vnútorný odhadujúci proces, ktorý funguje na úrovni prežitia a na úrovni elaborácie a satisfakcie bazálnych potrieb.

Na bazálnej biologickej úrovni organizmických potrieb sa vyskytu- jú jednoduché potreby po takých veciach, ako je jedlo, voda a úkryt. Na komplexnejšej úrovni - aj keď je proces ten istý - je ťažšie sa špecifikovať špecifické potreby organizmu. Problémový aspekt toho, čo je tu a teraz prežívané nemusí byť nevyhnutne [illegible] organizmická reakcia, ktorá orientuje [illegible] Práve potrebám je oveľa dôležitejší [illegible] Gestalt terapie [illegible] trvá na kapacite organizmu fungovať [illegible] pri zachovaní [illegible] určitých nevyhnutných environmentálnych podmienok, [illegible] mnohí terapeuti a teoretici označili vedomie za tvorcu mnohých [illegible] nov a takých riešení, ktoré vedú k pocitu nepohody a nešťastia [illegible] veka. (F. Perls a kol., 1951).

S touto myšlienkou sa vrátime k úvahe o dôležitosti zavŕšenia nedokončených situácií, pretože v organizme pôsobí veľmi mocná sila usilujúca o získanie kompletnosti a pocitu celistvosti -t. j. završenia, alebo akompletizovania gestaltu. Pri smerovaní k celostnosti naráža organizmus na minulé zážitky u seba, ktoré neboli rozriešené a ktoré volajú po vyriešení. Tieto neúplné gestalty vychádzajú na povrch takým istým spôsobom, ako vychádzajú na povrch biologické potreby, vždy jedna v určitom čase. Platí, že najnaliehavejšia sa stáva najzreteľnejšou. Keď prebieha fungovanie bez interferencie, potom je organizmus seba -regulujúci. Každá potreba sa vynára z poľa prežívania, jedinec diskriminuje a spúšťa akciu ("je agresívny voči prostrediu"), aby uspokojil svoju potrebu; ak je potreba uspokojená, gestalt je zavŕšený a ustupuje do pozadia:, potom sa vynorí ďalšia potreba.

Keďže každý gestalt je individualizovaný a vynára sa z vnútorného systému potrieb, potom aj materiál požadovaný na završenie je individualizovaný; pocit uzavretia je jedinečný u každého prežívajúceho indivídua. Toto uzavretie prináša pocit pokoja, mieru, úplnosti a správnosti, čo môže pochopiť iba prežívajúci organizmus vo svojej úplnosti. V okamihu uzavretia telo prežíva úplnosť, celistvosť a myseľ sa upokojí, keďže tenzia, ktorá sa spájala s nevyriešeným konfliktom, ustúpi. Gestalt je potom jeden esteticky prežívaný celok, nie racionálny celok, a ani nie kognitívny, ktorý by mohol byť priamo komunikovaný niekomu druhému. Gendlin (1967) označuje tento zážitok ako exaktný okamih, kedy slová alebo symboly presne vyjadrujú vnútorný zážitok človeka. V tom okamihu už XXXXXX nič iné nie je potrebné vyjadriť.

Gestalt terapeut verí, že organizmus je motivovaný a aktivovaný hľadaním úplnosti a v tomto hľadaní je organizmus sebe - regulujúci a sk bude v interakcii s ideálnym prostredním, uspokojí všetky svoje potreby. Každý cyklus formácie a završovania gestaltu by viedol k uspokojeniu a žiadna nedokončená záležitosť by nezostala. Avšak my máme nedokončené záležitosti. Každý z nás sa narodil s určitými hereditárnymi tendenciami, ktoré môžu byť obmedzujúce; a rôzne náhodilé kolízie môžu spôsobovať fyzické, psychologické, alebo duchovné obmedzenia; a rozvinuli sme v sebe rôzne psychologické štýly, vzorce a mechanizmy zvládavania, ktoré sú sotva ideálne pre naše potreby, keďže sme v interakcii s prostredím, ktoré často nie je ideálne.

Pozrime sa detailnejšie na proces, v ktorom sa organizmus pokúša uspokojiť svoje potreby. Najprv predvedieme proces aký je sebe regulujúci, a potom budeme skúmať blokády a obmedzenia tohoto procesu.

Obrázok 2.1 prezentuje grafické znázornenie cyklu formácie a završovania gestaltu. Rozhodli sme sa prezentovať tento cyklus v 8-mich štádiach. Každé štádium je dôležitým psychologickým procesom pri uspokojovaní potreby.

Štátium 1 reprezentuje organizmus v pokoji. Pozadie prežívania je nediferencované, plné všetkých našich "nedokončených záležitostí" (unfinished business) popri všetkých našich [illegible] gestaltov plus našich potrieb vo forme túžob, želaní, záujmov, myšlienok, emocií etc; všetko v pokoji.

V štádiu 2 sa vyskytne akési prebudenie, keď sa vynorí jedna potreba alebo sa stane figúrou. Môže to byť akákoľvek fyzická, psychologická, alebo duchovná potreba, alebo by to mohol byť signál z neukončeného, neúplného gestaltu z minulosti. Hoci existuje nespočítateľné množstvo želaní, túžob, záujmova a [illegible] nedokončených záležitostí (pieses of unfishined bussiness) v pozadí prežívania, organizmus sa môže efektívne zaoberať iba s jednou z nich v danom momente. Niektorí Gestalt terapeuti pridávajú v tomto štádiu aj element potreby klarifikácie. Napríklad, ak vaša hlad ku klarifikácii by patrila špecifikácia druhu jedla, ktoré jedinec chce, alebo potrebuje.

Počas štádia 3 organizmus skúma prostredie a / alebo seba, aby videl aké možnosti, výber a voľba sú k dispozícii na uspokojenie potreby. Keď zostaneme pri príklade s jedlom, môžeme v hlave preberať našu kuchyňu, stav našej chladničky, alebo môžeme uvažovať o 2 - 3 reštauráciách, kam by sme si zašli zajesť, alebo o tom, že si skočíme niečo kúpiť.

Štádium 4 obsahuje výber jednej z viacerých možností voľby- napríklad určitú reštauráciu - ako najlepší dostupný spôsob na uspokojenie potreby.

Štádium 5 je kontakt alebo akcia. Tu musíme niečo urobiť, zmeniť v našom vnútri, alebo zasiahnuť agresívne do prostredia. Pri príklade s hladom to znamená, že by sme išli do reštaurácie a podnikli tam potrebné kroky na získanie jedla.

Štádium 6 je asimilácia alebo odmietnutie. V tomto štádiu organizmus prijíma, preberá, alebo absorbuje nový materiál - t.j. zmenu, pocit, alebo fyzickú potravu, - alebo organizmus odmieta

nový materiál ako nevhodný, nevyživujúci alebo nepotrebný.

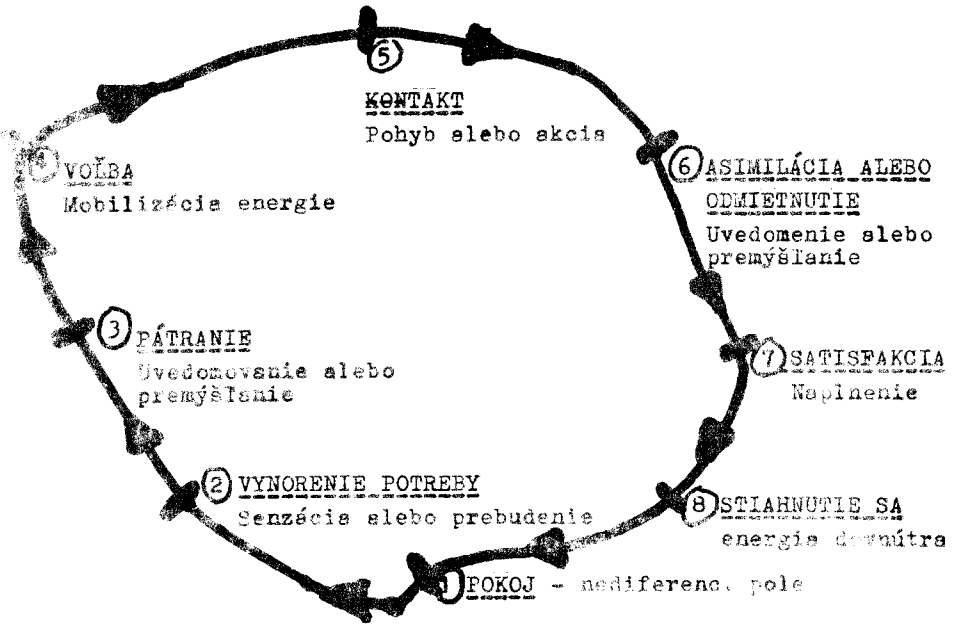
Štádium 7 obsahuje prežívanie uspokojenia z asimilácie alebo z primeraného odmietnutia, čím sa redukuje potreba.

V štádiu 8 zanecháme všetko, čo sa udialo od štádia 2 po štádium 7, takže nový proces gestaltu sa môže začať spolu s vynorením ďalšej potreby.

C Y K L U S P R E Ž Í V A N I A G E S T A L T U

(štádiá začínania a završovania gestaltov)

Obr. 2.1



Pozrime sa teraz na tento cyklus s iným príkladom. Predpokladajme, že muž príde domov po ťažkej celodennej práci. Ako prichádza domov, neurčito si uvedomuje nepohodu. Je hladný, unavený, cíti bolesť v nohách, plný starostí z práce a pociťuje nedostatok starostlivosti zo strany druhých. Avšak tieto potreby sú nediferencované. Ako vojde do domu vynorí sa ako dominantná potreba potreba starostlivosti. Táto potreba sa klarifikuje tým, že si uvedomí, že by chcel milujúce poláskanie od niekoho, kto sa o neho zaujíma.

Pátra vo svojej pamäti a spozná, že takéto poláskanie môže dostať buď od svojej manželky, alebo od svojich dcér. Vidí, že dcéry sú zaujaté kamarátkou a zbadá, že manželka sedí v obývačke. Rozhodne sa ísť ku svojej žene. Vojde do obývačky, roztvorí náruč a povie: " Potrebujem poláskanie". Objíme svoju ženu a ona odpovedá milujúco. Pojme do seba túto starostlivosť, teší sa z nej, a pociťuje uspokojenie. Potom si na chvíľu odpočinie a uvedomí si bolesť v nohách. Nový cyklus gestaltu sa začal a vzťahuje sa na nohy. Tento základný proces formácie a završovania gestaltov sa dennodenne opakuje v myriádach spôsobov v našom živote.

V týchto uvedených príkladoch je cyklus ukončený; avšak ak prerušíme, zablokujeme, vytvoríme prekážky alebo zahatíme tento cyklus, alebo ak prostredie neposkytuje potrebný výsledok (napr. manželka nie je k dispozícii) zostávame čiastočne alebo úplne nesplnenými potrebami a prežívame nedokončenú záležitosť (unfinished bussiness). Jeden spôsob, akým sa organizmus pokúša asimilovať a vyriešiť dôležité nedokončené situácie je nastoľovať ich stále a znova a opakovane. Napr. môžete mať nejaký nevyriešený konflikt s Vašim bratom, ktorý nosí bradu. Na party ste zoznámení s mladým mužom, ktorého brada Vám pripomína bratovu. Jeho [illegible] bradu môže spustiť myšlienky a emocie o bratovi a môže Vám bránit [illegible] aby ste buď videli tohto muža jasne, alebo [illegible] "Toto je neefektívny spôsob vysporiadania sa [illegible] dostatku kontaktu s novým človekom. Keď [illegible] nedokončené, dorážajú aj v prítomnosti; [illegible] strieb; sú prekážkou responzivity, [illegible] aktivitu; bránia uzavretiu, ku ktoré[illegible] vované. Veľa nedokončených a nejasných situácií môže vytvoriť [illegible] neurotického jedinca, ktorý spotrebúva obrovské množstvo [illegible] a využíva mnohé druhy seba-porážajúcich procesov na to, aby [illegible] kontaktu so sebou a s druhými.

Kognitívne kontroly uvalené na organizmus ho zbavujú [illegible] spôsobilosti regulovať svoje self popri udržiavaní organizmu v neus[illegible]le nekompletnom a nedokončenom stave. Uvalením neprimeranej kontroly nad vyjadrením a expresiou, ktorá vedie k organizmickej [illegible], podmieňuje jedinec tento dôležitý proces asimilácie. Keďže [illegible]-regulácia je prirodzenou a spontánnou aktivitou organizmu, [illegible]lizované metódy kontroly osvojené prostredníctvom pokusov o "adjustáciu", môžu interferovať s touto aktivitou.

Mnohí ľudia, ktorí sa v detstve naučili, že prirodzené impulzy, prirodzené pohyby a potreby sú nebezpečné, sa potom snažia držať ich na uzde, alebo akoby v klietke, ako divé šelmy. Avšak takéto kontroly nemusia byť nevyhnutne blahodárne; namiesto toho, aby umožňovali človeku posúvať sa smerom ku završeniu a úplnosti, často odkladajú a blokujú asimilačný proces. Kontrola takéhoto typu pôsobí proti genuinnej, autentickej expresii potrieb. Dôvod, alebo ospravedlnenie preto, že ľudia sa kontrolujú je buď morálny (" mal by si", "nemal by si") alebo defenzívny, fantázia o tom, čo by sa mohlo stať bez starostlivej kontroly. Katastrofické očakávania týkajúce sa dôsledkov spontánneho správania inhibujú voľnú, slobodnú expresiu jedinca a jeho otvorené reagovanie na situáciu. Nech už boli nastolené pre akúkoľvek príčinu, vedú takéto kontroly k tomu, že jedinci nedôverujú prirodzeným, organizmickým potrebám v sebe a spochybňujú ich spôsobilosť uspokojiť tieto potreby.

Jednoduchý príklad takejto kontroly môže byť pomôcť objasniť tento moment. Sedíte na výborovej schôdzi s členmi plánovacej skupiny, ktoré sú aktívne zaangažované v produktívnej diskusii. Zmeškali ste obed. Vy však ani neprerušíte schôdzu a nevyhlásite svoj hlad, ani neodídete, aby ste sa najedli. Zostanete na schôdzi a kontrolujete svoju pozornosť do tej miery, že hlad sa dostane až na druhé miesto v obsahu diskusie, hoci bude pravidelne rušiť vašu pozornosť. Zatiaľ čo vaša kontrola v takejto situácii je často funkcionálna v bezprostrednom kontexte, habituálna, alebo charakteristická kontrola môže viesť k ignorovaniu, represii, alebo k distorzii kognitívnych a motorických procesov, ktoré udržiavajú fungovanie organizmu ako kompletného systému.

Gestalt terapia sa vzťahuje na rané a kontinuálne interferencie sebaregulačných mechanizmov, vedúce k neurotickému fungovaniu, alebo štýlom (Shapiro, 1965), ako sú obsesívno - kompulzívne, maniako-depresívne, narcistické, paranoidné, hysterické a pasívno-agresívne procesy. Dieťa vyrastajúce v rodinnom systéme, ktorý je založený na "mal by som", "nemal by som" učí tento systém veľmi zavčasu , aj keď [illegible] sada predpisov nie je nikdy verbalizovaná. Dieťa introjikuje (absorbuje úplne bez reflexie) tento [illegible] a potom stane sa [illegible] cií o tom, čo je dobré a čo zlé, vrátane idey o tom, kedy je [illegible] dobrý a kedy zlý, čo je založené na [illegible] lipnutí, alebo nedostatku [illegible] na systéme preskripcií.

[illegible] dieťa poruší pravidlá, alebo [illegible] intercaluje tento [illegible] dieťa rozvinie v sebe konštrukty, ktoré hovoria, [illegible] "Som zlý", alebo "Nie som O.K.". Ignorovanie [illegible] ktorého sa perciepované priestupky sa môže stať kontrolujúcim systémom, ktorý nežiaduco interferuje so sebaregulačnými procesmi u jedinca. [illegible] sebe-regulačného systému si vyžaduje vonkajšiu manipuláciu, aby sa pokračovalo vo funkciách, ktoré boli zablokované. Jedinec musí prevziať vedomú kontrolu, alebo musí robiť habituálne úmyselné rozhodnutia pri inak voľne plynúcich aktivitách, alebo uvedomovaní.

Jednou z úloh Gestalt terapie a terapeuta je použiť všetok tento materiál, ktorý je uložený v pozadí klienta, aby sa zistilo kde a ako prerušuje klient cyklus formácie a završovania gestaltu. Keď si ešte raz všimneme obr. 2.1, môžeme vidieť, že interupcie sa môžu vyskytnúť v každom štádiu. V štádiu 2 sa môže stať, že klienti nemusia dosť jasne identifikovať potreby, alebo ich môžu prežívať ako príliš ohrozujúce a preto sa už v tomto okamihu vzdajú. Klienti si môžu vágne uvedomovať dve alebo tri navzájom konkurujúce potreby a nedovoliť ani jednej z nich, aby sa stala dominujúcou. V štádiu 3 sa môže stať, že pátranie a skúmanie prostredia môže byť robené príliš rýchlo, alebo povrchne, alebo príliš detailne. Takto môžu byť možnosti voľby odvrhnuté; niektoré dobré možnosti voľby môžu byť nespozorované. V štádiu 4 čo je štádium výberu niektorí klienti vidia rôzne možnosti voľby jasne, ale nie sú schopní vybrať si jednu z nich; iní majú jasno v tom, čo chcú urobiť, aby uspokojili svoje potreby, ale zaseknú sa v štádiu 5, lebo majú strach podujať sa na nejakú akciu, V štádiu 6 a 7 môže byť cyklus prerušený neschopnosťou asimilovať, prijať alebo odmietnuť dôsledky kontaktu; preto jedinec môže blokovať zážitok satisfakcie. Blokáda na ktoromkoľvek z týchto štádií odosiela tento nedokončený materiál späť do pozadia prežívania a bráni ďalšiemu cyklu v tom, aby sa vynoril.

Väčšina jedincov rozvinie v sebe také vzorce, ktoré prerušia cyklus formácie a završenia gestaltu. Tieto vzorce sa napokon stanú habituálne a vedú jedinca k takej skúsenosti, že nepohoda z neúplnosti je normálnou súčasťou života. Sú to práve tieto vzorce blokád, o ktoré sa Gestalt terapeuti najviac zaujímajú pri práci so svojimi klientami.

S E L F A S E L F - K O N C E P T

S e l f - a k o p r o c e s: Self ako proces formulovali prierazm F.Perls a kol. (1951). V nasledujúcich odsekoch prerozprávame túto ich plodnú diskusiu

Pritom, ako organizmus odpovedá na svoje vlastné potreby, ako reguluje svoje odpovede, aby uspokojil tieto potreby, vstupuje do kontaktu s prostredím. F. Perls (1947) to nazýva "agresia" do prostredia. Cez tieto kontakty alebo agresie sa zostrujú rozdiely medzi organizmom a prostredím. Uvedomovanie si týchto okamihov kontaktu jedjedným aspektom "selfu". Je skutočnosťou, že Perls a kol. (1951) tvrdia, že self je aktuálny systém kontaktov organizmu s prostredím a že ako tento systém integruje všetky úrovne potrieb. Navyše zhodnocuje, čo je pre organizmus priliehavé, zabezpečuje porovnávanie toho, čo je v každom danom momente pre organizmus pravé.

Jedným spôsobom, a ko môžeme vidieť, ako self operuje, je nahliadnuť naň v čase mimoriadne intenzívnych potrieb a aktivity, v čase pôsobenia veľkého stresu alebo vystupňovaných emocií. V takomto čase ľudia prežívajú kontakt so svojim prostredím v ostro diferencovaných termínoch a prežívajú hodnotenie toho, čo je priliehavé, alebo pravdivé s jasnosťou a okamžitosťou. Poslúžime si tu príkladom.

Riadite auto dolu cestou a rozmýšľate o tom, čo máte nakúpiť, keď zrazu z bočnej cesty vyrazí auto rovno pred Vami. Okamžite kontakt s takýmto stimulom zatlačí Vaše doterajšie rozjímanie nad nákupmi a nastúpi na ich miesto totálne uvedomenie si prostredia, je ostré a jasné. Potom nastúpi zhodnocovanie, v takom prípade temer spontánne. Potreba prudko zastaviť, aby ste nenarazili do toho auta Vás vedie k tomu, aby ste ihneď šľapli na brzdy. Táto potreba vyvstane z hodnotenia situácie selfom, z voľby zachovania selfu, z poznania toho, čo je potrebné najskôr urobiť, aby sa to završilo a aktiváciou nohy na brzdu. To nie sú vedomé, premyslené rozhodnutia; toto je "self" v akcii. V mnohých známych prípadoch organizmus odpovedá v takýchto bezprostredných krízových situáciách výkonmi, ktoré sú doslova nadľudské. Bežné vedomé, na rozhodovaní založené procesy tu absolútne neplatia. V takomto prípade je k dispozícii totálna organizmická sila bez akejkoľvek kontaminácie.

Proces zhodnocovania umožňuje jedincovi monitorovať akcie a výroky podľa toho, aké "pravdivé" sú. Keď je človek zasngažovaný v rôznych rutinných a nerutinných aktivitách, môže znásilniť svoj vnútorný zmysel pre to, čo je "správne". Keď sa toto vyskytne, nasleduje zhodnocovanie správania a ono uniformuje jedinca cestou non-verbálnych reakcií o pravde. Tieto aktivity selfu sú vnútorné, niekedy sú odvodené od momentálneho uvedomenia a niekedy sú vykonávané v nevedomom stave až pokým sa nedosiahne záver.

V obcch prípadoch je jedným aspektom selfu systém uvedomenia na kontaktovanie s hranicou (bariérou) medzi self a non-self a na zhodnotenie uvedomenia a odpovedí selfu na kontakt.

Pocit "správnosti" v expresiách a prežívaní jedinca označujú mnohí psychologovia za dôležitý zážitok vlastnej identity.

ERICKSON (1968) popisuje proces, v ktorom je človek vitálnejší a oživený v dennom fungovaní ako proces, v ktorom človek prekonáva určité odcudzenie a je schopný reagovať holisticky na prostredie; to znamená, na určitej hlbokej úrovni človek "rieši" "problém", alebo rozrieši dilemu identity.

EARL KELLY (1962) hovorí, že plne fungujúca osoba nepozná žiadny iný spôsob života okrem toho, že sa pridržiava svojich osobných hodnôt. To znamená, že v základnom prežívaní jedinca, pri skúmaní a objavovaní významu, má jedinec subjektívny zážitok ocenenia a toho, že je v kontakte s totalitou individuálnej identity. HORNEY 1945 vysvetľuje, že strata spontaneity, moci prežívať seba voľne, nespútane, vedie k alienácii a emočným poruchám.

MASLOW (1954,1962) tvrdí, že človek si môže múdro vyberať zo svojho života iba vtedy, keď je schopný pozorne načúvať svojim potrebám a želaniam.

ROLLO MAY (1969) tvrdí, že potlačením prežívania stratili moderní ľudia obrazy seba samotných ako zodpovedných jedincov.

F.PERLS (1969) rozvíja ďalej tento výrok, keď rozdeľuje slovo r e s p o n s i b i l i t y (zodpovednosť) na 2 zložky: response - ability /schopnosť odpovedať, zodpovedať/, čím zdôrazňuje centrálnu dôležitosť spôsobilosti každého jedinca odpovedať v individuálnych osobných zážitkoch.

S e l f - a k o - k o n c e p t:

Druhým aspektom selfu je self-koncept alebo self-image. Tento aspekt ľudského fungovania nebol jasne rozpoznaný ani objasnený v prvšom vydaní tejto knihy. Narastajúce rozpoznávanie funkcií presvedčenia vo vnútri indivídua viedlo k inkorporácii self-konceptu do popisu ľudských procesov. Gestalt terapeuti v prebiehajúcej praxi konfrontovali a konfrontujú skutočnosti klientovho symbolizovania jeho prežívania špeciálnymi spôsobmi a nevyhnutne museli priznať dôležitosť self-konceptu v terapeutickom úsilí s klientami.

Najprominentnejší teoretici self-konceptu ho popisujú ako kolekciu názorov o sebe, usporiadaných do hierarchickej štruktúry (Combs a Snygg 1959, Coppersmith, 1967, Massh a Shavelson 1985, Rosenberg 1979, Stryker 1979), ktoré majú priamy vplyv na správanie človeka. Dlho sa uznáva, že neexistuje unitárny self-koncept, ale je to kolekcia konceptov,, ktorá má rozpätie od relatívne trvalých a vplyvných konceptov až po relatívne triviálne a mizivé koncepty selfu. Podmienky, za ktorých sa self-koncept mení boli rozmanito popísané a sú to ocenenia pochádzajúce z kultúry a z rodiny (Rogers,1951), vplyvná spätná väzba a povzbudenie zo strany signifikantných osôb (Combs a Snygg, 1959; Coppersmith a Feldman, 1974), porovnávanie s druhými (Wagner, 1983) a zážitky úspechu(Purkey, 1970).

Avšak špeciálny vplyv a význam má odhad a spracovanie spätnej väzby u indivídua a zážitky v zmysle self; Combs a col (1976) napríklad tvrdia na základe fenomenologického modelu self-konceptu, že zmena v self-koncepte sa vyskytne iba ako následok po nejakých nových zážitkoch selfu.

No i napriek objektívnej realite, ak indivíduum nepercipuje spätnú väzbu a úspešné zážitky ako úspešné, potom nenastane zmena v self-koncepte. Keďže jedinci si konštruujú sami svoje názory o sebe, sú si ultimatívnymi zdrojmi zmeny self-konceptu.

Počas života jedinca koncepty alebo obrazy, ktoré umožňujú

človeku vstúpiť do vzájomnej interakcie s prostredím splývajú do self-konceptu (Kenneth Boulding, 1956). Ako bolo už predtým spomenuté, ak som sa naučil v detstve, že moje prirodzené impulzy, pohyby, alebo potreby sú neakceptovateľné a musia byť podrobené prísnej kontrole, môžem si v sebe rozvinúť presvedčenie, že som neakceptovateľný a neprirodzený, ak sa dokonale neovládam. Tým pádom budem monitorovať, alebo preruším moju sadu kontaktov s prostredím. Ak som sa naučil v detstve, že ja nemôžem urobiť žiadnu chybu, potom môj koncept seba môže byť taký, že si zaslúžim, aby ma každý poslúchal. Ak všetky posolstvá o mne z detstva akoby hovorili len to, že mám veľký potenciál, môžem si namýšľať, že som neschopný rozvinúť tento potenciál, pretože som ho predtým nikdy nerozvíjal.

Tieto druhy obrazov o selfe môžu byť zakotvené v nevedomých akceptoch ľudského jedinca a môžu byť hodnotené a preferované ako esenciálne pre psychologické prežitie. Tieto hodnoty sú relatívne statické a rezistentné na zmenu, pretože jedinec ich považuje za pravdivé.

Interakcia procesu a koncepcie

Orientácie selfu - ako procesu zdôrazňujú prebiehajúce vzorce interakcie jedinca a prostredia ako celku, zatiaľ čo self-koncepty zdôrazňujú štruktúru názorov o sebe. Oba aspekty sú komplementárne, nie antagonistické. Každý človek (t.j. hrudníca) človeka obsahuje aktívne procesy pociťovania, uvedomovania, rozhodovania a interakcie, ktoré vedú k rozhodnutiu o správaní, ktoré použiť v jednotlivých situáciách a k predefinovaniu interakčné body v ktorých sa stretáva s prostredím.

Self-koncept je akési kritérium pre monitorovanie a vyhodnocovanie, ktoré sa robia v bode kontaktu s prostredím.

Napríklad, počas terapeutického sedenia klient [illegible] sa so svojím hlavným profesorom z jeho doktorskom [illegible]. V konverzácii s profesorom klient odpovedal, čo naozaj chcel robiť v spojitosti so svojim dizertačným výskumom. Ked opisuje túto situáciu počas terapeutického sedenia, terapeut a on sú v interakcii v bode kontaktu medzi nimi; klient popisuje to stretnutie so svojím profesorom a potom začína proces prerušovania a voľného výberu odpovedí. Terapeut navrhuje klientovi, aby povedal nahlas v podmienkach terapeutického sedenia, čo by rád bol povedal profesorovi povedal. Klientovo telo stuhne, dych zostane úplne plytký a zahľadí sa úplne niekde bokom od terapeuta. Jeho self prežíva strach a pripomína mu, že v aktuálnej situácii je bezmocný a nemôže priznať svoje skutočné myšlienky a pocity dokonca ani v bezpečnom prostredí terapeutovej pracovne. Jeho koncept seba ako bezmocného obmedzuje druhy interakcií, do ktorých si dovolí vstúpiť.

Ako self-ako-proces, tak i self-akokoncept môžu byť terčom Gestalt terapie. Self-ako-proces môže terapeut pozorovať v klientovom verbálnom aj v non-verbálnom správaní. Avšak self-koncept sa rozvinul v priebehu početných rokov interakcií jedinca so svetom; a môže byť tiež zmenený terapeutickými intervenciami, ale zmena je typicky pomalá. Self ako celok je mnohostranná sada názorov a procesov, ktoré zahrňajú uvedomovanie, poznanie a výber. Niekedy si jedinec môže uvedomovať self-systém a jeho procesy; inokedy zasa môže self byť v operácii a jedinec si nemusí uvedomovať procesy.

Kapitoly 4 a 5 sa sústreďujú na terapeutické štruktúry a intervencie priliehavé pre prácu so self-ako-procesom a self-ako konceptom.

OSOBNOSTNÁ DYNAMIKA:

P R O C E S P R E Ž Í V A N I A

Keď uvažujeme o základnej štruktúre osobnosti, je nevyhnutné, aby sme vzali do úvahy aj dynamiku, prostredníctvom ktorej osobnostná štruktúra operuje a mení sa. Táto úvaha sa odvodzuje od posunu dôrazu, ktorý sa udial za posledných 10 rokov, a to z dôrazu na primárne intrapersonálne otázky, na intra- aj interpersonálne otázky. Tieto otázky budeme ďalej, v kapitolách o praxi, testovať, pretože bol motivovaný dôrazu, aký sa kládol na Perlsovu terapiu a jeho workshopy, ktoré prebiehajú za jeho účasti. Tento posun dôrazu sa prejavuje v tom, ako osobnosť funguje v čase.

Kontakt a hranice (alebo bariéra)

Tri [illegible] selfu a prostredia existujú v položky: self, prostredie a interakcia medzi nimi. Interakcia s prostredím sa v [illegible] terapii nazýva kontakt a bod, miesto kontaktu, kontaktovou hranicou (alebo kontaktovou bariérou). Počiatočná definícia kontaktovej hranice je miesto bodov, na ktorých jedinec prežíva svoje vzťahy k tomu, čo je "non ja" - (polster a Polster, 1973). Kontakt na environmentálnej hranici jedinca zahŕňa jak získavanie seba (t. j. selfu) a tiež nášitok "druhého" a spôsobuje zmeny v usporiadaní vzťahu medzi nimi. Paradox kontaktu spočíva v tom, že súčasne aj diferencuje a aj je vo vzťahu; je "pociťovaný jednak ako kontakt a jednak ako izolácia" (Perls, 47). Kontaktová bariéra nie je fixná po celý čas; u všetkých ľudí je to dynamický vzťah, ktorý sa mení z okamihu na okamih pri tom, ako ľudia prežívajú seba, ako aj aspekty prostredia, ktoré sa stali figúrou. Zmena je podstatou kontaktovej bariéry.

Kontakt sa môže vyskytnúť aj s aspektami [illegible] vedomého self.

Keďže ľudské bytosti majú schopnosť sebapozorovania, môžu prežívať časti seba ako časť vnútorného prostredia jasným odlíšením tých oddeliteľných častí do zmysluplných jednotiek. Takýto kontakt so sebou môže byť produktívny ale aj zničujúci, rovnako ako kontakt s vonkajším prostredím môže byť produktívny, alebo zničujúci.

Kontakt sa uskutočňuje medzi dvomi jasne vymedzenými, jasne diskriminovanými entitami a vedie k odpovedi charakterizovanej priťahovaním, alebo odpudzovaním. Avšak kontakt je limitovaný jedným aspektom človeka, ktorý je známy ako hranica ja/Polster a Polster 1973/. Čo sa týka druhu a kvality dovoleného kontaktu, každý človek tu má svoje limity. Ako poznamenávajú Polsterovci:

> Hranica ja pozostáva z celého spektra kontaktových hraníc a definuje tie akcie, idey, ľudí, hodnoty, usporiadanie, obrazy, spomienky, atď., s ktorými je človek ochotný a cíti sa relatívne slobodný naplno sa zaangažovať jednak do sveta mimo seba a jednak do ozvien vychádzajúcich z jeho vnútra, ktoré môžu roznietiť túto angažovanosť. Zahŕňa v sebe aj mieru rizika, ktoré je jedinec ochotný na seba vziať, kde sú príležitosti pre osobné pozdvihnutie veľké, ale kde dôsledky môžu priniesť nové osobné obmedzenia, ktoré mu môžu, ale nemusia zato stáť. (1973)

Vo vnútri hranice ja je kontakt ľahký; na hranici ja je kontakt riskantnejší; a mimo hranice ja je kontakt veľmi ťažký.

Druhy volieb, ktoré sa robia na hranici determinujú životný štýl, povahu zvolenej spoločnosti, pracovnú skúsenosť, domov, rodinu alebo ľúbostné vzťahy, ktoré sú dovolené, alebo ktorým sa jedinec vyhýba. Rigidita, alebo priepustnosť hranice ja determinuje kvalitu interakcií s prostredím. Keďže každý človek má veľa dimenzií, ~~každý človek má veľa dimenzií~~, každý človek potom má aj hranice tela, hranice hodnôt, hranice expresie a hranice odhalenia, expozície.

V teórii Gestalt terapie sa považuje kontakt, alebo voľba na hranici "ja" za zdravú. Temer vždy, keď klienti prídu do terapie, nie sú ich kontaktové funkcie v niektorých smeroch zdravé. Terapeut je jednou hranou klientovho prostredia, a v dialogickom vzťahu medzi terapeutom a klientom sa nezdravé kontaktové funkcie stanú evidentnými. Keď je prítomná úzkosť, alebo depresia, môžu byť hranice tela, hranice blízkosti, dôvernosti, hranice expresivity, alebo hranice expozície príliš zúžené, príliš rigidné, alebo príliš obmedzené. Keď je prítomná konfúzia, hranice hodnôt sa môžu stať neisté, alebo neurčité. Jedným z cieľov Gestalt terapie je zaostriť a určiť klientovo uvedomovanie tak, aby ho viedlo k obnoveniu zdravých kontaktových funkcií.

Z ó n y p r e ž í v a n i a

Už sme si identifikovali 3 štruktúry v rámci osobnosti podľa Gestalt terapie. Pozrime sa teraz na 3 zony zážitku:

1. interiórna zóna
2. exteriórna zóna
3. intermediálna zóna (alebo meta-zážitok)

Procesy, ktoré sa vyskytujú v každej zóne a vzájomné vzťahy medzi zónami determinujú úrovne fungovania jedinca a rozvoj osobnosti.

Interiórna zóna, ktorá obsahuje prežívanie organizmu ako takého, je definovaná ako prežívanie všetkého, čo sa vyskytuje vo vnútri tela. Táto zóna zahŕňa náladu, emócie proprioceptívne stimuly, hlad, smäd, stúpanie adrenalínu, atď. Neobsahuje uvedomovanie si kvality zážitku alebo jeho procesu. Zatiaľčo poznanie fyziológie, biológie alebo neurológie môže pomôcť pri intelektuálnom porozumení spektra vnútorného prežívania, fokusom našej diskusie je vlastné experenciálne uvedomovanie stavov tela jedinca.

Externálna zóna inkorporuje zážitky z bezprostredného vonkajšieho prostredia, získané prostredníctvom zmyslov. Uvedomovanie si vonkajšieho sveta sa deje prostredníctvom jedincových očí, uší, nosa hrdla a kože , a osobných asociácií viažúcich sa na prežívané fenomény , a nie prostredníctvom čisto "objektívnych" charakteristík. A tak kvalita pepermitového cukríka je uvedomovaná ako sladkosť, alebo textúra, alebo určitá aróma , a nie ako chemický vzorec, alebo fyzikálna hmota. Zážitok sladkosti sa zmiešava s vnútorným zážitkom tela a naopak sa môže stať časťou (obvykle krátko trvajúcou) vnútorného zážitku, ako aj vtedy, keď jemná chuť pepermitu zostane v ústach aj potom, ako sme cukrík zjedli. V tomto okamihu prežívame chuť ako časť seba samého.

Tento jednoduchý príklad ukazuje na nevyhnutný, aj keď často veľmi subtílny proces vzájomného vzťahu medzi vonkajšími a vnútornými zážitkami. Možno chápať tento vzájomný vzťah jednoducho ako vzťah premieňania vonkajšieho zážitku na vnútorný tým, že sa prijíma do osobného vzťahového rámca? Nie bezpodmienečne. Niektoré vonkajšie zážitky, t.j. zážitky z vonkajšieho prostredia ovplyvňujú vnútorné procesy len dovtedy, pokým existuje vonkajší fenomén. Príkladom by mohol byť zážitok tvrdosti lavice. Iné zážitky z prostredia spúšťajú proces asimilácie, ktorý pokračuje ako vnútorný zážitok počas rozmanito dlhého časového obdobia po tom, ako fenomén ako taký odznel ako je napr. udalosť, ktorá vyvoláva komplex pridružených emócií.

Bod, moment transferu exteriórneho zážitku na interiórny, tzv. intermediálna zóna , variuje mnohými spôsobmi a väčšina závisí na postojoch človeka, ktorého sa to týka. Obvyklým príkladom je prežívanie a prehltávanie jedla. V istom okamihu - a tento má tendenciu značne variovať u ľudí - prísun potravy a sliny menia túto vonkajšiu hmotu na súčasť človeka. Niektorí ľudia môžu rozpoznať toto jedlo ako časť seba dokonca ešte predtým, než ho prehltnú, iní ho rozpoznajú, vtedy, keď je asimilované tráviacim systémom, vnútorným procesom, ktorý je aktivovaný, ale nie je súčasťou vonkajšieho fenoménu jedla. Tento proces pokračuje elimináciou odpadových produktov z čriev až k definitívnemu vypudeniu odpadových produktov z tela.

F. Perls (1969) nazýva psychologický kontakt medzi vonkajšími a vnútornými kontúrami d e m i l i t a r i z o v a n á , alebo s t r e d n á z ó n a z á ž i t k u. (DZZ)

Keďže je spúšťaná aj interiórnymi aj exteriórnymi zónami prežívania, nie je v službách ani jednej z nich. DZZ môže byť uvedomovaná ako spomienka, fantázia, zobrazenie, sny, želania, nálepky atď. V skratke je to meta-zážitok - zážitok o zážitku - ktorý sprostredkováva, zlepšuje, ničí, rozpolcuje, organizuje a hlboko ovplyvňuje kvalitu zážitkov interiornej a exteriornej zony. Kapacita pre meta-zážitok ľudí jedincov za následok odseparovanie kognitívnych funkcií od iných zážitkových funkcií.

Ak Vám nie je celkom jasný rozdiel medzi týmito tromi zónami, môže Vám k tomu pomôcť nasledovné experenciálne cvičenie. Ako budete čítať nasledovný odsek a dovolíte si sledovať jednoduché usmernenie, môžete zakúsiť každú z týchto zón a začať rozlišovať medzi zonálnymi zážitkami.

Stop. Venujte na chvíľu pozornosť tomu, čo počujete... Zvuky, ktoré počujete Vás dávajú do dotyku s vonkajším svetom. Dávajú Vám zmyslový dojem..... a teraz si všimnite akékoľvek pocity, aké máte vo svojom žalúdku.... Toto Vás dáva do kontaktu s prežívaním Vášho vnútorného sveta...

Teraz sa vráťte k tomu, čo ste počuli, keď ste počúvali. Označili ste to nejako? Povedali ste nejako tie zvuky? Ak ste počuli zvuk a pomenovali ste si: "To je motor auta", alebo "To je mcter auta", hovoríte práve v rámci [illegible] stredovej zóne prežívania.

[illegible] interpretácie, [illegible] [illegible]tkácie [illegible] [illegible]stredníctvom [illegible] vonkajšie [illegible] [illegible] zážitky [illegible] [illegible]dení, [illegible] [illegible] alebo [illegible] [illegible] je nevyhnutné [illegible] [illegible] ako falošného. [illegible] [illegible] [illegible]ntredné a spontá[illegible] [illegible] zóny nie je ani sen[illegible] zácie, alebo [illegible] [illegible] ani kontakt, nie [illegible] [illegible] spontánny. Nedostatok [illegible] pri diskriminácii [illegible] vedie na konfúzii medzi fantéziou a realitou, o čom budeme hovoriť neskôr v tejto kapitole.

Gestalt terapia nie je jediným smerom, ktorý rozpoznáva spôsoby, akými jedinec misinterpretuje realitu tým, že označí zážitok neprimeranými nálepkami. Racionálno-emotívna terapia (Ellis, 1958) sa tiež koncentruje na proces, akým jedinec neadekvátne konštruuje udalosti. Podľa Ellisa platí, že keď ľudia zažijú nejakú udalosť, interpretujú ju podľa vlastného systému presvedčení. Iracionálne presvedčenia o svete vyvolávajú emocie vo vnútri každého človeka, ale ľudia majú tendenciu uveriť, že udalosť, ktorú prežívajú "spôsobuje" ich emocie, namiesto toho, aby spoznali, že oni sami sú svojím vlastným zdrojom emocionálnych reakcií.

Podľa Ellisa úlohou terapie je pokúsiť sa zmeniť iracionálne presvedčenia na racionálne, pretože jedine prostredníctvom takýchto zmien sa stane človek schopným rozvinúť v sebe oveľa realistickejšiu koncepsiu sveta a seba. To, čo Ellis nazýva "iracionálne presvedčenie", je pre F.Perlsa fantázia. I keď oba smery sú veľmi odlišné vo svojich terapeutických intervenciách, ako Gestalt terapia, tak aj racionálno-emotívna terapia zdôrazňujú dôležitosť primeranej, realistickej percepcie ako conditio sine qua non zdravého fungovania človeka.

S Y M B O L I Z Á C I A

Každý človek má ako svoje najcharakteristickejšie vybavenie [illegible] symbolizovať všetky aspekty osobnej skúsenosti (Bouldi[illegible] Cassirer 1953, Langer1951). Pri porozumení [illegible] aj veľmi [illegible] fenoménom využíva jedinec [illegible] pre symboli[illegible] [illegible] významami spôsobmi. Udalosť môže byť [illegible] preto, [illegible] byť komunikovaná druhému [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] sa [illegible] [illegible] alebo aby [illegible] [illegible] [illegible]

cesy na zmenu zážitkov a premenu self-konceptu. A preto preto procesy symbolizácie sú primárne procesy v terapeutických intervenciách - jazyk, obrazotvornosť, sny, abstrakcie telového zážitku.

Schopnosť abstrahovať a symbolizovať realitu a symbolizovať seba primeraným spôsobom sú komplementárne procesy. So schopnosťou abstrahovať sa u človeka zvyšuje schopnosť adekvátne fungovať. Avšak kapacita primerane abstrahovať nie je funkciou intelektuálnej spôsobilosti ale perceptuálneho štýlu. Koncentrácia na nadmernú intelektuálizáciu alebo kategorizáciu zážitkov má tendenciu odseparovať jedinca od sveta ako celku. Napríklad v štúdii zážitkových spôsobilostí neochotných svedkov zločinov Denner (1970) zistil, že tí jedinci, ktorí sú najváhavejší čo sa týka informovania majiteľov obchodov o spozorovaní krádeže v ich obchode, majú tendenciu udržiavať si konzervatívnu, rigidnú orientáciu voči svojim vlastným zážitkom, ako aj voči externálnym zážitkom. DENNER zistil, že nadmerne intelektualizovaná orientácia pri symbolizácii konkrétneho zážitku vedie ku konzervatívnemu stavu, v ktorom si jedinec udržiava rigidnú nadmernú kontrolu pri interpretovaní udalostí. Jeho subjekty ukazovali podobnú nadmernú kontrolu v situáciách riešenia problému a tiež vtedy, keď boli vyzvaní popísať seba v situáciách s otvoreným koncom odporujúcim skutočnosti.

U zdravej osobnosti sú organizmické zážitky privádzané do vedomého uvedomenia prostredníctvom primeranej symbolizácie. Symboly umožňujú indivíduu nadviazať kontakt s najhlbšími vrstvami prežívania, ich status experenciálnych signálov vedie k organizácii obrazov a významov u indivídua. Konfliktný zážitok seba ako nezávislej entity sa vynára práve prostredníctvom signálov.

Subjektívny pocit vlastnenia selfu a experenciálnych procesov, ktoré vyvstávajú zvnútra jedinca sú dôležitou súčasťou zdravej osobnosti. Bez schopnosti počúvať vnútorné signály týkajúce sa potrieb a odpovedať priamo na ne postráda indivíduum pocit "pravosti" alebo kongruencie v celistvosti zážitku.

Príklad poukazujúci na dôležitosť symbolizácie osobného zážitku ponúka zo svojej súkromnej praxe jeden z autorov. George, klient, bol popísaný nasledujúcim spôsobom:

> Nemal pocit, že je reálna osoba; cítil sa ako prázdna škebla, ktorá síce fungovala, ale s hmlou a parou vo vnútri a bez pevnosti a sily. Vnímal som ho ako vzhľadného, s nadpriemernou inteligenciou, s vynikajúcim narábaním s jazykom. Naozaj, George veľa rozprával - o sebe, o svojej rodine o svojich zvieratách, o škole, o plánoch do budúcnosti, o svojich dievčatách (o ich nedostatku), o svojom apartmente, o problémoch s autom, atď, atď.... Rozprával veľa. Po niekoľkých sedeniach priznal, že sa cíti úplne oddelený od svojho hlasu a od svojich slov, pripadali mu ako vychádzajúce z nejakého magnetofonu a strácajúce sa v priestore. (Korb,1974)

Georgova oddelenosť od slov, ktoré vyslovoval poukázala na ten zážitok, že nie je v kontakte so sebou ako s prežívajúcou, zmysluplnou osobou. Nemal uznávané osobné symboly alebo obrazy , nemal označené zážitky z telových senzácií, čo by mu dávalo

pocit stability.

V rovine seba-percepcie vedie praktizovanie kategorizovania podľa dichtomie dobrý - zlý k popreniu niektorých aspektov seba a k nadmernej identifikácii s druhými aspektami. Symbolizácia osobnej skúsenosti cestou dichtomnych nálepiek /dobrý - zlý/ interferuje s otvoreným uvedomovaním si svojho vlastného potenciálu. Takéto limitujúce konštrukty sú produktami strednej zony zážitku / SZZ / - intelektu, ktorý uplatňuje nadmernú kontrolu nad tokom ľudského prežívania.

K o n t a k t - s t i a h n u t i e s a.

Ak sa bariéry (hranice) nestretnú, nemôže byť medzi nimi vzťah. Ak nie je medzi nimi vzťah, nie je tu kontakt. Prostriedkami kontaktu s vonkajším prostredím sú zmysly: videnie, počutie, dotýkanie, ochutnávanie, ovoniavanie a sústredenie pozornosti na senzorickú informáciu. Zmysly sú orgány na hranici self a non-self a poskytujú informácie, ktoré umožňujú jedincovi rozlišovať a diskriminovať spôsobmi, ktoré sú podstatné pre zdravé fungovanie.

Neexistuje rast bez signifikantného kontaktu. Rastlina nebude rásť, pokiaľ nenastolí kontakt s pôdou za účelom získania minerálov a s vodou; a so vzduchom, aby z neho čerpala kyslík, kysličník uhličitý, teplo a energiu. Neexistuje chybné zamieňanie pôdy za vzduch, alebo minerálov za rastlinu samotnú. Kontakt vyvstáva z nevyhnutného rozlíšenia medzi rastlinou a pôdou. A podobne i u ľudí vzniká kontakt len vtedy, ak tu existuje aj odlišnosť, rozlíšenie inak by boli rozmanité aspekty človeka a prostredia jedným objektom jedným a tým istým objektom. Bez rozlišovania existuje iba jedinnosť a preto žiadna príležitosť nadviazať kontakt, variovať, asimilovať rozdielnosť - odlišnosť a rásť. V Gestalt terapii sa nedostatok jasnej definície rozdielnosti nazýva " k o n f l u e n c i a ". Bude o tom diskusia v kapitole o dobrom a narušenom zdraví.

Protipólom enviromentálneho kontaktu je stiahnutie sa - nie je to strata dobrého kontaktu, ale prenesenie dobrého kontaktu z prostredia do vnútorných procesov. Rytmus percepčných procesov indivídua obsahuje nepretržitý tok kontaktu a uvedomovania medzi tromi zónami. To znamená, kontakt prostredníctvom zmyslov s aspektami prostredia - videnie farby oblohy, počutie zvukov áut alebo policajnej sirény, dotýkanie sa drsnej kôry stromu alebo ruky priateľa, vychutnávanie dobrej polievky, videnie slov na stránke listu pri čítaní - a potom zasa stiahnutie sa do vnútorných zón uvedomovania si starostí so svojim žalúdkom, teplej žiary v hrudníku, alebo napätej stuhnutej oblasti vzadu na krku.... a potom ďalej k uvedomovaniu si v strednej zone (SZZ) s myšlienkami, spomienkami, reflexiami, fantáziami, procesmi plánovania, cieľovými stratégiami, alebo racionálnymi mechanizmami riešenia problémov.

Na začiatku sme zdôraznili kontakt s prostredím. Avšak podobne jasné a zreteľné stiahnutie sa do iných zón sú tiež podstatné pre optimálne fungovanie. Stiahnutie sa z kontaktu musí tiež obsahovať fyzický ústup od vyzývajúceho a stimulujúceho prostredia do pokojného prostredia. Toto stiahnutie sa - uvedomenie si zážitkov, ktoré máme vo svojom vnútri, môže byť takého druhu, ako sú protirečivé

názory, zmiešané omôcie, konfliktné želania alebo postoje, stiahnuté alebo napäté svaly, bolestivé odpovede v ktorejkoľvek časti tela, alebo telové pohyby, aktivity. Rozlišovaním oddelených elementov takýchto vnútorných zážitkov si jedinec môže uvedomovať zdravé alebo nezdravé aspekty osobnej identity. V Gestalt terapii sú účastníci povzbudzovaní k tomu, aby si viacej uvedomovali seba takými spôsobmi, ktoré budú objasňovať difúzne a snáď aj konfúzne časti ich samotných. Spolu s jasným uvedomovaním dochádza k završovaniu gestaltov; potom je možný zdravý a rast umožňujúci zážitok.

I d e n t i f i k á c i a - a l i e n á c i a .

Vďaka asociáciám, ktoré človek môže mať v spojitosti s každou jednou vecou, objektom, alebo osobou, s ktorými vstúpi do kontaktu, má jedinec tendenciu nastoliť s nimi buď identifikáciu, alebo alienáciu. Všeobecne povedané pre niekoho môže byť možné silno sa identifikovať so všetkými aspektami sveta a tak akceptovať a oceniť všetko, čo vstúpi do prežívania. Avšak takýto stav akceptácie je podľa Roslawa (1954) raritou a vyskytuje sa iba v čase "vrcholných zážitkov" v živote človeka. U väčšiny ľudí je oveľa bežnejším javom iba čiastočná identifikácia s rôznymi ľuďmi, zážitkami alebo charakteristikami seba, spojené s čiastočnou alienáciou od rôznych ľudí, zážitkov, alebo charakteristík seba. A tak procesy identifikácie a alienácie sú charakteristikami jedinca a determinujú mnohé variácie v osobnosti medzi ľuďmi alebo u jedného človeka v rôznych časových obdobiach. Každý z nás sa v rôznej miere identifikuje s tým čo sme, s tým čo si myslíme že sme, s tým čo chceme byť, a s tým, o čom si myslíme že potrebujeme byť. Pri identifikovaní polarizujeme zážitky na dobré, na ja a nie-ja, na prospešné a škodlivé. Náš pocit selfu sa mení na pevnú hmotu, prinajmenšom v danom okamihu. Diferenciáciou medzi akceptovateľným a neakceptovateľným spájame svoj osud s tým, čo najviac podporuje náš vlastný pohľad na seba samých.

U druhých akceptujeme, alebo prežívame u nich tie veci, ktoré nemôžeme mobilizovať v sebe, alebo ich nemôžeme identifikovať v sebe. Ak nepotvrdíme seba - ak skutočne nenájdeme sami seba uspokojivo - potom máme tendenciu očakávať od druhých, aby nám zaobstarali alebo zaobstarávali chýbajúce aspekty seba. Podobným spôsobom máme tendenciu očakávať od vonkajšieho sveta, aby nám poskytoval to, čo si sami sebe neposkytujeme. Tieto očakávania nemusia byť súčasťou nášho vedomia seba samého. Avšak naše self funguje vedome pri identifikovaní sa, alebo alienovaní od rôznych aspektov prostredia, pričom venuje, alebo nevenuje pozornosť pri ukladaní do svojho vnútra to, čo si vybralo. Identifikácia s určitými špecifickými udalosťami, objektami, alebo osobami vyvstáva z hľadania uspokojovania potrieb prostredníctvom týchto udalostí, objektov, osôb.

Proces identifikácie - alienácia môže viesť k nezdravým reakciám na prostredie v závislosti od identifikačného objektu jedinca. Ak sa niekto identifikuje s nerozumnými nárokmi, je odcudzený reálnemu selfu a zdravému kontaktu. Taký človek môže potom očakávať od prostredia príležitosti k udržiavaniu identifikácie. Keď nie sú očakávania takéhoto

človeka splnené a jeho požiadavkám sa nevyjde v ústrety, rozvíja sa u neho rozmrzelosť - resentiment. Keďže väčšina ľudí sa učí, že ich rozmrzelosť je neprimeraná, nemá sa dávať najavo, alebo je nezdvorilá majú tendenciu potláčať ju v sebe. Avšak zadržiavanie vyjadrenia rozmrzelosti / resentimentu, odporu / spôsobuje ťažkosti v komunikácii s druhými. Dôležitým následkom nevyjadreného resentimentu môže byť pocit viny, ktorý ľudia k tomu pripájajú. Cítia sa vinní v spojitosti so zabudovaným resentimentom a potom robia sebe/ v Gestalt terapii sa to nazýva r e t r o f l e x i a / to, čo v skutočnosti chcú urobiť niekomu druhému. Kladú na seba nároky. Táto neurotická vina vedie k"mal by som" , alebo "nemal by som". "Mal by som ho mať rád". "Nemal by som byť nahnevaný". "Nemal by som očakávať od nej, že splní moje potreby". Takýmto spôsobom sa trestajú, namiesto toho, aby vyjadrili svoj resentiment, cítia sa vinní.

Vina ako taká je prežívaná ako identifikácia s požiadavkou, aby bol človek lepší než je, alebo iný než je a že kontroluje svoje city a myšlienky. Avšak, keďže ľudia nemôžu žiť úplne podľa všetkých očakávaní, ktoré na seba majú, ani podľa všetkých očakávaní, ktoré majú na nich druhí ľudia, potom rozmrzelosť zo zlyhania je bežnou záležitosťou. V každom pocite viny je jadierko resentimentu - lipnutie na status quo, ani vzdávania sa investície do situácie alebo osoby, ani ventilovanie hnevu. Je ľahšie identifikovať sa s pocitmi viny- obvzlášť preto, že ozaj každý má nejaké pocity viny - než identifikovať sa s resentimentom voči niekomu druhému. Preto sa vina stáva akceptovateľnou, dokonca normálnou alternatívou k uznaniu skrytého resentimentu.

Za väčšinou neurotickej viny a resentimentu ležia nároky u[kryté] na druhých. Tieto nároky môžu byť zároveň tak veľmi ohrozujúce pre seba-hodnotenie, že nie je možné konfrontovať sa s nimi priamo. Zlyhanie pri konfrontácii alebo vo vyjadrení týchto nárokov vedie potom k zabudovaniu resentimentu voči druhým za to, že sa nesprávajú podľa často nevyslovených očakávaní, alebo nie sú schopní anticipovať tieto očakávania. Za takýmto resetimentom voči druhým ľuďom a alienáciou od nich leží alienácia od neakceptovateľných charakteristík seba. Ak vznikajú emocionálne bloky založené na identifikácii s niektorými aspektami selfu - napríklad s milovaním, opatrovaním, robením dobra - a na alienácii od iných aspektov - resentimentu, hostility, hnevu. Počas terapie sa môže človek stať schopným privlastniť si pocity resentimentu a tak redukovať vinu a potom klarifikovať svoje nároky a očakávania, ktoré vedú k resentimentu.

Proces bezprostredného kontaktu s každou emocionálnou rovinou otvára možnosť zdravej identifikácie a konečnej akceptácie osobnej zodpovednosti.

Niektoré pocity viny nie sú neurotické; odrážajú realitu skutkov, ktoré mohli byť efektívnejšie, alebo primeranejšie určitým situáciám. Človek sa môže votrieť do životného priestoru niekoho druhého (t.j. ignorovať kontaktovú bariéru) a následkom toho prežívať pocit viny. Takýto pocit viny môže oveľa primeranejšie jedinec vyjadriť ako uvedomovanie si zodpovednosti. Zodpovedá tomu skôr vnútorný hlas typu: "Som zodpovedný za to, že som Ti neoplatil telefonát", než by bolo bývalo vyjadrenie:" Som vinný za to, že som Ti neoplatil telefonát".

V takýchto prípadoch jedinec skutočne vytvoril interpersonálny problém, ale je schopný efektívne ho vyriešiť tým, že prijme zodpovednosť za neho, namiesto toho, aby ho označil neurotickou nálepkou.

nálepkou.

Znovu-osvojenie osobnej zodpovednosti prostredníctvom identifikác s osobnými očakávaniami umožňuje formulovať jasné požiadavky alebo tvrdenia a dávať jasné odpovede. Ak poviete:"Žiadam si, aby si to pre mňa urobil", ste zodpovední sami za seba; vlastníte svoje vlastné požiadavky. Potom človek, ktorý je oslovený s Vašou požiadavkou môže na ňu odpovedať, či je alebo nie je ochotný splniť túto požiadavku. Obaja zainteresovaní ľudia budú vedieť , čo bolo povedané a čo bolo odpovedané. Každý je zodpovedný za osobné správanie. Keď sa dosiahne dohoda, obaja ľudia prežívajú zavŕšenie - uzavretie gestaltu. Ak je nezhoda, obaja vedia, v čom spočíva rozdiel medzi nimi a týmto sa možno prepracovať spôsobom zbaveným viny alebo možno stav akceptovať taký, aký je. V každom prípade dôjde k zavŕšeniu gestaltu.

Popri vyjadrení resentimentu a nárokov pri hľadaní riešenia v prípade konfliktu, vedie ich vyjadrenie často k oceneniu jednak selfu a tiež tej druhej osoby. V akejkoľvwk situácii, v ktorej sa ľudia ocitnú, je vždy kúsok rezídua úžitku alebo prospechu, ktorý lenže vtedy sú ľudia natoľko pohltení negatívnymi aspektami, že nie sú dosť voľní na to, aby venovali pozornosť aj čomusi, čo možno oceniť. Napríklad FRANKL (1963) položil základy logoterapie a jej sprievodnej filozofie v koncentračných táboroch v Nemecku a v Poľsku počas 2.svetovej vojny, hoci deštruktívna a neuveriteľne ponižujúca bola táto skúsenosť, bolo to čosi, čo mu dalo to, čo potreboval, aby mohol rozvinúť svoje idey a zvýšiť svoje vlastné seba-ocenenie. Tento postoj nepopiera negatívne aspekty nejakej situácie, ibs uznáva schopnosť ľudského organizmu objaviť prospešné aspekty temer vo všetkom, čo je skúsenosť, ktorá potvrdzuje validitu hypotézy polarizácie.

Stručne zosumarizované, z pohľadu Gestalt terapie sa predpokladá, že zavŕšenie vyžaduje priamu konfrontáciu a v konečnom dôsledku i akceptáciu pocitov viny, čím sa otvára cesta k priznaniu a akceptácii požiadaviek, ktorá vedie k akceptácii zážitkov, ktoré sa pôvodne mohli zdať absolútne neakceptovateľné. Zavŕšenie, uzavretie je záležitosťou toho, s akým veľkým množstvom zážitku sa človek identifikuje a v akej miere sa odcudzuje sebe samému.

Z h r n u t i e.

V tejto kapitole sme diskutovali o individuálnej psychodynamike dvomi spôsobmi. Najprv sme sa pozreli na štrukturálne aspekty osobnosti: na organizmus ako celok, na self a na zony uvedomovania, tak, ako si ich formulovala Gestalt terapia. Potom sme sa zaoberali osobnostnou dynamikou; to znamená, popisom spôsobov, akými štruktúry osobnosti operujú a menia sa, čím odvodzujú zdravé, alebo narušené fungovanie. Najhlavnejšie dynamické procesy, na ktoré sme sa pozreli sú kontakt a symbolizácia. Kontakt - stiahnutie sa a identifikácia - alienácia sú dva esenciálne príklady polarizovaných procesov. V ďalšej kapitole budeme podrobnejšie pojednávať o zdraví a narušenom zdraví z hľadiska Gestalt terapie.

K a p i t o l a 3

Z D R A V I E A N A R U Š E N É

Z D R A V I E

Z perspektívy Gestalt terapie je proces organizmickej seba-regulácie charakterizovaný vrodenou a nepotlačiteľnou potrebou po celostnosti, po životnosti, alebo zavŕšovaní gestaltov. Ako poukázal TOBIN 1985, zdá sa, že na seba-reguláciu PERLS nazeral ako na vnútorný psychologický, alebo biologický proces homeostázy. V teórii a praxi Gestalt terapie dneška sa na proces seba-regulácie nazerá ako na čosi, čo má aj vnútorné, aj vonkajšie komponenty. Človek funguje vo svojom prostredí. Seba-regulácia, zatiaľčo je organizmická - vyvstáva jednak z vnútorných procesov, a tie ž z enviromentálnych interakcií. Rešpektuje sa dialogická podstata ľudskej existencie. Zdravá seba-regulácia zahrňa záujem o okolité spoločenstvá a prostredie. Preto všetko, čo uľahčuje formáciu gestaltu a jeho zavŕšenie a prehlbuje dobrý kontakt s prostredím môže byť považované za zdravé. V kontraste k tomu všetko, čo blokuje, hatí, vyhýba alebo prerušuje tieto procesy je nezdravé. Signálmi takýchto narušení môžu byť úzkosť a / alebo depresia; formy takýchto signálov môžu byť sociálne, fyzické, emočné, kognitívne alebo duchovné. Gestalt terapeuti sú toho názoru, že každá takáto manifestácia môže byť cieľom terapie.

Choroba je podľa všeobecne prijímaného názoru ochorenie, kvôli ktorému človek ide k doktorovi, od ktorého sa očakáva diagnóza a predpísanie prostriedkov na liečbu a navodenie úľavy. Podstata choroby nemusí byť nikdy porozumená; doktor je expert, ktorý môže liečiť; doktor kontroluje situáciu a je zodpovedný za pacienta. Podľa názoru Gestalt terapie narušené zdravie je stav nepohody, ktorému človek nemusí plne rozumieť, ale za ktorý má určitú zodpovednosť. Treba mať na pamäti, že každá ľudská bytosť je self, ktoré je nepretržite v interakcii s prostredím. Každý človek zavŕšuje gestalty tým, že zasahuje do prostredia a získava z neho prostriedky výživy, či už fyzickej alebo psychologickej povahy, potrebné pre uspokojenie. V skutočnosti to platí však tak, že každý človek žije v prostredí, ktoré nie vždy ponúka zážitky, ktoré uspokojujú alebo nasýtia naše organizmické potreby, alebo ktoré facilitujú zavŕšenie gestaltov. Každý človek má potom určitú zodpovednosť za seba vo svojom prostredí za kvalitu tohoto prostredia (Tobin, 1985) a za kvalitu a obsah interakcie medzi self a prostredím.

Perls poznamenáva, že niektoré kultúry alebo spoločnosti môžu podporovať to, čo Gestalt terapeuti označujú ako narušené zdravie. To, čo spoločnosti považujú za akceptovateľné spôsoby bytia a konania, je skôr prispôsobenie sa sociálnym požiadavkám a hodnotám za uchovanie mravov, zvyklostí a sociálnych štruktúr, než je validizácia osobných hodnôt človeka a jeho hodnotového procesu. Osobná validizácia môže schvaľovať niektoré hodnoty, ktoré sú sociálne akceptovateľné a môže tiež schvaľovať iné, ktoré nie sú sociálne akceptovateľné.

V prostredí, ktoré nie je podporujúce, prežíva každý človek dynamickú interakciu medzi zdravím a narušením zdravia. Každý

má nejakú kombináciu psychologických kvalít neistoty, strachu, pochybností o sebe, úzkosti, inertností a myšlienok a pocitov inferiority, osamelosti, beznádejnosti, bezmocnosti a sebaľútosti. Každý človek niekedy prežíva určité druhy fyzickej instability - - gastritídu, nádchu, bolesti hlavy, ako aj virulentné druhy onemocnenia.

Každý človek má tiež ďalšiu sadu kvalít, ktoré sa spájajú s psychologickým zdravím: láska, sila, dôvera, odvaha, radosť, nádej, entuziazmus, sebadôvera, viera,a jasnosť, kľud. A každý človek prežíva obdobia, kedy sa teší dobrej fyzickej kondícii, keď sa zdá, že všetky časti tela dobre fungujú.

Z hľadiska Gestaltu je každý človek jeden celok a zdravie a choroba sú prežívané psychologicky, duchovne a fyziologicky s interakciami medzi týmito systémami. V každom človeku sú prítomné rozmanité polarity, ktoré vytvárajú buď vyrovnaný, alebo nevyrovnaný vzťahový rámec pre správanie. V tejto kapitole sa pozrieme dôkladnejšie na vzťahový rámec hohnôt, ktorý je považovaný v Gestalt terapii za zdravý a ďalej sa prizrieme na spôsoby, ktými sa zdravie podporovať a preventívne ho zaisťovať z hľadiska ako strany človeka, tak i zo strany prostredia.

Z D R A V I E

H o d n o t y

V priebehu vývoja človeka [illegible] ných s kultúrnych hodnôt, a to prijímaných [illegible] vlastných od rodičov a školského prostredia. [illegible] môže byť konformita alebo zhovievavosť, [illegible] mať pekný dom a "pekné" susedské vzťahy, [illegible] byť americánom, alebo čiernym, alebo [illegible] Američanom, čiernym alebo [illegible]. Mnohé [illegible] sú internalizované tak, že si človek uvedomuje [illegible] ktoré sú súčasťou a vnútorným [illegible] jedinca a [illegible] prežívaním s niektorými [illegible]. Jedným z [illegible] Gestalt terapeuti považujú za zdravie [illegible] aktualizovaní životaschopnosti, vlastného vnútorného hodnotového systému vnútornej múdrosti, sily, lásky a potenciálu- teda rozvinutia vlastného vnútorného systému sebapodpory.

Existujú určité špecifické názory, ktoré sú inherentné názorom Gestalt terapie na zdravie. Postupne, ako ľudia dozrievajú, môžu v sebe rozvinúť nasledovné kvality, ktoré sú považované za zdravé. NARANJO (1970) popisuje svoj zoznam takýchto kvalít, ako sadu príkazov alebo návodov, ktoré sa týkajú žiadúcich spôsobov prežívania. Terapeutické aktivity sú založené na týchto hodnotách:

1. Žiť v "teraz".
2. Žiť v "tu", v bezprostrednej situácii.
3. Akceptujte seba takých, akí ste.
4. Pozerajte sa na svoje prostredie a buďte v interakcii s ním s takým, aké je, a nie ako by ste si želali ho mať.
5. Buďte voči sebe čestní.
6. Vyjadrite sa [illegible]ôr v termínoch toho, čo chcete, myslíte, cíti-

ve a nemanipulujte seba a druhých pomocou racionalizácií, očakávaní, posudzovaní a skreslení.

7. Prežívajte naplno úplné rozpätie emócií - nepríjemných ako aj príjemných.
8. Neprijímajte zvonka žiadne požiadavky alebo nároky, ktoré sú v rozpore s Vaším najvlastnejším seba-poznaním.
9. Buďte ochotní experimentovať, čeliť novým situáciám.
10. Buďte otvorení zmene a rastu.

Aj keď Naranjov zoznam bol napísaný v roku 1970, nebol prekonaný vyrieknutie princípov zdravia. Odvtedy sa k nemu pripojili ďalšie doplnky, ktoré inkorporujú pravdu a možno ju vyjadriť nasledovne:

[illegible] si spomienky na minulosť a [illegible] v terapii [illegible].

[illegible] otvorenému dialógu a [illegible], telesnými a inými [illegible], v ktorých žijete svoj život.

[illegible] slovo primeraný ako [illegible] pre Vaše [illegible], pre Váš [illegible] výber.

[illegible], ktorý je základom tejto [illegible] je Gestaltterapia, [illegible] (Perls, Hefferline, Goodman, 1951), alebo [illegible] (Perls, 1969), ktoré zostavil Naranjo [illegible]. Tieto [illegible] sa [illegible] filozofie ohľadom [illegible] princípy. Berte [illegible], že [illegible] kultúre obsahu, [illegible] a [illegible] v protiklade k [illegible], ako sú [illegible] a [illegible] [illegible] a [illegible] [illegible] a [illegible] [illegible] [illegible]

za všeobecne pozitívne. Medzi tie, ktoré sme vybrali patrí maturácia zodpovednosť, seba-aktualizácia, autenticita a kontaktovosť.

M a t u r á c i a

V Gestalt terapii sa maturácia považuje za organický proces. Napríklad, keď je ovocie dozreté, je zrelé; obsahuje v sebe základné materiály a procesy na zmenu svojej vlastnej fyzickej štruktúry a na to, aby mohlo rásť ako strom prinášajúci ovocie. Zrelá broskyňa padne na zem; stratí svoju pripútanosť ku stromu a v kontraste ku svojmu predchádzajúcemu stavu je samostatná a teda sebestačná, samonosná. Avšak semeno broskyne vo vákuu sa nestane stromom. Potrebuje ešte výživu, ktorá je v hojnej miere obsiahnutá po šupkou broskyne. Je potrebné náležité prostredie. Potom, ako sa dreň broskyne skonzumuje, musí nájsť broskyňové jadro ďalšiu potravu, tentokrát priamo zo zeme, vzduchu, slnka a vody.

F. Perls (1969) definuje maturáciu ako prechod od enviromentálnej podpory k sebapodpore. Broskyňa transcenduje ranú závislosť na enviromentálnej podpore, stáva sa sama rodičovským stromom a pokračuje vo svojom raste. Podobne prebieha ľudská maturácia. Prvou enviromentálnou podporou, ktorej sa vzdávame, je bezpečnosť a teplo materinského lona, potom materinských prsníkov, potom potreby, aby nám druhí ľudia nosili jedlo, atď.. Rané štádiá telesného vývoja sú následným pohybom v smere prekonávania enviromentálnej podpory. Podobne i psychologická maturácia si vyžaduje vzdanie sa závislosti na vonkajšej podpore v postupujúcich štádiách transcendencie (viď. kap§)

Keďže ľudia sú sociálne bytosti, proces maturácie nikdy nekončí v úplnej sebestačnosti, ale sa pohybuje smerom k seba-podpore v zmysle zodpovednosti za svoje self a jeho podporu vrátane požiadania o pomoc v prípade potreby. Učíme sa "kráčať na svojich vlastných dvoch nohách" najprv fyzicky, a potom emocionálne a psychologicky a pritom objavujeme, že keď sa vymaníme spod vonkajšej podpory a vezmeme funkciu podpory na seba, rozvinieme si v sebe pocit vlastnej seba-hodnoty a oveľa efektívnejšie použitie vlastnej múdrosti a spôsobilostí pre pozorovanie, učenie a porozumenie. Funkcie takejto seba-podpory zahŕňajú v sebe aj spoznanie toho, kedy je potrebná vonkajšia pomoc, alebo potreba a spôsobilosť a ochotu požiadať si o túto podporu nemanipulatívnymi, priamymi spôsobmi.

Maturácia nie je ľahká; je sprevádzaná psychologickou úzkosťou, nepohodou. Každý krok v tomto procese závisí od toho, že opúšťame bezpečnosť a istotu známeho stavu, dokonca i keď môže byť nepohodlný a riskujeme krehké self v neznámom teréne - v termínoch Gestalt terapie - prechádzame slepou uličkou. Staré a známe obrany nie sú už viacej funkčné; je tu krehkosť a skusmosť v pohybovaní sa v tom, čo je percipované ako nové a snáď zastrašujúce. Staré a známe podpory nie sú už viacej prítomné. Rodičia zostávajú doma, keď ide syn alebo dcéra do školy. Podpory školského prostredia nie sú viac prítomné, keď vstupuje syn, alebo dcéra do zamestnania. Prostredie starého zamestnania je preč, keď človek vstupuje do nového zamestnania. Situácia v rodičovskom dome, školská situácia, situácia v zamestnaní-

- všetky môžu obsahovať nepríjemné a nepohodlné elementy, niekedy dokonca mimoriadne ťažké; avšak tieto situácie sú známe a preto poskytujú určitú mieru bezpečnosti.

Každý krok v procese maturácie (viď. kap. 6) obsahuje v sebe možnosť skúsiť rozvinúť v sebe viac z potenciálu človeka. Každý krok roznecuje strach, pretože v novom je obsiahnuté riziko. Konfrontácia jedinca s potenciálnymi pozitívnymi a negatívnymi výsledkami vytvára slepú uličku keď je dosiahnutý limit toho, čo sa zdá byť bezpečné a známe. Z pohľadu Gestalt terapie má každý človek to, čo potrebuje k riskovaniu rastu, rozvoja a zrelosti. Tieto kapacity sú prítomné ale nepreskúmané a dokonca neznáme. Každý pohyb smerom k novým zážitkom odhaľuje nejaké nové aspekty človeka. A tak každý pohyb je zážitkom sebaaktualizácie - aktualizovaním takých aspektov človeka, ktoré neboli predtým zažité, zakúsené.

Každý krok maturačného procesu obsahuje v sebe tiež vzrastajúce uvedomovanie si možností dôverovať sebe pri zvládavaní životatak, ako prichádza. Retrospektívny pohľad na dokonca veľmi ťažké životné obdobie môže obsahovať potvrdenie : "Urobil som to!" sprevádzaný pocitom seba-hodnoty a dôvery vo vzťahu k tomu, ako veľa sa človek naučil. Ak sú tieto kroky prežívané ako príliš dlhé, alebo ak je nový zážitok, skúsenosť veľmi rozdielny alebo odtrhnutý od starého, môže človek prežívať akútnu depresiu ataky anxiety, alebo sa môže začať správať neefektívne. V takých chvíľach bude dozrievajúci človek žiadať o pomoc.

Spolu s rozvojom pocitu vlastnej hodnoty a uvedomením si dôvery vo vlastné self prichádza aj zmena v identifikácii selfu popri tom, ako jedinec dozrieva. V raných štádiách vývinu je pocit vlastnej identity odvodený z odpovedí, ktoré jedinec dostáva od dôležitých a signifikantných osôb, ktoré v istom zmysle slúžia ako zrkadlo, v ktorom sa jedinec vidí a z ktorého si buduje svoju identitu. Táto identita sa môže formovať zle, nezdravo, alebo môže byť veľmi vzdialená rozvoju autentického selfu, ktoré sa vynára vtedy, ak dostane potrebnú výživu pre vlastný rast. Maturácia obsahuje progresívne vynáranie sa vnútorného selfu, rozvoj autentickej identity.

Ešte jednu vec je dôležité poznamenať. Maturácia prebieha po celý život, podobne ako seba-aktualizácia prebieha po celý život a obnáša so sebou potenciál pre zmenu, pre rast, pre nové zážitky, ktoré rozširujú poznávanie a uvedomovanie. Zážitky namierené do hĺbky vyvolávajú nové možnosti pre rozvoj seba-podpory a dôvery v múdrosť vlastného self.

Maturácia je potom sada experenciálnych krokov, ktorá obnáša so sebou ďalšie dôležité koncepty Gestalt terapie, ako sú : z o d p o v e d n o s ť za osobné pocity, zážitky a správanie, ako aj za voľbu primeraných odpovedí na prostredie.
Seba-aktualizácia - termín, označujúci proces úplnejšieho rozvinutia toho, čo je už potenciálne prítomné; a autenticita - či správanie odráža myšlienky a pocity pravdivé pre self.Dnes, v roku 1988 v zhode s dialogickým prístupom sa pridáva aj k o n t a k t o v o s ť.
Teraz budeme o týchto pojmoch diskutovať.

Z o d p o v e d n o s ť .

Byť zodpovedný znamená "byť schopný odpovedať" na svoje vlastné

očakávania, túžby, fantázie a skutky, s
ej v druhých. Ľudí. Toto tiež znamená zbe
poznania, že človek nie je "schopný
y a potreby druhých a za ich očakáva
ľahkosti v žiadnom prípade nezname
druhých a tiež neznamená neschopn
ť. Tudia zodpovední za seba sam
dpovedať svetu za nich. Tento
ubtakceptácia, sk
ídieť seba aj druhých v nalez

Zodp ednosť, uvedomovanie,
pocitu istého
do tej miery
sme aj slobodní voli
Stiesnených
svoje

. Môžu
zodpovednosť
on zabil", "Bola to jej chyba", "On ma prvý udrel". Je
ento vzorec. Napokon v živote možno počuť podobné odpovede: Škôlka
nebola spravodlivá", "Keby len môj manžel bol iný", alebo "Jediný
problém je môj sused, šéf, deti, vláda...." Dokonca aj keď šéf alebo
vláda nám môžu robiť problémy, perspektíva Gestaltu zameriava pozor-
nosť na tie aspekty akejkoľvek situácie, ktoré si jedinec vytvorí
a pre ktoré sa rozhodne vložiť sa do toho.

Prevzatie zodpovednosti za svoje správanie, city implikuje v se-
be to, že každý človek má slobodnú voľbu odpovedí za akýchkoľvek
okolností. Gestalt terapia kladie dôraz na túto slobodu jedinca
a terapeut môže hľadať spôsoby demonštrovania osobnej slobody klien
vi, ktorá vždy existuje. Bez viery v takúto osobnú slobodu je typické,
že sa jedinec stáva presvedčený, že neexistuje žiadny spôsob zmeny.

toho, že každý jedinec k
správanie, vyberá si
je dôležitý a či tie myšlienky
správanie spôsobov, akými
so osobnej slobody.

zámerne alebo nezámerne mimo
ne rozhodujúce, vzdávajúce
situáciu a vzdávajúce
Dvorčie, aby sme sa stali
v procese, ktorý nás obkl
že

A u t e n t i c i t a .

Autenticita je dôležitým aspektom maturácie (Bugental, 1965; Maslow, 1962; Rogers, 1951). Skôr než k plnej čestnosti alebo priamosti expresie, sa autenticita vzťahuje k habituálnej kongruentnej prezentácii jedinca. To znamená, že autentický jedinec je otvorený obsahu svojho vnútorného prežívania(myšlienky, city atď..) a je schopný neustále oslovovať svet takým spôsobom, ktorý validne repre-

zentuje toto jeho vnútorné prežívanie. [illegible] je termín na označenie momentu totálneho uvedomenia si [illegible] vnútorného prežívania, pocitu identity [illegible] cie, ktorá ho presne symbolizuje - [illegible] gestalt. Autenticita sa zvťahuje k zrelému stavu, v ktorom [illegible] kongruencia habituálna.

Učiňme na tomto mieste rozlíšenie. Rogers a iní hovoria [illegible] o tom, ako byť otvorený voči svojmu vnútornému prežívaniu a nasledovať o tom ako o "nasledovaní svojich citov" a mysli sa o nich, že podporujú protikladný, teda antisociálny, anti-intelektuálny názor: čokoľvek, čo človek cíti, je správne a dobré; nie je treba ovládať svoje impulzy, alebo brať do úvahy potreby a city druhých. Takýto výklad Rogersa popiera ďalšie aspekty jednak jeho teórie a tiež jeho praxe. Podobne sa takto interpretujú aj práce z oblasti Gestalt terapie, čím sa negujú ďalšie aspekty jej teórie a praxe. GENDLIN poukazuje na to, že Rogers predpokladá, že "pocit", ktorý človek nasleduje spočíva v jeho uvedomení si a toto implicitne obsahuje sociálne, morálne a intelektuálne významy. Pod "cítením" potom rogers myslí akékoľvek postoje, presvedčenia, hodnoty, emócie alebo kognície, ktoré sú pravdivo a pravo prežívané a pociťované. Gestalt terapeut s tým súhlasí.

Rozlíšenie, ktoré činíme je, že autentická osobnosť sama potvrdzuje platnosť takýchto "citov" a ony sú výsledkom seba-uvedomenia a voľby. Niektoré "city" budú koincidovať so sociálnymi hodnotami; iné "city" sa budú od nich odchyľovať a niektoré "city" budú idiosynkratické. Autentické self validizuje zážitky jednak zo seba a jednak z prostredia.

Autencitita je skôr vedľajší produkt procesu maturácie, než vedomého cieľa. Človek, ktorý sa oslobodil od nedokončených záležitostí z minulosti, ~~oslobodil sa od nedokončených záležitostí~~ z minulosti oslobodil sa od nerealistických očakávaní v budúcnosti, ktorý je v kontakte s prítomnými organizmickými procesmi a ktorý je v kontakte s prostredím, bude vyjadrovať svoje self autenticky. Žiadna iná prezentácia [illegible] nie je možná. Dokonca aj voľba v limitovanej prezentácii seba zo sociálnych dôvodov bude autentická.

K o n t a k t o v o s ť .

Podľa Gestalt terapie pohľad na self je dvojznačný. Nevzťahuje sa naň ako na koncept, ale aj ako na proces. Zdravé self - ako - proces musí mať svoj základ v kontakte. Naopak, self - ako - proces môže byť definované ako systém kontaktov medzi jedincom a prostredím. Idey, názory, hodnoty, spomienky a percepsie človeka sú v interakcii s uvedomovaním si selfu a s hranicou Ja. Keď individuum plne funguje proces formácie a završovania gestaltu prebieha bez interupcie. K završeniu nedôjde skôr, pokým jedinec nenadviaže primeraný kontakt bud s vnútornými procesmi, alebo s prostredím.

Posúďte nasledovný scénu:
Pracujete za svojim stolom a začnete pociťovať hlad. Začnete [illegible]

gestalt o hlade, začnete pociťovať hlad, škvŕkanie v žalúdku a myslíte si: "Som hladný". Idete do kuchyne a nájdete niečo pod zub a utíšite svoj hlad predtým, než sa vrátite späť k Vášmu stolu. Gestalt [illegible] je završený a Vy začnete znovu pracovať (opäť prevezmete nedokončený gestalt práce). Urobili ste primerný kontakt s Vašim prostredím (vnútorným), potrebný na utíšenie hladu a završenie gestaltu. Potrebe sa venuje starostlivosť a tento zážitok upadne do pozadia ako ďalšej skúsenosti. Nedokončený gestalt práce na Vašom stole sa potom opäť môže stať fokusom. V inom scenári pracujete a pritom pociťujete hlad, avšak z nejakého dôvodu, či už pod tlakom času si pomyslíte, že musíte najprv skončiť tento projekt a snažíte sa ignorovať hlad, ktorý sa čoraz viac vnucuje do Vašej pozornosti, čo má za následok menej produktívnu prácu než aká by bola, keby nebola prerušovaná pocitmi hladu. A v tejto situácii zostávate s dvomi nedokončenými gestaltami, ktoré sa vynárajú z potreby a simultárne si činia nárok na Vaču potrebu. Neurobíte primerané kontakty potrebné na uspokojenie aspoň jednej potreby a výsledkom je nepohoda. Nie ste otvorený kontaktovosti.

N A R U Š E N É Z D R A V I E

N e r o v n o v á h a .

Tak ako akcia, kontakt, voľba a autenticita charakterizujú zdravie podľa Gestalt terapie, tak statičnosť, odpor, rigidita a nadmerná kontrola charakterizujú narušené zdravie. Tieto stavy choroby možno vidieť ako stavy psychologickej nepohody, často spojené s úzkosťou. Signalizujú istú nerovnováhu vo vnútri indivídua, snáď nejaké blokovanie prirodzeného fungovania. Táto nepohoda môže signalizovať istú zábranu v prirodzenej asimilácii príjmu z prostredia, a tak inhibíciu učenia a rastu. Keď organizmus funguje prirodzeným spontánnym dynamickým spôsobom, odpovedá otvorene na vnútorné a vonkajšie udalosti. Energia je upriamená na aktívnu participáciu alebo výmenu s časťami prostredia s ktorými je jedinec v kontakte. Kontakt môže byť agresívny alebo pasívny, asimilatívny alebo odmietavý ale je primerený a zdravý pre organizmus. Blokovanie tejto dynamickej interakcie inhibuje základnú formáciu gestaltu a proces završenia, čo podporuje nezdravé stavy. V nasledovných subkapitolkách budeme diskutovať o piatich primárnych spôsoboch, akým sa narušené zdravie prejavuje a prehlbuje. Sú to: anxieta, depresia, zanechanie nedokončenej situácie, manipulácia a poprenie zážitku introjekciou, projekciou, retroflexiou , deflexiou a konfluenciou. Teória a prax Gestalt terapie uznáva, že narušené zdravie môže mať fyziologickú bázu. A tak manifestácie anxiety aj depresie možno liečiť primerane inými ako psychologickými intervenciami.

A n x i e t a .

Centrálnou ingredienciou nezdravého a neefektívneho správania je najčastejšie úzkosť, čo je psychologický stav, ktorý je najmenej tolerovaný ľudským organizmom. Gestalt teória chápe úzkosť jednoducho ale aj hlboko. F.Perls (1969) vraví, že úzkosť je nedostatok dôvery vo vlastnú schopnosť zvládnuť nejakú situáciu v budúcnosti, alebo v systém vlastnej seba-podpory a môže byť prežívaná ako "voľne plynúca" úzkosť, ktorá má primeraný, špecifický cieľ. Môže byť preží-

vaná aj ako "javisková vyľakanosť" (stage fright), čo je špecifická úzkosť alebo starosť v spojitosti s očakávanými "predstaveniami" v budúcnosti. Tieto udalosti môžu byť blízke (čo sa môže udiať doma, keď človek príde z roboty) alebo vzdialené (aký asi bude svet po nukleárnom vyplienení).

Fantázie o katastrofickej, alebo anastrofickej budúcnosti vzbudzujú vzrušenie a uvoľňujú energiu. Jedinec môže zostať vo svojej anticipácii vzrušený. Avšak často nie je prítomná možnosť okamžitého primeraného vybitia, alebo jedinec blokuje možné aktivity alebo formy správania, ktoré sú predstavované; a potom takéto imaginácie vyvolávajú anxietu. Energia, ktorá by mohla ísť do kreatívnej akcie, ide do obsesívneho premýšľania, alebo do iného druhu mentálnej alebo fyzickej gymnastiky, ktorá nemá vzťah ani k prítomnému prežívaniu, ani k budúcnosti.

Sekretárka môže byť rozrušená z návratu domov po práci. Ak toto rozrušenie nastúpi už ráno, môže sa celý deň cítiť v práci nesvoja. Keď si v určitom okamihu spomenie, že jej chlapec, s ktorým sa rozišla jej môže zatelefonovať, aby [illegible] tovali nejaké nedokončení záležitosť medz[illegible], môže [illegible] vystupňovaná nervozita, neschopnosť sústr[illegible] na tendenciu nechať veci len tak plávať. [illegible] skok do budúcnosti, zatiaľčo telo môže [illegible] ti. Avšak anxieta sa stáva súčasťou pr[illegible] a ovplyvňuje zvyšok odpovedí jedinc[illegible] né reagovať na budúcnosť, môže reagovať [illegible] ktoré sa vyskytuje medzi telom človeka [illegible] myšlienkami centrovanými na budúcnosť. [illegible] že načiahnuť za písacím papierom, zatiaľčo jej myslenie [illegible] odstredené na bližšiu sa konfrontáciu s jej pr[illegible] nedostáva jasné signály, ako má konať a preto pri [illegible] sa prezrhne celý štos papierov.

Narušenie kontaktu.

V modele Gestaltu rast a učenie nastupujú vtedy, ak existuje kontakt-kontakt s prostredím, alebo kontakt s jedným alebo viacerými aspektami organizmu. V ideálnom prípade pri učení v dospelosti "ochutnávame" a "prežúvame" v procese realizácie kontaktu to znamená, že pri tom, ako venujeme pozornosť zážitku kontaktu, diskriminujeme v tom zmysle, či sa rozhodneme asimilovať, alebo odmietnuť to, čo je nám nové. Takýto kontakt obnáša uvedomenie, poznanie, prežívanie a pocit selfu, ako nástroje diskriminácie. Tento druh procesu kontaktu sa uskutočňuje v procese uspokojovania potrieb, ako sme videli pri prezentácii cyklu prežívania gestaltu (viď.obr.2.1). Vzniká potreba; pátrame v sebe a v prostredí, aby sme videli, ako môžeme uspokojiť túto potrebu; volíme si jednu z dostupných ciest; realizujeme kontakt a potom si môžeme vybrať, či asimilujeme, alebo odmietneme to, s čím sme sa dali do kontaktu.

Kontakt sa uskutočňuje na hranici medzi organizmom a prostredím, alebo medzi organizmom a inými časťami seba. Proces asimilá-

cie alebo odmietnutia, privlastnenia alebo odvrhnutia, identifikácie alebo alienácie sa uskutočňuje na hranici. Práve v tomto procese definujeme seba vo vzťahu k nášmu prostrediu. Ujasňujeme si, že čo som "ja" a čo "nie som ja". Ako rastieme, neustále meníme svoje hranice, aby sme do nich zahrnuli svoje nové poznatky a zážitky. Vyvíjame nové vzťahy, nové idey o tom, kto sme, čo môžeme robiť a v čo veríme; taktiež meníme, alebo objasňujeme si hodnoty, postoje a spôsobilosti. Posúvame stále ďalej svoje hranice. Taktiež môžeme odmietať predchádzajúce vzťahy, idey, názory alebo postoje; v takomto prípade zužujeme, sťahujeme svoje hranice.

Na kontaktovej bariére (hranici) sa vyskytuje 5 potenciálne nezdravých psychologických procesov:
- introjekcia
- projekcia
- retroflexia
- deflexia
- stav konfluencie

V práci GESTALT THERAPY (F.PERLS a kol.1951) a v Perlsovej [illegible] boli uvádzané ako "neurotické mechanizmy" ako intro[illegible] [illegible]ho fungovania: introjekcia, projekcia, retroflexia [illegible]zia. Najskoršie formulácie (Perls a Polster, 1963) [illegible] modifikovali [illegible] sadu [illegible] a [illegible] ju [illegible] bariéry, ako aj na stav, [illegible] ktorého je narušená [illegible] [illegible] [illegible]

Prostredníctvom takejto projekcie ovply[illegible]
a získavajú naspäť reakcie a spätnú vä[illegible].
prežívajú projekcie a aké odpovede d[illegible]
identifikujú s introjektom, ktorý [illegible]
odmietajú.

Deti rastú repetíciami [illegible]
jekcie. Postupne sa [illegible] ako
ako uspokojovať svoje v [illegible]
nia a časom rozvíjajú pocit [illegible]
U malých detí nie sú ešte dobre [illegible]
mínačné spôsobilosti a tak abs[illegible]
s veľkým množstvom tcho, s čím [illegible]
ako časť do dospelosti, môžu sa [illegible]
nosti na to, aby skúmali a venovali [illegible]
emóciám a organizmickým reakciám na nov[illegible]
cia, religiózne koncepty, alebo politické postoje. [illegible]
chádzajú procesu introjekcie.

I keď mnohé introjekty od rodičov, súrodencov, [illegible]
náboženstva, z televízie a kultúry sú zdravé a podnecujúce [illegible]
existuje signifikantné množstvo introjektov, ktoré sú nezdra-
vé; to znamená, že sú v konflikte so self, s organizmom a s zdra-
ganizmickou seba-reguláciou. Napríklad, mnohým de[illegible]
alebo delikátnejším spôsobom vraví, že sú zlé, hlu[illegible]
né, zbabelé alebo fenomenálne, a to len preto, aby [illegible]
vote zistili, že tieto prívlastky o nich sú nepravdivé. Mnoho-
hé deti tiež zhltnú tieto predsudky, predpojatosť, postoje
a systémy presvedčení, ktoré sa nehodia k organizmickej seba-
-regulácii alebo seba-oceneniu. Pokusom v Gestalt terapii [illegible]
že byť identifikácia tých introjektov, ktoré interferujú
s optimálnym fungovaním, ich skúmanie a identifikácia [illegible]
odmietnutie introjikovaného materiálu.

Silu a dlhodobé následky nezdravých introjektov [illegible]
vidieť na nasledujúcom príklade. Klient, ktorého [illegible]
vať [illegible] vyrastal v rodine, ktorá sa striktne pridržia[illegible]
ného učenia, že človek sa narodí ako zlý. Navyše Johnov otec
bol obzvlášť rigidný a prísny; kruto trestal Johna aj za nejak[illegible]
šiu prie[illegible] očakávaným pravidlám a voči otcovým [illegible]
protiklad[illegible] [illegible], že vek 16 rokov bol John se[illegible]
jer[illegible] sebavedomý s napätím sonu, že
d[illegible] [illegible] odmietal ich vier[illegible]
ne[illegible] [illegible] inak, ako zlého vo svojej [illegible]
[illegible] [illegible] terapie vtedy, keď [illegible]
šej [illegible] [illegible] rovnakými slovami
svoj[illegible] [illegible] [illegible]
mal od [illegible] [illegible]
mi, [illegible] [illegible] a spôsobím a uvid[illegible]
vyjadril [illegible] je to, ako keby môj otec bol [illegible]
ri a stále riadil môj život.'

[illegible] [illegible]
mnohé [illegible] [illegible]
John [illegible] [illegible]
cit[illegible] [illegible]
môže stále [illegible]
interakcie [illegible]
mocné negatívne [illegible]
otca

[illegible] jedinci absorbujú [illegible]
[illegible] a dojmú ju do svojho vnútra. Introjektom vyberá
[illegible] postoj, presvedčenie, perceptuálu alebo [illegible]
[illegible] do sveta.

[illegible] môže byť zdravá, alebo nezdravá, [illegible]
[illegible] funkčná alebo nefunkčná, čo platí aj o introjek-
[illegible]. Vďaka projekcii je človek schopný byť empatický voči [illegible]
[illegible], cítiť sympatiu voči niekomu, identifikovať sa so [illegible]
[illegible] iného človeka, alebo chápať niekoho druhého. Všetci
[illegible] jedinci používajú projekciu na to, aby niečo vytvorili
[illegible] alebo urobili niečo novým spôsobom. Projekciu však možno
[illegible] aj na poprenie zážitku, na skreslenie časti seba, na
[illegible] presvedčenie, že "to" sídli v niekom inom. Prostredníctvom pro-
jekcie percipujú jedinci svet v zhode so svojimi vlastnými
[illegible] a prekrúcajú percepcie ľudí a udalostí v súlade so
svojimi presvedčeniami, postojmi alebo emóciami. Keď percipujú
skôr to, čo chcú percipovať, než to, čo je tam skutočne, vtedy
projikujú. Keď popierajú vlastný [illegible], manipuláciu,
defenzivitu, sexualitu, starostlivosť, lásku alebo akýkoľvek
iný aspekt seba, ktorý vidia v druhých, vtedy projikujú.

Pozrime sa napríklad, aby sme mali [illegible]
na porozumenie projekcie. V skupinovej diskusii o osobných skú-
senostiach s rodinou sa jeden z mužov so [illegible] nadýchol a tým,
že [illegible] povedať svoj názor. Skôr však, než stihol niečo povedať
iný muž zahlásil: "Je viem, čo chceš povedať. Tvoji rodičia
neboli v manželstve šťastní." Prvý muž na to odpovedal, že sa
to [illegible] povedať a navyše to [illegible] slovami, aby mu "nevklá-
dal slová do úst". V ďalšej diskusii ten druhý muž priznal, že
jeho vlastní rodičia neboli spolu šťastní. Projikoval svoju
vlastnú skúsenosť do úst prvého muža. Proces projekcie sa teda
môže použiť na pripísanie vlastných pocitov, ideí, postojov
a hodnôt druhým ľuďom. Druhý muž v tomto príklade priznal, že
bolo pre neho veľmi ťažké akceptovať poznatok, že jeho vlastní
rodičia neboli spolu šťastní, čím priznal zároveň svoju vlastnú
[illegible] v spojitosti s touto situáciou v jej [illegible], sle-
[illegible] znamenie často projekcie.

[illegible] je obzvlášť [illegible]
[illegible] byť [illegible]", "Ty to nemôžeš [illegible]
[illegible], pred tebou sedí" každý z takých [illegible]
zaťažený na pripísaní osobných [illegible]
ľuďom, alebo reprezentuje možné [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
skrytým posolstvom [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]

Zdravou pozíciou je, že sa uskutočňujú jasné pozorovania toho, čo sa percipuje, rozpozná sa a prizná sa zodpovednosť za svoje pozorovania, dôjde k uvedomeniu si projekcie a je tu receptivita voči novým informáciám. Projekcia bez uvedomenia, zodpovednosti a receptivity voči novým informáciám vedie k poprenIu dôležitých senzorických informácií, pričom sa tieto informácie nahrádzajú vlastnými ideami, alebo fantáziami.

R e t r o f l e x i a .

Retroflexia obsahuje presmerovanie energie, ktorá by bola pri zdravom fungovaní namierená smerom von, na kontaktovanie sa s prostredím. SMITH (1986) to nazýva "formy non-uskutočnenia" - a zahrňa sem seba-nenávisť, narcizmus (seba-lásku) a seba-kontrolu. V každej forme ide o nasmerovanie dovnútra, jedinec robí sebe to, čo by sa spontánne robilo objektom, alebo ľudom v prostredí. V seba-nenávisti, ako vo vnútornom procese, aktívna časť seba útočí na pasívnu časť seba. V narcizme je zvrátená zdravá, interaktívna potreba dávať a prijímať lásku a energia, ktorá by mohla ísť von, za cieľom v prostredí, sa obracia do vnútra self. Pri seba-kontrole je inhibovaná akcia do prostredia.

Pri nezdravej retroflexii je hnev alebo energia, agresia obrátená späť dovnútra jedinca. Pri zdravej retroflexii má vedomá adaptácia jedinca sociálnym normám funkčnú hodnotu, pretože poskytuje istý druh kontroly, ktorý chráni jedinca pre vonkajším ohrozením. Keď ľudia stopnú sami seba v určitom správaní, pretože jeho plné prejavenie by viedlo k poškodeniu druhých, alebo seba ide o retroflexiu, ktorá je adaptívna a funkčná.

Sebadisciplína je retroflektívna v presmerovaní energie formou voľby aktivity. Avšak, ak jedinci nevedome presmerovávajú potlačené impulzy voči sebe samotným, vedie takáto retroflexia často k seba-deštruktívnemu správaniu. V extrémnych chronických formách sa retroflexia stáva seba-obmedzujúcou, seba-tyranizujúcou, seba-poprením a seba-trýzňou.

Klient udáva pociťovanie horúčosti alebo pálenia v oblasti ľavej strany hrudného koša, ikeď nie je fyzikálny dôvod pre takéto prežívanie. V terapii je horúčosť rozpoznaná ako čosi, čo vychádza z niečoho, čo vyzerá ako modrina. Ďalšie skúmanie odhalí, že ide o druh pohmoždeniny, ktorú by klient rád uštedril jednému členovi rodiny, na ktorého je nahnevaný. Klient sa zároveň tohoto člena rodiny bojí, a tak potenciálne agresívna energia retroflektovala do energie namierenej voči vlastnému self. Klient obrátil hnev na seba.

D e f l e x i a .

Tento proces po prvý raz identifikovali Polster a Polsterová (1973). Vzrušenie vzniká vtedy, keď sa vytvára zdravý kontakt s niečím novým a vyživujúcim. Keď sa jedinci otočia bokom, alebo zachovávajú odstup od zdravého kontaktu, energia je deflektovaná mimo cieľa. Ako Polsterovci poukázali, príklady deflexie sú mnohoraké. Zahrňajú vyhýbanie sa očnému kontaktu, verbálne obchádzanie, používanie generalizácií, excesívne zdvorilý, alebo stereotypný jazyk, nedovolenie silných emocií a rozprávanie o minulosti alebo budúcnosti namiesto prítomného prežívania. Ak sa vyskytne deflexia, obaja - aj iniciátor kontaktu aj respondent cítia, že

sa nepochopili, nestretli, nedotkli navzájom. Kontakt je difúzny a slabý.

Jazyk politikov a diplomacie je plný deflexií, pričom niektoré z nich môžu byť potrebné a užitočné. Jazyk vedy, obchodu a inštitúcií je taktiež plný deflexií, pričom väčšina z nich je mätúca. Tieto vedomé deflexie slúžia praktickým alebo politickým funkciám a za určitých okolností môžu byť podstatnené.

V odpovedi na hrozbu - či už reálnu, alebo percipovanú, môžu sa stať deflexie vyhýbavými stratégiami voľby. Ak učiní terapeut pozorovanie, že klient sa vyhýba očnému kontaktu a odpovedá, že "všetci členovia mojej rodiny to robia", vtedy je priamy kontakt deflektovaný. Klient môže pokračovať v diskusii o problémoch rodinných členov, ak ho terapeut nepreruší a nevyzve ho, aby sa uprisomil na prítomnú situáciu. Deflexia, ako vedomý mechanizmus vyhýbania, má tendenciu redukovať kontakt a stupňovať izoláciu jedincov od iných a od svojich vlastných zážitkov.

K o n f l u e n c i a .

Keď sme v stave konfluencie, neprežívame seba ako kohosi odlišného od nášho prostredia; ponárame sa do názorov, postojov a citov, ktoré nás obklopujú (Swanson, 1988). Cítime sa bezpeční vo svojej konfluencii s našimi rodinami, profesiami, majetkami, ale naše osobné prežívanie je poprené. Kontakt s prostredím nastolený prostredníctvom ja sného uvedomenia selfu a non-selfu je minimálny. Prostredníctvom projekcie, introjekcie, retroflexie a deflexie sú hranice medzi jedincom a jeho prostredím zmätené a skreslené. Prostredníctvom konfluencie je uvedomenie si hraníc vážne narušené.

Jeden z bežných zážitkov konfluencie sa vyskytuje medzi rodičmi a deťmi. Otec môže mať také očakávania od svojho syna, ktoré sa absolútne nezhodujú s tým, čo chce syn robiť, alebo čo môže robiť. Naozaj, otec si nemusí uvedomovať, že jeho syn je od neho oddelená, separátna osoba; nemusí medzi sebou a synom prežívať žiadnu hranicu. Môže očakávať, že jeho syn je to isté, čo on a že bude robiť presne to isté, ako on. U otca sa jedná o zážitok konfluencie; neexistuje medzi ním a jeho synom zmysluplný kontakt. V tomto prípade môže syn tiež prežívať konfluenciu. Tvrdí, že má tie isté hodnoty, postoje a pocity ako jeho otec. Na druhej strane, ak syn neprevezme hodnoty a postoje svojho otca, vzťah sa pravdepodobne naruší, stane sa konfliktový, je len veľmi málo porozumenia, alebo vôbec žiadne medzi nimi.

V inom kontexte môže byť konfluencia pozitívna, môže byť základnou súčasťou toho, čo Maslow (1962) nazýva "vrcholný zážitok", okamih "najväčšieho šťastia a naplnenia". Vo vrcholných zážitkoch nastupuje kognícia Bytia, alebo B-kognícia (v Maslowovej terminológii) ; percipovaný objekt nie je videný ako figúra na pozadí, od ktorého sa odlišuje, skôr ide o to, že tu nie je uvedomenie ničoho, s výnimkou percipovaného objektu, nie je pocit diferenciácie od neho, žiadne vnímanie tohoto objektu ako čohosi "čo by sa malo na niečo použiť, alebo čoho je treba sa báť, alebo na čo treba nejakým spôsobom reagovať". Je to kognícia Bytia, celostnosti. Bežným príkladom je splývanie pociťovaní pri intímnom milovaní. V takomto kontexte je konfluencia mimoriadne bohatý "ego-transcendujúci, seba-zabúdajúci a nesebecký zážitok. V terapii I-thou zážitok môže mať tieto kvality. Takéto vrcholné zážitky sú momentálne happeningy, nemôžu byť naplánované, alebo vytvárané. V normálnej každodennej realite zážitok nezdravej konfluencie nie je "nesebecký", ale je to absencia potrebných hraníc medzi self a aspektami prostredia.

keďže konfluentných jedincov nemožno [illegible]
s ktorým splynuli, s oveľa väčšou pravde[illegible]
rozvoj projekcií, introjekcií, retrofle[illegible]
diskriminujúce percepcie, ktoré odlišu[illegible]
ako self od toho, čo je percipované [illegible]
Nezdravá konfluencia je teda najz[illegible]
inhibítorov rastu.

Manipulácia.

Manipulácia pracuje dvomi spôsobmi, z ktorých oba [illegible]
dravé. Jedinec môže postrádať seba-podporu a aby mohol [illegible]
životné situácie, učí sa manipulovať s prostredím, so selfom, alebo s oboma. V nasledujúcich odsekoch budeme diskutovať o každom z týchto fenoménov.

Manipulácia s prostredím

Z diskusie o zdravých procesoch v prvej časti [illegible]
vyplýva, že zrelosť a zodpovednosť dosahujú spôsobilosť a [illegible]
jedinca vytvárať si skôr vlastnú seba-podporu a nie byť [illegible]
na podpore druhých. V tomto kontexte je manipulácia [illegible]
energie na získavanie a udržanie podpory z prostredia. [illegible]
ním podpory vo svojom vnútri.

Ak si jedinec nevytvára potrebnú psychologickú [illegible]
zažíva úzkosť pri vystavení nápo[illegible]
úlivať druhým na poskytovanie podpory, [illegible]
tom stáva nedekvátnou, ale nepriamo [illegible]
nanie percipovaných potrieb. V Gestalt [illegible]
ľa za manifestáciu narušeného zdravia.

[illegible] Perls často rozvinul celý komplex manipulácie, [illegible]
[illegible] sa vyhli alebo zredukovali úzkosť, prestali [illegible]
[illegible] vhodných spôsob na uspokojenie osobných [illegible]
[illegible] v skutočnosti vysúja ich závislosť a učí [illegible]
[illegible] jedinec nepoznal zisky z [illegible]
[illegible] sa prejavuje v jeho prežívaní [illegible]
[illegible] byť rešpektovaný, [illegible]
[illegible] sa nevytvára [illegible]
[illegible] Perls, [illegible]
pár zo[illegible] terapii [illegible]
[illegible] tejto [illegible]

Preukázalo sa, že [illegible] ľudia sa do určitej [illegible]
[illegible], čo zmysly, sa manipulujú prostredím [illegible] to, [illegible]
[illegible], ale to potvrdenie podpory vlastnej [illegible]
poskytujú všetky druhy [illegible] ako prežívanie, [illegible]
[illegible] alebo podpora výživu [illegible] na uspokojenie [illegible]
[illegible] potrieb. Inštitúcie zápasiace s kultúry sa [illegible]
byrokratického modelu, ktorým [illegible] skôr prevzatie [illegible]
inštitúcií, než starostlivosť o potreby individuálnych členov spoločnosti. Je často potrebné dokonca i pre zdravých ľudí naučiť sa efektívne manipulovať, aby mohli prežiť v nepodporujúcom prostredí. Rozdiel je v tom, že neurotici si neuvedomujú svoje [illegible]

[illegible] dôsledok týchto manipulácií [illegible] sa
[illegible] môže rozhodnúť pre manipulatívne správanie [illegible]
[illegible] na dosiahnutie už pokojujúceho zavŕšenia
[illegible] Perlsa (1969) nedostatok očakáva od [illegible]
[illegible] sa mu nedostáva z prostredia. [illegible]
[illegible] a prostredí bude klient používať manipulatívne, [illegible]
správanie, ktoré sa naučil z vonkajšieho prostredia. Avšak [illegible]
terapeut odmieta poskytovať klientovi podporu [illegible] inde
manipulatívnym spôsobom. Keď terapeut neurotickému klientovi [illegible]
poskytne nepotrebnú pomoc, povzbudzuje u neho tým len ďalšiu [illegible]
závislosť a zabraňuje mu v dosiahnutí takej úrovne seba-podpory, [illegible]
ktorá mu umožňuje vzdať sa bezvedomej a seba-porážajúcej manipulácie druhými.

Manipulácia seba.

Jedinci môžu rovnako dobre ako prostredie manipulovať aj seba. Môžu venovať pozornosť určitým aspektom svojho momentálneho prežívania, ignorovať, alebo vyhýbať sa druhým. Môžu sa [illegible] identifikovať s určitými charakteristikami a vytvárať rigidné, nekompromisné, [illegible] postoje k sebe.

[illegible] obvyklým spôsobom, akým možno manipulovať seba [illegible] sa blokovať sa v zdravom kontakte s prostredím je seba-[illegible] hra, ktorú Perls označil ako "horný pes versus dolný pes". Horný pes ako aspekt osobnosti je požiadavky [illegible] a introjekcie zásady introjikovaných "mal by som", "musel by [illegible] "mal by som prísť načas", "mal by som [illegible] "nikdy by som [illegible] "nikdy by som [illegible] "mal by som [illegible] "nikdy by som [illegible] "mal by som [illegible] "nikdy by som [illegible] "mal

Z a n e c h á v a n i e n e d o k o n č e n ý c h g e s t a l t o v .

Najhlavnejším zdrojom nepohody u väčšiny ľudí je to, čo Gestalt terapia nazýva nedokončenou záležitosťou. Napríklad, keď sa niekto cíti byť niekým urazený, alebo cíti hnev či odpor voči niekomu a nevyrieši si nejakým spôsobom tieto pocity - či už ich vyjadrením alebo vyplavením - je takýto zážitok neúplný. Tým že sa pridržiava nedokončených zážitkov, alebo sa vyhýba uzavretiu akýmkoľvek spôsobom, investuje takýto jedinec dostupnú energiu a emočné rezervy na udržiavanie neúplnosti, čím mu zostáva k dispozícii len málo energie na to, aby mohol čeliť novým situáciám a aby mohol asimilovať gestalty pokračujúcich zážitkov. Uplatňujú sa tu tieto psychologické procesy: dominantná potreba má zavŕšiť gestalt, jedinec nerobí to, čo je potrebné aby ukončil zavŕšenie; výsledkom je, že nedokončená situácia sa buď bude neustále vynárať ako obraz alebo tenzia v niektorej časti tela, alebo jedinec nastolí niekoľko druhov kontroly, aby sa prispôsobil pocitu neúplnosti. Tenzia sa môže stať takou chronickou, že jedinec si ju už vôbec neuvedomuje. Jedinec si vo svojej psyché stále znova a znova prehráva a odskúšava, čo mohol povedať, alebo urobiť; a telo sa opancierováva voči chronickej hrozbe.

Takéto kontroly si vyžadujú na svoje udržanie veľké množstvo energie - energie, ktorá nie je dostupná potom pre zdravý kontakt v prítomnosti. Efektívnosť jedinca pri odpovedaní na nové zážitky aj jeho dostupnosť novým zážitkom je obmedzená. Keďže primárnou motiváciou organizmu je dosiahnuť zavŕšenie, to čo sa vynára ako figúra je záležitosť, ktorá sa nedokončí, ak organizmus použije niektoré protiterapeutické opatrenia na ovládanie uvedomovania alebo odpovedí.

Nedokončená záležitosť pozostáva primárne z nedokončených vzťahov, alebo intrapsychyckých konfliktov, ktoré neboli vyriešené. Medzi príklady nedokončených situácií patria nevyjadrený odpor, alebo hnev voči rodičom, súrodencom, milovaným alebo manželským partnerom; alebo sem patrí nevyjadrená láska, nevyriešená vina, neakceptované minulé skutky. Nedostatok riešenia môže zahrňať ďalších ľudí, alebo aspekty seba.

Keď jedinci nekonajú spôsobom potrebným pre uzavretie gestaltu, ak neprepáčia skutky, ktoré sa udiali v minulosti, alebo neakceptujú situácie také, aké sú, potom sú neschopní fungovať zdravo a s energiou.

Niekedy je tenzia z udržiavania nedokončenej záležitosti skrytá;, to znamená, že je pochovaná v psychologických obranách, ktoré sú nedostupné uvedoneniu, takže podstata tenzie môže byť maskovaná. Niekedy táto tenzia nájde vyjadrenia v tele, ako to ukázali Rolf (1977) , Lowen(1967), a Reich(1949) pri takých psychosomatických ťažkostiach, ako sú vredy, bolesti hlavy. bolesti v krížoch, artritída, alebo astmatický záchvat.

Psychologické obrany, ako napr: konverzácie in absentia môžu byť skúškou pre aktuálne interakcie. Takýmto skúšaním sa jedinec buď snaží zmeniť minulosť, alebo si plánuje vyjadrenie a svoje reakcie do budúcnosti. Tento druh úsilia môže siahať až po preskúšavanie si kompletného dialogu s predstavovaním si odpovedí druhého človeka. Imaginatívne konverzácie sú jedným

z primárnych prostriedkov, ktoré používa jedinec v úsilí redukovať anxietu, ktorá sa vzťahuje k očakávaniam z budúcnosti. V skutočnosti však takýmto imaginovaním anxieta ďalej pokračuje, alebo sa stupňuje.

Toto znamená minimalizovanie možnej terapeutickej podstaty takýchto skúšok v terapeutických sedeniach, v ktorých sa jedinec zaoberá nedokončenými gestaltami (viď Appendix A ako príklad). Takéto techniky budú popísané v nasledujúcej kapitole. Chceme tým len povedať, že nedokončená záležitosť pochovaná v nejakom druhu somatickej nepohody je tiež neproduktívna a nezdravá. A tak nedokončená záležitosť sa stáva prekážkou toho, aby boli veci videné a prežívané také, aké sú.

D e p r e s i a

V prvom vydaní tejto knihy sme nazerali na anxietu, ako na primárny neurotický mechanizmus. Dnešné ponímanie je také, že depresia je rovnako vážna a paralyzujúca ako anxieta.

Zatiaľčo pri úzkosti idú energie smerom von zdanlivo nekontrovaleľným a chaotickým spôsobom, depresívny jedinec vo všeobecnosti pociťuje energiu ako čosi ťažké, tmavé, ťahajúce dolu akoby v smere gravitačnej sily. Depresia je mnohostranný fenomén, ktorý sa vzťahuje k zablokovaniu zdravého zavŕšenia gestaltov, keď je poprená primeraná expresia. Niekoľko odlišných fenoménov sa združuje do tejto jednej kategórie; niektoré sú oprávnené zdravé odpovede na zážitok, zatiaľčo iné sú retroflexívne odpovede a narúšajú zdravie. Keď ich označíme ako depresia, všetky sú prežívané ako problémy; depresia je pejoratívny termín v západnej kultúre. Napríklad žiaľ sa často označuje nálepkou depresia, hoci je to legitímny životný zážitok reakcie na stratu. Únava alebo exhauscia môžu byť označené nálepkou depresia a liečené ako choroba, pričom v takomto prípade je najdôležitejší odpočinok.

Retroflexívna depresia je depresia, ktorá je výsledkom toho, že sa zadržiava energia, ktorá by potrebovala ísť von, do prostredia; signalizuje narušené zdravie. Hnev retroflektovaný do jedinca môže byť prežívaný ako depresia. Láska, ktorá nie je vyjadrená môže byť preciťovaná ako depresia. Akékoľvek neurotické mechanizmy, ktoré blokujú reálny kontakt, ako napr: pocit bezmocnosti, môžu mať ako sprievodný jav fenomén depresiu.

Pravé žitie je prežívané vtedy, keď sú kontakty so self a prostredím jasné a prebiehajú voľne, bez obštrukcie. Každý nový zážitok je stretnutie. Keď sa týmto stretnutiam kladú prekážky, potom sa citeľne zníži, oslabí energia, ktorá by sa mohla venovať a investovať do zdravého kontaktu.

Zážitok depresie je signálom, že nejaký proces či už v indivíduu, alebo medzi indivíduom a jeho prostredím je malfunkčný. Tieto signály sa môžu vynárať ako manifestácie vnútornej motivácie k zdraviu. Jedna klientka uvádzala pocity depresie (temné a ťažké ťahanie dolu v oblasti plexus solaris), ktoré signalizovalo možnosť, že plánovala čosi, čo by nebolo pre ňu dobré. Jeden klient prežíval depresiu v spojitosti so svojim zamestnaním, voči ktorému objavil predtým nepoznaný pocit nespokojnosti a nepríjemnosti. Adolescentná depresia často signalizuje tú skutočnosť, že zdravá potreba po signifikantnej interakcii so svojim self a s druhými je zablokovaná. Motivácia k zdraviu využíva rôznorodé signály na upozornenie jedinca k potrebe zmeny.

Z H R N U T I E

V tejto kapitole sme prezentovali na hodnoty orientované definície zdravia a narušeného zdravia z perspektívy Gestalt terapie. Zdravie je prežívané prostredníctvom procesu formácie a završovania Gestaltu; v tomto procese sa aktualizuje vnútorný hodnotový systém, múdrosť, sila a láska jedinca; rozvíja sa jeho vlastný vnútorný systém podpory; umožňuje jedincovi oceňovať a manifestovať uvedomenie, celistvosť, zodpovednosť a autencititu; a umožňuje jedincovi mať dobrý, živý kontakt so svojim self a so svojim prostredím. To, čo prehlbuje narušenie zdravia, blokuje, hatí, vyhýba sa, alebo prerušuje proces formácie a završenia gestaltu a má za následok úzkosť, depresiu alebo oboje; stagnáciu hodnôt, odpor voči zmene, rigiditu, neurotickú kontrolu; obsahuje v sebe tiež pokusy o manipuláciu a získanie podpory; popiera osobné prežívanie prostredníctvom psychologických mechanizmov projekcie, introjekcie, retroflexie, deflexie a konfluencie, z ktorých každý použitý nezdravým spôsobom podporuje nedostatočne jasné vymedzenie hraníc a kontaktových funkcií, ktoré sú potrebné pre zdravú interakciu s prostredím. Maturácia je proces pohybu od spoliehania sa na manipuláciu s prostredím za účelom získania podpory ku sebestačnosti a seba-podpore.

K a p i t o l a 4

P R O C E S Z M E N Y A P R I E B E H T E R A P I E

P r o c e s z m e n y

Na základe psychologických a psychodynamických základov, ktoré sme vysvetlili v prvých dvoch kapitolách a po vymedzení pojmov zdravie a narušené zdravie v kapitole 3 môžeme vysloviť záver, že najjednoduchší a najbazálnejší spôsob zmeny a rastu je prostredníctvom organizmickej seba-regulácie a vedomého výberu v procese nepretržitej interakcie medzi organizmom a prostredím. V tomto prípade sa rast a zmena dejú v procese rozpoznania organizmických potrieb bez akéhokoľvek úsilia - uvedomenia si neúplných gestaltov - a selekcie skutkov, ktorými sa uspokoja potreby - završenia gestaltov - a umožnenia voľného prechodu na novú potrebu, ktorá vyvstane.

Predstavme si ženu, ktorá je v jedno popoludnie doma a zrazu jej zavolá manžel z práce a oznámi jej, že privedie so sebou jedného svojho klienta na večeru. Žena sa porozhliadne po byte a uvedomí si, že je riadne rozhádzaný. Pomyslí si, že večera, ktorú plánovala nie je dosť nobl pre hosťa, i keď by bolo ešte dosť jedla aj pre jednu osobu navyše. Žena sa zhlboka nadýchne, uprace dom, pripraví z toho, čo má doma k dispozícii to najlepšie, čo len môže, oblečie sa najkrajšie, ako vie a je pripravená čakať hosťa. Táto žena sa pekne rad za radom vysporiadava s vynárajúcimi sa potrebami tak, ako si ich uvedomuje, pričom vyberá potrebné materiály a aktivity podľa toho, čo si daná potreba vyžaduje a smeruje od upratania bytu cez prípravu večere až po efektné oblečenie.

Pozrime sa na inú ženu konfrontovanú s tou istou situáciou. Táto žena je naplnená úzkosťou v tej chvíli, ako začuje manželov hlas v telefóne. Pre vnútorné konflikty, ktoré sa vynárajú v spojitosti s touto udalosťou, nie je schopná myslieť jasne, alebo efektívne pracovať a nie je ešte hotová, keď hosť príde. Končí s pocitom totálneho zmätku. Je nahnevaná na manžela aj na seba, plná obviňovania a robí rozhorčené výčitky. Má príšerné bolesti hlavy a nevoľnosť v žalúdku. Všetky gestalty sú neúplné.

Pozrime sa na muža, ktorý ide do práce s dobrým pocitom, venuje pozornosť každej situácii, ktorá vyvstane náležitým spôsobom, je autenticky pozitívne vyladený v týchto situáciách a ktorý po skončení pracovného dňa ide domov, venuje sa domácim záležitostiam s radosťou a ktorý ide večer do postele a zdravo spí.

A všimnime si iného muža, ktorý ide do práce plný obáv, po celý deň sa kontroluje, aby sa primerane správal a potom

ide domov s nepríjemnými pocitmi explodujúci a chrliaci svoje negatívne emocie na kohokoľvek alebo čokoľvek, čo mu príde do cesty.

Zopár z nás je schopných dôverovať svojmu organizmickému fungovaniu, umožniť sebe uspokojiť svoje potreby akýmikoľvek materiálmi alebo skutkami, ktoré sú k dispozícii, tak ako ky urobili prvý muž a žena v našich príkladoch. Väčšina ľudí sa však naučila, ako nežiť úplne a naplno, ako interferovať so zdravým seba-regulujúcim procesom formácie a završenia gestaltov a ako interferovať s kontaktom. Väčšina ľudí sa naučila, ako vytvárať nepokoj vo svojich životoch. Avšak z hľadiska Gestalt terapie začíname s predpokladom, že všetci ľudia, ktorí prichádzajú na základe svojho rozhodnutia do terapie, vlastnia v sebe ingrediencie potrebné pre život, rast a zmenu takými spôsobmi, aké sú pre ne prospešné. Naučili sa ako nerobiť to, ako blokovať seba-regulačné procesy, ako ignorovať potreby, ako žiť s neúplnými gestaltami a súzkosťou, depresiou alebo nepohodlím, ktoré je konzekvenciou takejto neúplnosti.

Mnohí ľudia, ktorí sa správajú podobne, ako druhý muž a žena v našom príklade môžu napokon prísť k terapeutovi a žiadať o nejaký druh zmeny. Môžu vravieť: "Chcela by som riešiť tento problém", alebo : "Mám trampoty so svojim manželom, ktorý mi vodí domov hostí na večeru a oznámi mi to na poslednú chvíľu", alebo "Mám problémy so svojim šéfom, ktorý na mňa naloží veľmi veľa práce", alebo "Mám problém so svojim dievčaťom, chlapcom, synom, otcom, matkou " alebo " Mám problém so sebou".

Z hľadiska Gestalt terapie sú takéto problémy sadou nežiadúcich dôsledkov správania seba, alebo druhých. V terapeutickej situácii sa nemožno zaoberať enviromentálnym aspektom akéhokoľvek "problému" klienta, pokým sa situácia nereštrukturuje tak, aby zahŕňala toho signifikantného druhého - teda šéfa, manželky, syna, otca, atď.., lenže tento šéf, manželka, syn, otec, atď.., nie sú prítomní. Skutočná realita enviromentálnych podmienok nemôže byť zistená. Čo je prítomné, to je klient s jeho percepciami, pocitmi, myšlienkami, spomienkami, obrazmi a správaním, ktoré prostredie aktivovalo a ktoré percepcie konštituujú svet, aký existuje podľa presvedčenia klienta. V Gestalt terapii je klient so svojimi vnútornými zážitkami, ktoré sa vzťahujú k vonkajším udalostiam a podmienkam.

Naša druhá žena z príkladu môže povedať:" Ja svoj súčasný život nemôžem už viac vydržať". Neustále ma bolí hlava a žalúdok a vybuchnem na najmenší podnet". Pokusom terapie je, že sa to snaží preklenúť bolesťami hlavy, žalúdka a explodovaním; naučila sa správať takýmto spôsobom; to sú jej vzorce odpovedí na domáce prostredie. Má alternatívy. Môže sa aj naďalej správať svojim obvyklým spôsobom; môže obviňovať svojho manžela - že keby bol iný, všetko by bolo dobré. To môže byť fakticky pravda, avšak manžel nie je v terapii. Ona je. A preto inou alternatívou je pozrieť sa na svoje vlastné správanie v úsilí porozumieť tomu, čo robí, ako to robí, takže môže objaviť pre seba ďalšie možnosti. Keď pochopí čo robí a ako to robí, má možnosť voľby a robiť zmeny.

V protiklade k iným terapeutickým prístupom klienta v Gestalt terapii sa obvykle nespytujeme p r e č o robí to, čo robí. Dôvody, ktoré pre svoje správanie udáva sú väčšinou racionali-

zácie a otázkou PREČO klient niečo robí, sa nemusí ušlachtiť základ a facilitovať zmena. S porozumenía toho, čo robí a ako to robí, môže klient prevziať zodpovednosť za svoje vlastné správanie; môže sa rozhodnúť zmeniť svoje správanie a prídatné dôsledky sa zmenia tiež. Môže tiež objaviť, prečo v sebe rozvinul neurotické vzorce správania.

O r i e n t á c i a n a p r o c e s

V Gestalt terapii sa predpokladajú dva druhy zmeny: zmena v klientových postojoch, pocitoch, správaní, nárokoch, alebo očakávaniach a zmena v prostredí. Zmena v prostredí vyvstáva mimo rámca terapie; fokus je na klientovi. Terapeut predpokladá, že klient má všetky predpoklady, ktoré sú potrebné k tomu, aby učinil akúkoľvek potrebnú, alebo chcenú osobnú zmenu. Terapeut facilituje u klienta objavovanie toho, čo robí a ako to robí a skúma dynamické procesy, ktoré tvoria bázu správania, ktoré je súčasťou "prezentovaného problému. Terapeut facilituje akceptáciu klientovej zodpovednosti za svoje správanie a nie jeho zodpovednosť za situáciu, alebo za druhých. Terapeut spolupracuje s klientom pri voľve z možných alternatív a pri akceptácii zodpovednosti za učinené voľby.

V rámci tejto sady zdanlivo jednoduchých výrokov je perspektíva Gestalt terapie nasledovná: Za klientovým problémom je skrytý osobný dynamický proces - postoj, hodnota, presvedčenie, perspektíva alebo psychologická sada - ktoré boli introjikované a ktoré vymedzujú klientove osobné ťažkosti. Aby bola terapia efektívna, musia terapeutické zmeny zahŕňať tento skrytý základný psychologický mechanizmus. V našej ilustrácii prípadu ženy č. 2 mohol byť základný skrytý proces jej vnútorný nárok, že musí byť "perfektná" a potom jej vlastná úzkosť pri snahe uspokojiť túto svoju požiadavku byť perfektnou a depresia, keď zlyhá.

P a r a d o x n á p o d s t a t a z m e n y

V Gestalt terapii a v jej prístupe je zmena paradoxná. Beisser (1970) to vyzdvihol: človek sa môže zmeniť iba vtedy, keď je pravdivo sebou samým. Keď sme úplne tým, čím sme, otvárame možnosti robenia zmien. Pokusy poprieť alebo potlačiť elementy samých seba vedú k seba-porážajúcim mechanizmom a rigidite správania. Podľa Perlsa je márne pokúsiť sa o seba-zdokonalenie takým spôsobom, ako sa väčšina ľudí snaží. Ak sa človek neustále snaží o zlepšenie, potom sa taký človek zameriava na gestalt o " s n a ž e n í s a ", ktorý nebude nikdy skončený. Takýto človek sa zmení len vtedy, keď zanechá tieto svoje pokusy o zlepšenie a dovolí si byť presne tým, čím je, a tým otvorí cestu konfrontácii s nedokončenými gestaltami. Jediný spôsob, akým môžu byť nedokončené gestalty skompletizované je potvrdiť pravdu, nech je akákoľvek.

Porovnajme paradoxnú teóriu zmeny so slávnym paradoxom, ktorého autorom je Zenon. Podľa Zenona šíp vystrelený na svojej dráhe k terču sa nehýbe, pretože v každom jednom časovom okamihu je tento šíp bez pohybu. Okamih je večná prítomnosť, moment v ktorom nie je žiadny pohyb; a preto, keďže život je sukcesia okamihov, je šíp bez pohybu. No i tak dosiahne terč. Paradox pochádza z rozdelenia času na také malé segmenty, že vzniká zdanie zasta-

venia; no v skutočnosti sa čas nezastaví a šíp sa hýbe v kontexte pohybu času.

Podobne byť úplne tým , čo človek je vkaždom okamihu neznamená negáciu zmeny, ktorá sa v priebehu času vyskytne. Ľudia môžu byť jedine tým, čím sú. Keď sú úplne v prítomnosti, nemajú pocit zmeny a predsa sa menia. Táto zdanlivá kontradikcia, alebo paradox pochádza z toho, že sa položia na seba pri predstave zmeny dva kontexty - momentálny a prebiehajúci.

Procesy zmeny v terapii

A teraz sa pozrime na druh zmeny, ktorý je cieľom Gestalt terapie. Klient, ktorý prichádza do terapie s problémom, prežíva konfúziu, alebo konflikt, depresiu alebo úzkosť. Hoci klient môže prežívať nepríjemné pocity ako aspekt vzťahov s časťami prostredia, Gestalt terapeut predpokladá, že konfúzia, alebo konflikt je tiež intrapsychický. Keď si zvolíme za bázu fenomenologické prístupy Gestalt terapie, potom z tejto perspektívy platí, že každý človek si vytvára jedinečné osobné konštrukty o svete a že každý človek sa podľa týchto osobných ideí o svete a ľuďoch v ňom správa. A preto konflikty, konfúzie depresie alebo anxietu možno rozriešiť aj zaoberaním sa len samotným klientom. Často konflikty a konfúzie nie sú jasné. Klient nemusí rozpoznať, alebo si priznať bitvy, ktoré vo svojom vnútri zvádza, ale môže aktuálne prežívať istú formu z jinovej únavy z intrapsychických konfliktov. Terč zmeny nie je problém, ktorý klient prezentuje. Skôr Gestalt terapeut pozoruje klienta pri tom, ako popisuje problém a hľadá skryté bezálne procesy, ktorými si klient udržiava vnútorný stav konfúzie, konfliktu, depresie alebo úzkosti.

Gertruda Krause (1977) popisuje tento terapeutický stav:

> Všetko, čo robím je, že dávam pozor.... Pokúšam sa odhaliť, čo klient ROBÍ. O toto sa zaujímam oveľa viac, než o OBSAH toho, čo mi rozpráva. "ROBIŤ" zahŕňa v seba to, ako sedí, ako dýcha, či sa objavujú na jeho tele nejaké známky napätia, ako rozpráva, aký je jeho ton hlasu, vzorce správania, a pod. Nesnažím sa obsiahnuť všetky tieto fenomény simultánne, ale ako tak dávam pozor, či nejaký alebo nejaké procesy toho, čo robí, sa stávajú zjavnými. Ak sa z pacientovej prítomnosti, alebo z toho, ako sa vyjadruje vynorí ľahký kľúč k rozlíšteniu procesu, vtedy pravdepodobne odhalím to, čo robí, zo situácie, ktorú popisuje. (1977,s.2)

O odhalenie skrytého bezálneho procesu, alebo témy, ktoré sa vzťahujú k prítomnému problému sa na verbálnej úrovni pokúsili Bandler a Grinder(1975). Využitím hľadiska transformačnej gramatiky popisujú títo autori podrobne prácu terapeuta pri odhalení "hlbokej štruktúry, ktorá je skrytá za verbálnymi výrokmi facilitáciou zvedomenia viac vo verbálnej prezentácii. Napríklad klientka môže povedať " Je ma hnevá", Slovíčko"to" v tejto vete nemá jasného referenta; nevieme čo "to" znamená v klientkinom príbehu. Terapeut pomáha klientke uzavrieť vetu pridaním jasného subjektu :" Moja spolubývajúca ma hnevá". Pri práci prostredníctvom verbalizácie prichádza napokon klientka k osobne zodpovednému výroku: " Som nahnevaná na moju spolubývajúcu, keď berie moje veci bez opýtania".

V rámci hlbokej, t.j. nevypovedanej štruktúry sú komponenty, s ktorými je potrebné sa zaoberať, ak sa má udiať terapeutická zmena.

Ďalší aspekt procesu zmeny je tento: iba jednoduché rozprávanie o nejakej otázke, alebo hlbokom konflikte, alebo depresii nezavŕši gestalt na ktorý sme sa zamerali. K úplnému zavŕšeniu dôjde len na základe prežívania, keď si jedinec dovolí cítiť, hovoriť alebo robiť čokoľvek, čo je potrebné preto, aby sa nedokončená záležitosť dokončila. Ako hovorí Perls:" Gestalt terapia je skôr experenciálna terapia, než verbálna alebo interpretatívna terapia" (1973). Klient je facilitovaný v tom, aby vyjavel jasne to, čo je potrebné povedať, a to k nejakej skutočnej osobe vo svojom živote, ale ku svojmu obrazu, aký si o tejto osobe vytvoril. Klient je facilitovaný v tom, aby si dovolil prežívať všetky city, myšlienky, skutky, ktoré boli zablokované a tak zavŕšili gestalt, v ktorom boli uviaznuté tieto neprežité pocity. F.Perls označuje tento aspekt terapie ako componentu "Tu a teraz". Krause to vidí ako "prebiehajúci proces - čo človek robí práve v tomto okamihu... ak sa (klient) obáva niečoho, čo by sa mohlo stať budúci týždeň, jeho tu a teraz sa OBÁVA budúcnosti". Krause(1977)

Poslednou komponentou procesu zmeny v Gestalt terapii, ktorou sa budeme zaoberať je zážitok "I-thou". Terapeut voľne a osobne participuje v terapeutickom stretnutí ako katalyzátor, frustrátor, klarifikátor, nie ako obvyklá známa podpora. Terapeut vytvára " bezpečnú naliehavú situáciu" (safe emergency), v ktorej sa môže uskutočniť terapia. Cieľom Gestalt terapie je zvýšiť klientov systém seba-podpory.Preto akékoľvek dávanie rady, alebo riešenie problému je vo všeobecnosti proti-produktívne. Gestalt terapeut prechováva a dáva na javo klientovi hlboký rešpekt pre každý jeho aspekt - horného psa, dolného psa, vzorce odporu, atď.. Terapeut predpokladá schopnosť klienta vytvárať v sebe systém vlastnej seba-podpory a dáva najavo tento predpoklad a presvedčenie nedostatkom známych podpôr. Avšak, keď klient vykazuje všeobecný nedostatok seba-podpory, vtedy môže byť primerané terapeutické ochraňujúci postoj. Majstrovstvo terapeuta je vo vyváženosti medzi frustráciou klienta a spôsobom, akým terapeut ponúka svoju "hlbinnú" klientovi a dáva mu najavo svoju účasť a vrelosť.

Procesy zmeny : vnútorné a vonkajšie

Zmena prostredníctvom osobnej voľby nenastane, pokým ľudia neakceptujú to, čo je v prítomnosti, keďže verbálne odpovede, spôsoby akcie a habituálne spôsoby percipovania a organizovania presvedčení sú často prostriedky vyhýbania sa uvedomeniu. Gestalt terapia prerušuje obvyklé štýly jednania jedinca. Keď sa raz pozornosť upriamila na uvedomovanie si skutkov, myšlienok, dýchania a želaní, upriamuje terapeut klienta k takej rovine poznania, ktorá umožňuje osobnú zmenu. Terapeut podporuje klienta pri zmene toho správania, ktoré blokuje rast a preto terapeut funguje ako agent behaviorálnej zmeny, ako aj postoja. Pokus o kontrolu, predikciu, zmenu alebo formovanie úplného správania jedinca je obrovská úloha; a preto je oveľa bežnejšie u behaviorálne orientovaných terapeutov vyberať malé, izolované kúsky správania, ktoré sú prístupné vonkajšej kontrole. Z tejto konfrontácie s nedokonalým správaním zvonka, sa môžeme priblížiť k problému z vnútornej perspektívy. Keď sa raz pozrieme na ľudské správanie ako na

vonkajšiu realizáciu percepsií, ktoré majú ľudia o sebe a o svete – môžeme im pomôcť zmeniť ich vlastné správanie podľa ich vlastnej voľby tým, že im pomôžeme uvedomiť si lepšie svoje vlastné pocity a presvedčenia. Takýmto spôsobom sa predpokladá, že ľudia majú slobodu voľby a sú zodpovední za seba a za to, ako sa správajú v rámci svojho osobného kontextu.

Podľa súčasného vývoja v interakcionistickom prístupe k popisu ľudského správania (Bandura, 1977) platí, že je vzájomná interakcia medzi správaním, intrapersonálnymi charakteristikami a enviromentálnymi faktormi. Interakciu týchto troch elementov možno skúmať za účelom lepšieho porozumenia relatívnej sily každého faktoru v ľudskom živote. Zatiaľčo behaviorista, ktorý berie v úvahu vonkajšiu perspektívu môže klásť dôraz na vzťah medzi prostredím a správaním, Gestalt terapeut zdôrazňuje osobné uvedomenie si, ako najsignifikantnejší faktor. Naopak, dôraz v Gestalt terapii sa kladie na oblasť osobného uvedomenia a centruje tým pozornosť terapie na osobné faktory, slobodu, zodpovednosť a voľbu.

V rámci modelu Gestalt sa ľuďom napomáha pri uvedomovaní si seba a svojich spôsobov konania; takýmto spôsobom sa u nich zvyšuje spôsobilosť voľby medzi viacerými alternatívnymi formami správania a popritom sa stávajú zodpovednými za všetko, čo sa rozhodnú robiť. Nedostatok sebapoznania možno vidieť ako vyhýbanie, riadené neochotou jedinca akceptovať určité osobné zážitky, alebo elementy správania, ktoré nezodpovedajú jeho existujúcej koncepcii seba. V najjednoduchšom prípade toto vyhýbanie sa vedie ku tomu, čo sa jedincovi javí byť pozitívnym koncom, teda k udržiavaniu existujúcich presvedčení o sebe.

Pri sedeniach Gestalt terapie terapeut často upriamuje pozornosť jedinca na určité špecifické vykazované správanie. Keď si jedinci uvedomia signifikantné správanie, ktoré bolo dovtedy nepoznané, môžu z tohoto poznatku veľa získať. Gestalt terapia má malý záujem na vytváraní intelektuálnych "náhľadov", ktoré majú často ten efekt, že posilňujú existujúce správanie. Gestalt prístup podporuje jedinca v tom, aby najprv pozoroval svoje správanie a potom ho priamo znovuprežíval. Znovuprežívanie ho privádza napovrch, takže jedinec sa ním môže priamo zaoberať.

Významnou úlohou terapeuta v Gestalt modeli je upriamenie ~~upriamenie~~ uvedomenia klienta k tomu, čo robí, keď blokuje seba-vyjadrenie svojich pocitov, myšlienok, citov, skutkov. Keďže neurotika charakterizuje akoby nevidomosť samozrejmého, to že terapeut upriamuje jeho pozornosť na samozrejmé, obvyklé správanie má ten následok, že sa organizuje príležitosť na kontrolu klientovho vlastného nepredvídaného správania.Gestalt terapia podobne ako niektoré ďalšie terapie poskytuje jedincovi dôvod pre skúmanie svojho správania a ponúka metody pozorovania, poznania, voľby a zodpovednosť za ňu.

P R I E B E H T E R A P I E

K r o k y p r i m a t u r á c i

V priebehu terapie klient dozrieva tým, že uskutočňuje prechod od používania nezdravých stratégií, ktorými sa pokúša manipulovať svoje okolie za účelom získania podpory k využívaniu zdra-

vých procesov v kontakte s druhými. Vyzerá to tak, že je potrebné v tomto procese uskutočniť 5 krokov za ktorými sa skrýva jedna podstatná zmena(Korb, 1984). Používame obraz krokov, pretože zdôrazňujú myšlienku prestávky medzi jednotlivými aktivitami na sústredenie sa na určitú definovanú oblasť a tiež myšlienku pohybu z jednej takejto oblasti na druhú. Kroky, ktoré sú tu naznačené, sú skryté gestalty, so svojimi začiatkami, rozvíjaním sa, zakončením a prechodmi; ktoré keď sú nedokončené, nie sú oddelené gestalty, a tak po celý čas je kombinácia tohoto materiálu komplexná. Klienti sa neposúvajú ľahko cez tieto kroky. Popritom, ako sa klienti vzťahujú ku svojim zážitkom medzi jednotlivými sedeniami, alebo ako sa materiál vynára počas určitého sedenia, často dochádza k tomu, že klienti začínajú a vracajú sa späť, posúvajú sa smerom dopredu alebo i dozadu a niekedy aj nabok. Proces formácie figúry z pozadia jeho prežívania je u každého klienta jedinečný.

K r o k 1.: F ó k u s n a p r í t o m n é s p r á v a n i e

Na zsčiatku terapie klienti prezentujú svoje uvedomovanie si vlastnej konfúzie, frustrácie, anxiety alebo depresie v spojitosti so svojim vlastným správaním, alebo týkajúcej sa správania niekoho druhého. "Nedarí sa mi dobre v mojej práci", alebo "Nemôžem dobre spať" alebo "Moji priatelia mi vravia, že by som mal vyhľadať pomoc, lebo sa idú zo mňa zblázniť". Toto bývajú typické správy o správaní. Keďže to, čo klient prezentuje je začiatočný bod terapie, tak sa prebiehajúce správanie stáva prvým cieľom.

Avšak pohľad na momentálne prebiehajúce správanie vedie veľmi zavčasu, niekedy temer okamžite ku.....

K r o k 2.: F ó k u s n a s t a r ú z á l e ž i t o s ť

Problémové správanie v súčasnosti často signalizuje, alebo je repetíciou správania, ktoré bolo naučené ako mechanizmus na prežitie v časoch zmätku, nepohody. Takéto správanie môže odhaliť automatickú odpoveď hnevu na frustráciu, zaťatie pästí, alebo čelustí, zablokovanie vizuálnej alebo audítornej percepcie. Počas traumatických zážitkov v detstve, keď sú stratégie dieťaťa na zvládavanie situácie so signifikantnými osobami vo svojom prostredí inadekvátne, pretrváva až do dospelosti istá stále živá odpoveď, alebo reakcia, ktorá zatláča túto traumu do pozadia životného prežívania. Napríklad môj otec na mňa gánil vždy, keď som rozprával príliš hlasno. Naučil som sa stisnúť svaly môjho hrdla, aby som sa uchránil pred vynadaním, alebo príliš hlasným hovorením, ktoré by spustilo jeho nesúhlas. Táto odpoveď - stisnutie hrdlových svalov sa potom v neskoršom živote habituálne opakovalo, vždy keď hrozila nejaká možnosť, že bude na mňa niekto gániť. V istom zmysle dieťa, ktoré sa bojí, že sa naň bude gániť zostáva "uvrznuté" v tomto traumatickom bode a nerastie, alebo sa nemení v tomto aspekte (~~Gestelty~~) (G.Krause, osobná komunikácia, apríl 1971) Gestalty z minulosti zostávajú nedokončené.

Dosiahnutie uzavretia nedokončených gestaltov z minulosti je podstatnou úlohou, ktorá sa vynára, keď sú oslovené takéto stále živé mechanizmy. Napríklad uvedomenie si zaťatia čelustí môže viesť k uvedomeniu si zranenia a hnevu, ktorý bol pochovaný. Priznanie a potvrdenie zranenia a hnevu ich znovupre-

žitím v terapii prináša so sebou zavŕšenie. Tento druh terapeutickej práce objasňuje kontaktovú bariéru s prostredím, čím sa tento kontaktový systém oslobodzuje na to, aby mohol fungovať zdravým spôsobom tu - a - teraz. Z tejto konfrontácie s nedokončenou situáciou a zavŕšením gestaltov vyvstáva.....

Krok 3.: Fókus na jadrový self-koncept.

Pochovaný pod zranením a hnevom, smútkom, frustráciou, alebo neživosťou, ktorá signalizuje nedokončené záležitosti z detstva sa nachádza druh raného učenia (zostava raných introjektov) o svojom s e l f, tzv. s e l f - k o n c e p t. Bez výnimky je tento koncept pejoratívny a seba-potierajúci: " Neviem urobiť nič dobre", "Nie som hoden lásky", "Nezaslúžim si nič dobré", "Musím kontrolovať všetko okolo seba, lebo inak sa mi nebude dariť". Objasnenie tohoto jadrového konceptu a potvrdenie jeho relevantnosti pre klientove prežívanie sú podstatné pre dosiahnutie uzavretia týkajúceho sa toho, čo sme sa naučili v rannom veku. Ďalej sa vynára pred klientom uprismenie pozornosti a.....

Krok 3.: Fókus na uskutočnenie životného rozhodnutia

Úspešný prechod k seba-podpore je založený na tom, že klient uskutočňuje rozhodnutia a aktívne sa zaangažováva pri vytváraní svojho života. Prostredie rodiny, alebo pracovné prostredie často požaduje servilnosť: inštitucionálnym posolstvom môže byť napr:"Nerob mi problémy", "Nebuď sám sebou, buď tým, čo ja z Teba chcem mať". Avšak ľudské bytosti sa potrebujú cítiť živé, potrebujú byť vitálne zaangažované na záležitostiach života (Lifton, 1976). Je nutné urobiť rozhodnutie , vážiť si vitalitu vo svojom vnútri; toto je život potvrdzujúce rozhodnutie, ktoré je kľúčom k zotaveniu sa z akéhokoľvek druhu zoslabenia.

Klienti prichádzajúci do terapie dokazujú vôľu žiť tým, že sa vkladajú do terapeutického procesu. Avšak klienti môžu niekedy mať aj taký seba-porážajúci mechanizmus vo svojom self-koncepte, ktorý je až suicidálny. Na dosiahnutie seba-[illegible] podporujúcej pozície je potrebné, aby sa klienti dohodli v prospech života, ktorý im bol daný, v tele, ktoré im bolo dané, s talentom, ktorý im bol daný a vo svete takom aký je so svojimi výškami aj hĺbkami, neustálymi zmenami a endemickými stresmi. Takéto rozhodnutie sa niekedy uskutočňuje v intenzívnej otvorenej intrapsychickej konfrontácii; niekedy je takéto rozhodnutie skryté a vynára sa napovrch vo vzorcoch klientovho správania sa, pozornosti a energie. Avšak stáva sa, že klienti, ktorí sa stanú seba-podporujúci zahnú za roh v niektorom bode do životného potvrdenia a to, čo sa vynára odtiaľ v terapii je....

Krok 5: Fókus na nové správanie.

Keď sa jadrový koncept z minulosti stane jasným a je evidentná vôľa žiť, začínajú sa klienti zaoberať novými otázkami, hoci pôvodne prezentovaným problémom alebo skúsenosťou v novom svetle. " Ak toto som ja a toto je život predo mnou, čo znamená vlastne žiť a nielen existovať?" " Čo to znamená pre mňa? Aké rozhodnutia chcem urobiť?" V tomto štádiu sa často vynárajú staré otázky, ale s novými nástrojmi a jasnosťou. S novými otázkami sa klient zaoberá otvorene a skúsmo.

Časové rozpätie užitočne využité na konfrontáciu s novými formami správania po objasnení kľúčových procesov a uskutočnení jasných volieb pre život naznačuje, že tu prebieha skrytý, bazálny proces, ktorým prejdú všetci klienti: je to rozvinutie nového názorového systému. Celým maturačným procesom sa prerezáva pochovanie starého systému názorov vo vlastnom selfe, ktorý bol považovaný za insuficientný, bezcenný a závislý. Tieto názory sú introjekty alebo ešte stále živé obrany voči starým, neznesiteľným enviromentálnym podmienkam. Inými slovami - klient riadi pochovanie jadrových konštruktov o svojom závislom self.

Zinker (1977) nasledujúc Maslowa (1962) poukázal na to, že terapeutická práca sa musí zaoberať meta-potrebami: Sú to potreba byť, byť rešpektovaný a oceňovaný signifikantnou druhou osobou, potreba byť rešpektovaný a oceňovaný sebou samým, potreba žiť život zmysluplný, potreba poznať a aktualizovať svoju vlastnú pravdu. Keď nie sú takéto potreby uspokojené, vedú k "ochoreniu duše".

Liečba tohoto ochorenia vedie k výskytu novej sady názorov o vlastnom self, ktoré je považované za cenné, hodné lásky a schopné. Klient môže stále ešte prežívať nesplnené potreby, ale necíti sa natoľko závislý na ocenení od druhých, pretože si vyvinul svoj vlastný systém seba-podpory. V tejto metamorfoze sa uvoľňuje klientovo "prirodzené self" (Guntrip,1969) obsahujúce pravý potenciál klienta. Tieto pravé možnosti pre lásku, satisfakciu, zmysel, energiu, záväzok a kongruenciu sú latentné v každom človeku a sú súčasťou selfu, ktorý sa vynára popri tom, ako klient transcenduje starý, obmedzený systém názorov.

Úspešní klienti prežívajú obmedzenia starého systému názorov, podľa ktorých žili. Navyše sa dostávajú do slepej uličky pri dosiahnutí každého obmedzenia; s terapeutovou pomocou mobilizujú uvedomenie, energiu a odhodlanie pre transcendenciu. Výrok "Nič nemôžem urobiť dobre", sa stane: " Niektoré veci robím dobre a niektoré nie až tak dobre". Výrok "Ja nie som O.K." sa zmení na :" Som sám sebou". Výrok "Ktokoľvek iný je oveľa dôležitejší než som ja ", sa stane:"Som dôležitý a verím v seba".

Azda najkritickejším elementom v procese metamorfózy a zároveň tým elementom, ktorý si vyžaduje najviac času je naučiť [illegible] vlastným seba-podporujúcim mechanizmom, naučiť sa, že v organizme existuje m ú d r o s ť , ktorú možno spoznať a spoľahnúť sa na ňu a naučiť sa veriť v túto múdrosť. Takáto dôvera narastá prostredníctvom experimentácie s terapiou i mimo nej a vyžaduje si značné množstvo času, niekedy aj celé roky.

Rozšírený p r í k l a d p r o c e s u m a t u r á c i e

Klientom, ktorého zážitky použijeme na primárnu ilustráciu maturačných krokov je Art, bystrý, inteligentný, vzhľadný 40 ročný profesor. Do terapie k jednému z autorov ho odkázal ich vzájomný priateľ. Jeho prezentovaným problémom bolo, že mal už za sebou 4 manželstvá a zistil, že opakuje svoje minulé konanie vo vzťahu k žene, ktorú má teraz vo výhľade. Dalo by sa povedať, že jeho frustrácia dosiahla kritického bodu. V terapii sa Art prepracovával svojim súčasným správaním (krok 1) a mnohými zážitkami v minulosti až k bodu, kedy sa mu objasnili

korene týchto zážitkov v rodine, v ktorej vyrastal a v jej
raných vzťahoch so ženami. Nedokončené
s týmito zážitkami vychádzali napovrch
ňovali sa počas 2 rokov intermitentne,
kej práce.

V tomto čase sa vynoril nasledovný skrytý
od svojich rodičov a na základe
nym spoločenstvom, v ktorom vyrastal, si Art
t e g ó r i e (jeho vlastný výraz) správania a citov,
vysvetľovali správne a nesprávne typy vzťahov medzi mužom a ženou. Tieto kategórie sa dobre etablovali asi do 16 rokov jeho života. Z každého manželstva, ktoré nezodpovedalo alebo protirečilo jeho kategóriám správnosti odišiel a rozviedol sa. Keď sa rozhodol vstúpiť do terapie, musel sa pozrieť na seba a na svoje vzťahy, aj keď tento pohľad ho privádzal do rozpakov a bol často bolestivý. Na jednom z ústredných sedení videl Art svoje kategórie jasne, videl odkiaľ pochádzajú, videl že už viac nie sú užitočné, pozrel sa na terapeuta a povedal:

"Ale ja som v ne veril. V čo verím teraz ?"

" Čo si zanechal ?"

" Som tam len ja sám", povedal, "neverím v seba veľmi". (Krok 3)

V tomto bode začal Art robiť explicitné tvrdenia o tom, v čo verí (proces skrytej, základnej zmeny v akcii). Bolo tam viac tvrdení, než anticipoval. Jeho vynárajúca sa viera v seba a názory o sebe boli v tej chvíli podstatné. Bol schopným človekom, milujúcim človekom, vnímavým človekom, inteligentným človekom a morálnym človekom so svojimi vlastnými skúsenosťami toho, čo je dobré a čo zlé. Tieto tvrdenia robil skusmo a opatrne ale s narastajúcim pocitom o ich pravdivosti.

Po tomto sedení Art a terapeut pokračovali celé mesiace v zsoberaní sa jeho prebiehajúcimi zážitkami (krok 5). Časť práce sa sústredila na staré behaviorálne vzorce a starý self-koncept, pričom sa poukazovalo na ich nepriliehavosť v súčasnosti; a časť práce sa sústredila na potrebu po nových vzorcoch správania a myslenia. Momentálne sa stále ešte učí dôverovať svojim vlastným percepciám a súdom, skôr než zastaralým kategóriám toho, čo je správne a čo nie.

Art nebol nikdy konfrontovaný so životným rozhodnutím, ktoré poznáme ako krok 4. Zdá sa, že svoje rozhodnutie pre život učinil ešte predtým, než vstúpil do terapie a toto bolo posilnené pri obnovovaní jeho životnej energie a oživení vzťahov s druhými a so sebou.

Ďalšie príklady maturácie

Artova skúsenosť je iba jedným príkladom maturačných procesov. Jeho skúsenosť v terapii v podstatnej miere prebiehala podľa načrtnutých krokov.

[illegible] klienti, ktorí sa [illegible] na [illegible]
[illegible] štádiu, nepostupovali tak. [illegible]
[illegible] kľúčový koncept zavčasu. [illegible]
[illegible] svojej matky nasledovné: " Nikdy nebudem schopná
[illegible] správne", a celý život strávila v tejto
[illegible] obrazovala, že odhad jej matky bol správny. Vyrovnala sa neustálemu zlyhaniu. Anna pracovala na prvých troch krokoch temer simultánne.

Na druhej strane Anna strávila vyše rok
[illegible] tak málo sebe-podpory keď vstúpila do terapie,
že ľahko strácala fyzickú kontrolu nad sebou a robila zamdlieť, keď šla do miestnosti bez opory, sama. Jej kľúčový koncept bol: "Nemám právo starať sa o seba, keď druhí potrebujú pomoc. " Uvedomila si tento systém presvedčenia veľmi zavčasu v terapii a používala túto informáciu ako podporu, zatiaľ čo pracovala pomaly a bolestivo na ďalších krokoch.

Klienti používajú KROK 4 -krok životného rozhodnutia rozmanitými spôsobmi. Zatiaľ čo sa zdalo, že Art učinil životné rozhodnutie už predtým, než vstúpil do terapie, Paul mal úplne odlišní skúsenosť. Paul vstúpil do terapie depresívny a anxiózny. Po niekoľkých mesiacoch konfrontácie s niektorými intenzívnymi bolestivými záležitosťami so svojimi rodičmi /obaja sí už mŕtvi/, prišiel na sedenie a oznámil, že nevie, čo sa stalo, ale jedného dňa sa prebudil a cítil sa ľahko, jasne a plný energie. A jeho myseľ naplnali myšlienky a idey týkajúce sa jeho práce a jeho prebiehajúceho vzťahu. Nikdy sa nemusel konfrontovať so svojou seba-deštruktívnou energiou priamo a otvorene.

Beverly taktiež strávila mesiace v terapii v priamej konfrontácii so svojou intrapsychickou suicidálnou stránkou. Zoznámila sa s touto stránkou a naučila sa, ako depresia fungovala pre a proti sebe, až napokon učinila vedomí voľbu a venovala svoju pozornosť a energiu svojej na život orientovanej stránke. Beverly a mnohí další učinili rozhodnutie pre život vedome. Rozhodnutie je súčasť procesu "pochovania seba a znovuzrodenia," ktorý skrytá príležitosť za všetkými piatimi krokmi maturačného procesu.

Uvedené príklady poukazujú na [illegible] rozptýlenie možností v práci s jedincami čo sa týka [illegible] na obsah, jazyk, koncept, obraz a ktoríkoľvek iní oblasť klientovho prežívania terapie. Keď sú klientove potreby akékoľvek, kroky k maturácii sú obvykle pomalé a prebiehajú s ťažkosťami.

Nadôvažok k možnosti, že niektorí klienti môžu preskočiť jedno alebo i viacej štádií v tomto procese, môže sa vyskytnúť aj ďalšia komplikácia, a to, že dochádza temer simultánne ku konfrontácii s viacerými vrstvami gestaltov. Klient môže naraz skúmať svoje nekonečné záležitosti vzťahujúce sa k životným udalostiam, k percepciám, k mi-

nulým životným udalostiam a k presvedčeniam a self-konceptom. Z tejto bohatej zmesi sa vynárajúca figúra pre každé terapeutické stretnutie spája so systémom klientových potrieb. U niektorých klientov sa zdá, že tieto sedy gestaltov sa vynárajú v určitých, do istej miery štrukturovaných vrstvách, so self-konceptami v jadre. U iných klientov sa môže figúra, ktorá sa vynorí na každom sedení vzťahovať k rôznym gestaltom, bez nejakej zrejmej spájajúcej štruktúry. Avšak s postupovaním v terapeutickej práci je self-koncept buď vyzvaný , alebo vytvorený. Avšak takýto self- nie je fixný alebo statický /Kelly, 1963; Combs a Snygg ,1959/. Zmeny v tých najcentrálnejších presvedčeniach sa dejú veľmi pomaly.

Práca so slepou uličkou klientov sa nevyskytne raz, ale veľakrát. Napríklad po každýkrát, keď sa Art pustil do práce s novým materiálom reprezentujúcim nový krok, alebo nový aspekt kroku, vynorila sa slepá ulička. Každá slepá ulička signalizovala pohyb za hranice známeho a obsahovala pomalé a opatrné kroky do neznáma. Art musel testovať každý nový krok za podporou, zatiaľčo sa pridržal potreby starého a známeho. Čím je dôležitejšia práca na jadrovom self-koncepte a čím aktívnejšia a intenzívnejšia je zaangažovanosť klienta na práci, tým pomalšia a opatrnejšia musí byť terapeutická práca.

Zdá sa, že v intenzívnej slepej uličke sa spúšťa priam existenčný strach, taký druh strachu, ktorý viedol a aktualizoval seba-obranujúce a seba-znevažujúce presvedčenia a formy správania. U niektorých klientov si transcendencia vyžaduje konfrontáciu so strachom ako personálnou silou. Niektorí klienti sa konfrontujú so symbolom strachu ako je napríklad klbkové tmavá kaverna, prázdnota za zavretými dverami, alebo zúfalý chaos v tme. Niektorí klienti sa nepotrebujú konfrontovať so strachom, no i tak strach motivuje ich prácu v slepej uličke.

Štýl v terapeutickom stretnutí

Podľa niektorých kritikov je Gestalt terapia nevhodná u určitých druhov klientov; urobili sa narážky, že je dobrá pre bielych intelektuálov z vyšších vrstiev, ale nie je vhodná pre jedincov iných kultúr alebo menšej vnútornej sily. Zdá by sa, že tento kriticizmus je založený na tom, že Gestalt terapiou je práve tá Gestalt terapia, ktorí demonštrátori [illegible] na nahrávkach workshopoch. V Gestalt Komunite ako [illegible] peuti bojujú za potvrdenie [illegible] terapeutických [illegible], a [illegible] odierajúcich a konfrontačných [illegible] správania, [illegible], ktorá spolu so skupinou [illegible] klientov vrátane [illegible] Fritza začala rozvíjať Gestalt terapiu pred viac [illegible] rokmi a platí za [illegible] terapeut. [illegible] zakladateľu [illegible] pre Gestalt terapiu v New Yorku povedala, že Fritzove metódy horúcej stoličky [illegible] počas demonštrácií [illegible], ale nie je vhodná pre [illegible] terapiu. V prebiehajúcich terapeutických vzťahoch s klientmi je potrebné poskytnúť viac podpory.

V skutočnosti Perls sám vravieval o tzv. "bezpečnej emergentnej situácii" /safe emergency/ ako o psychologickej aréne, v ktorej sa uskutočňuje terapia. Ďalším paradoxom tohoto procesu je, že zároveň ako si terapeut uvedomuje potrebu konfrontovať mechanizmy neurotickej závislosti, musí súčasne rozpoznať klientovu potrebu bezpečnosti a dôvery. F. Perls tiež povedal, že proces rastu si vyžaduje čas. Spolu so svojou manželkou bol proti okamžitým "vyliečeniam", alebo "obráteniam". Teda Gestalt terapia buduje na uznaní a rešpektovaní všetkých klientov tak, ako sa prezentujú. Keďže nezdravé, defenzívne stratégie boli osvojené z dôvodu osobného prežitia, zasluhujú si od terapeuta rešpekt.

Niektorí klienti potrebujú veľa času na to, aby rozvinuli v sebe potrebný pocit bezpečnosti a potrebnej dôvery v terapeuta - na ochotu riskovať a venovať pozornosť niečomu inému. Vyžadujú viacej času na rozvinutie potrebného kontaktu s terapeutom a dokonca ešte viac času na tolerovanie potrebného kontaktu so sebou a na dôverovanie sebe. U týchto klientov je Gestalt terapeut pritomný ako autentické self, odpovedajúce s láskou, validizáciou a podporou potrebnou pre maturáciu klienta.

Tradičný štýl horúcej stoličky charakterizuje terapeuta, ktorý naberá na seba rolu zrkadla, alebo usadovateľa drámy v klientovom živote. Toto je užitočný a plodný štýl pre materiál, ktorý je treba vyniesť von z konfúzie za účelom objasnenia a potvrdenia. Ďalším rovnako plodným štýlom je dialóg /Polster a Polster 1973, Hycner 1987/ s terapeutom osobne prítomným a dostupným na sústredenie sa na otázky kontaktu a iného dôležitého materiálu, ktorý je skôr záležitosťou, ktorá prebieha medzi terapeutom a klientom, než výlučne v klientovi samotnom. Tieto prístupy k terapeutickej situácii budú skúmané naplno a ilustrované príkladmi v kapitole 6. Appendixy pozostávajú z prepisov dvoch terapeutických sedení, ktoré ilustrujú tieto dva štýly.

Štádiá v priebehu terapie

Pri načrtnutí Gestalt terapie možno pozorovať, že v priebehu Gestalt terapie, podobne ako v iných druhoch terapie, môžeme pozorovať rozpoznať tri až štyri štádiá. K týmto štádiám patrí: nastolenie vzťahu, skúmanie problémov v jeho rôznych stavoch, stanovenie krokov, ktoré klient musí urobiť, a rešpektovanie vyhľadanie podpory a povzbudenia, potrebných k tomu.

V prvom štádiu musia klient a terapeut kontaktovať [illegible] vzťah a terapeut musí oboznámiť, aké "problémy" prišiel klient skúmať, a tiež musí zistiť, klientovu úroveň porozumenia a uvedomenia, ako aj úroveň strachu voči zmene. Toto štádium môže trvať od niekoľkých minút až po mnohé sedenie, v závislosti od množstva [illegible], ktorú je potrebné vyniesť

a v závislosti od problémov, ktoré sa vynoria. Determinujúcimi faktormi dĺžky tohoto štádia sú: klientova ochota versusx plachosť, porozumenie versus konfúzia, spôsobilosť versusx naivita. Každý klientov odpor signalizuje hranicu ochoty, porozumenia alebo spôsobilosti a je nutné ho rešpektovať a zároveň primerane s ním klienta konfrontovať. Terapeutov prirodzený štýl musí byť flexibilný pri zvažovaní jazyka, časovania, miery a druhu kontaktu. Terapeut často ponúka primárne podporné, reaktívne odpovede aj s istou mierou náležitého seba-odhalenia, aby prehĺbil pocit bezpečnosti, ktorý klient musí mať, ak sa má posunúť k zložitejším oblastiam prežívania. Primárnym nástrojom v tomto štádiu je jasná, sústredená, avšak nepožadujúca pozornosť terapeuta.

V druhom štádiu sa fókus posúva do hlbinnejšej explorácie. Medzi klientom a terapeutom sa vyvinul vzájomne prijateľný kontakt čo sa týka cieľového xxxxxxx fenoménu a tandemovej práce na dosahovaní objasnenia a zavŕšenia nedokončených záležitostí, ktoré sa vynorili napovrch, alebo pri práci na zjavnej bariére, zamedzujúcej kontakt. To, čo dnes nazývame "Techniky gestaltu" sa rozvinulo v procese takejto explorácie a experimentácie, kedy terapeuti kreatívne oslovili potrebu po objasnení a kontakte.

Štádium 3 v priebehu terapie obsahuje v sebe nájdenie odpovede na otázku, čo robiť s poznatkami, ktoré boli odhalené v štádiu 2. Pri práci s blokmi zamedzujúcimi kontakt je možné navrhnúť určité praktické cvičenia, ako druh domácej úlohy. Tieto bloky sú často habituálne a je potrebná činnosť na zmenu týchto habituálnych blokov; psychologické alebo duchovné uvedomenie často signalizuje uzavretie priebehu terapie.

Štvrté štádium, ak je to potrebné a vhodné, pozostáva z podpory a spätnej väzby, týkajúcej sa snáh klienta žiť s novými idesmi, uvedomením a formami správania, ktoré sa vyskytli počas terapie. Terapeut funguje ako podporovateľ úsilia a zmeny a poskytuje klientovi zázemie pri meniacich sa dimenziách jeho života. Aj ďalšie interakcie medzi klientom a terapeutom sú potrebné, aby sa dovedol vzťah do konca.

I keď je treba veľa sedení, na to, aby sa klient prepracoval do štvrtého štádia, môže sa stať i to, že sa vyskytnú všetky 4 štádiá počas jedného terapeutického sedenia s klientom. Pri druhom klientovi môže trvať terapia celé roky. Obvykle čas potrebný pre úspešnú terapiu je niekde medzi týmiti dvomi extrémami. Vnútorný rast a zmena sa nedejú podľa racionálneho vzorca a rozvíjajú sa v rôznom časovom rozpätí. Niekedy počas terapie prebieha interminentne: figúra sa vynorí a materiál, ktorý obsahuje sa objasní a završi a po určitom časovom intervale sa vynorí nový materiál.

Všetci klienti nepostupujú podľa týchto štádií v postupnosti, akú sme uviedli. Klienti sú jedineční a prezentujú sa jedinečne. Terapeut musí začať tam, kde sa nachádza klient, keď reprezentuje seba, a postupovať v závislosti od klientovej ochoty a spôsobilosti efektívne pracovať na prezentovanom materiáli. Terapeut prežíva svoj klinický úsudok pri výbere druhu intervencií a ich časovaní, pričom akceptuje tú skutočnosť, že niektoré otázky a dynamika sa vynoria opakovane na povrch, pokým sa dosiahne ich úplné uzatvorenie.

Ako zabraňovať zmene

Existujú dva primárne spôsoby, akými môžeme zabrániť svojmu rastu a zmene. Ako uvidíme, sú to polárne protiklady. Ten prvý spôsob je, že sa pokúšame zlepšiť sa, snažíme sa zmeniť. Človek sa rozhodne, že je potrebné byť "lepším" v istom zmysle a začne sa aktívne angažovať napr. v tom, že číta tie správne knihy, cvičí, alebo dodržiava diétu. Ľudia investujú svoju energiu do úsilia najprv v jednej veci, a potom v ďalšej snahe dosiahnuť istý vysnívaný stav, ktorý označujú ako "lepší", alebo "zlepšený". Ako vraví Perl:"Mnohí ľudia zasvätia svoj život tomu, aby naplnili svoju predstavu o tom, akí by chceli byť, namiesto toho, aby aktualizovali seba... Toto je opäť kliatba ideálu. Kliatba toho, že by ste nemali byť tým, čím ste"/1969, str.19/ Ešte ďalšou pascou v tejto hre na seba-vylepšenie je, že väčšina ľudí nielen že je nespokojná s tým, aká je, ale aj to, že neustále xxxxxx pátra mimo seba a okolo seba za tým, čím sa má stať a za prostriedkami, ktoré by xx k tomu mali viesť. Taktiež sú títo ľudia neustále zaangažovaní v neurotickom úsilí neukazovať svoju nedokonalosť.

Rozpomeňme sa na neurotickú psychodynamiku, o ktorej sme diskutovali ako o manipuláciách selfu:horný pes, perfekcionisticky orientovaná,alebo prenasledujúca časť človeka, ktorá neustále kladie požiadavky; jedinec sa snaží zmeniť sa, alebo zlepšiť sa; dolný pes neustále sabotuje toto úsilie. Očakávania horného psa, ktoré jedinec introfikoval, obvykle nie sú orientované na realitu. Podobne aj hlavná zbraň dolného psa -racionalizácia, vytvára si svoju vlastnú realitu tým, že akceptuje požiadavky perfekcionizmu, ale zároveň je presvedčená o tom, že takýto stav nebude nikdy realizovaný a bude nachádzať dôvody a ospravedlnenia pre zlyhanie. Horný pes povie: "Mal by si prestať fajčiť," a dolný pes odpovie:"Ja viem, snažil som sa o to, a som veľmi slabý, a všetci moji priatelia fajčia, a potrebujem cigarety, aby som si ukľudnil nervy a..." Aj horný pes aj dolný pes predpokladajú, že by sme sa mali zmeniť. Racionalizácie vyvažujú požiadavky a obchádzajú zážitok úsudného poznania a zmeny.

Druhý spôsob, akým človek môže blokovať vlastný rast a zmenu je, zastrašovať seba samého katastrofickými očakávaniami toho, čo by sa mohlo stať, keby človek naozaj dovolil prejaviť sa svojmu autentickému self, keby sa naozaj dovolil cítiť, prežívať a konať tak, aby uspokojil svoje potreby, aby vyjadril svoje pravé city a myšlienky, alebo aby završil gestalty.

Namiesto racionalizovania a udržiavania [illegible]
pri úsilí o zmenu, sa dolný pes podujme [illegible]
tiku, ktorá imobilizuje človeka. Dolný pes vraví: "Keby si
nsozaj povedal svojej žene, že si príliš znevený na to, aby
si šiel navštíviť jej matku, ona by..." alebo "Keby si povedal
oznámila svojmu manželovi, že nemáš chuť sa baviť...", alebo
"Keby si nsozaj povedal svojim rodičom, aký si nervózny, vtedy
by ťa nemilovali". Takéto zastrašujúce taktiky si vysoko úspešné u neurotických jedincov, ktorí sú "neschopní nájsť"
a udržiavať náležitú rovnováhu medzi sebou a ostatným svetom."
/Perls,1973, str.31/

U neurotika sú potom prítomné prostredie a vnútorné požiadavky prežívané ako doliehajúce príliš silno, aby umožnili jedincovi reagovať autenticky; štruktúra self nie je dostatočne silná na to, aby sa udržala voči percipovaným tlakom a požiadavkám. Len dve neurotické odpovede si potom k dispozícii, pričom obe zabraňujú rastu a zmene a prehlbujú stav narušeného zdravia: jedinec sa môže vložiť do sebazdokonaľovania, alebo naopak, môže zastrešovať seba samého katastrofickými očakávaniami budúcnosti a zostať temer imobilizovaný

Vzťahy s inými terapiami

Psychoanalytické terapie

Gestalt terapia zdieľa základné premisy s psychoanalytickými a neoanalytickými prístupmi k terapii. Základná oblasť je v tom, že existuje proces liečenia, ktorý možno efektívne použiť u každého jedinca. Ďalšou bázou zhody je, že [illegible] je komplexná konfigurácia dynamických vzťahov, [illegible] osobnostnej dynamike jedinca je teda dôležité pre porozumenie celého človeka a pre nastolenie efektívnych terapeutických postojov. Je, ako sa narába s touto dynamikou [illegible] variovať od terapeuta k terapeutovi, ale poznávanie základnej dynamiky, ako si ju, chránené mechanizmy, je spoločné rôznym psychoterapiám.

[illegible] základní rozdiel gestalt terapie spočíva [illegible] spoločných a nespoločných terapeutických procesoch, ktoré [illegible] Základným predpokladom [illegible] je [illegible] [illegible] [illegible]

Terapeutické techniky, ktoré privádzajú tieto polarity prežívania k uvedomeniu, umožnujú jedincovi, aby sa stal úplnejší a spontánnejší.

Jednou z najodkázanejších a najefektívnejších techník Gestalt terapie, pri ktorej vedie jedinec dialog medzi protikladnými časťami seba a svojich citov je psychodráma tak, ako ju rozvinul J.L. Moreno /1964/. Technika psychodrámy umožnuje jedincovi znovuaktualizovať významnú udalosť, alebo symbolicky aktivovať osobné city, alebo konflikty. V skupinovom terapeutickom sedení môžu členovia skupiny vziať na seba označené časti, reprezentujúce významné osby, takže jedinci sa môžu dopracovať k uvoľneniu zablokovaných emocií, alebo k uvedomeniu osobnej dynamiky, ktorá prispieva k životným problémom. Psychodráma je veľmi významnou výzbrojou v arzenáli psychoterapeutických techník tým, že je metódou navodenia minulosti do súčasnosti a prehrania minulosti v súčasnosti, a nielen diskutovaním o problémoch. Hodnota takéhoto hrania rolí spočíva v bezprostrednosti uskutočnenia, čo transcenduje komplikované pokusy o vysvetlenie a odôvodnenie. Prístup Gestalt terapie sa primárne sústreduje na vnútorný konflikt a osobné projekcie takým spôsobom, že klient postupne preberie na seba a prehrá si všetky role, ktoré sa v psychodráme typicky rozložia medzi členov psychodramatickej skupiny, čo je esenciálny proces nastolenia prežívania do tu-a -teraz.

Od Wilhelma Reicha si Gestalt terapia osvojila pojem muskulárneho panciera /Polster a Polster, 1973/, o ktorom sa predpokladá, že jedinec tam ukladá vo svojej telesnej muskulatúre emočné odpovede. Neakceptovateľné emocie sú potláčané habituálnymi telesnými mechanizmami, z ktorých mnohé môžu pozostávať zo selektívneho napínania a reštrikcie určitej svalovej skupiny. V Reichiánskej terapii /1949/ je esenciálna pre uvoľnenie energie zadržiavanej jedincom aktuálna relaxácia týchto rigidne protektívnych pancierov. Gestalt terapia je integratívnym aktom, ktorý sa týka nielen psychologického sveta, jedinca, ale aj somatického sveta. Najbadateľnejším vplyvom z Reichiánskej terapie je venovanie pozornosti fyzickej aktivite jedinca v danom momente a sústredenie pozornosti na vonkajšie správanie ako indikátor toho, čo sa deje vovnútri jedinca. A tak pociťujúce telo sa v Gestalt terapii stáva užitočnou cestou k psychologickému uvedomeniu.

Psychoanalytické teoretické postuláty boli rozšírené a prehlbené zameraním sa na pojem SELFU. Tieto extrapolácie psychoanalytickej teorie boli odvodené tými analytikmi, ktorí mali záujem rozpracovať oveľa dôraznejšiu teoriu a efektívnejšiu terapiu u klientov s diagnozou narcistická, alebo bordelinová štruktúra osobnosti /GUNTRIP, 1969; KOHUT 1971, MASTERSON 1985/. Dve teoretické bázy -self-psychológia a psychológia objektových vzťahov -hlboko ovplyvnili psychoanalytické schémy. Gestalt tera-

peuti a teoretici tiež vyvinuli oveľa jasnejšie koncepcie selfu./Robin 1982, Yontef 1983/. Terapeutické interakcie možno lepšie pochopiť v rámci teorie Gestalt terapie z dôvodu zvýšenej pozornosti roli selfu.

Kognitívne terapie

Kognitívne terapie sú vybudované na predpoklade, že interpretácie jedinca o nom samotnom a o svete ovládajú aj jeho správanie. Ranné práce a formulácie Alfréda Korzybského /1933/ mali zjavne veľký vplyv na Perlsa a ďalších terapeutov v tom, že uznali, že určité lingvistické zvyky vedú k skresleným chápaniu reality. Napríklad dôraz, aký kladie Gestalt na vyjadrovanie sa v jazyku "JA" a na zmeny vo verbálnej expresii/napr. "je musím"... meniace sa na"ja som si zvolil"/...vďačí za svoj pôvod Korzybského Všeobecnej sémantike kde tvrdí, že ľudia sú do tak miery "nezdraví", do akej používajú taký jazyk, ktorým sa vyhýbajú priamej percepcii reality konštruovaním stále abstraktnejších úrovní interpretácie. Poznávať svet bez používania rôznych nálepiek, označení a interpretácií znamená byť "zdravý" v termínoch všeobecnej sémantiky, podobné ako v Gestalt terapii je známkou zdravého fungovania priznanie "samozrejmého", neinterpretovanej udalosti.

Podobne aj Ellisova racionálno-emotívna terapia /1958/ zdieľa orientáciu s rannými formuláciami Všeobecnej sémantiky, najmä predpoklad, že nie je to udalosť ako taká, ktorá spôsobuje nešťastie ľudí, ale je to interpretácia tejto udalosti. I keď v tomto ohľade sa Gestalt terapia podobá racionálno-emotívnej terapii, dôkazom aký kladie na osobnú symbolizáciu a zablokovanosť prežívania, alebo vyjadrenia zážitku sa odlišuje od Ellisovho dôrazu kladeného na zbavovanie jedinca iracionálnych predpokladov a presvedčení. Oba terapeutické prístupy sa zameriavajú na umožnenie jedincovi explorovať vo svojich iracionálnych non-funkčných presvedčeniach za účelom ich prekonania v každodennom živote. Orientácia Gestalt terapie na nahradenie intelektualizácií spontánnejším a priamejším cítením, ktoré platí pre ľudské prežívanie je menej direktívna ako prístup RET, ktorý je upriamený na to, aby doslova naučil klienta myslieť určitým racionálnym spôsobom.

Ďalší druh kognitívnej terapie, teória kontroly /GLASSER, 1985/ kladie dôraz na to, že jedinec si vyberá totálne formy správania, ktoré v každom danom okamihu pozostávajú zo skutkov, myšlienok, emocií a fyziologických odpovedí. Táto voľba značí, že aktuálne jedinec oveľa viacej kontroluje všetky aspekty života, než sa všeobecne verí.

Glasserovo stanovisko, že každý človek má kontrolu nad svojím životom je podobné orientácii Gestalt terapie, že jedinec si skôr volí a ovláda, než by bol ovládaný okolnosťami, alebo druhými. Zdá sa, že teória kontroly oveľa viac zdôrazňuje kontrolu jedinca nad všetkými oblasťami jeho života, než to robí Gestalt terapia.

Existenciálne a fenomenologické terapie

Existenciálne terapie charakterizujú ľudskú existenciu ako "bytie vo svete"; nemecké slovo Dasein vyjadruje bezprostrednosť osobného prežívania neoddeliteľného od sveta. Ak má terapeut efektívne fungovať je dôležité, aby sa sústredil na uvedomenie si bezprostredného prežívania a výberu klienta, ktoré vedie k porozumeniu jeho vlastnej reality. Prebiehajúce prežívanie je oveľa významnejšie pre terapeutické interakcie, než klientove rozprávanie o problémoch z minulosti. Keďže každý klient má svoj jedinečný pohľad na život a jedinečné spôsoby chápania svojich zážitkov, sústreďuje sa terapeut na [illegible] neľné a neintelektuálne procesy, ktorými klient prežíva svet.

[illegible] je v rámci [illegible] sústredené na rozpitvávanie jedinca v [illegible] a jeho celistvosti/Heil/ v [illegible] Gestalt terapia je bázou [illegible] vzťahu. Pôsobenie [illegible] terapie je bázou [illegible] vzťahu. Pôsobenie [illegible]

Je typické pre autorov Gestalt terapie, že vyjadrujú [illegible] interakciu medzi terapeutom a klientom, ako aj intrapsychický svet klienta v existenciálnych termínoch, čím intímne zdieľajú spoločný svetový názor s existenciálnymi terapiami. Buberova formulácia /Ja-Ty vzťahu Ty-thou/, bola ako základný kameň absorbovaná do terapeutického vzťahu.

Fenomenologické terapie, ako napr. rogersovská, na klienta orientovaná terapia /Rogers,1951/ sú podobné s Gestalt terapiou v tom, že sa taktiež sústreďujú na svet tvorený, ako ho prežíva klient. Základné predpoklady zdravej sebarealizácie a kapacita pre dosiahnutie plného fungovania alebo sebaaktualizácie sa predpokladajú [illegible] prístupom, ktorý uznáva organizmický [illegible]. Ďalej, [illegible] terapeuti pracujúci v tejto oblasti [illegible] fenomenologický [illegible] a prístupy, pretože ich spôsoby [illegible] klientovho organického fungovania a vzťah medzi klientom a terapeutom sú konzistentné so zameraním Gestaltu na [illegible] fungovanie. Nadväzuje pozitívny, optimistický názor [illegible] orientovanej terapie, ktorý obsahuje predpoklad [illegible] a zameraný na [illegible] a smerovaní jedinca, zdravého terapeutické alebo [illegible] sociálne konštruktívnych postojov a [illegible] správania, čo je paralelné s predpokladmi Gestalt [illegible] vzťahu jedinca s druhými ľuďmi.

[illegible] existenciálne terapie

[illegible] Gestalt [illegible]

rapeutická hodnotu. Oba prístupy začínajú s tým, že popisujú skôr to, čo ľudia robia, čo je v protiklade k tomu, čo by mali robiť, alebo čo robili.

V behaviorálnom prístupe sa zmena vyskytuje prostredníctvom formovania správania, cestou posilnenia a na kontrolu správania sa primárne nazerá ako na niečo, čo je mimo jedinca. Gestalt prístup akceptuje existenciu externých posilňovateľov, ale zmenu popisuje ako čosi, čo je iniciované voľbou založenou skôr na vnútornom uvedomení a vnútorných presvedčeniach, než na vonkajších kontrolujúcich premenných. Gestaltista predpokladá, že cez uvedomenie si vnútorných procesov má jedinec možnosť voľby medzi rôznymi formami správania. Behaviorálny terapeut predpokladá, že najdôležitejšie sú primárne väzby medzi stimulmi, správaním a posilnením a uvedomenie ako také nevedie nevyhnutne k zmene.

Behaviorálne terapie aplikujú techniky odvodené z experimentov z klasického a operačného podmieňovania na problémy, ktoré klient odhaľuje. Gestalt terapia, zatiaľčo môže mať určité princípy o dôležitosti prebiehajúceho správania podobné s behaviorálnymi terapiami, neinkorporuje nevyhnutne do svojich intervencií techniky behaviorálnej terapie.

ZHRNUTIE

Videli sme , že podľa Gestalt terapeutov sú rast a zmena prirodzenou danosťou fungovania, a že ľudia obsahujú v sebe všetky potrebné ingrediencie a nástroje k tomu, abyžili v zdravej , uspokojivej a bezprostrednej interakcii so svojím prostredím. Narušené zdravie je výsledkom interferencie, interupcie, alebo blokovanosti takýchto zdravých možností. Procesy zmeny sú vždy prítomné a procesy terapeutickej zmeny sú tie, ktoré konfrontujú bloky a interupcie a ktoré prinášajú klientom okamžité a bezprostredné uvedomenie toho, čo urobil, povedal, myslel, cítil - pravdivé tvrdenia o procese toho, čo klient robí, cíti, myslí, prežíva. Toto sú dva primárne prístupy, ktoré môže Gestalt terapeut použiť v terapeutickom stretnutí počas toho, ako klienti postupujú jednotlivými štádiami v úspešnej terapii. Existujú tiež dva spôsoby, ktorými možno zabrániť zmene- a to snaha zmeniť sa, alebo stať sa tým, čím človek nie je katastrofizáciou všetkých rizík, ktoré sa vzťahujú k potenciálnej zmene.

S postupujúcou naturáciou klientov, t.j. s pohybom od závislosti na enviromentálnej podpore k seba-podpore sa musia intervenčné stratégie zmeniť. Existuje 5 krokov v procese maturácie: 1/ fókus na správanie v prítomnosti /otvorené alebo skryté/ 2/ fókus na staré záležitosti, na staré traumy 3/ fókus na jadrový self-koncept 4/ fókus na robenie životných rozhodnutí a 5/ fókus na nové formy správania. Klienti prechádzajú týmito krokmi jedinečnými im vlastnými spôsobmi s jedinečnými mechanizmami časovania a jedinečnými osobnými otázkami na každom kroku. V procese maturácie je esenciálnym uzavretie nekonečných gestaltov; často sa vyskytujú slepé uličky, keď sa dosiahnu hranice toho, čo je známe a bezpečné, a nové možnosti sú prežívané ako zastrašujúce.

Úplný terapeutický proces obsahuje 4 štádiá: úvodné štádium na vybudovanie dôvery a zameranie sa na súčasný problém; štádium hlbinnej explorácie; štádium v ktorom sa fókus posúva smerom k tomu, ako využiť nadobudnuté učenie; a štádium, v ktorom sa terapeutický vzťah uzatvára.

Gestalt terapia obsahuje elementy teoretických a filozofických pozícií, ktoré sa nachádzajú v iných psychológiách a terapiách. Inkorpuje percepčné princípy o figúre a pozadí z Gestalt psychológie a definuje motiváciu v termínoch psychologickej potreby uzatvárať gestalty. Existuje tu podobnosť s teóriou sociálneho učenia v tom, že sa predpokladá, že ľudia sa učia v nepretržitej interakcii so všetkými časťami

svojho prostredia. V tejto interakcii má centrál[illegible] gický význam symbolizujúca osobnosť a seba - re[illegible] cesy jedincov. Gestalt terapia je [illegible] ným psychologickým premisám holizmu a Jungovmu [illegible] individualizácie, ako aj ku konaniu a prežívaniu v [illegible] ráme a k bezprostrednosti samozrejmého správania, ktorý [illegible] fókusom v behaviorálnych terapiách.

Kapitola 5

TERAPEUTICKÉ INTERVENCIE

Všetci terapeuti nosia v sebe explicitné a implicitné [illegible] týkajúce sa ich klientov. Takéto očakávania ralí [illegible] odvodené od skúseností a praxe terapeutov v tomto posledného storočí, bez ohľadu na ich teoretickú orientáciu, a z formálnej teórie zdravia, prispôsobenia [illegible] jednotlivými terapiami. Takže, zatiaľčo [illegible] terapiami [illegible] signifikantné technické, alebo teoretické [illegible] zdieľajú spoločne mnohé spoločné záujmy a očak[illegible] [illegible] Fiedlera/1950/ poukazuje na to, [illegible] terapeuti [illegible] teoretických orientácií zdieľ[illegible] oveľa viacej spoločných konceptov náležitého terapeutického vzťahu, než je [illegible] medzi skúsenými a neskúsenými [illegible] teoretickej orientácie. Toto zistenie [illegible] terapeutov a badateľov k záveru, že kvalita terapeutického vzťahu má [illegible] trvácnejšiu dôležitosť, než určitý [illegible], alebo orientácia, v ktorej je terapeut cvičený.

Aj keď centrálnosť terapeutického vzťahu je [illegible], Gestalt terapia sa dostatočne odlišuje od [illegible] [illegible] sebespečuje detailný [illegible] [illegible] význam pre interv[illegible] [illegible] experenciálne a experimentálne. [illegible] terapeuta do interakcií [illegible] experenciálne [illegible] [illegible] a uvedomenia si [illegible] [illegible] na presvedčení, [illegible] učíme tým, že ich pre [illegible] terapiu ako "hojacu prostredníctvom [illegible]"

Uvedené 3 dimenzie existencie, zážitku a experimentu nie sú ľubovoľné; sú odvodené z celku Gestalt terapie, teórie a praxe. A preto urobme si prehľad troch názorov a predpokladov na ktorých sú takéto terapeutické nástroje založené.

Spomeňte si na predpoklad o celistvosti, ktorý je centrálny v Gestalt terapii. Každý človek je celostný organizmus bez ohľadu na to, či túto celistvosť alebo životnosť prežíva, alebo nie. Osobné zážitky, ktorých si klient nemusí byť vedomý, sú signalizované v každom aspekte človeka -v jeho telesných pocitoch a pohyboch, v hlase, tóne, v slovách, gestách, v obrazoch a dokonca i snoch. Keď Gestalt terapeut navrhuje klientovi experimenty, môže vybrať intervenciu, ktorá sa zameriava na ktorýkoľvek pozorovaný aspekt klienta.Figúrou pre terapeuta môže byť pohyb nohy, kvalita hlasu, dýchanie, alebo istý vzorec verbálneho vyjadrovania. Popri tom, ako klient hovorí, môže si terapeut začať uvedomovať, že sa formuje obraz založený na tom, čo klient hovorí, a môže sa rozhodnúť použiť tieto obrazy na terapeutické experimentácie.

Spomeňte si na fenomologickú bázu v Gestalt terapii; každý človek si konštruuje svet jedinečným spôsobom, každý je výlučným arbitrom sveta, v ktorom žije.

Merleau-Ponty/1964/ popisuje spôsob, akým je svet konštruovaný, t.j. existujú roviny prežívania. Primárnou realitou je percipovaný život-svet, svet konštituovaný bezprostrednými, konkrétnymi, subjektívnymi zážitkami jedinečného indivídua. Je to svet známych, prirodzených komponent prostredia-objektov aj osôb. Takýto svet je jedna rovina reality, alebo prežívania. Ďalšie roviny-aktivity mysle-sa týkajú zobrazovania, ideality, jazyka, kultúry a histórie /Edie, 1964/. V termínoch Gestaltu je primárnou

rovinou bezprostrednosť percepcie, senzorických dát, telesných zážitkov a pocitov. Tieto dáta sú spúšťače mentálnej aktivity a spolu sú konštituované do zážitku života-sveta jedinečným vedomým uvedomením jedinca. A tak fókus Gestalt terapeuta je na prežívanie, na fenomény prítomnosti-na prežívanie klienta, na terapeutovo vlastné prežívanie a na prežívanie vzťahu.

Na tomto mieste sú dôležité naše úvahy o psychodynamike, najmä polarizácia. Indivíduum si nastoľuje kategórie alebo klasifikácie typu buď-alebo, ktoré poskytujú jednoduché štruktúry na redukciu komplexu relativistických fenoménov s ktorými sa denne stretáva, na oddelené prediktabilné elementy. Dcéra buď miluje, alebo nenávidí svojich rodičov, čítaná kniha poskytuje buď významný, alebo bezvýznamný zážitok. Gestalt terapeut predpokladá existenciu takýchto polarít. Ak klient udáva zážitky hlbokej depresie, terapeut predpokladá možnosť, alebo snáď včasnejší zážitok veľkej radosti. Terapeutická práca často pozostáva z experimentov prostredníctvom ktorých sú privedené k uvedomeniu a potvrdené oba póly klientovho prežívania, čím sa klient pre prebiehajúci perceptuálny, emočný, organizmický tok prežívania, alebo pre voľbu aktivít a foriem správania, ktoré sa zdajú primerané. Oba póly akéhokoľvek vnútorného zážitku sú potvrdené tak, aká má klient právo vybrať si odpovede v ktorejkoľvek situácii vnesenej do terapeutického stretnutia.

Napokon veríme, že každý človek je motivovaný k zdraviu, celistvosti a životnosti. Terapeut sa nepokúša vliať život do klienta; terapeut sa zameriava na tie mechanizmy, ktoré klient používa na zablokovanie plynulého toku života prostredníctvom tela, psychiky, emócií a správania. Keď život voľne plynie, je tu aj láska, hojenie a duchovná regenerácia. Polster a Polster /Hycner,1987/ používajú metaforu svetla pri popise efektívnosti terapie: "osobná radiácia" sa uvoľňuje a expanduje do konania s pocitom vzájomnosti a bezpečnosti a plného fungovania."

Gestalt terapeut zhodnocuje kvality živosti a radiancie u každého klienta, ako aj mechanizmy používané na zablokovanie týchto kvalít.

MODY A METÓDY INTERVENCIE

Gestalt terapia je založená na modeli žitia typu človek-v-prostredí; a v tomto modeli sú 2 ohniská: individuálny človek a interakcia medzi človekom a prostredím. Takže tieto ohniská sú intrapersonálne aj interpersonálne. Gestalt terapeut si môže vybrať jedno z týchto ohnísk, keď pracuje s klientami. Keď to preložíme do modov intervencie môžeme povedať, že Gestalt terapeut funguje ako účastník a pozorovateľ vo vzťahu ku klientovi. A tak terapeut má dva základné mody fungovania: primárne ako účastník /participant/, alebo primárne ako pozorovateľ. Najvýznamnejší modus typu pozorovateľa reprezentuje Fritz Perls, ktorý slúžil ako sústredený, jasný, vyzývajúci pozorovateľ alebo ten, ktorý reflektuje. Fókus je na intrapersonálnom svete klienta. Svet terapeuta je odložený bokom, aby nekontaminoval procesy hlbinnej explorácie klienta. Krause /1977/ vraví, že ak má terapeut fungovať ozaj ako terapeut, musí uskutočniť tzv. "vyprázdnenie seba". Potom je terapeut schopný vstúpiť do priameho vzťahu so svetom klienta, zatiaľčo terapeutova životná skúsenosť tvorí pozadie terapeutického stretnutia; a bezprostrednosť klientovho kontaktu so svojím svetom formuje figúru.

Primárne participátorny modus fungovania terapeuta je popísaný v prácach Polstera a Polsterovej ako dialóg medzi terapeutom a klientom. Keďže druh kontaktu, ktorý si vyžaduje zdravé fungovanie môže byť interpersonálny, alebo intrapersonálny, terapeut sa stáva prítomnosťou pri ktorej klient demonštruje dobrý, alebo slabý kontakt so svojím prostredím. V participátornom mode zostáva fókus na klientovi a na bezprostrednosti interakcie. V protiklade k modu pozorovateľa v participátornom mode je terapeut oveľa viac osobne prítomný, má priestor k tomu, aby spoluzdieľal s klientom niektoré svoje osobné myšlienky, pocity, alebo zážitky;

a využíva tento vynárajúci sa materiál na exploráciu klientových procesov kontaktovej bariéry. Blokády k dobrému interpersonálnemu kontaktu môžu byť neurotické vzorce správania, ktoré sa človek naučil v prvých rokoch svojho života/viď kap.3/, a tieto vzorce sú terčom intrapersonálnej práce. V istom zmysle zahrňajú oba mody intenzívny dialóg. V mode pozorovateľa je dialóg primárne intrapersonálny a v tom, čo nazývame participátorny modus je dialóg primárne interpersonálny.

V každom mode je terapeut aj participant aj pozorovateľ, rozdiel je dôsledkom množstva a druhu jeho osobnej zaangažovanosti, ktorá sa zdá byť vhodnejšie v bezprostrednej situácii terapeutickej interakcie. Oba mody sú transakcie I-Thou v tom, že v každom spôsobe gestalt obsahuje bohatosť kontaktu medzi jednotlivými elementami interakcie. "I" stretáva "Thou", výsledkom čoho sú ozveny v každom človeku, ktoré sú inšpirujúce, intímne a duchovné. Terapeut rastie a mení sa spolu s tým, ako klient rastie a mení sa.

Neexistuje inherentne správny alebo nesprávny postoj pre Gestalt terapeuta. Počas výcviku a práce so supervízorom odhaľujú terapeuti svoj osobný alebo interpersonálny fókus: patovú situáciu medzi horným a dolným psom a zablokovanosť modu pozorovateľa, niektorí preferujú v interakcii s klientom direktívnejší spôsob, niektorí prichádzajú na to, že oba spôsoby sú možné a používajú modus, ktorý sa zdá byť priliehavejší pre klienta. Často na začiatku terapie je primeraná interakčná rola, pretože je potrebné, aby sa nastolila potrebná dôvera s tým, ako klient poznáva terapeuta. Klasické konfrontácie-konfrontačné stretnutie sa neodporúča u tých klientov, ktorí majú minimálnu sebapodporu, alebo ktoré postrádajú kohezívny pocit selfu /Rosenfeld 1982, Tobin 1982/. Klienti, ktorí sú naivní v psychologickej explorácii sa môžu cítiť ohrození, keď terapeut zaujme postoj pozorovateľa a nikdy si nedovolia skúmať ten materiál, ktorý ich blokuje v zdravom fungovaní. Interaktívne mody môžu byť priliehavejšie. Ako poznamenáva Fagan /1970/, klienti môžu potrebovať naučiť sa ako byť klientami.

K dispozícii sú 2 metódy štrukturovania interakcií s klientami. Pri jednej metóde sa zdá, že materiál, ktorý sa vynára poukazuje na intrapersonálny, alebo interpersonálny fókus: zahnanie do slepej uličky v dôsledku boja medzi horným a dolným psom a blok v kontakte s nejakou signifikantnou osobou sú príklady takéhoto fókusu. V takomto prípade sa metóda intervencie zakladá na potrebe ukončiť neukončený gestalt. Alternatívna metóda je metóda voľby, keď sa žiadny jasný fókus nevynára. V takomto prípade terapeut sleduje klienta pri tom, ako rozpráva o figurálnom materiáli, nech je to čokoľvek a len jednoducho podáva určité návrhy, ktoré uľančujú klasifikáciu počas prebiehajúceho stretnutia.

Nedokončené gestalty, ktoré sú predmetom sústredenia súrôzneho druhu a úrovne ~~xxxxxxxxx~~ prežívania a bývajú hlboko zasadené a sú kratšieho trvania. Skrytá dimenzia zážitku sa vynorí napovrch počas toho, ako klient a terapeut zostávajú vo vzájomnom kontakte a interakcii.

ZAVRŠOVANIE GESTALTOV

Sú dvojaké ciele terapie: uvedomenie a priznanie osobného prežívania bez ohľadu na obsah a z toho vychádzajúca aktivácia klientovho systému seba-podpory prostredníctvom vedomých a zodpovedných rozhodnutí a spolu s tým facilitácia dobrého kontaktu. Prvý cieľ-uvedomenie a priznanie osobného prežívania je centrálnou ingredienciou pri završení gestaltov, ktoré boli dovtedy neúplné. Uvedomenie si toho, čo bolo dovtedy potlačené, alebo čomu sa jedinec vyhýbal, môže viesť k positu završenia, o ktoré organizmus usiluje.

Gestalt terapeut je presvedčený, že k uzavretiu dochádza spolu so zážitkom "osobnej kongruencie"/Rogers 1959/ Gendlin 1962/ . Karl Rogers definuje osobnú kongruenciu ako stav, v ktorom"sa self tak, ako je percipované rovná aktuálnemu prežívaniu organizmu, presne symbolizovanému". /1959, s.206/. V tomto výroku sledujeme 3 časti zážitku kongruencie: self ako je percipované, aktuálne prežívenie organizmu a presná symbolizácia aktuálneho prežívania. Keď sú všetky 3 časti rovnaké, vzniká zážitok kongruencie.

Klientka vraví: "Som naozaj O.K. Neviem, prečo som tu", a jej ruky sa pritom zvierajú a zasa roztvárajú. Môže si začať uvedomovať toto zvieranie rúk, alebo pocity frustrácie spojené so zvieraním a vraví:"Som naozaj veľmi frustrovaná v spojitosti s mojím zamestnaním". A práve s pravou intonáciou a intenzitou prizná, že celé jej prežívanie je súčasťou štruktúry jej selfu. V tom okamihu prežíva kongruenciu, "pociťovaný význam" je prežívaný ako pravdivá reprezentácia toho, čo je vyslovené slovami /Gendlin, 1967/. Osobný význam siahajúci za hranice púhej verbalizácie je potvrdený s pocitom vnútornej úľavy.V tom okamihu sa završi gestalt týkajúci sa klientovej frustrácie, doposiaľ odmietaný alebo uvedomovaný aspekt seba sa integroval a ona sa stáva voľnou k tomu, aby naplno prežívala čokoľvek, čo jej organizmus privedie k uvedomeniu v nasledujúcej chvíli.

V kontexte prebiehajúcej terapie možno odhaliť veľa nedokončených záležitostí; potreba dosiahnuť završenie gestaltov môže vyjsť napovrch niekoľkokrát. V každom prípade obsahuje završenie gestaltov 4 kroky: vyjadrenie, diferenciáciu, potvrdenie a voľbu integrácie. Pozrieme sa na každý krok osobitne.

Vyjadrenie /expresia/

Prvým krokom v každej terapii vrátane Gestalt terapie je otvorené vyjadrenie-skýmkoľvek spôsobom-vnútorného prežívania, aby bolo možné pozrieť sa naň objektívne. V našich predchádzajúcich diskusiách sme sa už zmieňovali o predpoklade, že každý človek je dynamickým celkom, dokonca aj keď sa nachádza v stave psychického prežívania fragmentácie. Sme toho názoru, že každý človek ako celok bude portrétovať svoje osobné prežívanie každým aspektom ~~kytin~~ svojho bytia -slovami, tónom hlasu, obrazmi a pohybmi svojho tela. Tieto aspekty signalizujú nejakým spôsobom vnútorné prežívanie jedinca. Terapeut si všíma takéto signály, ako napr. poklepávanie nohou, priškrtený hlas, alebo plytké dýchanie a bude facilitovať klientovo uvedomenie si týchto zjavných manifestácií možnej nepohody. Terapeut navrhuje a klient buď pozná význam svojho prežívania, alebo môže odhaliť tento význam.

Napríklad klient rozpráva o príhode, ktorá sa stala s jeho ženou. Ako rozpráva o príhode, ktorá sa stala, jeho hlas je celkom pevný, je vzpriamený, nohy sú prekrížené a ruky spočívajú na ramene jeho stoličky. Túto príhodu rozpráva celkom pomaly, a zrazu v jednom okamihu, napriek tomu,že sa nič v jeho hlase a polohe nezmenilo, začne sa jeho pravá noha kývať hore a dole spôsobom, ktorý je v rozpore s jeho prezentáciou seba. Jeho noha signalizuje nejaký vnútorný proces, ktorý nie je braný v úvahu. Terapeut sa môže rozhodnúť navrhnúť určitú experimentáciu, ktorá môže uviesť túto signalizujúcu nohu a klient môže súhlasiť s tým, aby sa pozrel na tento vnútorný fenomén, na ktorý aktívna noha upozorňuje. Až vtedy, keď je vnútorný zážitok vynesený napovrch, môže nastúpiť terapeutická interakcia.

Diferenciácia

Druhým štádiom v terapeutickom procese je diferenciácia. Pretože korene konfliktu, konfúzie, depresie, alebo úzkosti spočívajú v procesoch používaných na to, aby zabránili klientovi plné a úplné prežívanie, jeden z predpokladov, ktoré môžeme urobiť je, že pravdepodobne sa v klientovom vnútri odohráva vnútorný boj. Klient môže zvádzať nejaký druh boja medzi tým aspektom seba, ktorý rozpráva "problém"a tým aspektom, ktorý je prezentovaný pohybom nohy. Uvoľňuje svoje konfliktné stránky tým, že ich diferencuje. Prostredníctvom uvedomenia sú prežité a rozpoznané procesy, v ktorých je človek zaangažovaný. Interakcia medzi konfliktnými časťami je najdôležitejšia vec na rozpoznanie, ale zostáva ukrytá , pokým nie sú konfliktné aspekty oddelené.

Cieľom diferenciácie je facilitovať klientovo [illegible] poznanie odoudzených, odmietaných, alebo fragmentovaných selfov v sebe. Terapeutovým primárnym nástrojom [illegible] ktácia: navrhovanie rôznych aktivít prostredníctvom ktorých môže klient klarifikovať konfúzne aspekty svojho [illegible] prežívania. V prípade klienta, o ktorom sme pred chvíľou rozprávali, môže terapeut navrhnúť personalizovanie [illegible] cie, ktorá udržiava nohu v pohybe. Terapeut môže jednoducho iba upozorniť na pohyb nohy a navrhnúť klientovi, aby nohu ešte hýbal rýchlejšie, alebo intenzívnejšie-aby zvýšoval tento pohyb. Terapeut môže tiež navrhnúť, že je možné nazerať na nohu v danej chvíli, ako keby mala svoj vlastný život a svoj vlastný hlas. V tomto štádiu je zámerom intervencií konkretizovať klientovo prežívanie a facilitovať uvedomenie tohto prežívania. Intervencie prichádzajú z vlastného kreatívneho uvedomovania terapeuta, jeho poznatkov, myšlienok a ídeí. Zinker /1977/ uvádza nasledovné charakteristiky kreatívneho terapeuta:

- dobrý zmysel pre načasovanie
- [illegible] delegovať, kde možno človeka uchopiť, [illegible] zovať, emočne ním pohnúť
- poznanie toho, kde sa nachádzajú psychologické "gombíky" a kedy ich možno stlačiť
- schopnosť prehodiť na iný smer-zanechať tak niektoré veci a priblížiť sa k iným, oveľa živším oblastiam
- [illegible] tlačiť, konfrontovať, zaliechotiť, presvedčať a energizovať jedinca k tomu, aby sa práca zavŕšila
- [illegible] spočívajúca v rozpoznaní toho okamihu, [illegible] klient ponechať v stave jeho konfúzie, [illegible] viniť svoju vlastnú jasnosť.

[illegible]

Potvrdenie

[illegible]

[illegible] "akceptácia": klient je povzbudzovaný k tomu, aby akceptoval všetky časti, ktoré sa vynárajú do vedomia. Niektorí terapeuti používajú termín "potvrdenie", alebo "identifikácia sa". V tomto štádiu sú klienti povzbudzovaní k tomu, aby sa vložili do svojho prežívania a aby ho [illegible] alebo potvrdili, dokonca i vtedy, ak sa in [illegible] nepáči to, čo sa vynára. "Som moja noha, som frustrovaná", alebo "Počúvam môj hlas a kontrolujem sa, aby som zatajil [illegible] dičov v tom, aby poznali, že mám manželské problémy". [illegible] výroky môžu byť pravdivé aj keď sú v konflikte.

Jedna naša priateľka rozprávala o chvíli vo svojom živote, keď prechádzala rôznymi [illegible] svojimi cieľmi. Aby dokázala udržať svoju pozornosť na to, ako sa cítila po každý raz a presvedčila sa, že to bolo správne, že sa nachádzala v stave neustálej [illegible], vymyslela si verbálnu formulku. V nej učinila tvrdenie o tom, čo si uvedomovala pri svojom konaní-aj keď šlo o [illegible] najdesivejšie bolesti, alebo najstrašnejšie pocity- a potom povedala "a to je O.K." Necítila sa vždy okay, ale toto [illegible] verbálne priznanie postupne oddeľovalo okay časť od non-okay časti a povzbudzovalo potvrdenie v tom, že [illegible] jej obsah uvedomenia to poctivo, skutočne robila. Toto všeobecné uznanie samo osebe bolo začiatkom k určeniu toho, čo naozaj chcela [illegible] robiť a k jasnosti a sile pri voľbe pre [illegible].

Významným inhibítorom akceptácie alebo priznania seba je názor, že človek musí byť vždy konzistentný. Avšak potreba konzistentnosti sa často zle spája s požiadavkou perfektnosti. V skutočnosti každý človek [illegible] obsahuje kontradikcie, paradoxy a inkonzistentnosti. Kompletnosť a celistvosť môžu byť základnými [illegible] formácii jestvitia a procesom zavŕšenia.

S priznaním vnútorných konfliktných alebo [illegible] elementov môže klient začať vidieť vynárajúci sa bivalentný pocit, ktorý bol skrytý v konflikte alebo v [illegible] ktorého zdroj. Náš klient si môže začať uvedomovať, že [illegible] väčšinu svojho života tým, že [illegible] [illegible], že jeho život [illegible], [illegible] [illegible] alebo aby sa udržal [illegible] [illegible] životné vzorce sú [illegible], alebo [illegible] kontroluje seba, aby udržiaval [illegible] [illegible]. Môže v sebe objaviť [illegible] [illegible] [illegible] prijalo akceptovaný, [illegible] [illegible] [illegible]

povedať: "Som moja noha. Som frustrovaný. A som zodpovedný za túto svoju frustráciu. Nie som zodpovedný za správanie mojej ženy, ktoré ju spustilo. Je som zodpovedný za xxxjx svoje vlastné reakcie na jej správanie". Alebo môže povedať: "Som zodpovedný za to, aby som žil tak, aby som získal schválenie od svojich rodičov. Nie som za nich zodpovedný a sni za ich požiadavky na mňa. Som zodpovedný za to, ako vnímam ich požiadavky a čo robím a ako reagujem na ich požiadavky, ktoré vnímam." Ako vraví Perls: Z o d p o v e d n o s ť /responsibility/je skutočne s c h o p n o s ť z o d p o v e d a ť /response -ability/, je to schopnosť vyberať si svoje vlastné reakcie. Súčasťou práce terapeuta je pomáhať klientovi objasňovať tie aspekty jeho prežívania, za ktoré je ochotný prevziať zodpovednosť a uvedomiť si, kde sú stanovené limity osobnej zodpovednosti.

Akomodácia a voľba

Zavŕšenie gestaltov prostredníctvom potvrdenia osobného uvedomenia a zodpovednosti navodzuje nové štádium s dvomi novými psychologickými nevyhnutnými premenami — s akomodáciou a voľbou. Keď má klient jasno v odlíšení svojich jednotlivých častí a vlastní ich, stáva sa slobodným pre to, aby si zvolil také formy správania, ktoré vyhovujú jednej alebo obom častiam v čase akomodácie/a voľby. "Práve v tomto štádiu môže byť správanie strnulé a biedne koordinované a pacient sa cíti nemotorný... svet nie je taký vďačný a láskavý, ako by si želal... pacient /sa musí/ posunúť za hranice výlučnej sústredenosti iba na seba... venovať pozornosť účinku svojich slov a skutkov druhých." /Polster, 1987, s.321/. Klient, ktorého sme popísali je voľný na to, aby si zvolil správanie voči žene. Môže sa rozhodnúť pre konfrontáciu svojej frustrácie so svojou ženou, môže sa rozhodnúť, že bude čestný voči svojim rodičom v spojitosti so svojimi konfliktnými citmi, alebo môže urobiť mnoho iných ďalších rozhodnutí. Ktorékoľvek z týchto rozhodnutí môže byť pre klienta v danom čase dobré, keď je robené s uvedomením a potvrdením.

Klientov "problém" možno rozriešiť prostredníctvom volieb, ktoré robí. Avšak pre terapeuta je cieľom klientovo vybudované uvedomovanie toho, čo robí, ako to robí a všetky životné vzorce, ktoré sa môžu vynoriť na základe tohoto uvedomovania. Uvedomenie a vedomé priznanie facilituje voľbu a umožňuje jedincovi byť xxxxx tým, čím nie je.

V Appendixe A, v prepise prvého teoretického sedenia sú uvedené štádiá terapeutického procesu a pocit pokoja a satisfakcie pri uzavretí, prinášaných počas tohto sedenia.

INTERVENČNÉ STRATÉGIE

Terapia je priamo úmerná umeniu. I tí, ktorí

videli filmy z workshopov Fritza Perlse a jeho demonštrácie hodnotili ako prácu umelca a získali pritom vhľad do určitých špecifík techniky Gestaltu, prebiehajúca dlhodobá terapia nebeží podľa vzorcov Perlsových demonštrácií. V prebiehajúcej terapii Gestalt terapeut musí xxxxxxxx vyvažovať klinický odhad klientovej sily a slabosti, jeho štádium procesu maturácie, klientom percipované limity s klinickým a umeleckým armamentáriom terapeuta /Hycner, 1987/. Gestalt terapeut je rovnako umelec ako aj klinik. Keď vezmeme v úvahu bohatú zmes možností akými klient prezentuje seba na ktoromkoľvek štádiu maturačného procesu a otvorenosť terapeutovej existenciálnej, experenciálnej a experimentálnej pozície, potom nám vychádza, že možnosti voľby intervenčných stratégií sú v každom okamihu mnohofaktoriálne.

Postoj rešpektu-Polster a Polsterová/Hycner, 1987/ to nazývajú úctou — k individualite klienta je jediným limitom čo sa týka terapeuta. Terapia začína klientovou prezentáciou a postupuje návrhmi zo strany terapeuta, ktoré sú založené na odhade toho, čo je klient ochotný a schopný chápať, emočne tolerovať, alebo inkorporovať do svojej osobnostnej štruktúry. To, čo sa urobí, závisí od kvality fungovania hranice ja a od toho, aké priepustné sú jadrové konštrukty. Musí sa udržiavať rovnováha medzi potrebou bezpečnosti a istoty a medzi návrhmi na experimentácie, ktoré môžu byť emocionálne riskantné.

Flexibilita je kľúčový element vo výbere stratégie v akejkoľvek terapeutickej situácii. Literatúra o Gestalt terapii obsahuje niekoľko prezentácií "tier", "prevídiel" a špecifických techník /Greenwald,1972, Fletcher a Himmelstein, 1976, Levitsky a F. Perls,1970, Yontef, 1971/. Avšak akonáhle sa terapeut stane závislý na technikách ako na pracovnom nástroji, koherencia Gestalt prístupu zmizne. Terapeut, ktorý je viazaný na sadu techník má malú možnosť výberu v terapeutickej situácii, technický desing riadi stretnutie namiesto klientovho uvedomovania si svojho vlastného prežívania, ktoré má byť tým operatívnym faktorom. Terapeut, ktorý sleduje sadu techník funguje v uzavretom systéme /idey a myšlienky/, čo je v protiklade k otvorenému systému /organizmické odpovede/. Napríklad je známe, že u mnohých ľudí existuje vzorec, ktorý dáva do vzťahu vinu, resentiment, nároky, odpúšťanie a vďačnosti. Terapeut môže riadiť klienta v tom, aby vyjadril vinu ako resentiment, aby obrátil resentiment na explicitné požiadavky a potom ho povzbudzovať v expresii odpúšťania a vďačnosti tak, ako ich prežíva. Avšak tento vzorec a pohyb od jednej emócie k druhej nie je vždy prítomný. Klient môže potvrdiť pocity viny a prežívať v tomto okamihu uzavretie. Pri posúvaní klienta ďalej k resentimentu a požiadavkám, aby zavŕšil tento vzorec, môže sa terapeut spoliehať na sadu formulí. Terapeut, ktorý funguje otvoreným systémom pozná tieto formuly a je ochotný zrieknuť sa akýchkoľvek štruktúr v prospech pozorovaní signálov o prebiehajúcom prežívaní, ktoré klient v každom okamihu vysiela. Vyúsťuje sa kreatívna experimentácia. V tomto zmysle je Gestalt terapia formou umenia.

Niekedy klient prezentuje jasne definované zážitky z experimentácie. Avšak oveľa častejšie experimentuje s novým, a teda doposiaľ neočakávaným materiálom. Vyskytne sa slepá ulička, pretože tento zážitok je spojený s rizikami, ktoré súvisia s opúšťaním známeho a smerovaním k neznámemu. Z psychologického hľadiska si takýto pohyb vyžaduje aby bola prítomná určitá miera seba - podpory a aby klient dôveroval terapeutovi. Klient môže mariť experimentáciu - vyjadriť strach z navrhovaného experimentu, alebo deflektovať a vyhnúť sa tomu, čo terapeut navrhuje. Potom sa výskyt klientovho strachu stáva psychologickou entitou, ktorou je potrebné sa zaoberať prostredníctvom experimentácie.

Mnohí terapeuti majú pocit, že celok terapeutickej interakcie možno charakterizovať ako zaoberanie sa s odporom. Niektorí terapeuti idú do priamej konfrontácie s odporom; iní sa ním zaoberajú oveľa jemnejšie, dovoľujú klientovi postupovať pomalšie, neposkytujú mu žiadneho súpera, nikoho na rezistenciu. Takéto terapeutické voľby sú už záležitosťou štýlu a presvedčenia toho - ktorého terapeuta.

Jednou mimoriadne dôležitou skupinou terapeutických techník, ktoré je potrebné osobitne zdôrazniť sú techniky súvisiace s verbálnou komunikáciou. Často sa môže klient cítiť ohrozený nasmerovaním do fantazijného zobrazovania, alebo do telesného prežívania. Takéto osobné zážitky mohli byť odštiepené od uvedomenia v útlom detstve. Verbálna komunikácia je často primárny prostriedok reprezentácie, a aj keď je najčastejšie vystavovaná disforzii alebo konfúzii, je najmenej ohrozujúca pre klienta. Bandler a Grinder /1975/ upozornili na to, že to, čo sa javí ako "magické" v terapeutickej práci Persla, Virgínie Satirovej, Miltona Ericksona a iných „charizmatických superhviezd", sa vo veľkej miere vzťahuje k spôsobu, akým títo terapeuti pracujú so štruktúrami jazyka, ktorý sa používania procesy prebiehajúce na metaúrovni, ktoré sú za ním skryté. Klientova bolesť, frustrácia a konfúzia ležia tu. Taký zdanlivo „zdanlivo" magický " terapeutickú prácu možno pochopiť štúdiom lingvistickej bázy jazyka; poznaním primárnych spôsobov, akými môže jazyk skresľovať, vymazávať, alebo generalizovať zážitok; a navrhovaním takých experimentov, prostredníctvom ktorých sa môžu vynoriť hlboké štruktúry jazyka, takže môžu vyjsť napovrch skryté významy a pocity.

Ďalším mocným terapeutickým médiom je zobrazovanie alebo sny. Obe médiá obsahujú vynorenie sa obsahov z predvedomia, teda tej časti psychologického prežívania, ktorá nie je vo vedomom uvedomovaní, ale je dostupná uvedomeniu. Fantazijné zobrazovanie je aktívne, pokým sú procesy vedomého racionálneho myslenia prerušené; a sny sa vynárajú vtedy, keď tieto procesy úplne spia. V Gestalt terapii sa považujú aj sny, aj fantázijné obrazy za cesty, ktorými sa nedokončené gestalty dostávajú k uvedomeniu. Hoci symbolický „jazyk" je zámetaforický t.j. každý obraz môže niečo znamenať a obvykle signalizuje významy, ktoré sú vzdialené nominálnemu obsahu - a je bohatý na terapeutické možnosti.

Pri rozhodovaní sa intervenovať v jednom aspekte klientovho prežívania, akým je napr. fantázijné zobrazovanie, sa terapeut musí sústrediť na efektívnosť. Okamžité zážitky

sú skôr jednoduché, než zložité vo svojej myšlienke, a skôr hlboké, než povrchné vo svojom emocionálnom obsahu. Často terapeut uprednostňuje skôr explorácia neverbálnych, než verbálnych ciest. V terapii je tiež výhodné využívanie umeleckého stvárnenia. Skica obrazu, použitie obrazky s výkresu môžu urýchliť uvedomenie a viesť k prežívaniu veľkej hĺbky a intenzity. Nápomocné môžu byť aj intervencie využívajúce uvedomenie si tela pri práci s klientom a to najmä pri ťažkých a chromujúcich oblastiach prežívania. Klientovo uvedomenie si toho, čo sa deje a súhlas s tým je kritické.

Keďže obrazy, fantázie alebo sny sa považujú za metaforické expresie obsahu seba - prežívania, terapeut môže použiť techniky na vyzdvihnutie odsunutého materiálu na vedomú úroveň. Klientova echo ta prerušiť vedomú kontrolu, ktorá sa obvykle ukladá na imaginovaný materiál, a le ho jeho ochota byť v interakcii so snovým obsahom, ktorý sa môže zdať bizardný, alebo neobvyklý, uvoľňuje predvedomý materiál do zrozumiteľných štruktúr a vzorcov. Médium prináša klientové posolstvo.

Zážitky v prvej osobe jednotného času sú najmocnejšie, pretože udržiavajú priamy kontakt s udalosťami o ktorých sa pojednáva. Je ťažké udržať kontakt s nevnímanými, zaprenými, alebo odmietanými aspektami selfu. Klienti môžu povedať: Viete, ako sa cítite, keď myslíte na svoj zážitok ", namiesto toho, aby to vyjadrili v prvej osobe: Cítim sa veľmi smutný." Zotrvanie so zážitkom „ja " je účinnejšie a hlbšie, najmä v snoch, alebo pri zobrazovaní, kde, môže byť obsah na tejto metaúrovni veľmi intenzívny a účinný. Každý aspekt sna možno vidieť ako projekciu nejakého aspektu klienta, alebo alebo sveta, ktorý prežíva.

Či už je terapeutickým médiom reč tela, fantazijné obrazy, verbalizácia, alebo sen, esenciálnou ingredienciou v terapii je to, čo možno nazvať "kontakt".
Klient je povzbudzovaný do toho, aby si dovolil byť a zastupovať svoje atribúty, skutky, city alebo osoby obsiahnuté v polaritách, ktoré sú predmetom záujmu. Naranjo (1976) poukazuje na to, že prehrávanie polarít, ktoré sú v človeku zdroj nekonštruktívnej vyjadrenie prevedením zážitku z jednej expresívnej modality do druhej, to je napr. ľudí opisné vyjadrenie myšlienky, alebo obrazu. A tak prísne obvyklých verbalizácií ako prostriedkov skúmania osobného prežívania, zvyšuje jedinec sve je realizovanie na na úrovni telesným, neverbálnym spôsobom.

Klasické experimenty

Doposiaľ sme prezentovali niektoré jednoduchšie výkyvy na terapeutických bezbrehu. Jadrom však k týmto všeobecným princípom existujú aj tzv. techniky typu klasických experimentov ",

ktoré sa s dobrými výsledkami používajú. Niektoré sa stali súčasťou všeobecnej výstroje spôsobilostí. Z našej predchádzajúcej diskusie vyplýva, že na techniky možno teraz nazerať ako na úsilie dospieť jednak k objasneniu, a jednak k psychologickému zavŕšeniu stavu privlastnenia alebo tvrdenia toho, čo je jasne prežívan é.

Dialóg . Táto technika sa volá experiment s " prázdnou stoličkou " a je pravdepodobne najznámejšia a najvyužívanejšia aj terapeutmi iných škôl. Je to primárny nástroj dosiahnutia jasnosti. Ktorýkoľvek aspekt klienta, ktorý nie je jasný sa psychologicky oddelí od klienta tak, že si ho klient predstaví na prázdnej stoličke, alebo na nejakom inom mieste, kde ho klient môže osloviť. Ozvučenie myšlienok a citov jednak klientových a jednak klientových a jednak jeho nejasnej časti formou dialógu môže vniesť vhľad a jasno. Možno skúmať oba aspekty tohoto prežívaného fenoménu .

Prehnanie. Pri práci s konfúziou, najmä tam, kde sú silné emócie je vhodné, ak terapeut navrhne klientovi, aby prehnal nejaký pohyb, alebo vzorec reči. City, ktoré doposiaľ neboli rozoberané sa nemôžu vynoriť napovrch jasno, pokým sa nezrealizuje takýto experiment. Klient si nemusí uvedomovať pravdivosť výroku, pokým prehnanie nevynesie vnútorný zážitok do ohniska pozornosti.

Prevrátenie. Polarity sú vždy prítomné a technika prevrátenia obvykle vynáša napovrch existenciu oboch pólov. Obe - láska aj nenávisť môžu byť prítomné; simultánne existuje potreba siahnuť za niekým a stiahnuť sa späť. Pre uvedomenie si podstatných častí potrebných pre dosiahnutie uzavŕšenia je často užitočné navrhnúť klientovi, aby urobil experiment a obrátil svoj výrok.

Skúška . Aby sa dospelo k vymaneniu sa z konfúzie a k jasnosti, môže byť užitočné, aby klient dodtal zo seba, alebo vyskúšal si rôzne vety. Niekedy si klient uvedomí pravdivosť osobného prežívania len v reakcii akte. Keď sa klient ocitne poča s terapeutickej práce v slepej uličke a priblížil sa k

hranici environmentálnej podpory a seba - podpora ešte nefunguje, môže mať katastrofické očakávania z predstavy zmeny. Explicitné vyjadrenie týchto strachov a očakávan í často pomáha klientovi pri konfrontácii s predstavovanými katastro - fami, pretože tým pridáva chýbajúci kontakt s realitou.

Robenie kolečiek . Pri práci s klientom na objas ovaní nejakej osobnej skutočnosti môže terapeut navrhnúť klientovi taký experiment, ktorý by si vyskúšal s každým členom skupiny. Kontakt s jednotlivými členmi skupiny prináša takú ľudskú environmen tálnu dimen ziu, ktorá pomáha klientovi k objasneniu.

Nastolenie samozrejmého / alebo nápadného /. Pers mal jednu zásadu pre tera peutov : venujte pozornosť samozrejmému. Hlbcké štruktúry a procesy sa čas to odhalia v klientových prvých výrokoch, alebo samozrejmých pohyboch. Technikou nastolenia samo zrejmého, alebo nápadného je obvykle komentovanie pozoro vania toho , čo klient r obí. " Uvedomujete si neja ké pocit y vo svojej čelusti ? " je príklad pozorovania, ktoré terapeut môže zverejniť, keď postrehne nejakú stuhnutosť v klientovom čeľustnom s valstve.

Experimenty na usmernenie uvedomovania . Kontakt je esenciálno ingredienciou v terapeutickom procese - kontakt s vnútornými osobnými zážitkami a kontakt s prežívaním vonkajšieho sveta. Jasné videnie , počutie, a dotýkanie sa, ako aj jasné senzácie z tela sú bázou pre kontakt. Terapeut často modeluje experimenty, aby umožnil klientovi uvedomiť si spôsoby, akými môžu byť senzorické údaje buď skontaminované, alebo ignoro vané.

Experimenty s hranicou Ja.

Klasické experimenty sú tie, ktoré sú známe a používajú sa nejaký čas. Majú klasickú podstatu. Avšak za 10 rokov od I. vydania tejto knihy, bola potvrdená opäť dôležitosť kontaktu. Bol to základný pilier v diele Gestalt terapia / Pers a kol., 1951 / a neskôr, keď sa Fritzova psychoterapia vo Workshopoch

stela preve žujúcim modelom pre Gestalt terapiu bol kontakt odsunutý nabok. Teraz,v tomto odstavci o technikách zostáva jedna otázka na diskusiu. Terapeutická práca klienta je experenci álna a zážitok je centrovan ý v osobných intera kciách na to, čo Polsterovci nazývajú " hraniccu j a ." / Polster a Polster, 1973 /. Hranica je je vytváraná mnohými momentami, ktoré umožňujú intera kciu, ako je stretnutie s druhými ľuďmi, s myšlienkovými procesmi / idey , obrazy, spomienky, atď /, so skutkami, hodnotami, názormi, alebo s objektami v prostredí. Každé stretnutie má dva aspekty: vzbudenie primárneho prežíva nia vonkajšieho sveta a rezonancia vo vnútrisselfu, ktorá re- zultuje kontakt. Rezonancia obsahuje poznanie toho, či vzbude n ie prežívania indiuje vítaný zážitok, alebo taký, o ktorom je riskantné uvažovať, alebo reagovať naň. Hranica ja potom reprezentuje limit toho, čo jedinec dovolí selfu, čo sa týka zmysluplného enc o nteru. Kontakt sa uskutočňuje mimo hranice ja a preto je vždy bezprostredný, vždy experimentálny a vždy riskantný.

Keď sa zdravý človek vloží do dovolených kontaktov / interakcií /; je tu vždy vzrušenie a ľahkosť;takýto človek zís kava výživu a ožije. U neurotika môžu byť dovolené interakcie kontrolované do tej miery, že nastúpi nuda, alebo umŕtvenie. Terapeut navrhuje klientovi, aby objavil limity akejkoľvek psy - logickej konfigurácie, ktorá sa skúma. Laura Perls poznamenáva , že " zážitok je na hranici... ak idete príliš rýchlo za hranicu môžete pociťovať nedostatok podpory a to je to , s čím ja aktuálne pracujem : pojem a zážitok kontaktu a podpory. Určité pod pory sú potrebné a esenciálne. Iné podpory sú dobré, [illegible] ce o niekedy použiteľné. Nedostatok základnej podpory vždy re - zultuje v úzkosti ." / Rosenfeld, 1982, s. 18 /.

Existuje kráľovská cesta terapeutickej zmeny; [illegible] dobne existuje toľko ciest k úspešnej terapii, koľko je [illegible] terapeutov a ich volieb. Výb r intervencie je záležitosťou [illegible] vity, tréningu a [illegible]. Záleží a umŕtvení terapeuta spočíva v prejavení [illegible], alebo využití [illegible] experimentov, [illegible] klienta ku kontaktovej hranici, dojem-

nia funkcie hraníc / videnie, počutie, dotýkanie, poci ťo va - nie / a mobilizujú sebapodporu, pre zmysluplné, jasné a autentické kontakt y, ktoré sú jednak vyživujúce a jednak vzrušujúce. Ďalšie dôležité kri téria sú ľahkosť, výkonnosť a efe k- tívnosť, ako aj osobná preferencia. Toto všetko je nutné docieliť pri komunikovaní radikálneho rešpektu pre všetko, čo klient prezentuje.

Teraz, keď ste si prečítali stať o krokoch a štádiách v terapeutickom proces e a o int ervenciách v terapi i, môže - te zatížiť pozieť si apendixy, na preskúmanie pr episov sede - ní, ktoré ilustrujú uvedené teoretické princípy pri práci terapeuta s klien tom. Nájdete poznámky k štúdiám terapie a k technikám a postojom terapeuta .

INDIVIDUÁLN A A SKUPINOVÁ PRÁCA

V gestalt literatúre sa uvádzajú 2 modely interakcie skupi na /klient / terapeut / Cohe n 1970; Donan 1976; Zinker 1977 /. Od prvého vydania tejto knihy s a dôraz na sk upinový proces posunul v tom zmysle, že mnoi sa klasický skupinový model stále ešte prak tizuje, malá skupina / zvaná aj " interakčná skupina " / sa stáva populárnou a nazerá sa na ňu ako na prostriedok experimentácie so štýlmi kontaktu jednotlivých účastníkov. Budeme o každom modeli oso - bitne diskutov a ť.

Klasický model rozvinul a praktizoval Fritz Perls a beží - ne ho používajú mnohí terapeuti, ktorí boli vo výcviku u Perlse a boli ním ovplyvnení. Podľa tohoto modelu terapeut t pracuje s jedným klientom, alebo jedným [illegible] v ča ne. Klien t dobrovoľne zaujme tov. " [illegible] " priamo oproti terapeutovi, niekedy v [illegible] plný [illegible] v hr ubu ostatných členov skupiny. Pokiaľ [illegible] [illegible] [illegible]

ak cie, ale toto sa obvykle robí [illegible] spôsobom za účelom prehĺbenia klientovej práce. Napríklad terapeut môže nechať klienta " urobiť kolečko ", [illegible] ku každému členovi skupiny a povedať [illegible] istú vetu, alebo fragment, ktorý sa vynoril [illegible]. Môže to byť napríklad vet a typu: " chcem , aby [illegible] za moje .... " a klient dokončí vetu slovami, ktoré [illegible] do uve - domovania tu - a - teraz každého [illegible].

Ak to terapeut dovolí, členovia [illegible] stručne reagovať. Smerodatným faktorom interakcií [illegible] s ostatnými členmi sku piny je te ra peutov [illegible] pozornosti na klientové a podporiť [illegible] zodpovednosti za svoje prežívanie a zamedziť [illegible] foriem správania a nedovoliť ostatným [illegible] skupiny vmiesiť sa do klientovej práce so svojimi [illegible] hod - notami. V Perlsovom modeli je terapeut [illegible].

Klient obvykle býva na " horúcej [illegible] " [illegible] minút, niekedy aj dlhšie; práca končí , keď klient aj terapeut majú pocit, že došlo k nejakému zavŕšeniu, alebo keď klient jasne povie, že skončil. Je typické, že [illegible] skupinového sedenia sa vystriedajú [illegible] členovia skupiny.

Druhý model možno na zvať " skupinový, [illegible] " model. Taktiež sa niekedy nazýva tzv . " Gestalt [illegible] " / Zinker, 1977 / alebo " Gestaltový [illegible] " / Herma n 1976/. V tomto modeli terapeut je [illegible] vateľom experimentácie; avšak je oveľa [illegible], otvorenejší a permisívnejší voči prejavom [illegible] skupiny. Je tu legalizovaná skupinová interakcia [illegible] skupinovej kolúzie, dokonca je skupina [illegible]. Práca s jedným klientom môže prebudiť [illegible] takú zážitkovú tému, ktorá je všeobecná, [illegible] ďalej skúmať tým, že sa do nej [illegible] skupiny.

Skupinová aktivita sa môže [illegible] s jedným klientom prebudí u [illegible] v niektorej časti tela. Iní [illegible] napojiť a uvedomiť si čosi [illegible].

ná téma, ktorá je podnetom pre terapeuta k navrhnutiu experimentu živého zobrazenia, kde je vhodné, aby sa vyjadrili všetci členovia skupiny. Materiál z takéhoto cvičenia bude potom pravdepodobne obsahom a námetom celého s edenia, počas ktorého budú viacerí členovia skupiny pracovať na zavŕšení procesu, ktorý sa vynoril na úrovni ich uvedomenia. V tomto modeli má práca s každým členom ksupiny " sociálnu signifikantnosť ... dynamickú hodnotu , prítomnosť v skupine ... Skupina sa stáva mikrokosmom nášho aktuálneho s ociálneho prostredia." / Zinker, 1977 /.

O oboch modeloch možno pove dať, že Skupinová gestalt terapia nepozostáva z prolognovaného vzťahu so skupinou kde pa - cienti poma ly rekonštruujú svoje pôvodné vzťahy, alebo analyzujú tie aspekty svojho prežívania, pri ktorých sa naučili blokovať niektoré aspekty svojho J a , alebo ich od seba odvrhli. Je to krátkodobá, intenzívna, dramatická, suportívna a konfrontatívna forma skupinovej terapie, ktorá obvykle trvá skôr niekoľko mesiacov, než celé roky . Každý člen skupiny prežíva se ba samého jednak ako individuálnu bytosť a tiež ako člena sociálnej skupiny.

V gestalt literatúre možno nájsť niekoľko poznámok k významu skupiny v terapii. GREENWALD sa zmieňuje o " atmosfére bezpečného riskovania... o postoji otvoreného seba - vy - jadrenia v rámci skupiny, čo umožní jednotlivým členom skupiny zakúsiť poctivú interakciu medzi nimi a ostatnými členmi skupiny. " Taktiež sa zmieňuje o " neme j auto - terapii ", ktorá prebieha u členov skupiny vtedy, keď sa stávajú empatickými svedkami genuinného prežívania s ktorým sa môžu silno identifikovať. COHENOVÁ uvádza, že jej študenti prežívali zážitok "tej najväčšej osobnej účasti napriek skuto čnosti, že väčšinu času boli len divákmi a málo boli v interakcii v najpravejšom slova zmysle, že sa jednalo o identifikáciu a očistenie, aké mala priniesť grécka dráma ". Brown diskutuje o ďalšej funkcii zážitku zo skupiny: " do určitej miery dáva účastníkom priestor pre rituálne aktivityvykonávané v primitívnych pospolitostiach ... evokovanie emócií na takú vzdialenosť, aby boli únosné, odreagovanie emó cií s následnouúľavou a zadosťučinením.

ZHRNUTIE.

Nemožno pochybovať o ústrednom význame vzťahu medzi klientom a terapeutom v gestalt terapii. Avšak kvalita intervencií je odlišná od mnohých. Tým, že je súčasne existenciálna, experenciálna a experimentálna. To znamená, že najúčinnejšie intervencie sú zamerané na prítomnosť, sú orientované skôr na uvedomenie než na diskusie a sú založené na pochopení tej skutočnosti, že prostredníctvom procesu objavovania dochádza k významnému sociálnemu učeniu. Terapeut má k dispozícii 2 terapeutické mody - primárne ako účastník a primárne ako pozorovateľ; oba tieto mody sú validnou transakciou typu I - Thou / JA - TY /. Výber modu závisí jednak od potrieb a obmedzení klientov, a tiež od aj osobnej štylistickej preferencie terapeuta. V závislosti od toho, ako klient prezentuje materiál sú možné 2 metódy: štrukturované dramatické prežívanie, ktoré obsahuje nejaké časti a v ktorom je nedokončený nejaký gestalt; alebo menej štrukturovaná metóda, v ktorej je fókus oveľa ohraničenejší a gestalt sa vynára z jednotlivých menších častí, postupne ako sú objasňované. Zavŕšenie gestaltu si vyžaduje 4 mechanizmy: expresia, diferenciácia; potvrdenie a zavŕšenie, integrácia.

Intervencie v gestalt terapii vyvstávajú z experimentálnej výbavy terapeuta. Existujú určité klasické " pravidlá a hry "; avšak bezprostredne počas terapeutického sedenia je regulátorom intervencie terapeuta jeho kreativita, ktorá má byť v zhode s ochotou a schopnosťou klienta skúmať svoje predstavy, telesné pohyby, kvalitu hlasu, kontakt očí a verbalizácie. Cieľom je uľahčiť uvedomenie, zavŕšiť gestalt a posunúť sa smerom k riskantnému zážitku ďaľšieho vynárajúceho sa gestaltu.

Terapia môže byť individuálna, formou jedného voči jednému, čo väčšinou býva v rámci privátnej praxe, alebo skupinová. Skupina môže byť štrukturovaná ako pozadie pre individuálnu prácu s klientom, alebo ako pole interakcie na ktorom sa pracuje na základe interakcie, ktoré prebiehajú medzi [illegible] skupiny. Jediné, čo vymedzuje intervenčné stratégie sú [illegible] s hranicou svojho ja , a preferované mody, štýly a skúsenosti terapeuta.

Kapitola 6

TERAPEUT

Ako tvrdí ISADORA FROM, centrálnym aspektom prezentácie selfu gestalt terapeuta je integrita - autenticita a humánnosť. Bez autenticity budú terapeutove funkcie buď oslabené, alebo deštruktívne. Prítomnosť autenticity musí byť založená na fenomenologickej orientácii a na presvedčení, ktoré je spoločné všetkým gestalt terapeutom.

Gestalt terapeut je umelec, ktorý v náležitej atmosfére a s výbavou priliehavou k potrebám klienta vytvára každý okamih terapeutického vzťahu. V tejto kapitole budeme hovoriť o terapeutových osobných kvalitách a funkciách.

TERAPEUT AKO OSOBA

Autenticita

Kompetentný gestalt terapeut, trénovaný profesionál dosiahol vysoký stupeň osobného uvedomovania a spôsobilosť pestovať si uvedomenie osobných procesov vrátane zmyslu pre humor, ktorý môže byť veľmi terapeutický aj pre klienta, aj pre terapeuta. Pod týmto sa nemyslí to, že terapeut vždy funguje ako modelová ľudská bytosť, ale myslí sa pod týmto, že terapeut je facilitátorom klientovho rastu a zmeny tým, že je primeraným modelom zdravých procesov, ktoré gestalt terapia prehlbuje. Ide o integráciu terapeutovho vlastného uvedomovania, asimilovaných zručností, teoretických poznatkov a ovládania dynamiky a jeho osobných charakteristík. Terapeut je [illegible] dôvorovať organizmickému toku prežívania počas terapeutického sedenia, pretože si uvedomuje potreby a prianie a priame sa nimi zaoberá. Pri práci s klientom neuprednostňuje klinickú analýzu na úkor intuitívneho súkromného prežívania, ale integruje oba prístupy. Stručne a jasne - terapeut je autentický, celistvý a pra-

vý, a to je cieľ jeho práce s klientom. / [illegible], 1965 /.

Autentické správanie u klienta má význam v niekoľkých smeroch. Ak je terapeut autenticky, dramaticky stúpne u klienta pravdepodobnosť vzbudzovania dôvery [illegible] nemu. Spontánne, plynulé reakcie terapeuta na [illegible] zvyšujú interakciu medzi ním a klientom. Ochota byť autenticky a vyjadriť sa autenticky či už v roli terapeuta, alebo [illegible] vedúceho sa javí byť efektívnou bez ohľadu na to, [illegible] terapeutický prístup je zvolený. [illegible] / 1967/ uvádzajú, že dobré psychoterapeutické [illegible] kolektívne popísať ako experimentálne. Charakterizujú [illegible] ako vysoko symetrické a kooperatívne, [illegible] i klient prežívajú vzájomný vzťah ako [illegible]. Takéto experenciálne sedenia sa [illegible] terapeut istý a dostatočne integrovaný na to, [illegible] spontánne reagovať na vynárajúcu [illegible].

Ľudia reagujú kladne a [illegible] ka, alebo prinajmenšom na to, [illegible]. A väčšina ľudí je veľmi ostrazitá, [illegible], falošnosť na akéjkoľvek úrovni [illegible] nych pozícií, alebo tých najintítimnejších [illegible]. Autentická osoba je percipovaná [illegible] ca i v takých situáciách, kde [illegible] dôvera je dôležitá v každodenných [illegible] podstatná. Klient bude ochotný [illegible] namom svojho osobného zážitku [illegible] o terapeutovej dôveryhodnosti. [illegible] vzať zodpovednosť za svoj [illegible] predvisť sa a urobiť dobrý dojem [illegible] peutický potenciál sedenia. [illegible] budú priaznivo odpovedať na [illegible] isté - a to, že ak si terapeut [illegible] prežívanie a nevyjadrí ho, [illegible] no očakávať nejakú dôveru, [illegible]

Fenomenologická orientácia

Gestalt terapia / podobne ako na klienta orientovaná terapia, psychodráma, existenciálna terapia a logoterapia / zaujíma v terapeutickom vzťahu fenomenologický postoj. To značí, že je tu presvedčenie o tom, že terapeut môže najlepšie pracovať s klientom tak, že vstúpi do jeho fenomenologického poľa a spolu s klientom prežíva jeho perspektívy. Táto orientácia si vyžaduje blízky osobný vzťah s klientom. Terapeut nemôže byť v interakcii s klientom povznesený, v odstupe, alebo absolútne objektívny. Preto terapeut musí byť schopný porozumieť klientovým osobným pocitom, názorom, myšlienkam a hodnotám, aby bol schopný naplno odpovedať na tieto aspekty klienta. Terapeut musí byť rovnako dobrým účastníkom, ako pozorovateľom.

Z fenomenologickej perspektívy možno využiť určité terapeutické ciele / ako prispôsobenie sa sociálnemu prostrediu /, ďalej tu možno použiť určité tradičné terapeutické stratégie / ako skúmanie osobnej histórie a použitie interpretácie / a určité metódy zamerania sa na zmenu / ako je logická alebo racionálna analýza situácie/, a však nemožno ich považovať za centrálne, a v skutočnosti môžu byť niekedy kontraindikované. Napríklad ROGERS /1951/ zdôrazňuje, že terapeut by mal vyjadrovať klientové a jeho cíteniu svoju úprimnú a bezvýhradnú akeeptáciu. Gestalt terapia je taktiež zacielená na klientovo osobné prežívanie sveta a toto jeho prežívanie využíva za základ a štartovací bod ďalšej terapie.

Fenomenologická perspektíva taktiež vedie terapeuta k záujmu o okamžité, bezprostredné a momentálne prebiehajúce prežívanie klienta. Vlastne v gestalt terapii má pre terapeuta prvoradý význam zostať spolu s klientom v jeho momentálnom prežívaní a uľahčiť mu jeho uvedomovanie si prítomného.

Práve vďaka pozornosti venovanej prítomnému, momentálne prebiehajúcemu toku prežívania sa vynárajú nevyriešené osobné konflikty a postupne sa riešia. A toto nie je možné dosiahnuť iba púhou debatou o minulom, alebo o okrajových momentoch prítomnosti.

Na ilustráciu uvedieme skúsenosť jedného z autorov, ktorá poukazuje na rozdiel medzi skúmaním momentálne prebiehajúceho prežívania a venovaním pozornosti okrajovým, alebo minulým zážitkom. Počas výcviku v gestalt terapii sa inštruktor rozhodol prevziať na seba " rolu " klienta, aby poskytol jednému zo študentov príležitosť pocvičiť, sa v stratégiách gestalt terapie pri práci so snovým materiálom. A keďže inštruktor nemal k dispozícii nejaký čerstvý sen na ex, vybavil si jeden sen z dávnejšej minulosti a rozhodol sa použiť ho, aby tak vytvoril cvičnú terapeutickú situáciu pre študenta. Potom, ako začala práca na sne, rozprával inštruktor študentovi veľmi dôkladné detaily sna a začal s tým, čo nazývame " pravou exploráciou momentálneho osobného významu sna. Avšak terapeut v snahe znovuoživiť staré emočné odpovede na sen tak, aby poskytol študentovi dobrú cvičnú skúsenosť. Vytvorenie zdania "reálnosti" tohoto zážitku vyžadovalo od terapeuta veľa premýšľania a plánovania. Avšak študent si veľmi rýchlo uvedomil, že sen je vykonštruovaný a namiesto toho, aby sa poddal programu inštruktora, zámeral svoju pozornosť na to, čo práve inštruktor v tej chvíli robil. To znamená, že požiadal inštruktora, aby popísal to, čo sa v danom okamihu naozaj objavovalo. Tým, že sa študent preorientoval z práce na sne k tomu, čo inštruktor práve prežíval, zmenila sa " cvičná terapia " na ozajstné, reálne terapeutické sedenie, ktoré sa týkalo inštruktorového želania mať všetko vo svojom prostredí vopred naplánované a pod kontrolou. A tak prebiehajúce prežívanie o plánovaní, organizovaní a kontrolovaní sa stalo vynikajúcou oblasťou pre osobné uvedomovanie.

Veľa krát sa klient pokúša splniť určité ním predpokladané očakávania terapeuta. V prípade, že sa klient pokúša zmeniť osobné uvedomovanie, alebo prežívanie, aby koincidovalo s percipovanými cieľmi terapeuta, plánuje si úlohu hrať " [illegible] klienta ". Táto [illegible] sama o sebe je významnejšia pre [illegible] [illegible] [illegible] , [illegible] je nastolena téma, [illegible] to veľmi potrebné, [illegible] terapeut [illegible] na vykonštruované, [illegible] spontánne momenty v terapii, [illegible] faliciteval [illegible] exploráciu prítomného prežívania .

Keďže klienti prezentujú jednak neurotické mechanizmy a tiež negatívnu štruktúru selfu, je nevyhnutné, aby si terapeut uchovával v sebejednak umeleckú spôsobilosť pri zameriavaní sa na tieto mechanizmy, a tiež radikálnu úctu voči klientovi. Táto radikálna úcta je založená na bezpodmienečnom presvedčení, že každý klient, ktorý vstúpi do terapie má v sebe prostriedky a metódy na to, aby mohol žiť osobne uspokojujúcim spôsobom. Je to nezmeniteľné presvedčenie, že zdravie je dostupné. Klienti potrebujú vedieť, že nie sú blázniví, že nie sú nevyliečiteľní, a že to, čo prežívajú, je pochopiteľné. Toto presvedčenie terapeuta je esenciálnou ingredienciou procesu metamorfózy vďaka ktorému klient odhalí v sebe a potvrdí vlastný systém sebapodpory.

Niektorí klienti vycítia terapeutove presvedčenia a preto nie je potrebné, aby boli s nimi priamo konfrontovaní. Klienti potrebujú bázu pre vytvorenie pozitívneho sebaobrazu. Terapeutove presvedčenia môžu byť esenciálnou ingredienciou pri začatí tohoto procesu metamorfózy. Niektorý klient napríklad môže potrebovať opakovane a po dlhý čas počuť, že predložená dynamika sa môže zmeniť, iný môže pochopiť terapeutove presvedčenie z druhov interakcií, ktoré sprevádzajú terapeutické stretnutie.

Jeden z autorov tejto knihy si spomína na svoj zážitok s jedným mladým študentom, ktorý k nemu chodil raz týždenne na terapeutické sedenia po dobu jedného roku. Klient nastolil svoj problém ako depresiu, ajeho správanie naozaj prezrádzalo pravdivosť diagnózy, akú si stanovil. Sedenia mali obvykle formu rozhovorov o rôznych aspektoch sveta, v ktorom sa tento mladý muž pohyboval: rodičia, frajerky, minulé zážitky, študijné požiadavky školy. Klientova hranica ja určovala druhy interakcií, ktoré boli počas terapie možné. Klasická experimentácia nebola prijateľná. Avšak terapeut cítil , že v klientovi sa udieli niektoré významné zmeny. Niektoré behaviorálne zmeny boli zjavné - napr. [illegible] úprava [illegible], [illegible] pohyby tela, lepší kontakt očí.

Po letnej prestávke sa naskytla príležitosť počiadať mladého muža o spätnú väzbu. Povedal, že počas celých deviatich mesiacov terapie mu bolo neustále hovorené, i keď nie priamou formou, že si môže dôverovať a môže dôverovať aj rozhodnutiam, ktoré urobil vo svojich interakciách so svetom. Spočiatku tomu neveril, a ku koncu školského roku si napokon uvedomil, že terapeut má pravdu. Aj keď si terapeut nebol vedomý toho, žeby mu priamo vysielal takéto presvedčenie, toto implicitné posolstvo bolo najsilnejšie a malo najväčší význam zo všetkých, ktoré mu boli počas týchto mnohých sedení oznámené.

TERAPEUT AKO NÁSTROJ

V teórii gestaltu sa vynára trend, ktorý sústreďuje pozornosť na prítomnosť terapeuta v dialógu s klientom. V posledných rokoch tento záujem o dialogickú kvalitu vzťahu terapeut - klient rozmietil nové vedomie významu inštrumentálnych funkcií terapeuta / Wendlin, 1987/.

Gestalt terapeut je nástrojom zmeny, pričom využíva všetky svoje umelecké spôsobilosti, aby skombinoval svoje percepcie, presvedčenia a klinický úsudok do zmysluplného celku. Avšak je tu ešte nevyhnutná ďalšia podmienka zmeny - prítomnosť. Je to základná zložka vo vzťahu Ja - Ty / I - Thou / ako ho popísal Buber / 1958 /. Vzťah Ja - tej stojí v protiklade k interakciám Ja - To, ktoré udržiavajú svet v chode, sú to vzťahy spravovania, hospodárenia a manipulujú fakty a informácie. Zatiaľ čo interakcie Ja - To sú podstatné pre nastolenie a udržiavanie mnohých základných elementov terapeutického vzťahu, skutočný pokrok sa môže uskutočniť len prostredníctvom interakcií I - Thou. V transformatívnych zážitkoch vzťahu I - Thou je terapeut mocným nástrojom zmeny.

V spontánnych okamihoch zážitkov I - Thou sa terapeut a klient navzájom jeden pre druhého stávajú ničím nesprostredkovanou, priamou prítomnosťou prostredníctvom aktu viery / Korb, 1988 /. Do zážitku tejto prítomnosti sa pre klienta vynára spontánny materiál, ktorý je čerstvý, nový a spontánny. Klient

môže skúmať také zážitky, ktoré nie sú sprostredkované žiadnymi vedomými procesmi kognitívnej kontroly. Čo sa týka terapeuta sa obrazy, idey, alebo vyjadrenia, ktorými možno začať osobní experimentáciu vynárajú napovrch čerstvé a jasné. Zinker / 1977 / nazýva tento kreatívny proces " vyjadrením prítomnosti Boha vo svojich rukách, očiach, mozgu, v celej mojej bytosti". V tomto intímnom kontakte je pocit nepoškvrnenej prepojenosti so všetkými súčasťami interakcie: je to bytie v prítomnosti v tu - a - teraz, ktorá je nadčasová, milujúca a ochraňujúca, neprítomnosť kritického posudzovania alebo hodnotenia, okamžitý výskyt materiálu pre terapeutické použitie. Gestalt terapeut môže byť nástrojom takéhoto transcendentného prežívania vo svete vzájomnosti, čím aktualizuje potenciál pre rast a zotavovanie, ktoré existujú vtedy, " keď dvaja jedinci slobodní a zodpovední dovolia, aby sa stretli na úrovni svojho selfu. " / JACOBS, 1976/ . Systémy seba - nápravy a seba - uzdravenia sa dávajú do chodu v posvätnej aure, ktorá obklopuje ľudí, ktorí sa stretnú v takomto vzťahu / KORB, 1988 /.

Každý klient nemusí potrebovať takýto druh uzdravujúceho zážitku, alebo skúsenosti. Avšak zdá sa, že mnohí klienti priam dychtivo túžia po zážitku bytia v prítomnosti, po zážitku prepojenosti, ktorá nie je závislosťou. Keď je prežívaná interakcia Ja ku Ty, telo sa uvoľní, dych sa prehĺbi, hlas sa spomalí a upokojí, a očný kontakt je plný zmyslu. Uvoľňuje sa láska. Tento stav možno nazvať hojivým, uzdravujúcim a kontaktným stavom kompetencie, v ktorej sa manifestuje živosť a celistvosť terapeuta ako nástroja.

TERAPEUT AKO VZDELÁVATEĽ

Ako poukázal YAPKO / 1988 /, : " Terapiu možno chápať najprv ako disrupciu dysfunkčných vzorcov na takej úrovni, ktorá klinik a klient považujú za žiadúcu alebo potrebnú, a potom postupný rozvoj odlišných, oveľa funkčnejších vzorcov," Pri práci s klientami, ktorí majú zavŕšiť proces maturácie, pracuje niekedy gestalt terapeut aj ako vzdelávateľ. V tomto kontexte sa vzdelávateľ odlišuje od učiteľa. Učiteľ inštruuje

a poskytuje informácie; vzdelávateľ, stimuluje, radí, vyzýva a slúži ako katalyzátor / Rogers, 1969 /. Viacerí gestalt terapeuti, ktorí píšu o aspektoch terapeutického procesu sa zmieňujú o vzdelávacích postupoch a úmysloch pri učení klientov. ZINKER/ 1977 / vraví, že kreatívna terapia je " špeciálna forma učenia ". Polster a Polster 1973 začínajú svoju knihu s predpokladom, že " my / terapeuti / máme úmysel viesť ľudí k obnoveniu ich kontaktových funkcií. " P. PERLS / 1947 / re - definuje učenie : " Učiť, značí ukázať jedincovi, že niečo je možné ". V maturačnom procese je niekedy takéto učenie a sprevádzanie rozhodujúce.

Mnohí klienti nepoznajú telesný záťažok, ktorý v danom okamihu zjavenia pravdy sprevádza " pociťovaný význam ". / Gendlin, 1962 /. Zreteľný pocit fyzickej úľavy prichádza v okamihu zavŕšenia gestaltov. Aby klienti rozpoznali okamih zavŕšenia, musia sa naučiť spoznávať telesné manifestácie, ktoré sprevádzajú okamih vyjadrenia osobnej pravdy v ich vnímaní a uvedomovaní. Tieto telesné manifestácie sú jedinečné u každého jedinca : Elenin žalúdok vtedy dunel; John mal pocit, že jeho hlas prichádzal odkiaľsi zdola, až od pupka; George pociťoval dutý, voľný priechod, ktorý sa rozširoval v jeho hrdle a viedol až do žalúdka; Máriine plecia sa uvoľnili. Nevyhnutným kľúčom každej maturačnej práce je naučiť sa rozpoznať výpoveď osobnej pravdy. Posúva to prácu dopredu, spolu s dôverou, jasnosťou a potvrdením.

Modelom učenia v gestalt terapii je učenie, objavovaním / P. Perls, 1947 /. To, čo je naučené, stáva sa súčasťou systému, pretože je potrebné učiť sa žiť záťažkovo tým, že sa človek osobne angažuje. V mnohých sedeniach terapeut navrhuje rôzne aktivity, v ktorých môže klient experimentovať. Tieto experimenty sú prezentované takým spôsobom tak, aby pomohli organizovať klientove prežívanie. V konečnom dôsledku sú tým, čo Wohlfort Gerichi / [illegible] / nazýva " experimenty s pravdou ", že sú spôsobom [illegible] potenciálne prvky, ktoré by si [illegible] mal [illegible], či zodpovedajú klientovi prežívaniu. Tieto [illegible] efektívnejšie vtedy, [illegible] vzťahový [illegible]

ktorý je potrebné sa naučiť. Príkladom takéhoto experimentu je hra nazývaná " Môžem ťa nakŕmiť vetou ? " Je to vedy, keď terapeut navrhne klientovi výrok, s ktorým by mal experimentovať. Materiál, ktorý tento výrok obsahuje , rozširuje momentálne uvedomovanie klienta a prenosťuje medzeru medzi klientovým prítomným uvedomovaním a tým, čo sa vynorilo ako nové vzťahy. Ak terapeut povie klientovi svoje pozorovanie, alebo to, čo vidí, poskytuje mu tu materiál, ktorý klient môže využiť na experimentovanie s pravdou, aby si otestoval vynárajúce sa gestalty.

Terapeut musí vždy urobiť primerané klinické posúdenie klientových potrieb závislosti. Keď klient je ťa stále musí čeliť strachom z toho, že ostane sám, alebo obáva sa z toho, že sa odlišuje nejakým významným spôsobom od druhých, vtedy akýkoľvek návrh zo strany terapeuta by mohol byť využitý na vyhnutie sa záťažku " slepej uličky ". Až vtedy, keď sa klient cíti byť spôsobilý uskutočňovať osobné voľby je vhodné začať experimentovať s pravdou. Keď terapeut funguje v tomto smere ako vzdelávateľ, musí cítiť prítomnosť seba - podpory u klienta. Tu sa musí terapeut spoliehať na svoj úsudok a vedieť, že klient má potenciálne k dispozícii zdravé fungovanie a sebapodporu , či už si je toho vedomý, alebo nie.

Klienti sa jednak musia naučiť dôverovať svojím skúsenostiam, ale tiež sa musia naučiť myslieť diskriminujúco. Väčšina klientov prichádza do terapie so štýlom myslenia / týka júceho sa životných udalostí alebo citových záťažkov / typu " buď - alebo ". Pre terapeuta je potrebné, aby viedol klienta ku konfrontácii s týmto seba - obmedzujúcim vzorcom myslenia, aby ho posunul do integrujúcejšieho prežívania. Napríklad jeden klient menom Art uvažoval: " Buď životné skúsenosti zapadajú do mojich kategórií, alebo sa od nich odlišujem." Pri vstupe do terapie Paul sa uvažoval [illegible] ' Buď ma musia milovať a rešpektovať / ja [illegible] nemám, pretože chcem už [illegible] /, alebo sa [illegible] nemôžu milovať."

Vnímanie typu myslenia " buď - alebo " je kognitívne obmedzenie " ak - tak potom ", ktoré citlivo blokuje možnosti voľby.

" Ak nemôžem uspieť na právnickej fakulte, tak potom mi už iné nezostáva ". " Ak tento vzťah nevyjde, tak potom môj život nemá cenu" . Inými signálmi takýchto obmedzujúcich kognitívnych vzorcov sú rôzne neoprávnené generalizujúce vyjadrenia : všetci, všetko, každý, nikto, nikdy a vždy.

V procese maturácie, postupne ako klient rozvíja v sebe nové jadrové koncepty alebo presvedčenia, terapeut mu pritom pomáha vyjadrovať jeho nové presvedčenia, ktoré sa začínajú rudimentárne objavovať. Tieto presvedčenia sú neskôr prežívané na kognitívnej úrovni, a až neskôr jedinec naplno prežíva ich osobnú skutočnosť. Napríklad Jane ku koncu terapeutickej práce povedala : " Viem, že som milujúca osoba, ale keď som uvidela minulý týždeň svoju matku uvedomila som si - vedela som - vo svojom vnútri, že je to pravda bez ohľadu na tom, čo ona vraví, alebo robí. Som vysoko nad touto skúsenosťou." Posun z bodu, kedy bola schopná len prehlásiť toto svoje presvedčenie ku schopnosti organizmicky ho prežiť znamenal, že Jane úplne inkorporovala do seba novú jadrovú konštruktu. Jane nikdy nebola schopná ulahodiť svojej matke a introjikovala do seba presvedčenie, že je nenávidisca osoba. Počas terapie si na kognitívnej úrovni vyjasnila svoje nové presvedčenie o sebe, že je milujúca osoba;avšak až prežitie seba ako milujúcej osoby v prítomnosti matky prehĺbilo skutočnosť tejto novej pravdy.

FUNKCIE TERAPEUTA

Terapeut ako respondent

Rozvinutie terapeutického vzťahu. Postupne, ako v terapeutickom vzťahu terapeut integruje svoje osobné potreby s zároveň rozvíja v sebe úprimný záujem a starostlivosť o klienta, ktorý hľadá svoj rast, vychádza napovrch delikátna rovnováha medzi osobnou a profesionálnou zodpovednosťou terapeuta v terapeutickom vzťahu. Tým, že sa delí s klientom o svoje percepcie, pocity, zážitky, metódy, poznatky a stratégie, ktoré prispievajú ku klarifikácii klientových procesov, slúži týmto svojím správaním klientovi ako model otvorenosti, uvedomovania a skeptácie. Zároveň je terapeut schopný rozpoznať klientove polarity, bariéry blokujúce uvedomenie, obrazy, odklony od cesty k rastu, atď, a je schopný priliehavo aplikovať gestalt terapeutické stratégie.

V a tomto mieste považujeme za potrebné objasniť jeden často nesprávne vysvetľovaný aspekt terapeutického vzťahu. Ak povieme: " priliehavo aplikovať gestalt terapeutické stratégie", máme tým na mysli priliehavo aplikovať pre terapeuta, alebo pre klienta ? Je terapeut zodpovedný iba za seba ? Nemá terapeut zodpovednosť aj za človeka, s ktorým pracuje ? Tieto otázky, či stratégie zasahujú priamo do jadra terapeutického vzťahu. Odpoveď na túto otázku si musí do istej miery zodpovedať s postupom času každý terapeut sám, ale pokúsime sa tu prezentovať určité vodítko.

Maturácia obsahuje v sebe schopnosť vytvárania seba - podpory. Klient môže vstúpiť do terapie preto, že hľadá, aby mu ktosi iný poskytol to, čo nie je schopný nájsť v sebe, avšak cieľom terapie je dať klientovi priestor k tomu, aby zmenil takéto závislé manipulatívne správanie. Terapeut predpokladá, že v každom človeku sú uložené osobné zdroje, potrebné pre efektívnenc a produktívne žitie. Samozrejme, že terapeut by nemal brať na seba zodpovednosť za klientovo správanie a postoje, ani za to, ako klient využije sedenie s terapeutom. A tak terapeut funguje ako katalyzátor zmeny bez toho, aby preberal na seba všetku zodpovednosť za klientovu zmenu. Keďže ľudia sú sami zodpovední za svoje životy, terapeut ich môže učiť preberať túto zodpovednosť na seba, avšak terapeut nemôže dozrievať a rásť za svojich klientov. Rast a zmena sú voľbou každého klienta.

Terapeut nemôže " pomáhať " klientovi spôsobom, akým sa najčastejšie pomoc ponúka / Resnick, 1975 /. Ak sa pokúšame radiť, alebo inštruovať, aplikujeme tým len naše vlastné odpovede a uvedomenie na život a skúsenosti iného človeka. I keď môžu byť naše odpovede správne, presné alebo blahodárne v tom, že vychádzajú z pravdivej percepcie nejakej situácie, v konečnom

nom dôsledku zostávajú len [illegible] len našimi vlastnými odpoveďami. Ak sa má robiť potrebný prechod z environmentálnej podpory k sebe - podpore, je potrebné, aby každý človek bol schopný nájsť v sebe také odpovede, ktoré sú osobne pravdivé. Nejasný terapeut je pre klienta iba zdrojom, iba tou osobou, ktorá mu môže pomôcť pri hľadaní a objavovaní cesty k uvedomovaniu.

Gestalt terapeut si musí byť vedomý každej svojej [illegible] byť pomocníkom a aj toho, za akých okolností sa táto [illegible] pomáhať, vynára naopravdu. Jeho pomáhanie [illegible] prostredníctvo zvyšovania svojho vlastného významu, zabezpečovanie seba - [illegible] vyvinúť, alebo ako manipulácia je obvykle v terapii neefektívne. Dokonca i v prípade, že máme dobrý úmysel, je [illegible] povýšenecké, poučovací. Keď potvrdíme jedinečnosť [illegible] a schopnosť vytvárať svoju vlastnú seba - podporu, musíme sa zbaviť pokušenia mať a dávať odpovede za druhých.

Nechať druhých v tom, aby si sami pomohli [illegible] najpodstatnejšiu hodnotu v gestalt terapii - t. j., prítomnosť a cenu seba - uvedomenia. Terapeut, ktorý si [illegible] pomoc - [illegible] vedie viac, ako svoje osobné presvedčenia a hodnoty, viac ako kultúrne a filozofické tendencie, vnášame pozíciu " boty a akceptácie " voči klientovi. / HAVENS, 1977 /. Ak podľa terapeuta [illegible] v konečnom dôsledku u klienta k jedinečne prežívanému posunu smerom k autentickejšie, bude mať terapeut možnosť vidieť, že jeho túžba o pomáhanie klientu povedie k ublíženiu. Efektívna interakcia medzi terapeutom a klientom je založená na vzájomnej dôvere. Klient musí dôverovať terapeutovi ako profesionálovi, ktorý má osobitný záujem o [illegible] klientom, a terapeut musí dôverovať klientovi v to, že [illegible] interpretovať významnosť terapie do svojho osobného [illegible] hovoriť činom.

prebiehajú v klientovom vnútri a sú zjavnejšie pre terapeuta, než pre toho človeka, ktorý ich vyslelo. Keď sa stanú klientove pohyby predmetom diskusie, môže terapeut pokúsiť sa to, aké správanie pozoroval, alebo požiadať klienta, aby si uvedomil, čo sa na úrovni jeho gest odohráva.

Terapeut sa len zriedkakedy mýli, keď sa zameria na reč tela. Väčšina ľudí je schopná vykonštruovať [illegible] z slov, explanácií, racionalizácií a [illegible] tela; avšak reč tela je zrejmá, zjavná, [illegible] údaje pre využitie v terapii. Sú [illegible] tieto spúšťače " konflikty pravdy, alebo [illegible] " pretože odmietajú skutočné city klienta.

To, čo klient v akejkoľvek [illegible] organizmicky, môže byť odlišné od toho, čo si [illegible] uvedomuje. Klientova výpoveď o seba môže byť či už vedome, [illegible] uvedomene nepresná s terapeut, ktorý venuje pozornosť [illegible] môže [illegible] bude počuť aj také poselstvo, ktorého si [illegible] je vedomý a vysielajú ho. A preto vnímanie pozorovateľné, [illegible] je zjavné a samozrejmé, je hlavným nástrojom terapeuta. [illegible] sa niekedy môže stať, že to, čo je pre terapeuta [illegible] a nepodstatné, môže byť jeho neprimeraná " fantázia ", [illegible] a nevedomé realnosti vyplývajúce z jeho vlastnej [illegible] toho, čo sa deje a preto je dobré, keď terapeut [illegible] svoje [illegible] vyjadrovať nahlas, než aby ich potlačil! Keďže terapeut [illegible] sa v tieto momenty s klientom počas terapie, [illegible] vyjadriť tieto svoje pozorovania, ako prosby [illegible] s klientom. Ak udržiava terapeut [illegible] rozpráva o svojich osobných pozorovaniach [illegible] klient príležitosť experimentovať [illegible] na [illegible] a cieľavedomej [illegible].

kých stavoch, ktoré prechovávajú v sebe mnohí ľudia. Ak sa takéto scenáre, alebo vzorce rozpoznajú v terapeutickej situácii, možno ich významne využiť na pomoc klientovi;napríklad je prospešné, ak terapeut vie, že ľudia sa často správajú inkongruentne, alebo rozporuplne v takých situáciách, keď prežívajú chrozenie svojho statusu, alebo chrozenie svojho vzťahu s druhými ľuďmi, alebo chrozenie svojho obrazu seba, pretože toto všetko sú dôležité štruktúry v ich živote a budú sa snažiť udržať si ich. A tak by bolo chybou myslieť si, že inkonzistentnosť, rozporuplnosť, alebo neprimeranosť v správaní je vedomým pokusom klienta vyhnúť sa tomu, čo sa deje. Poznanie týchto vzorcov inkongruencie môže umožniť terapeutovi urobiť stredobodom pozornosti ochotu klienta, skúmať naplno svoje osobné prežívanie.

Pozorovanie rozpornosti medzi klientovou výpoveďou o sebe a medzi terapeutovými vlastnými pozorovaniami môže byť veľmi produktívnym okamihom otvorenia terapie. Terapeut hovorí o svojich osobných pozorovaniach bez toho, aby označil nejaké správanie klienta nálepkou " vyhýbanie ", alebo " odpor ", a bez interpretovania významu. Podobne, ak sa stane, že terapeut rozpozná možný vzorec, ktorý sa skrýva za informáciou, ktorú mu klient podáva, môže ho akceptovať a integrovať do svojho repertoáru bez toho, aby prerušil proces terapie. Keďže maximum čo terapeut môže aktuálne integrovať sú jeho percepcie a osobné prežívanie, nemôže ani integrovať, ani interpretovať udalosti za niekoho druhého. Akýkoľvek nový osobný význam, ktorý sa v procese terapie objaví, vychádza z vlastného uvedomovania klienta. Avšak terapeut pomáha pri procesoch diferenciácie, ktoré predchádzajú potvrdenie a integráciu.

Ak sa odvoláme na teóriu učenia v gestalt terapii môžeme vidieť, že " aha " zážitok, okamih jasného porozumenia sa vyskytne spontánne. Ak sú načrtnuté štrukturálne vzťahy daného problému, a ak sú časti ujasnené a samozrejmé vo svojom fungovaní a v tom, ako sa vzťahujú k prostrediu a ku klientovi, vynára sa porozumenie v podobe pevného, dobre formovaného, ostro vy-

ničeného vzorca, alebo gestaltu. Podobným spôsobom vyvstávajú v terapii pre terapeuta jasnosť a ostrosť na základe uvedomenia si klientových habituálnych vzorcov, ktoré blokujú rast.

Terapeut môže navrhovať prostriedky diferenciácie klientových pocitov, zážitkov a percepcií;avšak ak už toto urobil, zvyšok musí urobiť klient sám. V okamihu integrácie prežíva klient zavŕšenie gestaltu, totálne porozumenie. Skúsení terapeuti uvádzajú aj takú prácu, v ktorej ich porozumenie klientovho prežívania a významu toho, čo sa dialo, bolo minimálne. No i tak, pozorovaním klientovho manifestovného správania a prácou len na kusej informácii, ktorú klient odhalil, uľahčuje, terapeut dôležité porozumenie a objavuje, že integratívna práca klienta sa zavŕšila.

V arteterapii môže mať terapeut tiež len kusú informáciu o obsahu, ktorý klient pri svojej práci prezentuje a popritom nemusí na kognitívnej úrovni ničomu rozumieť a predsa sa terapeutická práca uskutoční.

Jeden z autorov uvádza prácu so ženou, ktorá bola veľmi zablokovaná pri slovnom popise vnútorného obrazu, o ktorom cítila, že je veľmi dôležitý. Klientka dostala ceruzu a výkres, na ktorý mala nakresliť sériu náčrtov jej vnútorného obrazu tak, ako sa menil v priebehu intenzívnych 15 - tich minútach ticha. Klientka pocítila zavŕšenie, ale rozhodla sa nepodeliť sa slovne s tým terapeutom, dokonca v tej chvíli. A tak, keď sa sedenie skončilo, terapeut mal veľmi málo informácií - prakticky len informácie na základe svojho pozorovania kresieb a procesu kreslenia. No oveľa neskôr, po mnohých dňoch klientka udávala, že si uvedomila význam kresieb, ktoré nakreslila.

Teda je možné, aby terapeut napredoval v efektívnom terapeutickom stretnutí bez toho, aby poznal detaily klientovho problému, alebo dokonca, aby s istotou vedel, o aký problém sa jedná. Klient môže pociťovať uvoľnenie a nemať popri tom kogníciu terapeutickej aktivity. Takýto nedostatok vedomostí neznamená negáciu zážitku a nie je ani popretím terapeutovej hodnoty. Avšak posilňuje v klientoch, že majú v sebe silu dosiahnuť porozumenie bez pomoci niekoho iného. Na druhej strane [illegible] ten fakt, že terapeut si uvedomuje [illegible] vzorce správania, môže tieto poznatky využiť a navrhnúť ďalšie cesty, ktoré umožnia klientovi explorovať dynamiky, ktoré je inak pre neho nedosiahnuteľné. A nakoniec, terapeutova [illegible] a jeho presvedčenia ponúkajú tvorivú takú prostredie, [illegible] je možná terapeutická aktivita [illegible] pre nové kognície.

[illegible] napríklad na [illegible] hrubého čreva

a dolného psa, o ktorej sme už diskutovali; zaoberať sa touto polaritou vyžaduje veľa terapeutickej práce, ktorá obsahuje veľkú dávku kreativity. Názvy týchto dvoch pólov intrapsychickej aktivity môžu pripadať klientovi čudné, alebo cudzie, ale psychologické konfigurácie toho, ako človek hľadie na seba požiadavky a sľubne s tým vyvíja úsilie, ktorým sabotuje splnenie týchto požiadaviek zapadajú do [illegible] intrapsychického konfliktu, ako najhlbšieho konfliktu, aký človek môže mať. Ak terapeut chápe [illegible] správania u klienta, môže navrhnúť cvičenie, ktoré odosiela tieto dva póly v [illegible]. Keď sa už tieto polarity jasne diferencovali, je tu možnosť vyriešenia tohto vnútorného konfliktu medzi horným a dolným psom a uvoľnenie energie, ktorú je možné investovať do vlastného selfu klienta.

Najrelevantnejšie vzorce správania a najužitočnejšie pre explorácie v terapii sú tie, ktoré bránia človeku v jeho raste, ako napríklad boj horného a dolného psa / s vlastnú na seba energiu na udržanie neurotických štruktúr namiesto toho, aby ju jedinec mohol investovať do správania, ktoré je autentické, nemanipulatívne a zdravé. Porozumenie vzorcom správania, ktoré je autentické, nemanipulatívne a zdravé. Porozumenie vzorcom správania, ktoré je autentické, nemanipulatívne a zdravé. Porozumenie vzorcom správania je dôležité; ale byť schopný využiť ich v efektívnych terapeutických intervenciách je ešte dôležitejšie. Obvykle efektívnejšie spôsoby obsahujú skôr prezentáciu pozorovaní momentálne prebiehajúcich procesov, než návrhy o tom, čo sa deje, alebo nedeje. Pozorovania možno využiť na to, aby sa uprieamilo uvedomovanie klienta na nejaké nediferencované správanie. Závery sú nebezpečné; obsahujú v sebe predpoklad, že terapeut vie o klientovi viac, než vie klient o sebe. Ak [illegible] [illegible], [illegible], o [illegible] [illegible] v [illegible] jeho názory na [illegible] [illegible], že sa vyhýbate [illegible], alebo ste v odpore, potom takýto človek vo vedil svoj záver o vašom správaní s vašich pozorovaní [illegible] a výlučne na základe vlastného pochopenia a [illegible]. V [illegible] [illegible] [illegible]

Vyjadriť takýto názor znamená, že po ňom už môžu nasledovať len 2 druhy odpovedí - a to zmierenie sa s obvinením, alebo vyvrátenie obvinenia - čo znečí, že terapeutické stretnutie sa mení v osobný konflikt. . Ak sa zmierite s uspokojíte s takýmto záverom,znamená to,že uznávate superioritu druhého človeka a môžete sa snažiť zmeniť svoje správanie tak, aby bolo v súlade s názormi toho druhého. Ak sa hádate, dostávate sa do takého druhu stretnutia, v ktorom sa každý účastník snaží obhájiť si svoje pecepcie, kvôli ktorým vznikol konflikt. A takýto druh stretnutia medzi terapeutom a klientom je temer vždy anti - terapeutický.

Avšak takéto pozorovanie terapeuta, ktoré podáva ako svoj osobný náčitok, a na ktorú nesie plnú zodpovednosť, umožňuje klientovi, aby videl na chvíľu z terapeutovho zorného uhla a aby posúdil, či je jeho pozorovanie použiteľné, alebo nie. Takéto pozorovania zahŕňajú terapeutove terapeutove uvedomovanie nevedomej aktivity, ktorá sa vyskytuje v neverbálnom správaní, alebo môžu obsahovať diskrepancie medzi verbálnym a neverbálnym správaním klienta. V najlepšom prípade poskytujú takéto pozorovanie, príležitosť pre uvedomenie. V najhoršom prípade sa klient odkloní od prebiehajúcich experimentov, a najlepšom uvedomenie si pozorovaní druhého človeka bude syntetizovať stereotypné, inobilizujúce v zorce správania do porozumenia, ktoré je sprevádzané jasnosťou a pocitom usmernenia.

Terapeut by mal mať stále na pamäti jednotlivé kroky maturačného procesu, ak chce rozumieť tomu, ako klient v danej chvíli práve funguje. Klientova prezentácia seba ukazuje jeho úroveň zaangažovanosti na tomto procese. Terapeutove intervencie sú oveľa účinnejšie, a preto efektívnejšie,ak sú v pozadí terapeutovho prežívania k dispozícii maturačné vzorce správania. Rozvrhnutie práce s klientom v tomto vnútornom rámci je jednak provokatívne, a jednak stimulujúce. Dôležitosť premeny, ktorá sa vzťahuje na zmenený self - koncept a obtiažnosť vyvolania tejto zmeny vyžaduje terapeuta trpezlivosťou a hlbokým rešpektom na každú malú zmenu, ktorá sa vyskytuje popri ceste k sebeprijatiu.

Terapeut ako katalyzátor.

V priebehu terapie sa často stáva, že terapeut zaujíma relatívne nekontrolujúci postoj, v ktorom sa viacej sleduje klientovo uvedomovanie, než terapeutovo usmerňovanie. V takýchto chvíľach terapeut funguje viac ako katalyzátor zmeny, než ako respondent, alebo usmerňovateľ. Skôr než sa budeme venovať aktívnejším a direktívnejším rolám terapeuta, pozrieme sa teraz detailnejšie na katalytické aspekty terapeutického vzťahu. Je totálnym pravidlom, že terapeut zabezpečuje čo najotvorenejšiu, najpoctivejšiu, najúctivejšiu a najdôveryhodnejšie interakcie pri práci s klientom;avšak takáto atmosféra je len plným začiatkom možností rastu. Ak sa už nastolil takýto podklad pre prežívanie gestaltu, skési pozadie " bezpečnej emergencie ", môže terapeut postupovať ďalej dopredu a to podávaním návrhov na experimentácie, objasňovaním klientových potrieb, tiež a nedostatkov, aby oddiferencoval oblasti konflikte, alebo vynárajúce sa polarity;odstraňovaním bariér osobného uvedomovania, plného vyjadrovania vnútorného prežívania; a povzbudením klientovi v tom, aby si vybral cestu k svojmu zdraviu. A popri tomto všetkom terapeut úmyselne frustruje klienta tým, že expanduje, odhaľuje fantázie a presvedčenia, ktoré udržiavajú neustále sa opakujúce, seba - porážajúce správanie, a ktoré bránia klientovi v snahách o nové, a snáď uspokojujúcejšie formy správania. Zapojením svojich osobných pozorovaní a intuície, pomáha terapeut klientovi uskutočňovať poctivé vyjadrenie jeho momentálneho osobného prežívania a frustruje ho v používaní starých a neproduktívnych vzorcov. Frustruje u klienta akékoľvek pokusy o hranie role " dobrého klienta ".

Terapeut často funguje ako činiteľ uvedomovania tým, že používa primerané prostriedky na frustráciu klienta v používaní jeho obvyklých, starých spôsobov, ktorými sa vyhýba rastu a zmene. To znamená, že terapeut monitoruje, pozoruje a poukazuje na klientove odpovede na iných úrovniach, ako to robí klient. Napríklad venuje pozornosť reči tela, terapeut si častejšie uvedomuje ambivalentné odpovede, na ktoré klient nie je vyladený.

Terapeut môže poukázať na to, že zatiaľčo klient vraví "áno", jeho telo vraví "nie", alebo sa určitá špecifická verbálna odpoveď javí byť kľúčom k klientovmu správaniu. Potom sa môže skúmať význam tejto odpovede. Zistené, terapeut používa techniku, v ktorej je konfrontujúci; pri práci s klientom terapeut kombinuje s ďalšími spôsobmi vedenia. Toto obsahuje techniky, ktoré klient učí prostredníctvom vedomosti experimentov /t.j. , ktoré obsahujú cvičenia a rozhovory, alebo cieľ experimentovaním /, ktorá je implicitná, / čo môže byť dôležitejšie ako cvičenie /. Vzdelávanie klienta v jeho vnútornej dynamike má dávať možnosť k tomu, aby mohol prijať všetko to, čo sa naučil počas terapie do svojho každodenného života.

Klient ... môže prejaviť produktívne, alebo neproduktívne správanie. Popri tom, ako terapeut reaguje na neproduktívne správaní klienta, ktorý toto správanie skúma a odhaľuje, mal by mu dovoliť ísť, nechať klienta objavovať pozitívne stránky života. Napríklad istý klient jedného z autorov prejavoval tendenciu odťahovať sa od ľudí, ktorí mu boli blízki. Keď sa táto tendencia objavila, začal si uvedomovať, že chce povedať niečo ako: "Chcem Ťa a potrebujem Ťa, a nikdy Ťa nechcem stratiť, preto od Teba." Tento vzorec jeho správania, ktorý nakoniec uspokojoval potrebu blízkosti, vyvolával napätie medzi ním a jeho slávičkom. Asi týždeň po jednom terapeutickom stretnutí, v ktorom sa tento vzorec objavil, uviedol, že mu veľmi pomohlo uvedomenie si toho, ako vyhýba nepríjemnostiam. Po tomto vysvetlení nadobudol, že pri nejakej príležitosti, keď začal ustupovať do tohto starého vzorca správania a uvedomil si túto tendenciu, začal zámerne proti nej bojovať a skúšať ju. Pri takejto príležitosti namiesto ... urobil niečo iné, čím dal najavo svoju slávičku pripravenosť ... Keď sa tak stalo, ... cítil ... .

prostriedky na uvedomenie si dynamických procesov. Skúsenejší a všestrannejší terapeut môže používať experimenty priamo na mieste, alebo môže predtým, ako experimenty situačne modifikuje, najprv hovoriť, ako sa autor pracoval s mladým mužom, ktorý sa zveril rozhodnúť, ktorú z dvoch ponúkaných prác by si mal vybrať. Bol zvyknutý robiť rozhodnutia tým, že si mohol relatívne zvážiť kľady aj zápory ... z jednej aj druhej, rozhodnúť, ktorému z nich dať prednosť. Ale, že ... nebolo možné na výber z ... je veľmi účinné. Terapeut mu navrhol, aby sa pokúsil, ... či, a predstavoval si, že stojí na križovatke, z ktorej vedú 3 cesty. Dúfal, že zmena, ktorá z jednému pracovnému miestu, keď jasne odlíšenému tak individuálne charakteristiky, bola mu navrhnutá, aby len rozpätie ... dovolil svojmu telu postúpiť sa tou cestou, ktorou chcelo. Odpoveď bola veľmi ekumenitá. U robil definitívny pohyb jedným smerom. Jeho telo, ktoré bolo absolútnym celostným organizmom vedelo, ktorej ceste dať ... v tej chvíli prednosť ! Tento experiment bol užitočný prostriedkom na objavenie jeho intelektualizácií o aktívnych a pasívnych voľby. Toto bol alternatívny spôsob ... rozhodnutie si pomocou želania napriek tomu, že bol používaný iba ako experiment. Po tomto experimente sa ... pokúsil upevniť a viesť v ... s výsledkom experimentu, a nie sa ... skeptovať, či ... výsledky, ktoré takto získal.

Pyšotvorený voči experimentovaniu a navrhovaniu nových spôsobov pri riešení s problémami jedinca znamená, že žiadne ... pravidlá alebo stratégií svojich o sebe nebude v terapii použité. Sme presvedčení, že existujú pravidlá a stratégie, ktoré by terapeut mal ovládať, ale ... je lepšie tieto pravidlá ... a stratégie ... budú oveľa efektívnejšie, keď ... vymyslené, alebo prispôsobené ... na mieste, než keď sú slepo ... prevzaté. Podobne ako ... dobrý kuchár ... pozná ... ingrediencií v pokrmoch, tak ... ovláda ... kombinácií ... ovláda ... s klientmi ... ktoré ... , ... ktoré ... , ... ktoré ... , ... ktoré ... .

Klienti si v priebehu života rozvynuli v sebe celé komplexy rigidných systémov, čím udržiavajú svoje nezdravé vzorce a zároveň sú rezistentný voči zmene napriek tomu, že ju požadujú; sú v slepej uličke. Zmena obsahuje riziko, môže sa to javiť aj tak, že posúva človeka do nového, chaotického a nekontrolovaného stavu. Je často dosť ohrozujúca. Geštalt terapeut používa také návrhy na experimentáciu, ktoré rešpektujú klientov strach zo zmeny, podporujú klientove bytie a voľby a taktiež frustrujú tie očakávania, fantázie a manévre, ktoré môžu odkloniť klienta od prežívania hrozby alebo strachu. Gestalt terapeut verí v schopnosť všetkých ľudí vytvárať si v sebe svoju vlastnú sebe-podporu na efektívne fungovanie. Terapeut taktiež vie, že táto schopnosť môže byť veľmi hlboko pochovaná, a že mnohí jedinci sa rozhodnú nepracovať na jej vydolovaní dostatočne tvrdo, alebo dostatočne dlho. F. Perls vystihuje túto záležitosť dnes už klasickým výrokom: "Nie je ľahké zomrieť a znovu sa narodiť." /1969 epigraf./

T E R A P E U T A K O U S M E R Ň O V A T E Ľ

V predchádzajúcej kapitolke sme poukázali na fungovanie terapeuta primárne ako katalyzátora osobnostného rastu v terapii tým, že poukazuje na vzorce vyhýbania a upozorňuje na klientovu reč tela. Avšak existuje niekoľko oblastí v Gestalt terapii, kde nadobúda terapeut na seba oveľa aktívnejšiu rolu. Terapeut nie berá na seba najaktívnejšie role, najmä na experimentoch riadeného uvedomovania, pri dokončovaní nedokončených záležitostí a pri prelamovaní slepej uličky prežívania klientom. V nasledujúcich odstavcoch sa zamyslíme nad každou z uvedených funkcií.

E x p e r i m e n t o v a n i e. Keďže uvedomenie je považované za s u m m u m b o n u m Gestalt terapie, často sa terapeut dostáva do pozície, kedy chce nájsť potrebný zážitkový fókus pre klienta, ktorý by mu dal primerané cesty k rastu. Takéto sústredenie sa na nejaký fókus vyžaduje také metódy alebo stratégie experimentovania dynamiky, ktoré sa vyskytujú mimo klientovej aktuálnej úrovne uvedomenia. Toto experimentujúce štádium terapie môže byť veľmi produktívne ako v individuálnej tak i v skupinovej terapii.

Štádium odhaľovania toho, čo si ľudia uvedomujú, čo treba robiť na objasnenie vnútorných procesov, otázka ďalšieho postupu je veľmi zrušujúce.

V štádiu experimentácie preberá terapeut vedenie a nastoľuje experimenty s riadeným uvedomovaním, verbálne cvičenia, fantazijné výlety, cvičenia zamerané na uvedomovanie reči tela, alebo interpersonálne situácie. K dispozícii môže existovať nejaký špeciálny proces, ktorý chce terapeut otvoriť pre exploráciu, alebo klient sa môže cítiť pripravený na explorácie nejakého svojho problému. Najmä v začiatočných skupinových sedeniach sa môže terapeut rozhodnúť vyvolať prežívanie celej skupiny, alebo prežívanie dyadické.

V individuálnej terapii je pre začiatok alternatívou k experimentom so štrukturovaným uvedomovaním len jednoduchý návrh aby klient hovoril o svojom osobnom prežívaní z okamihu na okamih bez ohľadu na to, aké triviálne mu to môže pripadať. Už len táto jednoduchá technika môže postačiť k tomu, aby viedla priamo k jadru klientovho problému. Uvedieme nasledovný príklad toho, ako experimenty s uvedomovaním môžu viesť k vyjasneniu.

Počas výcvikového sedenia, kde robil jeden z autorov terapeuta, udávala istá mladá žena, že sa pokúša rozhodnúť sa či popracuje na niektorom zo svojich viacerých problémov, ktoré momentálne cítila. Mala celú škálu záležitostí, na ktorých bolo možné robiť a bola z toho zmätená. Terapeut ju požiadal, aby sa uvoľnila spolu so svojou konfúziou a sledovala, čo sa vynorí. Po chvíli ticha povedala, že chce niečo robiť, ale stále nevedela, že čo. Opäť ju terapeut vyzval, aby zostala so svojou konfúziou a aby nerobila žiadne rozhodnutie, ale aby počkala kým sa niečo vynorí v jej uvedomení. O niekoľko minút začala líčiť sériu pracovných a osobných konfliktov, ktoré ju veľmi trápili. Ani jeden z nich sa nezdal dôležitejší ako ostatné, a jej popisovanie voľne prechádzalo z jednej oblasti na druhú. Bolo zjavné, že veľa rozmýšľala o nich a aj veľa rozprávala. Terapeut namiesto toho, aby vybral jeden z nich, alebo aby ju požiadal nech si vyberie jeden z nich, navrhol, aby sa zaoberala celou sadou svojich problémov ako celkom. S počiatku bola týmto návrhom prekvapená. A však ako začala zvažovať tento návrh, pochopila, že sama seba mätie tým, že sa snaží sústrediť sa na

[illegible]-tériu sťažností, alebo "problémov" v rýchlej postupnosti, namiesto toho, aby sa sústredila na [illegible] Gešt-talt. Objasnila si tiež niektoré výraznejšie [illegible] aspekty špecifickej situácie, ktorá ju trápila. [illegible] prípade to, čo bolo zjavné terapeutovi- že jej sťažnosť [illegible] bolo prejsť jej. Terapeut navrhol klientke, [illegible] sformulovala výťah, ktorý by odrážal zjavné [illegible] všetkých jej sťažnostiach. Keď si klientka [illegible] vyslovila slovami [illegible], rozsvietila sa tu, že [illegible] terapeutovi už dávnejšie známe. Tým, [illegible] vyjadrilo to, čo [illegible], alebo tzv." fixácia" [illegible] v dôsledku toho [illegible] terapeut [illegible] dezorganizovaný [illegible] perceptuálne pole.

Znalosť [illegible] efektívnych [illegible] uvedomovaním či už si vy[illegible] v dobrej skupine, [illegible] si účasťou terapeutovho existu[illegible] stratégií' je [illegible] špecifikujúce a najdôležitejšie funkcie. [illegible] čo terapeut navrhuje, ďalší vzorec v klientovom správaní, [illegible] cvičenie [illegible] môžu priviesť klienta k uvedo[illegible] [illegible] hraničného vzorca. Úsudok terapeuta je potrebná expertíza, [illegible] vedel, ktoré druhy cvičení [illegible] primerané danej situácii.

[illegible] dokončenie [illegible] s a v r š e n i a [illegible] g e š t a l t u.

Každý problém, ktorým klient čelí, spadá do kategórie "nedokončenej záležitosti". Všetky signifikantné [illegible] najdôležitejších [illegible] jeho záležitostí volá po okamžitej pozornosti. V terapii to znamená tak, že namiesto [illegible] venovania pozornosti [illegible] nedokončenej záležitosti, ktorej symptóm je jej návrat [illegible], že terapeut spolupracuje s klientom k uvedomeniu si [illegible] vedomosti na [illegible] dokončenej záležitosti [illegible], ako sa [illegible] prejavuje na úrovni, [illegible] telo [illegible] a [illegible] pritom [illegible] [illegible], ako tieto [illegible] vznikajú, [illegible] navrhuje [illegible], [illegible] "dokončil" [illegible] [illegible] [illegible], čo [illegible] [illegible]. Ak klient [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

Často stačí klientovi poskytnúť momentálne objasnenie na to, aby sa posunul smerom k riešeniu. Terapeut ani nemusí intervenovať priamo.

Terapeut môže tiež pacifikovať privedenie klientových nevedomých nedokončených situácií na úroveň vedomého uvedomenia takým spôsobom, že využije tieto cvičenia ako odrazový mostík pre oveľa koncentrovanejšiu prácu. Napríklad [illegible] skupinovým cvičením /Enright, 1976/ je jednoduchá projekcia [illegible] na členov skupiny. Terapeut môže doprostred skupiny vysypať [illegible] plný rôznych [illegible] hračiek alebo hier. Potom dá inštrukcie, aby si každý člen skupiny vybral z tej kopy jednu vec, ktorá je pre neho najzaujímavejšia, alebo ho najviac priťahuje. Členom skupiny dopraje dostatočné množstvo času, aby si vybrali hračku, ktorá ich najviac priťahuje a potom terapeut navrhne, aby každý člen skupiny povedal, čo prežíva táto hračka, aký je to zážitok byť touto hračkou. Tento zážitok premietania seba do nejakého objektu a popisovanie zážitkov z tejto perspektívy často vynáša na povrch pocity, ktoré sa spájajú s nedokončenými záležitosťami.

Reč tela a telesné kľúče, ktoré terapeut percipuje môžu naznačovať pohyb smerom k zavŕšeniu situácií. Aj keď si klient udržiava kontrolu nad svojim myslením a nedovolí vstup do vedomia a solvovanie potreby dosiahnuť zavŕšenie, jeho telo bude stále hľadať toto vyriešenie. Vo viacerých prípadoch sme svedkami toho, ako bol klient na začiatku sedenia schopný len neurčitého popisu telesného pocitu a jeho prežívania, a ako sa potom postupne dopracovával k objavovaniu svojej osobnej zodpovednosti za nátlaku, bolesti chrbtice alebo kŕčika. Telesný symptóm môže byť skutočnou somatickou zvládacou odpoveďou, ktorej sa klient nechce vzdať, pretože mu tak dobre slúžila. Sú aj také prípady, keď situácia, ktorá vyvolala odpoveď fakticky skončila ale mechanizmus odpovede perzituje i naďalej takmer autonomicky. Toto perzistujúce správanie sa potom stane cieľom a terapeut upriamuje klienta k tomu, aby si uvedomil, že sa deje na psychologickej úrovni. Je potrebné, aby zvažoval mechanizmus zvládania situácie takmer odstránil [illegible] na úroveň uvedomenia, aby sa klient mohol [illegible], či v ňom bude pokračovať alebo nie.

Napríklad mnohí ľudia sa naučili retroflektovať, obmedzili svoj slovný prejav stisnutím čelustí; a potom dokonca i v takých situáciách kde už nemusia cenzorovať viacej svoje odpovede zostávajú ich čeluste zovreté. Niekorí ľudia vykazujú tento symptom tak silne,že sotva otvoria ústa, keď hovoria. Stuhnuté čeluste môžu byť úplne neprimerané v aktuálnej terapeutickej situácii, ale sú indikátorom dvoch možností: buď že je potrebné ešte veľa toho vyjadriť, alebo že tento modus telesnej odpovede sa stal habituálny. Uvedomenie si ô"symptómu" stisnutých čelustí môže viesť k akému koľvek zavŕšeniu,ktoré je vhodné pre klienta. I keď nacučenie sa ovládať " symptóm" nemôže nahradiť zaoberanie sa s procesom,ktorý sa v tej chvíli deje s nemôže nahradiť ani zavŕšenie neúplného gestaltu,ktorý je v ohnisku pozornosti, môže posúvanie deliacej čiary medzi zaoberaním sa symptómami, ktoré perzistujú zo starých situácií a symptómami vyvstávajúcimi z momentálne prebiehajúcich zážitkov umožní terapeutovi vhodne sa priblížiť ku klientovmu prežívaniu.

Pri zavŕšení čo i len malého kúska nedokončenej záležitosti prežíva jedinec pocit naplnenia. Zvýši sa intenzita prežívania v prítomnosti, pretože vždy keď sa človeku podarí zavŕšiť nejakú nedokončenú záležitosť z minulosti, uvoľní sa energia, ktorá bola viazaná na túto minulosť a bude k dispozícii pre prítomnosť a budúcnosť. I keď človek môže mať veľa dôležitých nedokončených situácií a pracovať len na jednej z nich, zážitok zavŕšenia gestaltu mu dáva pocit kompetencie a schopnosť zavŕšiť aj ďalšie situácie. Keď sa jedna nedokončená situácia vyrieši, uvoľní sa väčšie množstvo energie a je k dispozícii pre riešenie ďalších situácií.

P r e p r a c o v a n i e s a c e z s l e p ú u l i č k u .

Klient,ktorý prichádza do terapie je v slepej uličke, To je vtedy, keď sa klient nachádza v takom bode, keď enviromentálna podpora nie je viac k dispozícii a autentická seba-podpora ešte nebola dosiahnutá/ F. Perls, 1969/.

Je pravdepodobné, že jedinec, prežíva katast-rofické očakávania alebo že je u neho prítomný taký zložitý systém vyhýbavého správania, takže klient v danej chvíli nevie, čo sa očakáva a môže byť z toho dezorientovaný, zmätený, váhavý a ambivalentný. Tento druh prežívania sa potom vyskytuje ešte veľa krát v rámci terapie, keď sa klient dostáva na hranicu toho, čo je známe a bezpečné bez ohľadu na emociálny obsah a ďalšie skúmanie mu pripadá hazardné, riskantné. Klient môže vedome vytýčiť čiaru, za ktorú terapeutické stretnutie nemôže ísť a terapeut sa môže rozhodnúť rešpektovať túto čiaru a čakať na ďalší vývin.

F. Perls / 1969/ poznamenáva, že slepá ulička je " kruciálny bod v terapii a kruciálny bod rastu".
RUTH COHEN / 1970/ tvrdí, že konceptualizovanie slepej uličky je Perlsov jedinečný a najvýznamnejší príspevok k psychotera-pii. Tým, že terapeut pracuje spolu s klientom na rozpoznaní a odstránení jeho pôvodnej manipulácie s prostredím za účelom získania podpory, môže pomôcť klientovi objaviť cestu, ako sa dostať cez bod slepej uličky tým, že začne mobilizovať vlastnú organizmickú podporu. Vo všeobecnosti sa má terapeutická technika sústrediť na slepú uličku ako taký. Pri aktívnom odpore požiada terapeut klienta aby prežíval zážitok tejto svojej slepej uličky tak intenzívne, ako je len možné. Postupy zamerané na to, aby udržali klienta v prítomnosti a objasnili mu, že terapeut je senzitívny na všetko, čo práve prebieha, môže minimalizovať strach zo zmeny. Je potrebné, aby si terapeut udržiaval dve roviny uvedomovania: 1. uvedomovanie si celostnosti toho, čo sa v okamihu na okamih deje. 2. špecifické uvedomovanie si detailov a vzorcov klientových odpovedí. Prechod cez slepú uličku môže byť pre terapeuta veľmi obtiažny,ak si uvedomuje len klientove percepcie v tej chvíli. To znamená, že ak zostane terapeut zmätený a vidí iba slovné, logické alebo abstraktné konflikty,ktoré vidí klient, môžu obaja zostať uvrznutí vboji o ovládanie,ktorý bude zaručene neproduktívny.

V slepej uličke je najjasnozrejmejšia a často najjednoduchšia konfigurácia, slepo pohrb zároveň najdôležitejšie a najvážnejšie; je to kľúč k prechodu cez slepú uličku. Ak si terapeut uvedomuje konfúziu, ktorá je táto samozrejmou konfiguráciou, ktorou je potrebné sa zaoberať a bude viesť k ďalšiemu a ďalšiemu uvedomeniu. Ak je terapeut schopný sprevadzať klienta na slepú uličku ako takú a sám ju, akým spôsobom klient blokuje postup, otvára potom terapeut [illegible] pre ďalší smerom von z tejto situácie a do sveta prežívania [illegible] slepej uličky.

Uvedie [illegible] praktický príklad, ktorý sa stal jednou z autorov. [illegible] jednou skupinou [illegible], ktorá bola uvrznutá v bode [illegible] rozhodovania, v to, že potrebovala vytvoriť odstup [illegible] medzi sebou a určitými [illegible], ktorých vnímala ako takých, ktorí [illegible] na ňu príliš veľké [illegible] požiadavky. Experimentovala s rôznymi [illegible] vyjadrenia, ale potrebuje viacej priestoru pre seba, [illegible] sa jej to verbálne vyjadriť a cítila sa veľmi [illegible] a nespokojná. Po dlhšom experimentovaní sa s rôznymi prístupmi na objasnenie jej nárokov si terapeut uvedomil, že to u nej bola verbalizácia o tom, ktorá ju zadržiavala v tom, aby sa s tými ľuďmi vyspovedala, jej myslenie a jej slová podmínovávali silu a energiu jej citov a bola ochotná zmeniť svoje požiadavky tak, aby zodpovedali jej mysleniu. Vtedy terapeut navrhol, aby svoje city prebrala takým spôsobom, že môže z jeho pozitívnych rukami naložiť tak, akoby rada naložila s tými ľuďmi v živote. Žena začala naozaj zápasiť s terapeutom a takýmto spôsobom premenila svoje verbalizované slová do akcie a uvoľnila zadržiavanú energiu, ktorá v tej situácii mala. V tej chvíli bola slepá ulička prelomená.

Ďalší spôsob vysporiadania sa so slepou uličkou je uvedený v prvom prepise terapeutického sedenia /Appendix A /. V takejto situácii, keď sa klient ocitne v slepej uličke má terapeut namiesto toho, aby pokračoval s klientovým uvedomovaním toho, že sa [illegible] ocitol v slepej uličke, [illegible] pozornosť priamo k [illegible] najvýraznejšej perspektíve, s ktorou sa stretol v konfliktnej [illegible], ktorú [illegible] narazili. Takýmto spôsobom

facilituje prelomenie. Tieto dva rozdielne ale rovnako efektívne procesy na prekonanie slepej uličky znova ukazujú, že neexistuje "správny" spôsob terapeutickej interakcie s klientom.

Niektorí ľudia neprichádzajú do terapie preto, aby sa zmenili ale aby si odobrili svoje správanie, alebo aby ukázali svoju moc tým, že budú frustrovať druhých. Keď je terapeut presvedčený, že klient manipuluje, keď pociťuje hnev alebo frustráciu, môže poskytnúť klientovi spätnú väzbu o týchto svojich pocitoch bez toho, aby prenášal na klienta zodpovednosť. Podobne, ak sa terapeut cíti [illegible] jednoducho to. Klient môže nevedome navodzovať konfúziu ako techniku vyhýbania. Jasné, pozitívne a priamočiare správanie terapeuta je základ. Podmienkou základnej pravdy, ktorá sa vyvíja vo vzťahu klient- terapeut je, aby klient videl terapeuta ako reálnu a autentickú osobu. Spätná väzba terapeuta konštruktívne reštrukturuje situáciu a má byť vyjadrená deskriptívne, so zodpovednosťou za svoje vlastné správanie a nie hádzaním zodpovednosti na niekoho iného.

Z H R N U T I E

Postupne, ako sa Gestalt terapeut rozvíja vo svojej terapeutickej práci internalizuje sa v ňom uvedomenie, idiosynkratické prežívanie klientov nie je vždy ako "podľa knižky". Mnohé prípady nezapadajú do formulovanej metodologickej perspektívy. A ak sa terapeut [illegible] sústrediť sa len na dynamiku, ktorá zodpovedá formulovaným vzorcom, môže sa stať, že pochová klientove najlepšie stránky. V [illegible] obvodu metódy samé o sebe nie sú dostačujúce; treba ich modifikovať a prepojiť priebežným tréningom a extenzívnou [illegible] skúseností v terapeutickom stretnutí. Skúsenosť [illegible] validizácia odbúravania a vybudení, alebo zmien [illegible] [illegible] prispieva k jemnosti a senzitivite [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] momentálny celok skúsenosti, senzitivita a kreatívne inštinkty sa u zrelých [illegible] terapeutov rozvíjajú spolu s tým, ako si nechávajú

svoje vlastné spôsoby pri zvládavaní Gestalt terapie,ktoré najlepšie zodpovedajú ich osobnosti a štýlu, pričom majú neustále na pamäti fenomenologickú perspektívu a radikálny rešpekt pre všetky aspekty klienta.

Ako nám to ukážu prepisy v prílohách, schopnosť vykonávať hlbokú a účinnú terapeutickú prácu, čo je inherentné pre systém Gestalt terapie vyžaduje od terapeuta, aby bol dobre vycvičený /či už s certifikátom, alebo bez neho/aby mal jasno vo svojom vnútri, vo svojich percepciách, hodnotách, vo svojom etickom postoji a v terapeutickej výzbroji;aby ovládal Gestalt teoriu a techniku; a aby bol schopný primerane a kreatívne použiť pri svojej experimentácii všetky svoje poznatky a spontánne nápady. Tento systém tiež vyžaduje, aby si klienti vyberali terapeutov veľmi starostlivo.

Pohotovosť reagovať na to,čo je prítomné, na celistvosť prítomného, ako aj na neustále sa vynárajúce figúry je neoceniteľnou schopnosťou každého terapeuta a dokonca ešte potrebnejšie v Gestalt terapii; uvedomovanie si prítomnosti je jedným zo základných procesov, ktoré potrebuje ako terapeut , tak aj klient pre intevzívnu a účinnú psychoterapiu.S rozvojom uvedomovania centrovaného na prítomnosť, s rozvojom kapacity pre zážitok Ja- ty /I-Thou/,s dobrou teoretickou výzbrojou a orientáciou sa obaja -klient i terapeut- každý svojou vlastnou cestou posúvajú k osobnému rastu a naplneniu.

D O S L O V

V• vydaní tejto knihy z roku 1980 sme uvádzali, že sme "zastavili čas, urobili priečny rez našimi skúsenosťami a že sa s Vami podelíme o to,čo vieme o svoje názory, percepcie a predstavy,ktoré sme nazbierali... vtedy v októbri 1979". V roku 1988 sme urobili čosi podobné s do ďalšieho vydania tejto knihy sme vsunuli aj nové skúsenosti,ktoréss obohatil náš arzenál od predchádzajúceho vydania. Avšak Gestalt terapia nie je statická a nikdy nebola. A preto v ďalšom vydaní

tejto knihy v roku 1988 je nutný d slov. Existujú určité všeobecné trendy, ktoré majú veľký význam, a ktoré javí Gestalstická pospolitosť praktický aj teoretický záujem.

R O Z Š Í R E N I E G E S T A L T T E R A P I E D O N O V Ý C H D O M É N.

V istom zmysle sa súčasné koncetualizácie prebiehajúce v terapii pripájajú ku Gestalt terapii. Od samého začiatku nazeráme na ľudské bytosti skôr ako na celostné organizmy, ktoré obsahujú časti navzájom prepojené a v dynamickej interakcii, a nie ako sumu častí spoločne fungujúcich mechanickým spôsobom. V roku 1988 začína byť vo zvýšenej miere prijímaný holistický názor a platí za integrálnu súčasť teórie a výskumu tela s psychiky. Na uzdravovanie sa nazerá ako na jeden z procesov prebiehajúcich v celostnom a dynamickom indivíduu. Koncepcia indivídua existujúceho v neustálej interakcii s prostredím bola inkorpovaná do nových terapeutických prístupv a do revízie starších terapeutických prístupov. Samotní Gestalt terapeuti precvičujú pveľa viac než v minulosti procesom objasňovania významu dynamiky a prpcesov v prebiehajúcej terapii.

Vzrastá počet správ o uskutočňovaní Gestalz terapie. Pozornosť vzbudzujú dnes tí terapeuti, ktorí sa venujú takej kategórie populácie, ktorá je iná než kategória tzv."normálnych neurotických" dospelých. Objavujú sa popisy Gestalt terapie s manželskými dvojicami, rodinami, asociálmi a pri sexuálnych prečinoch. Napríklad: V.OAKLANDEROVÁ /1978/ popísala Gestalt terapeitický prístup u detí a adolescentov. A na dôvažok ziszili sa, že Gestalt terapia je účinná u vážne narušenej populácie /Strstford a Brallier, 1979/, u schizofrénnych pacientov /Gagnon 1981/ a u sexuálne impotentných mužov /Herman,1979/.

Gestalt terapia je založená na sade princípov o fungovaní osobnosti ako aj na princípochinterakčného správania. Tieto princípy možno previesť aj do iných prostredí než je iba xxxxxxx prostredie skupinovej alebo individuálnej psychoterapie. Napr. taká školská trieda /SMITH,1981/ je jedným z takých prostredí, kde možno aplikovať procesy Gestalt terapie. Aj organizačné správanie sa už skúma z hľadiska Gestalt terapie /BROWN, 1986/.

Počas desaťročí praktizovania Gestalt terapie boli teoretické otázky v popredí. Ruka v ruke s praktizovaním terapie u rôznych autorov popadície sa a vynárania nových polí pozornosti terapeutickej obci ako celku iba zriedka potreba teoretickej interpretácie, ktorá má za následok stretnutie teoretikov Gestalt terapie na tejto báze. Nejnovšie vydanie časopisu The Gestalt Journal v r. 1980 je venované teoretickým otázkam a dôležitým pre mnohých praktizujúcich Gestalt terapeutov. Dôraz, aký terapia kladie niektorí Gestalt terapeuti na procesy uzdravovania a na duchovnosť v psychoterapii je stimulom pre Gestalt terapeutickú pospolitosť a môže zaiste rozmeniť diskusie a prebudiť seriózny reflexia ako medzi praktikmi, tak i medzi teoretikmi.

S tým, čo sa dostali do popredia Gestalt terapeutickej praxe teoretické otázky, určité vnímané nedostatky v Gestalt teórii sa stávajú oveľa viac dôležitejšie. Je tu napr. tendencia zo strany iných autorov nazerať na Gestalt terapiu ako na obmedzené súbor techník na zvyšovanie uvedomovania klienta. Nejasnosť a mnohostrannosť Gestalt terapie bola prehliadaná v dôsledku zjednodušujúceho výkladu teórie a tendencie kategorizovať proces Gestalt terapie do zoznamu intervencií používaných bez toho, aby sa bral v úvahu kontext, v ktorom si všetko môže byť úspešné.

Už pri viacerých príležitostiach sme sa zmienili o tom, že slabosťou Gestalt terapie je, že nemá celkom rozvinutú, alebo reformulovanú výkladovú teóriu, ktorá by sprevádzala terapeutické procesy. Hovorí sa o humanistických smeroch vo všeobecnosti a zahrňujú v sebe aj výklad vývinu jedinca a tých síl, ktoré môžu pozitívne alebo negatívne vplývať na zdravé a nezdravé fungovanie. Spolu so dôrazom na fenomenologickú neúplnú teóriu Gestalt terapie sa objavuje aj nebezpečenstvo dostať Gestalt terapiu do slepého priadu terapií/ Brown a kol./. Snahy po väčšiu explicitnosť terapie umožňuje terapeutom Gestalt terapeutickej pospolitosti sa aj tým terapeutom, ktorí stoja mimo nej, poučiť sa niečo o dynamike terapeutického procesu, ktorú je [illegible] Gestalt terapia [illegible]

predpokladov a princípov spojiť s inými terapiami /viď napr. 6/, musíme byť dostatočne otvorení pre uvedomenie jedinečné teoretické a praktické príspevky Gestalt terapie do iných terapeutických prístupov tak, ako by mali byť.

V súčasnej literatúre možno vidieť vzostup dynamického a dialektického chápania aj v iných terapeutických prístupoch, nielen v Gestalt terapii. Tento nárast teórie niekedy vedie k prehodnoteniu idejí, ktoré sú skryté aj v prácach prvých teoretikov Gestalt terapie, alebo ich objasňuje v súčasnej praxi. Gestalt terapia je vystavená riziku, že bude zabudnutá alebo bude pozastavená na tejto teoretickej rozcestí, pretože nedokumentuje dynamiku a procesy tak úplne, ako predstavitelia iných terapeutických prístupov. Je evidentná potreba rozšíriť teoretické hranice Gestalt terapie.

Ďalší, mimoriadne významný trend sa týka medzinárodného povedomia pospolitosti Gestalt terapeutov. Gestalt terapia sa praktizuje v stále väčšom a väčšom množstve krajín, čo v konečnom dôsledku vedie k určitým zmenám v teórii aj praxi. Medzinárodná povaha odbornej [illegible] aj výmeny v oblasti Gestalt terapie napomôže rozšíriť obzory terapeutov aj teoretikov a pomôže im ďalej do svojho rámca aj prijímavé z iných kultúr sveta niečo nové a obohatí [illegible] dielom, ktorý prekročí i úzko národné hranice.

OTÁZKY TÝKAJÚCE SA VÝCVIKU

Termín "Gestalt terapeut", používaný v tejto knihe je termín generický a to znamená, že ide o experta vo filozofii, teórie a praxi terapie, ktorý má dosť tak odborných skúseností, vďaka ktorým sa stáva kreatívnym umelcom v terapii. Samozrejme, že tento pojem sa nevzťahuje na všetkých terapeutov, ktorí sa označujú Gestalt [illegible] orientovaní. Takíto terapeuti môžu byť priťahovaní touto orientáciou z viacerých dôvodov. IRVIN a MIRIAM POLSTER [illegible] hovoria, [illegible] fragmentárnejší, že "fragmentárnejší" Gestalt [illegible] je [illegible], [illegible] aj strach [illegible] prítomnosti si

príťažlivé, a že pokušenie poskytovať priam otrocky podľa technických formulácií je takmer neodolateľné. Avšak každému musí byť jasné, že zvládnuť tieto metódy a takúto silu efektívne znamená dlhodobé a intenzívne obdobie výcviku, permanentnú osobnú prácu s terapeutom- expertom a extenzívnu prax pod supervíziu experta.

Otázky výcviku terapeutov sú veľmi dôležité v Gestalt terapii, pretože tí, ktorí sa považujú za Gestalt terapeutov by mali mať výborné základy v teórii aj praxi. Metódy výcviku v Gestalt terapii, modely a personál sú pravidelne publikované v The Gestalt Journal / Brown a kol/ a odznievajú na konferenciách. Keďže doposiaľ neexistuje presný návod na výcvik a snaží sa nerýsuje nejaká tendencia formulovať a osvojiť si nejaký návod pokračuje stále diskusia o adekvátnosti výcvikových postupov.

V súčasnosti poskytujú výcvik v Gestalt terapii viaceré inštitúcie a to nie len v USA ale aj v iných krajinách sveta- v Brazílii, Kanade, Anglicku, Francii, Nemecku a v Japonsku. Zoznam týchto inštitúcií je uvedený v každoročnom GESTALT DIRECTORY, ktorý vydáva Centrom pre rozvoj Gestalt terapie, Higland, New York, a udáva aj zoznam jednotlivých terapeutov. Žiadne sady návodov nebola osvojená univerzálne. Avšak tí, čo vedú výcvik, sú si vedomí zodpovednosti za tri aspekty výcviku: silné teoretické zázemie, intenzívna osobná práca v oblasti Gestalt terapie a prax rozšírená o supervíziu.

Začínajúci terapeuti potrebujú výrazné rolové modely s intenzívnym výcvikom, za ktorým by mala nasledovať možnosť supervízie, aby mali títo terapeuti priestor k odpútaniu sa od svojho modelu a objavili svoj, vlastný štýl a zostavu osobných metód. F. Perls tvrdí, že existujú určité pravidlá, ktoré je potrebné sa naučiť a potom ich možno zlomiť. Prelomenie pravidiel možno urobiť až pri dostatočnej zaškolenosti.

V Gestalt terapeutickej pospolitosti platí konsenzus, že perspektívni terapeuti sú trénovaní na vysokú úroveň odbornosti a osobného fungovania.

APPENDIXY A,B.

TRANSKRIPCIE DVOCH TERAPEUTICKÝCH SEDENÍ

V týchto apendixoch prezentujeme transkripcie dvoch terapeutických sedení spolu s poznámkami /v zátvorkách/ týkajúcimi sa štádií terapeutického procesu terapeutových intervencií a klientového prežívania obsiahnutého v jeho verbálnych aj non- verbálnych odpovediach. Sedenia sú prezentované tak, ako sa ozaj udiali, len s malými úpravami k vôli lepšiemu prehľadu. Každé sedenie reprezentuje odlišný druh interakcie. V prvom sedení zostávajú mená klienta, jeho dcéry a miest, o ktorých bola reč nezmenené; bolo to v zhode s klientovým želaním pomôcť druhým pochopiť jeho prežívanie straty dcéry a prežívanie terapeutickej interakcie, ktorá mu priniesla úľavu. V druhom prípade bolo meno klienta zmenené; je to mladý profesionálny poradca. Prvé sedeenie/ apendix A/ ilustruje klasický proces zavŕšenia Gestaltu v Gestalt terapii; druhé sedenie / apendix B/ ilustruje dialogický proces explorácie v Gestalt terapii.

APENDIX A
ZAVRŠENIE GESTALTU

KROK 1: VYJADRENIE

/Terapeut sa ujíma vedenia, upozorňuje klienta aby si doprial toľko času na prežívanie koľko potrebuje, a že je to dôležitejšie, než správa na verbálnej úrovni
/"K" je klient, "T" je terapeut/

K: Rád by som si ozrejmil situáciu

T: /prerušuje ho/ Rád by som Vás na okamih zastavil a požiadal Vás, aby ste sa usadil- doprial si chvíľočku času na ukľudnenie a potom začal.

K: /niekoľko minút prestávka potom hlboký vzdych/.
Pred dvomi mesiacmi zomrela dcéra, a umierala štyry alebo päť rokov a nebol som schopný dať priechod svojim citom a.... vedieť, že je je tam vina a hnev, ale nemohol som zvládnuť to, keď mi povedala, že nechce žiť/ začína plakať/.

/Terapeut podporuje a povzbudzuje v jadrenie citov/

T: Ano, len dajte svojim citom voľný priechod.

K: Mám taká filozofiu, že nech sa mi čokoľvek stane, sám som si to zapríčinil a ... hlboko verím v duchovné/psychické/ uzdravovanie. A chcel som s ňou po tejto línii pracovať ale ona tomu neverila, takže som vedel, že je pre mňa nemožné ísť k nej, pokým ma nezavolá/ začína plakať/.

/Terapeut opäť vraví, že to, že dáva najavo svoje city je v poriadku/. Zdá sa, že zablokované emécie môžu byť cieľom sedenia./.

T: Dajte tým citom priechod.

K: /Plačúc/ nikdy man nezavolala... som z toho šialený...

/ Terapeut je presvedčený, že situácia je predostrená, že klien skôr prežíva než informuje. Klient je teraz pripravený na experimentovanie. Terapeut si ujasňuje, či je klient nastavený na prácu, a uvažuje ako ďalej postupovať./

T: Bol by som rád, keby sme sa teraz pozastavili nad tým, ako by ste sa chcel s týmto vysporiadať.

K: Och, nemám šajnu o tom, že ako. Ale jedno viem určite, že veľa sa toho u mňa spája s tým, že bola dcérou č. 1, a bola čosi fantastické a nesmierne príťažlivé. Vysporiadať sa s ňou ... a samozrejme a posledné spomienky ,ktoré sa s ňou spájajú sú také hrozné, tak absolutne strašné.

KROK 2: DIFERENCIÁCIA

/terapeut navrhuje experimentálny dialog/

T:Cítite sa na to, aby ste ju teraz v tejto chvíli osvojil, dostal ju sem vo svojej fantázii?

K: Myslím, že ... je,je...

/Terapeut udržiava klienta v kontakte s jeho prítomným prežívaním a povzbudzuje ho, aby vyjadril to, čo si momentálne uvedomuje/.

T: Kde ste práve teraz?

K: Nuž, je to na obe strany.Viem, že som jej ešte nedal posledné zbohom. Ja si skutočne ešte neviem pripustiť, že odišla, že je mŕtva. Ešte som toto všetko neakceptoval,Predstavujem si, že... očakávam, že pôjdem do Santa Barbara, a že ju tam nájdem

/terpaut sa snaží zamerať sa na dialóg, chce primäť klienta k tomu, aby sa toho chopil/.

T: Bol by ste ochotný povedať jej to? Cítite, žeby ste to mohol urobiť?

K: Ach... myslím, že... áno.

/Terapeut aj naďalej skúma klientovu ochotu postupovať týmto smerom, a navrhuje, aby klient sám prevzal iniciatívu pri štrukturovaní dialoógu/.

T: Urobte ako je vám to pohodlnejšie - či so zavretými očami, alebo otvorenými. Doprajte si čas, aby ste ju videli,vizualizujte si ju... a ak budete s tým hotový, začnite s čím koľvek, čo by ste jej rád pov dal.

K:/Pauza/ Katy... /T: Áno/ /K: začína plakať/.

K: Nemôžem tomu uvariť, že už tu nie si. Je mi to nesmierne ľúto, že som sa s tebou nerozlúčil - v pravý čas. A potom, keď som ťa videl naposledy bola si taká ... nadrogovaná ... taká zmenená, bolo to také hrozné... do čarta, prečo si ne-... /rozzvlýká sa/.

T: Áno...

K: Prečo si niečo nepovedala? Prečo si sa nepokúšala bojovať s tým?

/Terapeut zintenzívňuje prežívanie/

T:/opakuje klientove slová/ Prečo si niečo nepovedala? Prečo si sa nepokúšala bojovať s tým?

K: Stále si len šla od terapie k terapii- toto bolo treba urobiť a tamto bolo treba urobiť, a ja som bol na teba taký nahnevaný. Nemohol som si pomôcť. Mal som byť schopný akceptovať to, akceptovať Teba takú, aká si bola. Je to také ťažké..../vzlyká/.

T: Áno.

K: Och Bože, také je to ťažké/vzlyká/...tak veľmi to bolí.... všemocný Bože !!!

/Terapeut navrhuje klientovi, aby sa pokúsil odd**y**ferencovať svoje city a aby sa sústredil na to, aby ich dal von, smerom ku svojej dcére/.

T: Ponorte sa do seba a preskúmajte, či by ste bol ochotný podeliť sa s niečím zo svojej bolesti, hnevu, odporu, so svojou dcérou.

K: Ano... Ty si si odišla a nás si nechala tu, do čerta. /vzlyká/. Tvoj život bol taký krásny. Samozrejme, že to nemôžem vedieť lepšie ako Ty, ale veď preboha, nože, nikdy nič zlé sa Ti v živote nestalo. Život si mala naservírovaný ako na zlatej tácke. Nenávidel som tú skutočnosť, že si bola tak sprepadene závislá;.Vedela si že tvoja matka uroví pre teba všetko na svete, poplatí všetky tvoje účty, že by aj do ohňa kvôli tebe skočila. A po celý ten čas Ta zabíjala... a to ma hnevalo. Keby si musela čeliť tomu všetkému s tvojimi príjmami... to by bolo nemožné... a Ty si odmietla vidieť,že všetka táto závislosť viedla rodinu na pokraj zúfalstva. Bol som taký nahnevaný- bola si tu na posteli,Tvoj brat si ťa snažil získať,ošetrovateľka Ti ponúkala melény,ktoré si tak veľmi chcela, alebo čokoľvek iné, o čo si prejavila záujem,čo muselo byť privezené až z Hong Kongu alebo z iných končín sveta- Tvoja matka bola stále pri tebe, a Ty si postupne chcela stále viac a viac- všetci boli pri Tebe. Prečo Ľudovít XIV. nemal taký pozorný dvor ako si mala Ty- a mňa to tak sprepadene štvalo, keď somxx sa na to všetko pozeral keď som sa na ňu pozeral.

/ Terapeut sa stále snaží udržať v chode expresné emócie a teraz navrhuje zveličenie, prehnanie./

T: Povedzte jej to.

K: Do čerta, ako si to len mohla urobiť? Ako si mohla tak manipulovať s celou poondiatou rodinou? Boli tam Tvoji bratia a nevedeli na čo hľadia, a neuvedomovali si, že sa pozerajú na pomalú samovraždu, a Ty si si o to žiadala, Ty si si o každý jej sprepadený kúsoček žiadala.

/Terapeut usiluje o lepšie objasnenie xxxxxx skrytého procesu a povzbudzuje otvorené vyjadrenie všetkých zvyšných citov/.

T: Pristavte sa pri jej manipulovaní s rodinou a skúmajte, či to sedí. Ako s Vami manipuluje?

K: Áno... robila si to. Absolvoval som celú tú cestu do Tijuany a Ty si mi sotva povedala " Bú". A mňa to tak bolelo vo vnútry. Bola si ako včelia kráľovná a nik okrem Teba nemal žiadny problém, ako keby som som sa nemusel sťahovať do nového mesta, do nového domu. Ty si srala na všetkých. Bol som to ja ...ja...ja úbohý nešťastný. Držala sima v hrsti. Katy, bol to všivavý, všivavý postoj.../pauza/.

/ Terapeut sleduje, či je ešte potrebné vyjadriť nejaké city/.

T: Pozrite sa, či je tu ešte niečo, nejaké city,ktoré by ste rád dal zo seba von-ešte niečo z Vášho hnevu, pocitov manipulácie?

/Klient začína rozlišovať medzi svojimi citmi/

K: Dobre, samozrejme,že som videl aj druhú stránku toho všetkého. Videl som, že tvoji bratia sa prinajmenšom dostali do kontaktu so svojimi emóciami a ... ale... nevedeli, na čo hľadia. Pravdepodobne videli len ženu s nesmiernou odvahou... a Ty, John, riadil si prísun morfínu a kodeínu a opia a všetkého, čo ste do nej cpali...pilule, injekcie, tablety, všetko to svinstvo...

/Terapeut navrhuje experiment na ojasnenie polarizácie citov,ktoré klient prežíva./

T: OKAY. Teraz by som bol rád xx ak by ste bol ochotný dovoliť si dať von zo seba tieto city, a bol by som rád, keby ste

teraz zmenil polohu a stal sa Katy a dal jej priestor k tomu, aby Vám mohla odpovedať.

K: Och Bože ... Bože...

T: Ste ochotný to urobiť?

K: S-kúsim...

/Terapeut navrhuje presadnutie, aby aj takto pomohol k lepšiemu objasneniu a prežitiu polarizovaných citov/.

T: A ak to môžete urobiť, potom si myslím, že by bolo lepšie keby ste zmenil pozíciu a presadol si. Sadnite si sem/klient si presadol .../pauza/. Doprajte si trochu času, aby ste sa vžil do situácie Katy, pocítil aké to je byť Katy.

K: /začína hlboko vzlykať/.

/ V kritickom okamihu tohoto experimentu poskytuje terapeut klientovi fyzickú oporu./

T: Áno.../sadá si bližšie ku Kenovi/

K: Je to na hovno... Och, Bože... koľko bolesti.

T: skúmajte či tam môžete byť a prežívať to... Ako Vás volala? Ken? Dad?

K: Och Ded... och Ded... Viem, že Ťa nezaujíma ako sa cítim. Odsudzuješ ma. Neveril si v mlju cestu- je to pocit takej osamelosti. Mám rada Mexičanov dolu v Tijuane a prežívam tam radosť. Dr. Carerra je môj priateľ a aj iní doktori a sestričky. S ú to dobrí ľudia a som rada s nimi. Chcú mi pomôcť. Ale Ty... áno prišiel si tam dolu, a je mi ľúto, že som tam nebola- bol to jeden z mojich zlých dní a nehovorila som s Tebou a Ty si sa rozprával s Mary a Vy dvaja ste sa spolu tak dobre bavili.

/Terapeut spomaľuje prácu tak, aby klient mohol dcérine výroky prežiť zreteľne./

T: povedal by ste to Deddymu ešte raz?

K: je mi ľúto Dady, že sem nešla svojou cestou. Ale moja cesta bola iným smerom. Moja cesta bola iná, Dady. /Dusí sa pri tých slovách/.

T: Povedzte mu o tom viac.

K: Neviem, prečo som mala ten pocit beznádejnosti. Môj vzťah s Bobom nefungoval veľmi dobre. Zdalo sa, že to nikam nevedie; nevedela som čo chcem robiť, kam chcem ísť, čo vlastne chcem dosiahnuť. A zdalo sa mi také bezpečné zostať si v hniezdočku a nechať mamu nech platí moje účty a byť súčasťou jej vplyvu. Skutočne ma tešilo organizovať Medzinárodnú asociáciu obetí rakoviny a priateľov, plánovať ich stretnutia, záležitosti ale v podstate si myslím, že som sa necítila... cítila som len ako keby som bola v koncoch, že tu nebol žiadny skutočný smer, že sem nemala žiadny skutočný dôvod byť... a myslím, že pre teba to bolo ťažké pochopiť to.../ťažko dýcha/.

KROK 3: POTVRDENIE

/Terapeut sa snaží o objasnenie tohto slovného tvrdenia a snaží sa zistiť, aké city sa spájajú s tým ťažkým dýchaním./

T: Čoje to?

K: Ťažko to pochopiť,/plače/... všemocný Bože, bolo to také ťažké pochopiť.

/Terapeut cíti, že klient sa odklonil od roly dcéry. Nasleduje lienta a proces, ktorý sa v ňom odohráva a navrhuje zmenu pozície./

T: Dobre, zmente pozíciu. Budte opäť Kennom. Myslím, že ste si už vymenil role.

K: Áno.../ terapeut spomalí prácu aby klient mohol hlboko prežívať.

T: Bol by som rád, keby ste nachvíľu stíchol . Zavrite oči a ešte raz len si tak prejdite to, to Vám povedala... a príjmite to...

K:/ začína plakať/.

/ Terapeut navrhuje potvrdenie hlbokých citov/

T: Len dovoľte,nech sa to stane.
K: / nariekajúc/ nechápal som! Nechápal som to! Nedáva to vôbec nijaký zmysel! Žiadny sprepadený zmysel!
T: Áno! Vôbec žiadny zmysel.
K: Nedáva to žiadny zmysel.../ nariaka/... žiadny zmysel... nedáva to vôbec žiadny zmysel! / vysmrká sa/.

/Terapeut povzbudzujetento kliento centrálny zážitok a toto zhodné tvrdenie/.

T: môžete sa podeliť o tento svoj pocit s Katy?
K: / oveľa integrovanejší/ nechápal som to Katy.
T: áno.
K: Ja som to jednoducho nechápal.... je mi ľúto len, že mi to nedáva žiadny zmysel.

/Terapeut navrhuje slovné objasnenie toho, čo klient povedal, zavŕšenie slovných výrokov/

T: môžete byť konkrétnejší,keď sa s ňou o to delíte?.... Ako to, že to nedáva žiadny zmysel....

/Klient začína objasňovať oba póly interakcie otec - dcéra./

K: nuž, dobre. Si krásne dievča s obrovským potenciálom... Už len to, aby si mala vzťah k tým Mexičanom ma tak tešilo a Ty si mala také potešenie z toho, že si sa mohla s nimi rozprávať ich rečou, pamätaní si,ako si mi rozprávala, že si išla tancovať so svojím vtedajším chlapcom,ktorý bol Mexičan a zrazu si si uvedomila, a on tiež, že si jediný gringo v celej sále, jediný A nglo v celej tej partii, a že okrem Vás si to nikto neuvedomil. Aja som bol taký rád, zdalo sa, že z toho môže niečo vzísť. A potom si tiež spomínam, na kliniku v Santa Barbara,kde sa liečili sťahujúci sa robotníci, a Ty si tam mala toľko radosti, pretože si bola schopná rozprávať sa s nimi, vedela si im tlmočiť, pomáhať. A neponižovala si ich, neodsudzovala si ich, a nikdy si ich nebrala ako menejcenných.

Robila si skutočne veľké veci. Bol som Tebou nadšený.... A tak neviem....ja naozaj neviem/.

/Terapeut vyzýva klienta, aby dokončil myšlienku/

T: Čo to je čo neviete?
K: Nevedel som, že toto nebolo volanie, že to nebol tvoj smer.... prečo si nemohla z tohoto niečo urobiť? Prečo to nebola radosť? Prečo to nemohol byť zmysel života? Zmysel, dôvod,- vedela si čertovsky dobre, že čokoľvek si chcela, či už to bolo vzdelávanie, cestovenie, alebo čokoľvek iné- tvoja matka by Ti to poskytla./Zovrie prsty/. Takže to nebolo v tom, že si bol v núdzi. Nemala si prepáčenie pre nikoho a pre nič. Všetko čo si robila, hodila si na nás a to je na posratie. A Ty si sa vzdala, hodila si to cez palubu. To nie je ani trochu príjemný pocit.

/Terapeut štrukturuje dialóg/

T: OKY, ak môžte bol by som rád, keby ste opäť prepol a bol Katy znovu a odpovedal Dadymu.
K:/vzdychne a vymení si pozície/.

/Terapeut pozorne dbá na to, aby klient prežíval tak hlboko ako len môže, takže tu bude len minimum nedokončenej záležitosti/.

T: A opäť. započúvajte sa na chvíľudo toho, čo Vám Váš otec povedal, ako tomu nerozumel.
K: / pauza/ nuž dobre Dad. Mala som z toho potešenie. Mala som potešenie z intenzívneho jazykového kurzu. A mala som potešenie zo vzťahu... Och veď si pamätáš na to, keď som pracovala v kuchyni v mexickej reštaurácii Santa Barbara a tamojší Mexičania boli moji priatelia. Ozaj som mala z toho potešenie. A rozumela som ich žartovaniu, ich životu, a tomu čo cítili. Anevedela som , prečo mi to nestačilo. Nevedela som, prečo moja náklonnosť k Tijuane nebola pre mňa dosť. Pa-mätáš sa,keď som tam dolu slúžila ako zdravotnícky pomocník bez mzdy a opäť som bola ochotná byť nápomocná v tej nemocnici. Pamätám si ako som si hovorila, aká som hrdá na to, že pre celú kliniku som ich

miláčikom. Pamätáš sa, keď si ma raz prekvapil a prišiel si za mnou a pýtal si sa na mňa po španielsky a oni nevedeli, koho chceš ale skonáhle si povedal moje meno,každý povedal hneď "Aha,áno" "My vieme kde sa nachádza", a mňa to tak zošilo. Uprostred toho mraveniska vedeli, kde som bola, a všetko o mne vedeli. Všetky sestričky, všetci doktori, bola som ich miláčik. A potom som otehotnela a vznikol problém,či bude možné, aby som mala dieťa.... a rakovina... a každý v Tijuane sa trhal o mňa. Naozaj chceli, aby som to dieťa priviedla na svet. A nejako som ho potratila.... a bola som smutná... ale myslím si, že nikdy sa z toho celkom už nepozbierala.

/ Terapeut sa snaží uzavrieť túto časť interakcie/.

T: Je ešte niečo, čo by ste chcela povedať svojmu otcovi, aby ste mu pomohla pochopiť to?

K:/pauza/...hm...neviem,Daddy...myslím, že niekoľko posledných rokov som premrhávala čas, snažila som sa nájsť si nejaký smer a okolo to neprichádzalo. A bolo také jednoduché len odpočívať, ráno dlho spať, a nemať žiadne plány... nikto odo mňa nič nevyžadoval. Myslím, že som chcela len ľahkú schodnú cestu. Nemám na to žiadne vysvetlenie...Neviem. Chlapci, s ktorými som chodila sa veľmi snažili. Môj ex-manžel dokonca po mnohé roky priateľ ma navštevoval. A tešilo ma, že je o mňa ten záujem. Len prichádzla ten pocit beznádejnosti...Viem, že si mi poslal list, v ktorom mi píšeš, že zatiaľ čo akceptuješ moje stanoviská, chceš aby som poznala Tvoje stanovisko, ktoré bolo bez akéhokoľvek odsúdenia a myslím, že som bola rada, že to viem..../pauza/.

/Terapeut má pocit, že dialóg sa dostal do slepej uličky a navrhuje iný experiment, aby sa klient ceľ to preniesol a aby facilitoval fókus./

T:OAKY,Ken, ak ste ochotný, posunieme sa trošku a skúsime niečo iné, odlišné. Ja by som chcel od Vás, aby ste sa stali Kenovým objektívnym ja - objektívnou, hrejivou,láskavou časťou Kenovho ja - pozrite sa teraz na oboch- na otca a Katy súčasne a uvidíte,čo uvidíte. Pozrite sa na to, čo sa stalo z tejto

perspektívy. Je to jasné?

K: Áno, áno...

/Terapeut štrukturuje nový materiál tak, aby to bolo klientovi tak jasné ako je to len možné, aby si klient mohol potvrdiť svoje prežívanie/.

T: Možno, že by ste chcel zaujať nejaké iné miesto, alebo sa chcete postaviť tam, kde cítite, že by to bolo pre Vás dobré. /Ken ide na iné miesto, z ktorého dobre vidieť obe predchádzajúce miesta, na ktorých predtým sedel./ Doprajte si trochu času, aby ste sa dostal do tejto polohy láskavého, objektívneho ja.

/Klient začína potvrdzovať pravdu z predchádzajúcich dvoch pozícií v dialogu./.

K:/pauza..., hlboké dýchanie/. Dobre teda, vidím Katy a viem, že robila najlepšie ako mohla, s tým, čo chápala.

T:Uhm....uhm....

K: Robila najlepšie ako mohla. Je to ťažké povedať... och,je ťažké to povedať/plače/...oh...robila len to najlepšie čo mohla. A myslím, že Ken robil najlepšie ako mohol.

/Terapeut zakotvuje prežívanie v prítomnosti, aby klient mohol prežiť kongruencie/.

T:Predstavte si, že sa pozeráte na Kena a povedzte mu to.

K:/ pauza/ Ano. Môžem povedať Ken, že si naozaj myslím, že si robil, čo si mohol. Nebolo toho veľmi veľa, ...nebolo toho veľmi veľa... /plače/.

/Terapeut udržiava rolu čistú/

T: Je to naozaj objektívne? Len skúmam.

K: Áno , zaiste je./ plače/. Nebolo toho veľmi veľa.

T: Myslím si, že robíte nejaké súdy a chcem sa uistiť, že zostávate objektívny.

K: Áno je to ťažké.../hlbším hlasom/.... A myslím si, že v skutočnosti Katy to nikdy nepociťovala tak, že by si mohol urobiť niečo pre jej zdravie. /klient začína vidieť jasný rozdiel medzi pozíciou otca a pozíciou dcéry./ Viem Ken, že máš pocit,

že si mohol okolo nej rozprestrieť hojivú moc... keby to bola chcela...a vidím Katy,ktorá cítila, že tou pravou cestou je Kobalt, potom bola zasa možnou cestou chemoterapia ale bolo to pre ňu fyzicky veľmi ubíjajúce a príšerné a že napokon mala pocit, že jej.... že jej vegetariánska strava ju môže vyliečiť. A každých 14 dní mala novú diétu. A myslím si, že si tomu nemohol celkom rozumieť, Ken. Nemohol a tak bolo pre Vás oboch ťažké byť spolu v tých posledných štádiách... Nebolo o čom veľmi hovoriť. Skutočne si nebol vyladený na tú istú vlnovú dĺžku./klient vidí jasný rozdiel/. Myslím, že to teraz jasne vidím- boli sme na rozdielnych vlnových dĺžkach- a jediné, čo si mohol robiť ten posledný deň, tie dve hodiny, čo si pri nej bol, bolo len sedieť s údivom ... užasnutý.... frustrovaný.... a smutný... po celý ten čas.... /Klient potvrdzuje objektívne svoje osobné prežívanie/. Takže si myslím, Ken, že Ty si tiež robil, čo si mohol, na základe toho, čo si vedel.

T: hm,hm,...

K: A myslím si, že si bol ohľaduplný v tom, že si jej nevnucoval seba a svoje predstavy a že si ju akceptoval a nechal po svojom. A le ...ale...

/Terapeut udržiava diferenciáciu jasnú a začína uvažovať tohoto kusa práce./

T: Tak ešte raz sa presvedčíte o tom, že ste v strede a že ste objektívny a pozrite sa či nechcete ešte niečo povedať jednej alebo druhej strane.

K: dobre Ken, viem že si bol.... vtedy naposledy rád, že to išlo tak rýchlo. Mala hrozné ale hrozné bolesti. A myslím si, že práve preto si nebol schopný na pohrebe precítiť toľko smútku. Viem, že pohreb bol pre teba veľmi excitovaným obdobím... asi jeden z najväčších dní v tvojom živote./klient aj naďalej potvrdzuje objektívne svoje osobné prežívanie. Ale ja vidím, prečo si nebol schopný dostať sa do kontaktu so všetkým tým smútkom a frustráciou naraz. A možnože ešte naozaj nie sme schopní čeliť tvojmu pocitu, že ju už nikdy viac neuvidíš..../vzdychá/.

XXXX

e/.

/Klient prináša nedokončenú záležitosť z minulosti,ktorá kohtaminuje súčastné prežívanie/.

K: A tiež si myslím Katy, že si musíš pamätať, že ... že si myslím, že mám určitú vinu, že keď tvoja matka zomrela a ja som sa rozviedol, že som nebol schopný urobiť niečo pre teba. Najmä,keď si sa odsťahovala z mesta a presťahovala do Santa Barbara, a ja som sa cítil príšerne izolovaný a odmietaný celou skupinou a nebola to Tvoja chyba a myslím si, že to nebola ničia chyba, ale... myslím si, že som sa cítil vinný, že tam boli nejaké veci,ktoré sa mohli urobiť a ktoré som neurobil/ klient potvrdzuje toč, čo sa zdá byť pravdou/. To je pravdepodobne ešte komplikácia nadôvažok k tejto situácii.

/Terapeut navrhuje postup na uzavretie/.

T: Okay, Ken čas sa blíži ku koncu. Bol by som teraz rád, keby ste sa dal s Katy do kontaktu práve v tejto chvíli. A bol by som rád, keby ste jej povedal nejakým spôsobom "Zbohom", a keby ste si uvedomil, že vo svojej fantázii sa ku nej znova môžete vrátiť- alebo jej môžete povedať, že sa vrátite,- tak ako to Vy cítite. Povedzte jej teraz zbohom a možno že jej môžete povedať niečo z toho, s čím sa ešte vo vzťahu k nej musíte zaoberať, a čo ste robili na tomto sedení.

K: /pauza/ Dobre Katy, chcem ti naozaj ....och.... chcem Ti naozaj povedať zbhhom a chcem aby si vedela, že bolo pre mňa veľmi ťažké toto všetko urobiť. A že som rád, že sme sa mohli porozprávať a možnože každý z nás teraz trochu lepšie chápe situáciu.

T: Môžeš sa s ňou podeliť o to, čomu rozumieš lepšie teraz?

/Klient vyjadruje jasnosť a osobnú pravdu v danom okamihu/.

K: Áno./ mekším hlbším hlasom/. Teraz trochu lepšie rozumiem tomu, čo si robila to, čo si musela. Robila si to najlepšie, čo si mohla a myslím si, že si cítila,že ja robím toľko koľko môžem...

/Klientove výroky naznačujú, že ešte nie je pripravený rozlúčiť sa. Terapeut navrhuje uznanie a potvrdenie práce, ktorá sa ešte musí urobiť./

T: Bol by som rád,keby ste v tejto chvíli zvážil, čo môžete na základe tohoto urobiť pre seba- a podeliť sa o to s ňou- ako môžete túto prácu využiť pre seba a urobiť život pre seba lepším, viacej to akceptovať... ako to môžete urobiť a snáď aj, čo ešte potrebujete urobiť.

K: Dobre. Teším, že som schopný urobiť to,čo som urobil. Zmenu ktorou teraz prechádzam, a ktorou som prešiel minulý rok./Klientovi je jasné, že ešte nedovolil svojej dcére zomrieť./ A s tebou Katy plánujem pracovať na väčšej otvorenosti a ... takže budem schopný vidieť oveľa lepšie, odkiaľ prichádzaš./Klient naznačuje, že môže nastupovať určitá integrácia/. A pripustiť, ženeprechovávaš nič voči mne. Páči sa mi to. Veľmi sa mi to páči....

T: Okay, ešte si doprajte chvíľku času a pozrite sa či tu nie je ešte niečo, čo by ste rád urobil skôr, než skončíme.

/Klient naznačuje navŕšenie tohoto sedenia s tým, že neskôr sa bude viacej pracovať/ Prežíva odblokovaní energiu ako úľavu./

K: /pauza/.Nie, myslím si, že to je všetko, čo som dnes mohol urobiť..../povzdych/....Cítim dosť veľkú úľavu...

KONIEC SEDENIA

Z H R N U T I E

Toto sedenie celkom jasne demonštruje kroky Gestalt terapeutického procesu tak, ako boli rozdiskutované v kapitole V. Väčšina sedenia je venovaná expresii a diferenciácii. Avšak ku koncu Ken potvrdzuje seba a svoju dcéru a rozhodne sa vidieť každého z nich v polohe, že robia čo môžu. V tomto bode nastupuje určitá integrácia jeho polarizácií z minulosti.

Potom, ako dostatočné množstvo seba—vyjadrenia určilo zameranie práce, použili sa techniky dialógu a výmeny rolí. Tieto techniky umožnili Kenovi vyjadriť názory jeho dcéry a jasne ich vidieť.

Bol schopný uvoľniť zablokované city a vyjadriť ich a dosiahla sa značná jasnosť. Ken neakceptoval resp. nesúhlasil so stanoviskom svojej dcéry, ale dosiahol v tomto smere objasnenie. V tomto okamihu sa dostal do slepej uličky.Ken nebol schopný rozhodnúť sa opustiť tento svoj gestalt tej situácie.

Ako možný spôsob dostať sa z tejto slepej uličky navrhuje terapeut Kenovi, aby sa posunul vo svojej identifikácii a identifikoval sa tou časťou svojho ja, ktorá je láskavá a objektívna. Tento experiment umožnil Kenovi dostať sa zo slepej uličky a umožnil mu urobiť rozhodujúce kroky k tomu, aby akceptoval Katy takú, aká je, a aby opustil svoj odpor.

Ku koncu sedenia bol Ken schopný potvrdiť, že obaja - Katy aj on - urobili to najlepšie čo mohli. Bol schopný integrovať alienovaní časť seba, keď povedal:"...a prijať, že si neprechovávala nič voči mne. Páči sa mi to. Veľmi sa mi to páči".

I keď Kenove porozumenie a akceptácia Katynej smrti neboli ešte zavŕšené,proces završovania sa začal.

A P E N D I X B

E X P L O R Á C I A G E S T A L T U.

/ Klientom je mladý profesionálny poradca. Klient a terapeut už spolu nejaký čas pracujú./

K: Dnes som hral golf!
T: Fantastické!

/ Klient už predtým pracoval na tom, aby si dovolil byť menej kompulzívny vo svojich návykoch./

K: ...a zdá sa mi, ako keby to bolo typické pre mňa, že niekoľko prvých loptičiek trafím presne do diery a po chvíli už nehrám tak dobre /T: hm,hm.../ a to na mňa naozaj sedí... to je skutočná téma môjho života - chvíľu si počínať dobre, a potom tým prašťiť, vzdať to, alebo nechať tak.
/ T:Áno?/... a potom som z toho zmätený. Viem veľa vecí dobre robiť, ale ani s jednou ďaleko nezájdem. Akosi vždy zaváham . Rád robím mnohé veci, ale niekedy by som rád niečo aj

dotiahol do konca.

/ Klient formuloval fókus tohoto sedenia - priebeh svojho života, ktorý by rád preskúmal./

T: Deje sa tak počas uvažovania o tej situácii? Že si vtedy myslíte, žeby ste rád veci trochu ďalej dotiahol?Alebo je to niečo, čo ste si uvedomil napríklad pri hraní golfu? Uvedomil ste si to v istom okamihu?
K: Myslím, že v danej chvíli to ignorujem, hoci úprimne povedané nie..../pauza/... nie som si istý, ako to funguje. Minule na golfe som sa dal do pohybu s určitými rozpakami a celkom určite som neuvažoval o tom , čo robím, spoliehal som sa iba na svoje schopnosti.
T: Ako vidím, Vaša psychika do toho veľmi nezapadala.
K: Nie veľmi. Ak niečo, tak som bol trochu úzkostný z toho,ako asi budem hrať A naozaj, chvíľu hrám veľmi dobre a potom akoby došlo k nejakému prepnutiu do toho druhého modu, v ktorom.... Nie som si istý, čo je to za prepnutie....
T: Uvedomujete si čo robíte?

/Terapeut určité návrhy podáva, aby mohol pomôcť klientovi zamerať sa na fókus/.

K: Áno, stáva sa to temer s presnosťou... temer presne... začnem a tom uvažovať a potom....je to akoby prepnutie do stredného pásma, v ktorom o tom trochu rozmýšľam a potom prepnem do modu....ako minulej noci. Hral som dobre a potom som už vôbec nehral dobre. /T:Hm,hm./ Potom som sa dostal do bodu, v ktorom som si povedal "OKAY"! A naozaj som sa sústredil a mohol som robiť tie veci, a naozaj som si dobre počínal. Skutočne som sa sústredil, to je to, čo som urobil, a začal som znova hrať naozaj dobre.
T: Vyzerá to, akoby ste mal v sebe 3 duševné stavy, do ktorých sa dostávate.
K: Áno... istým spôsobom /pomaly,premýšľavo/.../klient ignoruje terapeutovu pripomienku a pokračuje ďalej niekam inam/. Druhá vec, o ktorej rozmýšľam sa spája s tenziou, ktorú pociťujem. Aj tento týždeň som pociťoval veľa napätia.../T:hm,hm/

veľa napätia v krku.

T: Pociťoval ste napätie predtým, ako ste sa vrátil do práce tento týždeň?

K: Áno. Po celý čas mojej dovolenky /T: hm,hm./ Prá tomto probléma si uvedomujem, že ak si nájdem čas a cvičím pregresívnu relaxáciu, pozorujem zlepšenie.

T: Máte na mysli viacej relaxácie...

K: Od ktorej pocitujem menej napätia. Má to ozajstnú pregresívnu skoď. Cítim to tu/ ukazuje/ a potom tu / zasa ukazuje/ a ak tomu nevenujem pozornosť, skončím s bolesťami hlavy.

T: Ako keby na niečo snažilo upútať vašu pozornosť?

K: Áno, áno... Čo je pre mňa mrzuté je to, že nedochádza k žiadnej podstatnej zmene. Cítim sa lepšie niekoľko dní- keď si dám pár 30 desať minút relaxácie v práci. Len skýsi druh sústredenia na svoje telo. Keď to robím, skutočne pozorujem že sa to lepší a potom to prestanem robiť.

T: Čo znamená to "to" ?

K: Tenziu. Zmiernim ju, ale potom prestanem cvičiť a o pár dní je tu tenzia znova.

T: Dobre. Rozmýšľal som o tom, v termínoch stavov, ktoré prežívate pri hraní golfu. /K: áno/ Je tu akási analogia, či nie ?

K: Áno, myslím si to tiež. Ale nie je mi to jasné. Xxx

T: Slovo, ktoré ma práve napadlo je "d i s c i p l í n a ". Jeto stav, v ktorom nepotrebuješ žiadnu disciplínu, alebo všetko ide ľahko a keď sa môžeš rozhodovať ako by to nesúviselo s disciplínou a vtedy ide všetko hladko. Potom ... neviem ... /K: áno/ dôjde k nejakému prepnutiu, ako v strednej časti partie golfu. Ale potom na pozviechaš a staneš sa... neviem či zdisciplinovaný je to správne slovo....

K: /ožije/ Áno, to by sedelo. Dosť som rozmýšľal o disciplíne aj v súvislosti s dopracovaním veci do konca. A pasuje to na každú oblasť môjho života... aspoň taká je moja interpretácia. Začnem niečo, a je pre mňa veľmi ťažké dokončiť to. To sa deje neustále. /T: Áno/ Po celý čas!

/ Štádium expresie je zevŕšené. Klient prežíva celkom jasne proces, na ktorý je zameraná pozornosť. Terapeut teraz prechádza na hĺbkovú exploráciu prežívania golfu./

T: Môžete sa teraz vrátiť späť na golfové ihrisko, aby sme mohli získať väčšie jasno v tom, že čo sa stane v okamihu, keď dôjde k prešmyknutiu?

K: Nechajte, ma chvíľu či sa tam ocitnem.../zavrie oči a nasleduje dlhá pauza./Pozrime sa .... keď vypaľujem na prvú jamku, uvedomujem si, že som trochu nervózny, ako sa má to podarí... Uh... myslím, že už chcem vypáliť a mať pobavenie a na druhej strane potrebujem to dobre zahrať.... a tak pristúpim k prvej podložke a je to, ako keby som nemal ani šajnu o tom, čo sa stane v tej chvíli. A vypálim silnú ranu a cítim veľkú úľavu...a... cítim veľký tak, že druhá rana musí byť tiež veľmi dobrá... a... a ja strieľam a je to okay. Len okay. A pozrime sa... myslím si, že by nebolo od veci, keby som všetky tie jamy zrovnal.../pauza/.

T: /Mäkko/ Dobre si počínate pri druhej jame...

K: Už pri druhej jamke si nepočínam až tak dobre, akoby som mohol. A pri tretej a štvrtej strieľam vyslovene zle a spomínam si, že myslím na to, že sú to samozrejme zlé ťahy. Dokonca sa ani nesústredím na to, čo som chcel robiť...je to akoby taký náhodilý pocit... /T: Hm, Hm/ a tak hrám a raz strieľam dobré strely a inokedy zlé strely a zasa nejaké slušné strely. Ale v určitom bode si pomyslím: Okay, mal by si začať hrať poriadne. Vybral som si špeciálny klub, trafil som lepšie a zvyšok partie som hral celkom dobre. /Otvorí oči a pozrie na terapeuta/.

T: Pamätám sa z Vášho monológu, ako ste pri druhej jamke uvažoval, že by bolo pekné zrovnať všetky tie jamy. Napadlo ma, že tomuto okamihu ste vniesol do svojej mysle pochybnosť a možnosť, že by ste nemusel hrať dobre. /K: uhm, uhm/. Takto ste si to neformuloval vo svojej mysli.

K: Počúvam čo vravíte.

T: Možno niečo na ten spôsob, že: mohlo by to byť pekné, ale neviem , či to dokážem...?

K: hm,hm. Ano... To je naozaj zaujímavé. Teraz ma napadá, že je pre mňa ozaj ťažké sústrediť sa na jednu ranu. Či som, alebo nie som sústredený, vystrieľam celé kolo a viem, aké sú šance a viem, že nie sú dobré.

T: A potom sa Vaša koncentrácia rozplynie.

K: A nie som chopný registrovať každú strelu. Takto nejako to je ... vždy myslím na tieto iné veci a potom sa nemôžem sústrediť na to, čo robím... chcem zapôsobiť na ľudí, že som dobrý ....

T: Ale nezapôsobíte, pretože pri druhej jamke sa čosi stane, čo Vám v tom zabráni. A takto ide dolu vodou až k piatej alebo šiestej jamke, a niekde tu si poviete: Tak teraz dobre!

K: Áno. Áno. /

/V tejto chvíli klient a terapeut skúmajú aj ďalšie zážitky, ktoré bránia klientovi počínať si vynikajúco až pokým terapeut neformuluje uvedomenie,ktoré tvorí figúru v prežívaní klienta./

T:Teraz ma niečo napadá! Neviem, či to bude sedieť. Premyšľal som o zážitkoch z golfu... o druhej a tretej jame,... o tom, ako uvažujete, že by bolo dobré, keby ste zrovnal všetky... A napadlo ma,že v tej chvíli myslíte na niečo, čo je zamerané na čosi, čo je mimo Vás! Hovoril ste o potešení druhých....

K: Áno!

T: ...a o tom, že chcete dobre vyzerať. Možno ide o strácanie disciplíny, zameranią sa na svoje vnútro.

K: To je absolutne tak! Presne tak ! A to isté sa deje s mojimi telesnými pocitmi. Je to, ako keby som ignoroval to, čo sa deje v mojom vnútri a venujem vtedy pozornosť všetkým vonkajším kľúčom,ktoré môžu prísť v úvahu a nedám si tú námahu, aby som šiel do svojho vnútra a tam hľadal dôveru. To isté je, keď píšem prácu. Je to ako robenie výskumu vo všeobecnosti. Vyžaduje si to veľa disciplíny. Písanie ako také si vyžaduje veľa disciplíny. Mám s tým veľké problémy. /T:uhm,uhm./. Najlepšie sa mi to darí vtedy,keď mi už termín horí pod nohami a nemám čas na nič iné myslieť.

T: Takže keď Vám horí termín,to je ten okamih,kedy si poviete:dobre, David,musíš to urobiť!

K: Áno.V tej chvíli nemám inú možnosť!Musím sa len vypnúť k výkonu a robiť.A v tej chvíli sa r o z h o d n e m ,že to urobím. Skôr,než sa rozhodnem,že to n e u r o b í m./Klient vzrušene skúma jeden aspekt toho,čo ho blokuje v tom,aby si dobre počínal./

T: Takže nerobíte a potom u r o b í t e.Ale v golfe to tak nie je, však?

K: Nie som si istý.Dobrá otázka.Myslím si,že v iných situáciách robím jednoducho to,že sa tomu vyhýbam.

T: Čo je to "TO"?

K: Vyhýbam sa dokončeniu.Urobeniu.

T: Vyhýbate sa zameraniu,resp. sústredeniu?

K: Na niektoré situácie by to platilo.

/Klient skúma svoje vyhýbanie.Poukázal na svoju slepú uličku.Klient pokračuje v skúmaní toho,čo mu prichádza na myseľ ako príklad blokovania./

K: /pokračuje/ Niekoľko kandidátov o miesto k nám tento rok prišlo a každý sa prezentoval.A ja som uvažoval nad tým,že každý sa prezentoval a skutočne sa predviedli ako...herci na javisku...

T: /pomaly/ Na javisku...

K: A ja som si pomyslel:človeče,ako rád by som bol schopný to urobiť.Ja mám skôr tendencie povedať poďme si o tom povedať,než skutočne sa prezentovať.

T: Áno,to vidím.Toto robievate so svojimi študentami.

K: Áno,iste to má svoje kvality,ale rád by som vedel oboje.

T: Áno.Toto nie je otázka buď-alebo,David.Toto je otázka obe-a. Toto je naozaj dôležité.Veľa prednášateľov vedie diskusie,ktoré nemajú žiadnu cenu.Obe schopnosti sú veľmi dôležité!

K: Presne tak!Včera sme sa o tom rozprávali.Ktosi povedal,že bol mimoriadne nervózny z toho,že má vystúpiť pred 300 poslucháčmi. Nerobí mu problémy prezentovať sa pred desiatimi.A ja som povedal,že u mňa je to presne naopak.Ľahko sa môžem prezentovať pred 300 poslucháčmi,nerobím si ťažkú hlavu z 300 ľudí. Ale pred desiatimi... /T:hm,hm./ To je naozaj zaujímavé...Neviem,prečo to tak je.

T: Myslím si,že to má dočinenia...neviem,či mám usporiadzi správne slová...,ale pri 500 posluchačoch dostanete len veľmi málo spätnej väzby.Poznáte to,prezentujete sa,potom je prestávka.../K:to je pravda/a vraz je málo priestoru na rozprávanie./K:pravda/. Ale pri desiatich posluchačoch musíte byť v interakcii.Ste k nim oveľa bližšie...a ak ste [illegible] tvo ľudeka,môže to byť obtiažne.

K: Áno.Myslím si,že som dobrý [illegible],kde treba pomôcť druhým ľuďom, ale nie som dobrý tam,kde sa treba predviesť pred ľuďmi,ktorých poznám,rozumiete tomu,čo hovorím?

/Klient teraz formuluje svoju najlichavejšiu výhrad vykajúci sa jeho blokovaniu/.

T: Áno,určite.Zdá sa mi,že sú to dve odlišné spôsobilosti.Myslím si, že by bolo dobré,keby si rozvíjal v sebe aj schopnosť prezentovať sa v známych situáciách.

K: Súhlasím s tým,to určitej miery/pauza/.Z [illegible] bývam rozvážny,keď som v malej skupine,to je rola "experta".

T: Áno, ...

K: V malej skupine [illegible] radšej pracujem so začiatočníkmi.Zistil som, počas štúdia [illegible] majstrov,že sa mi naozaj páčil tento druh práce so študentmi...naozaj sa mi to veľmi páčilo.Naozaj veľmi./T:hm,hm/. A tu som rola experta prežíval celkom príjemne./T:ako...je/ [illegible] byť expertom v skupine študentov,ktorí sú ďalej pokročilí,napríklad už majú titul Master.A ešte ťažšie je pre mňa vystúpiť pred kolegami.

T: A teraz si vravíš,David,aké predpoklady robíš.Počujem Ťa,ako robíš predpoklady o tom,akí sú znalci.

K: /dlho ticho/Čo počuješ?

T: Počujem Ťa,ako predpokladáš,že môžu byť takí experti,že Ťa úplne zotrú,keď budeš niečo prezentovať.

K: /okamžite/Presne tak!/obaja sa smejú/Áno.A pri písaní - napísať svoje myšlienky a zaslať ich,to je ako ... pripadá mi to také ťažké,že je pre mňa jednoduchšie vyhnúť sa tomu.A robím to tak.

T: Ja naozaj rozumiem tomu,o čom hovoríš ... Je tu jedna bezpečná cesta - nepovedať nič - ale ...

K: Naozaj,to úplne sedí.Áno,tak to beží v mojej práci.A myslím si, že ten istý princíp používam aj v iných sférach svojho života.

T: Áno.Myslel som na to.

K: A teda,čo robím - v tom som naozaj dobrý.A to spôsobuje,že moja hlava potom myslí na kopu iných vecí - iných,než na ktorých som práve zaangažovaný.

T: Áno.

K: A viem,že by som mohol byť dobrý v mnohých veciach vo svojom živote ... keby som len mohol sústrediť svoju myseľ na to,aby som ich robil.

T: Je to podobné tomu,čo si spomínal pri golfe.Dobre,David /obaja sa smejú/.

K: Áno.Tak je to.

T: Je to [illegible] na daný okamih,kým ty sa rozptyľuješ v tej chvíli na mnohé strany.

K: Áno,to je pravda.A niekde v tom rozptýlení hľadám ospravedlnenia a výhovorky ... je to vždy ten istý otrepaný spôsob.

T: Ten istý otrepaný spôsob byť perfektným,aby ma nikto nemohol kritizovať.

K: Tak!

/Klient dosiahol bod ,v ktorom jasne vidí svoje blokády/.

T: /žartovne/Všetko čo robíte,musí byť perfektné!Len perfektné, David!

K: /správne/správne/To mi bráni v tom,aby som čokoľvek začal ... práca na svojom ume ... vymyslímsi milión dôvodov ... /T:zaiste/. Ale ten skutočný dôvod je,že nie som si istý,čo sa stane,keď sa do toho pustím.Takže vymýšľanie okolo toho mi zaberie strašne veľa času a potom ešte ďalšie obdobie dusenia a zhrýzania okolo toho ... toľko energie mi to spáli.

T: To Vám verím.To vidieť.

K: Áno,ja to vidím tiež.

T: Vy viete,David,čo Vám chodí hlavou.

/Terapeut navrhuje možnú cestu von zo slepej uličky a preto nastoľuje hypotézy,počas ktorých môže klient sledovať svoj vlastný myšlienkový sled.Hovorí pomaly,s častými prestávkami/.

T: Mám len takú predstavu.Cítim,ako keby nejaká časť Vášho ja stála na Vašich pleciach ... a ako keby spútavala Vaše ramená ... a ako keby táto časť Vášho ja vravela: "Teraz to musíš urobiť p e r f e k t n e!Čo je pre porovnanie s tým,ako tu teraz sedíte a vravíte: "Teraz vystrelím svoju najlepšiu ranu ... "

K: Áno,áno,to sedí./pauza/To úplne sedí.Myslím teraz na scény zo športu - z golfu,z basketbalu ...

T: Áno,používate svoje telo ...

K: Vidím,uvedomujem si svoje premýšľanie.Dobre.Urobíš to,alebo neurobíš to,budeš sa snažiť urobiť to čo najlepšie.V každom prípade to neurobíš tak za horúca,takže čo môžeš stratiť?

T: Áno ...

K: /dlhá pauza/S touto situáciou majú dočinenia očakávania.
/Klient dosiahol ďalší bod jasnosti/.

T: Iste.

K: Myslím,že mám rád očakávania,ale na druhej strane vidím,koľko starostí spôsobujú.

T: Ja viem.Nie som si istý,či vôbec môžeme byť bez očakávaní ..., ale mám priateľku,ktorá sa o to snaží.Chce sa zbaviť úplných obrazov budúcnosti,ktoré sa týkajú pocitu očakávania./K:Hmmm/.Je to veľkolepý projekt.Ale nie som si istý,či tí z nás,ktorí roky používajú svoje kognitívne procesy tak ako používajú,môžu sa len tak zbaviť takýchto kognícií.a očakávaní.Ale môžeme zanechať vkladanie svojej energie do nich.

K: Áno ... áno.Hm,hm.Práve si uvedomujem,ako sám seba viem vydesiť svojimi očakávaniami .Najmä v posledných rokoch.Dobrým príkladom tohoto je nedávna svadba môjho otca.

T: Správne.Spomínali ste to minule.

K: Bol som ozaj vydesený ... temer v panike ... "Čo keď zamdliem?" Bol to naozajstný strach ... Áno,všetko toto rozmýšľanie ... dopredu ... dopredu ... do budúcnosti ...

T: Áno.

K: Ako sa svadba blížila,vymýšľal som si dôvody,prečo by som nemal ju zvládnuť tak,ako by som ju mal zvládnuť ... čo si ľudia o mne pomyslia ... keď budem nervózny,alebo keď nepoviem,alebo neurobím tú správnu vec.Táto nervozita ma sprevádzala niekoľko dní. /T:Uhm/Vyhľadal som si knihu o panických stavoch,kde boli návrhy,ako zvládnuť takúto situáciu.

T: Nuž panické stavy vznikajú vtedy,keď ste vo svojej mysli už ďalej vpredu a nie tam,kde sa práve nachádzate.

K: Presne!A tak pred svadbou som strávil nejaký čas relaxovaním a predstavovaním si niektorých momentov svadby,ako ľahko by sa mohli stať.Nemôžem povedať,že by som nebol vôbec nervózny,ale

toto predstavovanie mi pomohlo dostať sa cez to a zvládnuť to.

T: Dobre.

K: Byť tu -a- teraz je veľmi ťažké.Všetky tie očakávania ...,ale keď hľadím dopredu r e a l i s t i c k y ,vidím,že premýšľanie mi uľahčuje veci ... hľadieť dopredu skôr realisticky a nie katastrofizovaním všetkého.Moja myseľ p e r m a n e n t n e katastrofizuje.Toto sa môže stať,alebo táto hrozná vec sa môže stať ... neustále ...
/Klient urobil ďalší jasný výrok týkajúci sa jeho z a b l o k o v a n i a/.

T: Áno,áno.

K: Všetky tie zlé očakávania.Namiesto udržiavania myšlienok v pozitívnom rámci.

T: Alebo aspoň v neutráli ... /K:Áno/Vidíte?/K:Áno!/Pozitívny rámec vraví:to,čo sa teraz stane,bude dobré.Neutrálny rámec vraví:Nuž, neviem čo sa stane ... /K:Áno/Tak,toto sa zdá byť jasné,David.

K: Áno,to je jasné.Ale dovoľte,nech si to vyskúšam.Zdá sa,že toto všetko viem.

T: Samozrejme,nemyslím si,že sme objavili niečo úplne nové.

K: Napríklad viem,že keď cvičím relaxáciu,cítim sa lepšie.A ja necvičím!Je to divné,ale necvičím.
/Klient sa dostal späť do toho bodu,z ktorého vzišlo celé toto sedenie,ale už chápanie situácie je iné a oveľa hlbšie. Terapeut sa rozhodne navrhnúť ďalší druh experimentu:skúmanie rozdielu medzi správaním sa klienta počas terapeutického sedenia a medzi jeho správaním v iných situáciách.Vynorí sa tá skutočnosť,že klient cíti,že je závislý na terapeutovi,zatiaľ čo terapeut ho nevníma takýmto spôsobom/.

T: /uzatvára exploráciu/ ... a ja som nikdy necítil vo Vás tento druh prežívania.Ale možno,že ste si to v sebe neobjasňovali.

K: Áno ... skutočne ... prebleskne mi hlavou kopa scén ... viac ako iné športy mám rád tesmové športy ... je veľmi ťažké pre mňa zaujať stredové pole ...

T: Ale pozrite sa,môžete!A druhí ľudia Vás vidia tak robiť.To je tá alternatívna cesta,ktorú skúmame .

K: Áno/pauza/ ... je to taká intrigánska/pauza/.No myslím si naozaj, že môžem robiť veľa vecí ...

T: Naozaj môžete teraz?Povedzte to znova.

K: Hovoríme o výraze "m ô ž e m".Hej?

T: Áno.Nechcete,ale môžete.Okej?

K: Skutočne si myslím,ž[illegible]

[illegible]

T: [illegible]

K: [illegible]

T: Správne.

K: [illegible]

T: Som [illegible]

K: [illegible]

telko tráv[illegible]

T: Nechcia[illegible]

K: Nie!

T: Nevidí[illegible]

K: Áno,to je naozaj pravda.

T: [illegible]

K: [illegible]

T: Jedeu[illegible]

K: Nie!

T: Nevidí[illegible]

K: Áno,to je naozaj pravda.

T: [illegible]

K: [illegible]

T: Ale to je [illegible]

zahrňujú vo [illegible]

K: Okej[illegible]

to [illegible]

[illegible] ktorá prechádza k zdôvodneniu svojich ťažkostí pri [illegible]

[illegible]

T: [illegible]

K: [illegible] jednoducho ... keď [illegible] si rabil si svoje veci.

T: Správne.

K: [illegible] robil,dokončil.Viem to.

T: [illegible]

K: [illegible]

T: [illegible] by sme mohli [illegible] to objasnili.

K: [illegible] k slovu [illegible] raz urobím nejakú [illegible] rozhodnem sa,[illegible] jasno [illegible] čo potrebujem [illegible] /T:Áno/.Naozaj chcem dotiahnuť [illegible] do konca./T:Áno/.Ale [illegible] rozhodnúť,[illegible] naozaj chcem.Kde vložiť svoju [illegible] nejakého dôvodu [illegible] rozhodovať, [illegible] kdesi vkráda [illegible] pochybnosti.Môže vzniknúť [illegible] ktorá voľba je [illegible] lepšia, a nie ktorá je prvá, [illegible] Druhá je,že ma napadne je,že ak si vyberiem toto,potom [illegible] tamto.Alebo ak si vyberiem toto,potom [illegible] obávať,alebo [illegible] Ďalšia stránka tejto [illegible] je,že ak si vyberiem toto,potom naozaj nebudem môcť robiť [illegible] a tamto chcem tiež tak veľmi robiť.

T: Jedinečné dilemy - toto teraz s tamto rieši.

K: Áno,chcem všetko teraz hneď,alebo nič/smiech/.

T: Ale vy viete,že všetky veci,ktorých sa bojíte,sa Vám stali.Či [illegible] zhmotnili s Vami ... Vaša žena bola na Vás nahnevaná ...

K: Neviem to rád.

T: Ale stalo sa to,nie?

K: Áno,správne.

T: [illegible] kedy ste [illegible] žiadne veci,pretože sa bojíte tých [illegible] ktoré sa Vám stali [illegible] prežili ste to.Samozrejme,že nečakáme, [illegible] naše odpovede boli [illegible] rálne /smiech/.

K: Viem,že,že to chcem robiť,robím oveľa neskôr.Povedal som svo- [illegible] a šlo to dobre.Ale vy viete,že je naozaj [illegible] všetky tie veci,ktoré sú na mojom pracovnom stole.

T: Naozaj rozumiem tomu,čo vravíte.Vidíte môj pracovný stôl.A stohy kníh,ktoré chcem všetky prečítať.

K: Áno a čo s tým urobíte?

T: Hlavná vec,ktorá ma napadá je,že už som sa vzdal toho,aby som všetkému vo svojej hlave vymeriaval čas.Teraz keď si sadnem, niektorá kniha ma osloví,alebo nejaký kus práce sa mi tak jasne vynorí,že sa do toho pustím.Zanechal som trápenie okolo toho. Pretože viem,že všetko to,čo je pre mňa dôležité,bude predmetom môjho záujmu a mojej práce okolo toho,ak budem nasledovať proces, ktorý sa deje v mojom vnútri.

K: Naozaj to myslíte vážne s tým,že prestať sa trápiť?

T: Áno,pretože v mojom vnútri je jedna múdra časť môjho ja,ktorá vie,čo je dôležité a čo je potrbné teraz a čo je potrebné potom.

K: Áno.Čo ma teraz opäť napadlo,je slovo disciplína.Nezáleží na tom, čo si vyberiem,alebo pre čo sa rozhodnem,podstatné je,že to urobím.

T: Perfektné!Počuli ste to,čo ste práve povedali?

K: Áno,počul.

T: Povedzte to ešte raz.Znie to ako pravidlo života,David.

K: /pomaly/Nezáleží na tom,čo si vyberiem,alebo pre čo sa rozhodnem, podstatné je,že to urobím.Áno.Taká je pravda.A ja len premýšľam a premýšľam a nič z toho ...

T: Áno.Premýšľanie ulamuje hrany robeniu,spaľuje energiu,potrebnú pre robenie.A gestalt sa potom nikdy nedokončí.V takom prípade nemôžem nikdy pocítiť slobodu,ktorá prichádza z kontaktu s č i n n o s ť o u.

K: Čo je v protiklade k môjmu "Mal by som urobiť ...".Tu by sme mohli skončiť.

T: Súhlasím.

K o n i e c s e d e n i a

Z H R N U T I E

Toto sedenie ilustruje druh interakcie,ktorá sleduje vzorec dialógu.Objavili sa niektoré možnosti pre voľbu prístupu procesu klasickej diferenciácie /ako napr.polarita myslenie versus konanie,alebo polarita prezentovanie seba versus pomáhanie druhým/,avšak klient sa zmienil o potrebe hovoriť a terapeut usúdil,že proces klienta by sa zhubne prerušil,keby mu navrhol experiment s klasickým dialógom medzi časťami jeho selfu.Ako David poznamenal,žiadny materiál,ktorý sa vynoril

počas sedenia nebol nový.Avšak táto intenzívna osobná zaangažovanosť Davida v jeho prežívaní bola čosi odlišné od predchádzajúcich sedení. Prestávky vyplnené reflexiou boli nabité energiou.Tvrdenia,ktoré uzatvárali každú časť tejto explorácie boli autentické:"Začnem niečo a robí mi to problém dokončiť to","Som dobrý pri napomáhaní druhým ľuďom,ale nie som dobrý,keď sa mám prezentovať pred ľuďmi,ktorých poznám","Moja myseľ neustále katastrofizuje".David pracuje na uvoľnení svojej hranice JA,aby si mohol dovoliť viacej seba-expresie,je konfrontovaný so svojim perfekcionizmom a iracionálným strachom z kritiky,ktoré ho držia zablokovaného v slepej uličke.

Terapeut dialóg jednak vedie a jednak ho nasleduje.Vtedy, keď vedie,ponúka svoje tvrdenia ako návrhy a obvykle používa výroky typu "Pozrime sa trochu na to".To znamená,že terapeut sa s klientom delí o svoje predstavy a názory,ktoré ho napadajú,aj keď nie je pre ne nejaké opodstatnenie.V tomto prípade sa terapeut a klient navzájom poznajú už dobre a spolu už nejaký čas pracujú.To,že klient je kolega od fachu dovoľuje terapeutovi používať odborný jazyk a istým jemným spôsobom byť aj nepokojný počas terapie.

Treba poznamenať,že počas ďalšieho sedenia urobil David klasický kus práce,ktorý ďalej oddiferenceval to,čo sa vynorilo počas tohoto sedenia.