

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

**Otázky srovnání psychoanalytického a
gestaltherapeutického přístupu v psychoterapii z hlediska
gestaltherapeutů**

Aneta Janotová

Plzeň 2020

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

Bakalářská práce

Aneta Janotová

Vedoucí práce:

PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, květen 2020

.....

1	Obsah	
1	Úvod	7
2	Psychoanalýza – teoretická část	7
2.1	Osobnost v psychoanalýze	8
2.1.1	Nevědomí	8
2.1.2	Symptom	9
2.2	Id, ego a superego	10
2.2.1	Id	10
2.2.2	Ego	10
2.2.3	Superego	11
2.3	Interakce id, ego a superego	11
2.3.1	Intrapersonální konflikty	12
2.4	Pudy	12
2.5	Vývoj osobnosti	13
2.5.1	Orální stádium	13
2.5.2	Anální stádium	13
2.5.3	Falické stádium	14
2.5.4	Období latence	14
2.5.5	Genitální stádium	14
2.6	Obranné mechanismy	15
2.6.1	Introjekce	15
2.6.2	Vytěsnění	15
2.6.3	Sublimace	15
2.6.4	Regrese a fixace	15
3	Psychoanalýza – praktická část	16
3.1	Neurózy	16
3.2	Výklad snů	16
3.3	Anna Freudová	17
3.4	Paul Federn	18
4	Psychoanalýza – terapeutická praxe	19
5	Gestaltterapie-teoretická část	21
5.1	Gestalt techniky	22
5.2	Gestalt psychologie	24
5.3	Filozofické zázemí	24
5.3.1	Fenomenologická metoda	24
5.3.2	Existenciálně dialogický přístup: kontakt a vztah	26

5.4	Východiska Gestalt terapie.....	26
5.4.1	Principy vnímání a teorie pole.....	26
5.4.2	Princip figury a pozadí.....	26
5.4.3	Regulace vztahu já – okolí a emocionální organizace pole.....	27
5.4.4	Přenos a protipřenos.....	27
5.4.5	Dostupnost pozadí.....	28
5.4.6	Neukončené záležitosti.....	28
5.5	Uvědomění (awareness).....	29
5.5.1	Kontakt.....	29
5.6	Self, ego, id a osobnost v gestalt terapii.....	30
5.7	Koncept Self.....	32
5.8	Hranice já.....	33
5.9	Gestaltova kritika Freudova pojetí neurózy.....	33
5.10	Neuróza v gestalt terapii.....	34
6	Gestalt- příklady z praxe.....	35
7	Teorie self a teorie intersubjektivit (nové psychoanalytické teorie).....	37
8	Závěr.....	40
9	POUŽITÁ LITERATURA.....	41

2 Úvod

Ve své práci se budu věnovat komparaci gestaltterapeutického a psychoanalytického přístupu v psychoterapii. U každého přístupu se nejdříve zaměřím na teoretickou část, kde shrnu základní východiska daného směru. Budu přitom vycházet především z myšlení Fritze Perlse na straně gestaltterapie a Sigmunda Freuda na straně psychoanalýzy. V praktické části pak ukáži rozdílnost obou přístupů na příkladech z terapie, které jsou jedním ze zásadních odlišení těchto dvou přístupů. Upozorním také na Perlsovo vymezení vůči Anně Freudové, dcery Sigmunda Freuda a taktéž vůči jednomu z prvních jeho žáků, Paulovi Federnovi. I přes značné rozdíly v závěru mé práce ukazují na nové tendence vývoje psychoterapie, kdy by psychoanalýza a gestaltterapie mohli vzájemně obohatit.

3 Psychoanalýza – teoretická část

Psychoanalýza, objevená Sigmundem Freudem, se soustředí na vnitřní psychické síly, které ovlivňují naše chování prisuzované nevědomému. Tato teorie se jako první pokoušela pochopit a analyzovat příčiny pacientova charakteru a vývoje osobnosti. Freud věřil, že zpracováváme své konflikty na nevědomé úrovni, na níž jsou ovlivňovány naší kulturou, která bez našeho vědomí tvaruje naše specifické vlastnosti. Psychoanalýza se primárně soustředí na to, co je pod povrchem našich myšlenek, emocí a chování. Někteří by dokonce řekli, že naše problémy jsou zcela vnitřní, vnější představy a síly nehrají ve fungování naší osobnosti roli. Psychoanalýza se zaměřuje se na minulost a pátrá po nejskrytějších myšlenkách a pocitech pacientů, kteří si jich ani nemusejí být vědomi. Cílem psychoanalýzy je využít teorii k odstraňování bolesti či konfliktů a vytváření zdravé a normální osobnosti. Vývoj osobnosti je rozdělen do postupných fází rozložených v průběhu celého dětství a dospívání, přičemž každá fáze přispívá k výslednému charakteru jednotlivce. Pokud určitá fáze neproběhla správně, abnormální vývoj osobnosti může způsobit uváznutí jedince nebo fixace v určitém chování či procesu myšlení. Například Freud věřil, že jedinec s obsedantně-kompulzivní poruchou by mohl být fixován v anální fázi kvůli potřebě trénování na nočník: tato fixace vede k agresi kvůli opakovanému znečištění pleny, tudíž jedinec přemění své chování tak, aby mířilo k dokonalé čistotě. Tato teorie také předpokládá, že abnormální chování může nastat, protože lidé nemají vhled do toho, co se událo v minulosti a vytvořilo jejich současné problémy. Terapeutova práce je především pomoci pacientovi zvýšit jeho sebereflexi a jeho toleranci vůči minulým problémům.

Psychoanalytická terapie využívá především techniky volné asociace, interpretace a analýzy přenosu. V rámci volných asociací je pacient požádán, aby mluvil o čemkoli, co si právě

myslí, aniž by se ohlížel na možné důsledky. Tato aktivita je poté interpretována terapeutem, který přidává pacientovým asociacím pravdivé významy. Jestliže se klient chová k terapeutovi způsobem, který se podobá tomu, jak interagují s další důležitou postavou v jejich životě, terapeut bude analyzovat a interpretovat tento význam a sdílet ho s pacientem, čímž odhalí kořeny jeho chování, v opačném případě dochází k přenosu. Terapeut je naučen dávat dobrý pozor na jakékoliv přenosové reakce, aby byl schopen interpretovat jakýkoli hněv, odpor, agresi nebo pasivitu. Přenos může taktéž pomoci terapeutovi odhalit kterékoli nevědomé, procesové či potlačené vztahové myšlenky, které se u pacienta projevují ve více konkrétních zvycích. Tento typ terapie podporuje klientův přístup k jeho psychickým problémům prostřednictvím stížností, projektování a výzev terapeuta.

3.1 Osobnost v psychoanalýze

3.1.1 Nevědomí

Freud rozdělil osobnost na tři části. Část vědomí je plně uvědomovaná. Zapomenuté zážitky či konflikty, rozhodnutí a myšlenky, které dříve byly vědomé, tvoří část předvědomí. Mimo oblast našeho uvědomování sestává nevědomí. Tvoří jej představy, přání a zkrácené obrazy reality.

Nevědomí Freud označil za nejhlubší vrstvu mysli, sestávající z impulzů a tužeb sexuálního či destruktivního původu. Silnou tendencí nevědomého systému je ukonejšit tyto tužby, tedy princip slasti. Proces myšlení v nevědomí je protipólem k myšlení, které se odehrává ve vědomí. Freud viděl nevědomé myšlení jako primárně procesové. Jeho hlavními vlastnostmi jsou impulzivita, dezorganizovanost a zdánlivá nemožnost jeho uchopení pomocí racionálních úvah. Toto myšlení je řízeno neobvyklou fantazií bez řádu, logické soudržnosti a časové orientace. Za výtvořitele těchto procesů považoval Freud sny.¹ Skutečnost, že je nevědomí umístěno v hlubinách mysli, ho však nezabavuje silného vlivu na naše chování a funkce osobnosti. Cílem terapie pak bylo umožnit ego svobodu rozhodování.²

Freud odlišuje ego od nevědomí, ale zároveň přisuzuje nevědomí obsahy potlačených přání. Tyto teze působí matoucím dojmem, neboť pokud by mohlo být přání potlačeno, muselo by být dostatečně silné, disponovat kvalitou ega. Frederick Perls, o kterém bude řeč ve druhé části této práce, vidí řešení tohoto rozporu v rozlišení dvou druhů nevědomí: biologického

¹ FONAGY, P., TARGET, M., *Psychoanalytické teorie*, s. 50.

² HUNT, M., *Dějiny psychologie*, s. 180.

nevědomí a psychoanalytického nevědomí. Psychoanalytické nevědomí představuje potlačené aspekty ega, které vznikly v důsledku odlišnosti ega od biologického nevědomí.³

3.1.2 Symptom

Symptom vzniká na základě nedokončeného duševního pochodu normálním způsobem. Tato nedokončenost zapříčiňuje nemožnost průniku do vědomí. Symptom tedy nahrazuje akt, který se nestal. Duševní pochod zůstává nadále nevědomým, jelikož jeho cestu do vědomí zastavil prudký odpor. Tento pochod Freud nazývá vytěsnění. Terapeut se následně snaží o přeměnu nevědomého na vědomé a opět čelí vzepření odporu.⁴

Freud byl přesvědčen, že z vědomých pochodů symptomy nemohou vzniknout, nýbrž že jsou obsahy nevědomých pochodů. Úkolem psychoanalytika je pak dostat tyto nevědomé pochody zpět do vědomí, což má vést k vymizení symptomů.⁵

Nevědomí si vždy zachovává určitou míru autonomie vůči předvědomí a vědomí.

„Podmanění nevědomí předvědomím není ani za dobrého psychického zdraví úplné; míra tohoto potlačení určuje stupeň naší normálnosti. Neurotické příznaky nám ukazují, že obě soustavy jsou spolu v konfliktu; příznaky jsou kompromisními výsledky tohoto konfliktu, které jej prozatím zakončují. Jednak umožňují nevědomí východisko pro odliv jeho vzrušení, jsou pro nevědomí výpadní branou, jednak poskytují možnost předvědomí, aby mohlo poněkud ovládat nevědomí.“⁶

Gestaltisté považují za neadekvátní Freudovo vyobrazení "vědomého" života, která ho podle nich vede k neadekvátní teorii self. Psychoanalýza chápe vědomí jako rozumové zdůvodňování a obhajování chování, jako pasivního percipienta a spojovatele představ a pocitů. Freudův popis duševních pochodů pomocí nevědomého konceptu můžeme pokládat taktéž za snahu překonání předpojatosti neurologie jeho doby.⁷

Velkým nedostatkem Freudovy teorie vědomí je podle gestaltistů odebrání kreativity vědomým procesům a připsání důrazu většinově pouze nevědomému. Dalším zjevným

³ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 138-139.

⁴ FREUD, S., *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*, s. 212.

⁵ Tamtéž, s. 202.

⁶ FREUD, S., *Výklad snů*, s. 351.

⁷ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie*, s. 36-39.

nedostatkem je dělení vědomí na zdravé a nemocné, jelikož zdravé lze považovat za přebytečné v teorii i v terapii, a tudíž není potřeba na něm pracovat.⁸

3.2 Id, ego a superego

V uzavřeném systému osobnosti existují tři subsystemy, které mezi sebou neustále bojují. Mluvíme o id, egu a superegu.

3.2.1 Id

Id je nejnižší složkou osobnosti, která je řízena principem slasti. Zastupuje naše nevědomí a je svou podstatou iracionální. Freud popisuje id jako chaos a temnou nepřístupnou část naší osobnosti. Jeho vlastnosti můžeme pozorovat pomocí studia neurotických příznaků a práce se sny.⁹

Id usiluje o uspokojení svých tužeb, které získává prostřednictvím primárního procesu bez ohledu na společenská pravidla a následky tohoto chování. S ohledem na vývoj osobnosti jsou u novorozenců všechny duševní procesy ovládnány id.¹⁰

3.2.2 Ego

Ego tvoří povrchovou část naší psychické struktury, tedy část vědomí a zprostředkovává vnímání.

Funguje na principu reality, to znamená, že umožňuje odložení satisfakce impulzů do té doby, než se naskytne vyhovující podmínky k zisku satisfakce. Ego zpracovává požadavky id na základě porovnání s realitou. Jelikož je racionální, hodnotí činy a jejich možné následky. Funguje na vědomém principu se schopností ukládat zážitky do předvědomí, které si můžeme později opět vybavit. Zdravá osobnost je v souladu s dostatečně rozvinutým egem.¹¹

Je důležité zmínit i negativní vlastnosti ega, které je součástí id v tom smyslu, že je svou podstatou energicky slabé, čerpá energii právě z id, což může být zneužito.¹²

Perlsova koncepcese s Freudovou setkává v tvrzení, že ego úzce souvisí s identifikací. Jejich názory se však opět rozcházejí, protože Freud podle Perlse nedostatečně odlišoval patologické a zdravé ego. Pokud jsou ale identifikace ega trvalé, stává se patologickým. Identifikace by

⁸ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie*, s. 183.

⁹ FREUD, S., *Přednášky k úvodu psychoanalýzy*, s. 373.

¹⁰ HUNT, M., *Dějiny psychologie*, s. 192-193.

¹¹ DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 22.

¹² FREUD, S., *Přednášky k úvodu psychoanalýzy*, s. 375.

správně měly fungovat podle požadavků různých situací a s obnovením rovnováhy organismů ustoupit.¹³

Rozvíjí se tak rozštěpená osobnost, jelikož mezi přijatou a odmítnutou částí vzniká hranice. Pokud psychoanalýza vysvětluje podstatu ega substancí, znamená to, že ego je závislé na požadavcích instinktů, svědomí a prostředí. Tímto se vysvětluje neadekvátní pohled Freuda na moc ega. Na druhé straně síla identifikace ega je velká, pokud se zaměříme na jeho úkol identifikovat se s čímkoli, co považuje za správné. V této funkci identifikace či odcizení můžeme spatřit princip vědomé kontroly self a počátek svobodné vůle.¹⁴

3.2.3 Superego

Superego je tvořeno zvnitřněnými omezeními a zákazy, ale taktéž pochvalami za odpovídající chování. Ty mohou být vědomé či nevědomé. Rozvíjí se po překonání oidipovského komplexu, kdy se nakonec ztotožní s rodičem stejného pohlaví a přijme jeho přesvědčení za součást sebe samého. Malé dítě v sobě nemá zakořeněné zábrany k usměrnění sexuálních popudů, tuto roli převzali rodiče a tím se podílí na tvorbě superega, jež je zprvu tvořeno tímto vnějším vlivem a autoritou rodičů. Zde vidíme původ pozdější úzkosti z výčitek svědomí. Vznik superega můžeme charakterizovat jako zdařilou identifikaci s rodiči.¹⁵

Moralizující superego operuje na principu dokonalosti, pokud by však dostalo přílišnou moc, rozvíjí se v osobnosti perfekcionismus. Freud byl přesvědčen, že dívky mají méně vyvinuté superego než chlapci, jelikož neprochází silnou oidipovskou krizí spojenou se strachem z kastrace.¹⁶

3.3 Interakce id, ego a superego

Důležitým pojmem je katexe, představující proudění duševní energie neboli libida z id směrem ke zdroji uspokojení. Jestliže je zdroj uspokojení vnějšího původu, jedná se o objektovou katexi. V opačném případě, tedy vnitřním zdroji uspokojení, mluvíme o egokatexi. Protiklad pak tvoří antikatexe, vycházející z ega či superega, zabraňující katexi id.¹⁷

¹³ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 140-142.

¹⁴ *Tamtéž*, s. 147-148.

¹⁵ FREUD, S., *Přednášky k úvodu psychoanalýzy*, s. 366-367.

¹⁶ HUNT, M., *Dějiny psychologie*, s. 193.

¹⁷ DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 23.

Freud se domníval, že změna katexe doprovází každý psychologický proces. Zdánlivě se tím přiblížil řešení problému figury – pozadí v gestalt psychologii, překážkou je ale jeho výklad katexe hlavně jako libidinální.¹⁸

3.3.1 Intrapersonální konflikty

Jedním z konfliktů může být id versus ego. Id se snaží dosáhnout uspokojení, ale ego to neumožňuje. Dalším konfliktem je id versus superego, kdy požadavky id jsou superegem vyhodnoceny jako neetické.

Posledním konfliktem, který může nastat, je ego versus superego. Racionální ego se střetává s principem dokonalosti superega. Jedinec rozumově určitý čin vnímá jako etický, ale se cítí provinile na základě předchozí příliš moralizující výchovy, která čin, racionálně chápaný jako etický, chápala jako špatný.¹⁹

3.4 Pudy

Pudy jsou vrozeným psychickým projevem tělesného napětí, které pochází přímo z id. Freud rozlišoval dva základní pudy, Eros a Thanatos. Eros je pudem života, který se soustředí na sexuální slast, případně zplodění nového života. Pojí se s erotogenními zónami vyvolávajícími prostřednictvím stimulace slast.²⁰ Thanatos zastupuje pud smrti a destruktivitu. Je ovládán principem nirvány představujícím klid a absenci utrpení, které nakonec spatřujeme ve smrti. Projevuje se agresivitou a zlostí, směřující ven nebo do nitra.

Freud rozlišuje instinkty ego, které jsou zaměřeny na sebezáchovu a instinkty objektové, které se vztahují k vnějším předmětům. Předpokládá, že se za těmito instinkty skrývají dva základní instinkty: instinkt Eros, usilující o užší spojení, jehož projev síly je nazván libido a destruktivní instinkt.²¹

Fritz Perls vnímá rozpory ve zmíněných tvrzeních. Instinkty se nachází v nejhlubších vrstvách organismu, a jelikož Freud popsál ego jako nej povrchnější část id, ale zároveň mu připisál instinkty, dostal se tak do přímé kontradikce svého výroku.

Sebezáchova je podmíněna instinktem hladu a obranou, kde je sice destrukce důležitou součástí, zde je však mylně označována jako instinkt. Dalším problémem však je, že tato teorie instinkt výživy postrádá. Perls upozorňuje, že z hlediska přežití by měl být postaven

¹⁸ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 41-42.

¹⁹ DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 24.

²⁰ *Tamtéž*, s. 24-25.

²¹ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 85-89.

pod pojem sebezáchovy instinkt hladu a instinkt obrany, namísto instinktu sexuálního, který představuje zachování rodu.

V instinktech sexu i hladu nacházíme součást ego funkce. Vědomé jsou tužby a potřeby, které si přejeme uspokojit, zřídka kdy jsou jimi vědomá přání o zachování self nebo druhu. Je důležité od sebe odlišovat a nezaměňovat ego a self.

Freudovo rozlišení na ego instinkty a sexuální instinkty je nedostačující, jelikož se vztah mezi egem a sexuálním instinktem neliší od vztahu mezi egem a instinktem hladu. Ego je organickou funkcí, nemůžeme jej tedy považovat za instinkt.²²

Ačkoliv Freudův důraz na sexuální instinkt má jistý přínos, má také své nedokonalosti. Slučování lásky výhradně se sexuálním instinktem či tužbami je zavádějící. Příkladem může být láska dítěte k jeho matce, která by tak podle Freuda svou péčí uspokojovala jeho první vědomé sexuální potřeby. Dalším chybným krokem se stalo založení sexuálního instinktu na funkci pohlavních žláz. Znamenalo by to omezení libida na psychochemický aspekt, což by poté znamenalo, že například kastrovaní lidé by nemohli zažívat pocit lásky.²³

3.5 Vývoj osobnosti

Freud rozdělil vývoj osobnosti do pěti stádií. Každému stadiu přiřadil konkrétní erotogenní zónu, která je zdrojem slasti: orální zónu, anální zónu a falickou zónu.

3.5.1 Orální stádium

V tomto období začínajícím narozením dítěte po dobu jednoho roku, je oblastí slasti orální zóna. Centrum slasti tvoří příjem potravy, přesněji sání a polykání. Dítě však pocítuje frustraci, když je odstaveno od matčina prsu. Slastné pocity ustupují s bolestivým počátkem růstu zubů.²⁴

Freud je přesvědčen, že vývoj orálních a análních zón je přípravnou fází genitální energie. Gestalt přístup však v tomto procesu nevidí sexualizaci, ale vývoj funkcí ega.²⁵

3.5.2 Anální stádium

Mezi prvním až třetím rokem se erotogenní zóna přesouvá do anální zóny. Pudové uspokojení vychází z uvolňování napětí v konečníku při vyprazdňování či zadržování exkrementů. Tento způsob pocítování slasti je však zamezen prostřednictvím výchovy rodičů a nácvičku čistoty.²⁶

²² PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 85-89.

²³ *Tamtéž*, s. 95.

²⁴ DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 25-26.

²⁵ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 86.

Freudem nazvaná anální fáze je dle jeho kategorizace posunem vývoje z fáze orální, ale Perls připomíná, že tato fáze tímto rozhodně nekončí a dále se rozvíjí. Taktéž psychoanalýza mylně nachází zdroj agrese v anální zóně a instinktu smrti. Dentální agrese by tedy u dospělých nemohla existovat, jelikož Freud označil orální agresi jako pouhou přechodovou fází ve vývoji jedince.²⁷

3.5.3 Falické stadium

Ve věku čtyř až necelých sedmi let je pozornost dítěte přeměřována na genitální oblast těla, s přesunem pozornosti do této oblasti souvisí zkoumání vlastních pohlavních orgánů a rozvíjení sexuální fantazie. Sem spadá počátek autoerotického chování, dítě získává pocit slasti prostřednictvím masturbace. Ve vztahu k rodičům se rozvíjí u chlapců Oidipův komplex a naopak u dívek Elektřin komplex. Chlapec prožívá erotické city ke své matce, doprovázené kastrací úzkostí spojenou se strachem z otce. Naopak dívky pociťují závist a frustraci z anatomické absence penisu.²⁸

Odstranění sexuálních tužeb k rodiči opačného pohlaví přichází v momentě identifikace s rodičem stejného pohlaví. Toto stadium je nejvýznamnějším z hlediska psychického vývoje dítěte.²⁹

3.5.4 Období latence

Období od šestého až dvanáctého roku života se vyznačuje odvrácením se od sexuálních impulsů libida, soustředěnost se přesouvá na okolní prostředí, skupinové činnosti, či školní úkoly. Dochází k zapomínání dřívějších impulsů a zážitků, které se později snaží navrátit během terapie do vědomí osobnosti.

3.5.5 Genitální stadium

Jde o závěrečné vývojové stádium začínající pubertou, přibližně dvanáctým rokem života, kdy dochází k obnovení sexuálních pudů utlumených v předchozím vývoji. Ustupují autoerotické vzorce a jedinec se snaží navazovat skutečné vztahy a pociťovat lásku od druhé osoby. City jsou směřovány k osobám opačného pohlaví.³⁰ Toto stádium je završeno šestnáctým rokem života.

²⁶ DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 25-26.

²⁷ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 116.

²⁸ DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 25-26.

²⁹ HUNT, M., *Dějiny psychologie*, s. 190.

³⁰ Tamtéž, s. 191.

3.6 Obranné mechanismy

Pomocí obranných mechanismů, působících na nevědomé úrovni, se ego brání před myšlenkami či přáními, které způsobují úzkost. Tyto mechanismy zkoumala blíže Anna Freudová.³¹

3.6.1 Introjekce

Psychoanalytický přístup pohlíží na introjekci jako na normální proces, tedy částečná introjekce je součástí normálního psychologického metabolismu. Tato teorie je v přímé kontradikci s názorem gestaltistů, pro které je introjekce patologickým procesem a v rozporu s požadavky osobnosti. Na druhé straně oceňují Freudův objev melancholie, vyskytující se právě v introjekci. Melancholie je charakterizována jako impulz útoku namířen proti introjиковanému objektu.³²

3.6.2 Vytěsnění

Ego na iracionální úrovni odsouvá nežádoucí myšlenky či přání do nevědomí. Nedojde však k odstranění hnací síly libida, id a ego se ocitají ve střetu zájmu o nadvládu, která ústí v úzkost.

Možnost rozpoznání vytěsnění je ovšem problematická, jelikož příznaky neodpovídají skutečnému problému, příčina je tedy okolí skryta.

3.6.3 Sublimace

Superego a ego přeměňují touhu libida od sexuálního uspokojení k jiné společensky přijatelné aktivitě. Tento odklon je pro společnost často přínosným například ve formě umění či vědy.

3.6.4 Regrese a fixace

Ego má tendenci vracet se na méně stresující nižší stadium při zesilujícím nebezpečí v genitálním stadiu. Projevem může být přílišná konzumace jídla nebo pití, tedy návrat do orálního stádia či nepořádnost a opomíjení hygienických potřeb, při návratu do análního stádia.

Fixací rozumíme opakování stále stejných vzorců chování, i když jsme se v minulosti přesvědčili o jejich neúčinnosti, je tedy svou povahou relativně dlouhotrvající oproti pouze dočasné regresi.³³

³¹DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 26.

³²PERLS, F., *Ego, Hunger and Aggression*, s. 128-131.

³³DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 27.

4 Psychoanalýza – praktická část

4.1 Neurózy

Strach je odpovědí na konkrétní nebezpečí, určitý předmět strachu. Úzkost je strachem s nedefinovatelnou příčinou či strachem z nereálných nebezpečí. Oba fenomény tedy prezentují emoční reakci na ohrožení.³⁴

Freud vysvětluje úzkost jako afektivní stav, jehož příčinou je nezpracovaná minulá událost. Při zkoumání vývoje úzkostné reakce popsal stav nazvaný pohotovostí k úzkosti, jenž je příznačný motorickým napětím a zvýšenou smyslovou pozorností. Odpovědí organismu může být útek či obrana. Na základě svých klinických pozorování byl taktéž přesvědčen, že původcem úzkostné neurózy je neuspokojené a tím frustrované libidinózní vzrušení. V případě hysterie je zdrojem úzkosti vytěsnění sexuální touhy libida.³⁵ Při studiu hysterie a ostatních neuróz se přesvědčil, že se v nevědomí nenachází nic, co by bylo možné dokončit a dokonce ani zapomenout.³⁶

Při práci s pacienty navíc zjistil, že mnoho z nich má vzpomínky z dětství na sexuální vzrušení a dokonce sexuální obtěžování ze strany dospělých. Dítě však tušilo, že jsou tyto touhy a představy nevhodné a proto je potlačilo a odsunulo do nevědomí.³⁷

Freud byl přesvědčen, že neurotické konflikty vznikají na základě boje mezi represivním cenzorem a potlačenými sexuálními instinkty. Perls dodává, že se ve své praxi psychiatra setkal pouze s 15 procenty neuróz, jež vykazovaly poruchy sexuálního uspokojení a pouze 2 až 3 procenta případů hysterie, které by pramenily ze sexuální frustrace.³⁸

Freud se při aplikaci výrazů „defenzivní neuróza“ a „fobie“ pokoušel o pochopení neurózy dle aktu vyhýbání se. Při využití výrazů jako obsedantní neuróza a hysterie se však od původního záměru distancoval. Anna Freudová popsala ego a jeho defenzivní mechanismus jakožto obecný zákon a skutečně obrana zahrnuje velkou část vyhýbání se.³⁹

4.2 Výklad snů

Freud se na rozdíl od svých předchůdců pokouší o výklad snů, jelikož je přesvědčen, že sen není pouhým tělesným pochodem, ale duševním úkonem, který má svůj skutečný význam.

³⁴ DRAPELA, V., *Přehled teorií osobnosti*, s. 28.

³⁵ FREUD, S., *Přednášky k úvodu psychoanalýzy*, s. 369.

³⁶ FREUD, S., *Výklad snů*, s. 350.

³⁷ HUNT, M., *Dějiny psychologie*, s. 176-178.

³⁸ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 80-82.

³⁹ *Tamtéž*, s. 63-64.

Upozorňuje na nutnost vykládat sen po částech, nikoli jako celek, aby tak pacient dostal prostor okomentovat a přiložit možný význam každé části snu.⁴⁰ Na základě vlastního rozboru snu nabyt přesvědčení, že sen znázorňuje přání, někdy jen tělesné potřeby, jakožto splněné a umožňuje nám souvislý spánek.⁴¹

Zajímavým jevem našich snů je fakt, že si je po probuzení pamatujeme útržkovitě. Můžeme tedy právem pochybovat, pokud sen později interpretujeme souvisle, že jsme si mezery sami doplnili svou fantazií. Je tedy nutné, věnovat se a interpretovat i skutečnosti, kterým zprvu nepřisuzujeme velký význam. Při terapii však nesmíme pochybovat o pravdivosti, analyzovaný je analytikem žádán o snahu vykládat každý prvek jako jistotu, jedině tak mu můžeme přiřadit hodnotu. Zapomínání snů je spojováno s odporem uvědomování snových myšlenek.⁴² Při snaze získat skutečný obsah snu se v psychoanalýze užívá asociací, které nám můžou poskytnout náhled do skutečných obsahů snů a zároveň do naší nevědomé mysli.⁴³

Freud při využití asociční psychologie za asociacemi viděl mnoho „gestaltů“, jejich hodnota však nespočívá v nich samotných, ale ve specifických sférách, jejichž jsou součástí.⁴⁴

4.3 Anna Freudová

Anna Freudová ve své knize *Ego a mechanismy obrany* popisuje ego jako pouhé vnímání a uvědomování si při procesu střetnutí ega a id. Egem rozumí mechanismus, jež pouze rigidně přihlíží. Zavádějícím je taktéž vyličení uvědomování jako něčeho přebytečného a neaktivního, jelikož v gestalt přístupu je orientací, vnímavostí, přístupem a navíc má důležitou funkci pramenící z užšího kontaktu.

Gestalt přístup se od tohoto pohledu odchyluje v mnoha ohledech. Ego není pouze pozorovatelem, ale naopak činitelem. Id funkce postupně začíná splývat s ego-funkcí, jež vrcholí ve fázi závěrečného kontaktu a uvolnění. Tento kontrast názorů pokračuje dále. Ve své knize Anna Freudová charakterizuje vztah ega a id při ideálních podmínkách, kdy při harmonizaci ega a id ego sestává "mimo obraz". Tento názor autoři knihy *Gestalt terapie: Vzrušení lidské osobnosti a její růst* považují za vágní a oponují výrokem, že pokud k harmonizaci skutečně dochází, kreativní funkce uvědomování se projevuje nejvíce. Při veškerém novém vzniklém kontaktování je vždy podmínkou sjednocená funkčnost sil.

⁴⁰ FREUD, S., *Výklad snů*, s. 62-65.

⁴¹ HUNT, M., *Dějiny psychologie*, s. 174.

⁴² FREUD, S., *Výklad snů*, s. 314-321.

⁴³ HUNT, M., *Dějiny psychologie*, s. 175.

⁴⁴ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 112.

Aktivita ega dle Freudové není pozorovatelná. Znamená to tedy, že není aktivní ani při zdravé situaci, jelikož jej popisuje jako nadbytečné. Taková situace nenastává ani při "ego-obraně", jelikož dochází k potlačení impulsu. Dále popisuje funkci ega, nazvanou "tendence k syntéze", čímž představuje překážku pro pozorování ega. Tato tendence je v gestalt pojetí chápána jako utváření gestaltů, která je však aktivitou self.

Freudová nerozumí egem uvědomování, nýbrž neurotickou a neuvědomovanou záměrnost. Pohled, který nabízí gestalt přístup, je analyzování struktur zmíněných syntéz. Úkolem pacienta by bylo aktivování a docílení celistvosti syntetických tendencí a uvědomění si neúplnosti jeho figur. Při tomto procesu se dostávají konflikty a úzkost, která se po neustálé snaze klienta o její překonání transformuje ve vzrušení. Vývoj teorie self se tak stává přímo úměrným s vývojem v terapii self. To je právě dalším rozdílem u těchto dvou přístupů, v psychoanalýze totiž důsledkem přehlížení integrační síly nedostáváme správnou podobu zdravé situace.⁴⁵

4.4 Paul Federn

Odlíšná teorie ega a jeho hranic, kterou vyvinul psychoanalytik Paul Federn, popisuje syntetickou jednotu a nevnímá ego nadále jako nadbytečné. Rovněž předpokládá substanci ega, které sestává z libida. Libidu připisuje další schopnost, a to rozpínat se a stahovat se.⁴⁶ Ego definuje jako jednotu, vzájemnou propojenost těla a duše. Ego má své dané hranice, uvědomuje si pocit vlastní existence, i přesto že je neustále se měnícím fenoménem. Sám Federn poukazuje na neadekvátní pojetí již zmíněného nadbytečného pojetí ega.

Měnicí se hranice ega, které popsal, nám umožňují ztotožňovat se vším, co považujeme za známé nebo k nám patřící. Například u obsedantního charakteru vidíme odmítání ztotožnění se a převzetí odpovědnosti za své vlastní myšlenky. Dochází však k zužování ego hranic při každé inhibici a potlačování.⁴⁷

Federn vidí důležitost práce s egem v terapii. Prací s egem zlepšujeme funkce uvědomování. I tato teorie ale obsahuje několik nedostatků. Jedním z nedostatků je možnost kontaktového systému, který je ohraničen, dostat se do kontaktu s realitou mimo tyto hranice. Jelikož Federn tvrdí, že důsledkem duševního procesu uvnitř tělesné a duševní hranice může být i jakákoliv myšlenka. Současně ale konstatuje, že mimo tyto ego hranice se nachází vše, co se jeví jako skutečné. Jedině však pomocí uvědomování dokáže odlišit pouhou myšlenku od

⁴⁵ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie*, s. 184-188.

⁴⁶ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 142-144.

⁴⁷ *Tamtéž*, s. 146-148.

reality. Což ale znamená, že self přesahuje tuto hranici, tudíž uvědomování je v přímém kontaktu s vnějším světem. Dále popisuje pozici ega v průběhu bdělého stavu, kdy pocítujeme duševní ego uvnitř tělesného ega. Podle gestaltistů však tento výrok není vždy platný. Vyskytují se situace, kdy je tělo soustředěno zevně k předmětu zájmu.⁴⁸ Federn se tedy dopustil chyby při popisu ega jakožto substance s hranicemi. Pro Perlse je však ego právě pouze hranicemi, místy kontaktu. Ego začíná vznikat a fungovat až v situaci, kdy se self setkává s cizím a reakcí na to si ego vytváří hranice mezi osobním a neosobním polem.⁴⁹

5 Psychoanalýza – terapeutická praxe

Nyní ukážeme příklady užití pospaných teorií v praxi. Prvním příkladem je Freudův výklad jeho vlastního snu:

„Veliká hala-mnoho hostí, které vítáme. – Mezi nimi Irma, kterou ihned odvádím stranou, abych jaksi odpověděl na její dopis a vytkl jí, že ještě nepřijala „řešení“. Říkám jí: Máš-li ještě bolesti, je to vskutku jen tvoje vina. -Odpovídá: Kdybys věděl, jaké mám nyní bolesti v krku, žaludku a bříše, svírá mě to. – Lekám se a prohlížím si ji. Vypadá bledě a napuchle; myslím si: přece tu snad přehlížím něco organického. Vedu ji k oknu a dívám se jí do krku. Přitom se poněkud zdráhá jako ženy, nosící umělý chrup. Myslím si, že to přece nemá zapotřebí. -Vskutku, ústa se pak dají dobře otevřít, vpravo nalézám velikou bilou skvrnu a na jiném místě vidím na podivuhodně stočených útvarech, které jsou zjevně utvořeny podle vzoru nosních lastur, rozsáhlé bělošedé příškvary. -Rychle přivolávám dr. M-a, jenž prohlídku opakuje a potvrzuje... Dr. M. vypadá docela jinak, než jindy; je velice bledý, kulhá, na bradě nemá vousy... Můj přítel Otto stojí teď také vedle ní a přítel Leopold jí poklepává přes živůtek a praví: Vlevo dole má ztemnění, rovněž ukazuje na informovanou část kůže na levém rameni (což já, ač má šaty, cítím jako on)... M. praví: Nepochybně je to infekce, ale to nevadí; ještě k tomu přistoupí dysenterie a jed se vyloučí... Také bezprostředně víme, z čeho tato infekce vzešla. Přítel Otto jí nedávno, když jí nebylo dobře, dal injekci propylového preparátu, propylen... kyselina propionová...trimethylamin (jehož vzorec vidím tučně vytištěný před sebou)... Takové injekce nedáváme tak lehkovážně... Je také pravděpodobné, že stříkačka nebyla čistá. „⁵⁰

První skutečnost, na kterou Freud upozorňuje, že sen byl předjímáním, jelikož během dne jeho žena plánovala pozvat na její narozeniny přátele, mezi kterými byla i Irma. Dále se

⁴⁸ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie*, s. 186-190.

⁴⁹ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 152.

⁵⁰ FREUD, S., *Výklad snů*, s. 67.

zaměřuje na výtku, kterou vznesl k Irmě jakožto možné přenesení viny, jelikož nechce být vinen za bolesti, které přetrvávají. Na to navazuje možné přehlédnutí organické choroby, což by mohlo být možným splněným přáním Freuda jakožto odstranění neúspěchu, jelikož neléčí nemoci organické příčiny. Při analyzování pohledu do krku-bílé skvrny představují těžké onemocnění jeho dcery a příškvary na nosních lasturách líčí Freudův strach o jeho vlastní zdraví. Rychlé přivolání dr. M znázorňuje smutnou skutečnost, kdy došlo ke smrtelné otravě jeho pacientky, při které přivolával na pomoc zkušenějšího kolegu. Tučně vytištěný chemický vzorec odkazuje na zdroj nervových poruch, sexualitu. Tento vzorec poukazuje ovšem i Freudova významného přítele.⁵¹

Jako druhý příklad uvedeme Freudovu analýzu případu hysterie, známého jako „případ Kateřina“.

„Víte z čeho ty záchvaty máte?“

„Ne“

„Tedy kdy jste je poprvé dostala?“

„Poprvé před dvěma lety, co jsem ještě byla s tetou na druhém kopci, měla tam dříve chatu. Ted' jsme už jeden a půl roku tady, ale pořád se to vrací.“

„Měl jsem se pokusit o analýsu? Hypnosu jsem se ovšem neodvažoval přenášet do těchto výšin, ale snad se to podaří v jednoduchém rozhovoru. Musil bych to uhodnout. Úzkost u mladých děvčat jsem tak často poznal jako následek zděšení, které přepadá panenskou mysl, když se před ní poprvé otevře svět sexuality.“

Řekl jsem jí tedy: „Když to nevíte, tak vám řeknu, z čeho jste, jak myslím, své záchvaty dostala. Vy jste kdysi, tehdy před dvěma léty, uviděla nebo uslyšela něco, zač jste se velice styděla, co byste byla raději ani neviděla.“

Ona nato: „Pro Krista, opravdu, já jsem přece nachytala strýce u děvčete, u Františky, mé sestřenice!“⁵²

Tento případ se odehrál při pobytu v Alpách, kdy za Freudem nečekaně přichází osmnáctiletá slečna při obědě vědoma toho, že je doktorem, s prosbou o pomoc. Kateřina si stěžovala na těžký dech spojený se strachem z udušení. Tento symptom byl doprovázen taktéž bolestí

⁵¹ FREUD, S., *Výklad snů*, s. 67-74.

⁵² FREUD, S., *Vybrané spisy*, s. 83.

hlavy a závratěmi. Během analýzy Kateřina vypověděla, že nachytala svého strýce se svou sestřenicí Františkou při milostném aktu. Ve chvíli, kdy spatřila svého strýce ležícího na Františce, dostala svůj první záchvat. Freud se snažil zjistit, co bylo obsahem myšlenek v okamžiku tohoto zjištění. Kateřina však nebyla schopna odpovědět, nedovedla si vzpomenout. Zde můžeme vidět příklad vyloučení vzpomínky z vědomého Já. Taktéž sdělila, že po oné události zvracela tři dny v kuse. Freud při svém léčení hysterie používal často obrázkové písmo, v kterém značilo zvracení hnus. Což znamenalo, že při pohledu na ně pocítovala hnus. Nebyla však schopna odpovědět, co přesně tento pocit způsobilo. Pro tyto potřeby Freud začal využívat metody volných asociací, tedy požádal Kateřinu, aby říkala vše, co jí jen napadne. To se stalo účinným, jelikož odhalila sexuální obtěžování ze strany strýce z doby, kdy jí bylo pouhých čtrnáct let. V té době si však plně neuvědomovala sexuální kontext jeho dorážení. Po skončení rozhovoru byla Kateřinina nálada povznesená a její původně utrápená tvář ožila.

Freud připisoval záchvat při momentu odhalení strýce a Františky skutečnost, kdy v sobě stále nosila dřívější vzpomínky, kterým ale nerozuměla. Když je ovšem spatřila, spojila si tento dojem s dřívějšími vzpomínkami dohromady, pochopila je a následně se začala bránit. Poté je dále zpracovávala, nastala fáze „inkubace“ a následně se objevily symptomy. Kateřinu tedy nevydělilo ono spatření, ale vzpomínka, která tím byla zpětně vyvolána.

Zde můžeme vidět, že hysterické příznaky nevznikají ihned po traumatu, ale po psychickém zpracování, tedy době inkubace. Úzkost doprovázená při hysterických záchvatech představuje tu úzkost, která vznikla při sexuálním traumatu.

Tento případ se odlišuje od ostatních tím, že Freud byl v kontaktu s Kateřinou pouze jednou, což pro psychoanalytickou terapii není charakteristické. V každé analýze případu hysterie vzniklé v důsledku sexuálního traumatu došel k závěru, že dojmy z pre-sexuálního období, které neměly žádný vliv na dítě, získaly traumatickou sílu později jako vzpomínky, když dívka nebo vdaná žena pochopila sexuální život. Důležité je zdůraznit, že v této době Freud stále užíval metody hypnózy, od které později upustil. Taktéž později došel k závěru, že výpovědi u hysterických pacientů jsou fantazie.⁵³

6 Gestaltterapie-teoretická část

Gestalt terapie byla založena Fritzem Perlem a snaží se poskytnout existenciální pohled na život a psychologii. Zaměřuje se na subjektivní realitu, nikoli na to, co je ostatními vnímáno

⁵³ FREUD, S., *Vybrané spisy*, 83-87.

jako objektivní. Prvotním impulsem Fritze Perlse a jeho ženy Laury Perlsové, první generace psychoanalytiků, byla postupná nespokojenost s psychoanalýzou a snaha vytvořit vlastní směr.⁵⁴

Gestaltterapeuté věří, že lidé se neustále mění, stávají se těmi, kterými by měli být a objevují jak znovu objevit sám sebe. Gestaltisté jsou přesvědčeni, že lidé se mohou změnit, pokud si uvědomí, kdo jsou, než snažením se být někým, kým nejsou, známá jako paradoxní teorie změny. S tímto paradoxem ustanovení se můžeme odcizit sami sobě a ostatním tím, že se snažíme být tím, kým „bychom měli být“. Tato teorie je kombinací existenciálních a humanistických idejí znamenajících, že lidé nemají fixně danou přirozenost, jsme narozeni jako nepopsaný list a prostředí terapie by mělo být tím, co umožní pacientovi vyjádřit jeho pocity a myšlenky otevřeně a upřímně. Podle Perlse může být abnormální chování a fungování zapříčiněno naším nedostatkem spontánnosti být někým novým nebo naší neschopností změnit naši osobnost kvůli naší minulosti. Zaměření na „tady a teď“ a Gestaltterapie má mnoho různých technik přístupu k problému, jak si být současně více vědom našeho chování.⁵⁵

6.1 Gestalt techniky

Mezi tyto techniky patří změna v jazyce, prázdná židle, projekce pocitů, pozornost na neverbální podněty a metafory. Při změnách jazyka, je pacient instruován, aby dospěl k poznání tím, že mluví sám o sobě nebo o svém chování jakožto „to“, jako o cizí entitě, místo aby na sebe bral odpovědnost užíváním slov jako „já“ nebo „moje“. Technika prázdné židle je jedna z nejpoblárnějších a nejvíce jedinečných charakteristik tohoto terapeutického směru, protože dovoluje pacientovi jednat podle jeho pocitů a myšlenek o druhé osobě nebo věci bez toho, aby tato osoba byla přítomna. Mluví s prázdnou židlí jako by ta osoba seděla přímo naproti nim. To pacientům umožňuje být přímější konfrontaci s tím, co opravdu cítí. Tato technika může taktéž vést k odhalení, jak minulost zabraňuje tomu být plně fungující v přítomnosti. Další technikou je terapeutova zaměřenost na pacientovu neverbální komunikaci. To obsahuje řeč těla či mimiku a dokonce i tón hlasu. Gestaltterapeut věří, že hodně může být povězeno tím, že pacient nic neříká: velmi podobné čtení mezi řádky. Metafory jsou taktéž užívány v Gestaltterapii jako způsob, jak ukázat zásadní téma ve vztahu, které je většinou neuvědomované.

⁵⁴ ROUBAL, VYBÍRAL. *Současná psychoterapie*, s. 167-168.

⁵⁵ PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*, s. 89.

Od té doby, co se Gestaltterapie soustředí na vytváření uvědomění přítomné situace, nejrůznější cvičení a prožitky jsou používány pro pomoc pacientovi být spokojený a uklidněný v přístupu k uvědomění bez toho, abychom se vraceli do minulosti nebo se stali příliš zaujatými budoucností. Tyto experimenty mají poskytnout jedincům svobodu zkoušet nové cesty stávání se sebou samými. Oproti tomu psychoanalýza poskytuje hlubší a radikálnější pohled na minulost a traumata z dětství. Za to gestaltterapie se soustředí na touhu se změnit a stát se tím, kým si přejeme být.

Fritz Perls, zakladatel gestaltterapie, postavil fenomenologický přístup do kontrastu s přístupem kauzálním, ve kterém je úsilí psychoterapeuta a pacienta zaměřeno na hledání příčiny konkrétní poruchy či nemoci. Výslovně ignoroval kauzalitu a interpretaci.

Perls se ve své revizi psychoanalýzy snažil docílit nahrazení psychologického konceptu organismickým, využít gestalt psychologii namísto asociační psychologie a v neposlední řadě aplikovat myšlení založené na „kreativní indiferenci“. Salomon Friedlaenderpsal o stavu kreativní indifferencie ve vědomí, a tím inspiroval Perlsovo myšlení. Podle Friedlaendera je kreativní indifferencie projevem vědomí, které se necítí emocionálně ani konceptuálně na jedné z polarit, nýbrž udržuje vyvážený nulový bod, který umožňuje uvolnění jasných sil a energií v poli. V kreativní indiferenci je příležitost nasměrovat naši pozornost na holističtější perspektivu, která existuje daleko za polaritou figury a pozadí. Přístup gestaltterapeuta ke kreativní indiferenci podporuje vznik *plodné prázdnoty* v terapeutické situaci, čímž se uvolňuje kreativní energie, takže se mohou objevit nové významy a soběstačnéuvědomění. „Plodná prázdnota“ je paradoxem tvrdícím, že někdo či něco může být současně prázdné a plné.⁵⁶

Gestalt terapie, jež se řadí mezi humanistické směry psychoterapie, se neinspirovala pouze u psychologických směrů, jakými jsou psychoanalýza, gestalt psychologie, reichiánský přístup a humanistická psychoterapie. Příslušnými zdroji se staly i filozofické a teologické směry jako existencialismus, fenomenologie, holismus, zen-buddhismus a taktéž myšlení Martina Bubera, zejména jeho pojetí vztahu Já-Ty.⁵⁷

Nynější podobagestalt terapie vznikla obohacením o nové znalosti a reformulací nedostatečných částí předkládaných Perlsem. Jako chybné jeho následovníci označili například sklony zabývat se dramatickými okamžiky terapeutické práce nehledě na souvislosti, které

⁵⁶ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 14-22.

⁵⁷ ROUBAL, VYBÍRAL. *Současná psychoterapie*, s. 164-165.

vedly klienta k výslednému chování. Současné pojetí přisuzuje větší důraz teorii pole, self a vztahům.⁵⁸

Na otázku vymezení gestalt terapie není jednoznačná odpověď, liší se daným přístupem, který přikládá důležitost rozdílným aspektům v právě onom přístupu. Můžeme zde však najít sjednocující rys pro všechny proudy, čímž myslíme akcent na uvědomění a kontakt.⁵⁹

6.2 Gestalt psychologie

Gestalt psychologie se stala důležitým zdrojem, zejména v holistickém pojetí vnímání, díky tvrzení, že celek není jen pouhým výčtem jeho částí a taktéž přesvědčením o schopnosti přizpůsobivosti jedince vůči kontaktu s nepříznivým okolím. Důležité je zmínit teorii pole, která je opodstatněna nemožností separace jedince od jeho okolí.⁶⁰

Gestalt psychologové Wertheimer, Kohler a Koffka se zabývali lidským vnímáním. Došli k závěru, že vnímáme a rozpoznáváme celistvé smysluplné vzorce (gestalty), spíše než jednotlivé součásti obsažené v obrovském množství dostupných dat a podnětů. Například vidíme celistvý obrázek namísto několika samostatných prvků na plátně. Rozpoznáváme tvář a nevěnujeme pozornost detailům. Nejprve nevidíme oči, nos a ústa jednotlivě, přirozeně vnímáme celistvou tvář. Ve skutečnosti je těžké identifikovat známou tvář, pokud vidíme pouze oči a nos nebo ústa, pokud neznáme každý detail důvěrně. Tvář nebo obrázek je gestalt - kompletní, identifikovatelný celek.

Gestalt přístup se týká celé osoby, povzbuzuje rovnováhu mezi tělem, cítěním, intelektem a představivostí. To také ztělesňuje myšlenka, že jsme neoddělitelně spjati s naším „celým“ prostředím, ovlivňujeme a zároveň jsme ovlivňováni kontextem, ve kterém žijeme.⁶¹

6.3 Filozofické zázemí

Výraznými filozofickými směry, které ovlivnily gestaltterapii, se staly existencialismus a fenomenologie. Patrná je i inspirace východní filozofií, zejména zen-buddhismem.⁶²

6.3.1 Fenomenologická metoda

Inspirace pochází především z myšlení Edmunda Husserla, v podobě uplatnění principu subjektivity interpretace každého z nás, čili svět je takový, jaký se právě nám jeví.

Terapeutovou snahou je vcítit se do pacientova výkladu reality a prožitku.

⁵⁸ MACKEWN, J., *Gestalt psychoterapie*, s. 28-29.

⁵⁹ ROUBAL, VYBÍRAL. *Současná psychoterapie*, s. 165-166.

⁶⁰ Tamtéž, s. 168-169.

⁶¹ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 175-178.

⁶² Tamtéž, s. 172-173.

Husserlova metoda vyžaduje, abychom odložili naše předpoklady o zkušenosti, přistupovali k ní s „čerstvými očima“, a popisovali pouze obsah a způsob toho, co se jeví našemu vědomí. Taktéž bychom se měli distancovat od hodnocení významnosti jednotlivých jevů, jelikož po prozkoumání určité jevy mohou být významnější, než jsme si dříve mysleli. Gestalt se ovšem také diferencuje od Husserlovacítím, že nehledá všeobecnou pravdu, ale terapeut se při terapii pohybuje směrem k stále dokonalejšímu porozumění tétonyní jedinečné osobnosti.⁶³

Fenomenologická metoda se vyznačuje třemi složkami. První složkou je tzv. uzávorkování, při kterém terapeut odkládá svou předchozí zkušenost a předpojatost. Zvědavost terapeuta je klíčem a nástrojem procesu, protože terapeutůvprožitek bude formovat jakoukoli zvědavost a to se stane základem pro pochopení toho, co se děje pro pacienta a jak pacient organizoval a nařídil, jak rozumí svému životu a bytí.

Při aplikaci druhé složky, popisu, terapeut vykládá skutečnost, jak se právě jeví jeho smyslům.

Tato metoda pak uděluje terapeutovi možnost, aby zviditelnilprostřednictvím popisu to, co bylo pozorováno a zaznamenáno. Tento proces podpoří v klientovi zvědavost navrhnout specifické a konkrétní cesty hlubšího průzkumu. Gestalt terapeut to může udělat naznačením, uzavřením a ustanovením experimentů. Tak aktivní zvědavost odhaluje klientova životní témata, víru, obvyklé vzorce a tvorbu významů. Následně se více z pacientova vnitřního světa stane přístupným průzkumu a popisu pacientem a terapeutem a tento proces otevře možnosti pro změnu. Crocker popisujegestalt přístup jako „naléhavý přístup“ kde se diagnostika pacienta projeví a následně se léčebné procesy stanou viditelnými.

U třetí složky, nazvané horizontalizace, terapeut přikládá všem jevům stejnou hodnotu. To zahrnuje terapeuta věnujícího se tomu, co popis a průzkum odhalil. Terapeut bude muset pojmenovat, co je zřejmé, co hodráždí při setkání a to, co mohlo být bezprizorní nebo zůstat bez povšimnutí. To je závislé na poznacích a vnímání terapeuta. To, co bylo řečeno terapeutem, bude vycházet z objevu a popisu. Bude to muset být zkontrolováno terapeutem pomocí hermeneutického podezření před tím, než bude řeč promluvena, a bude nutné zkontrolovat u klienta její pravdivost a detaily. Může to znít takto: „Slyšel jsem, že říkáte, že chcete být důležitý a zajímavý by mě, jestli máte hluboko uvnitř sebe víru, že máte malou hodnotu?“ Toto prohlášení může být provedeno teprve po mnoha průzkumech a popisu. Terapeut se znovu používá jako nástroj procesu terapie, protože terapeut dělá skok z toho, co

⁶³ CROCKER, S., *The Phenomenological Method in Husserl and in Gestalt Therapy*, s. 125-135.

klient říká, co může mít klient, který dosud nebyl zkontrolován. Občas to musí říci terapeut, protože klient k tomu nemá dostatečnou odvahu. Takové kroky terapeuta je třeba postavit na silném relačním základě, vytvořeným dialogem. Tyto kroky mohou být pro začátek děsivé pro terapeuta. Jakmile je takový krok učiněn, musí terapeut poskytnout klientovi čas na prožití toho, co bylo dáno a na kontrolu pravdivosti zásahu terapeuta. Terapeut musí také vyzvat klienta, aby upravil a změnil to, co bylo řečeno, a vyslovil to nově ve svých vlastních slovech. Fenomenologický přístup je mocným a poutavým způsobem, jak poznat klienta.

Postupně se složky rozšířily o čtvrtou: aktivní zvědavost, u které je hlavním cílem pochopit vzniklé situace aplikované v kontextu pacientova života.⁶⁴

6.3.2 Existenciálně dialogický přístup: kontakt a vztah

Přístup dialogického vztahu vychází z myšlenek Martina Bubera, tedy respektování svobody a přijetí druhého takového, jaký je v přítomném okamžiku. Při setkání klienta a terapeuta se uskutečňuje vzájemná interakce, která opodstatňuje a přispívá k léčivému setkání Já a Ty. Mezi základní charakteristiky takového setkání patří začlenění, stvrzování, přítomnost, odevzdání se „tomu mezi“ či věrnost dialogu.⁶⁵

6.4 Východiska Gestalt terapie

6.4.1 Principy vnímání a teorie pole

Každý jedinec žije ve svém vlastním poli, základním aspektem porozumění je tedy znalost pole, ve kterém se jedinec pohybuje.⁶⁶ Vše, co se odehrává v poli, je důležité. Zároveň neexistuje motiv či příčina, který by sám o sobě mohl vysvětlit dané chování jedince, jelikož jedince ovlivňuje několik aspektů a sil působících v poli. Pole, ve kterém se každý z nás vyskytuje, musíme chápat jako celek, který nelze dělit.⁶⁷

Během terapeutického vztahu se terapeut stává součástí pacientova pole a zároveň se soustředí na „tady a teď“ v přítomném aspektu pole, se kterým se pojí proces tvořivého přizpůsobování.⁶⁸

6.4.2 Princip figury a pozadí

Principem figury a pozadí rozumíme soustředěnost jedince na pouze jeden daný objekt v určitém okamžiku. Nevnímáme tedy plnohodnotně vše okolo nás, ale naše pozornost je upjatá pouze na objekty, které odpovídají našim momentálním potřebám či zájmům. Pokud

⁶⁴ ROUBAL, VYBÍRAL, *Současná psychoterapie*, s. 175-176.

⁶⁵ Tamtéž, s. 177-178.

⁶⁶ MACKEWN, J., *Gestalt psychoterapie*, s. 29-31.

⁶⁷ Tamtéž, s. 71.

⁶⁸ ROUBAL, VYBÍRAL, *Současná psychoterapie*, s. 172-173.

objekt přestane být středem našeho zájmu, pole se uspořádá takovým způsobem, že vnímaný objekt zmizí do ústraní a figurou se stane nový objekt.

Naší přirozeností je dokončovat vjemy a přetvářet je v našem vědomí na takzvané gestalty, tedy uzavřené figury. Pro náš vnitřní soulad a pocit úplnosti je potřeba akcentu na význam našeho emocionálního života.⁶⁹

6.4.3 Regulace vztahu já – okolí a emocionální organizace pole

Každý jedinec má své potřeby, které se snaží uspokojit. Ve vztahu k okolí nemusí být očekávání uspokojení potřeb jistým cílem. Fritz Perls byl přesvědčen, že se v poli nachází jedna dominantní potřeba, která v případě konfliktu potřeb zvítězí.

Fritz Perls ve svém výkladu vztahu „já-okolí“ popisoval lidskou bytost jako bytost, která jedná spíše ve svůj prospěch, individualisticky. Následovníci Perlse již upozorňují, že se tímto vzdaluje od původního výkladu gestaltu, jelikož člověk je prvotně popisován jako bytost výhradně společenská, jednající ve prospěch společnosti.⁷⁰

Zdravý jedinec rozumí svým vlastním pocitům, dokáže se adekvátně přizpůsobit měnícím se podmínkám v poli a uvědomuje si podmíněnost vztahu sebe samého k druhým lidem a prostředí. Pokud dojde k úpadku schopnosti přizpůsobit se podmínkám, neustále podléhajícím změnám, mluvíme o psychické poruše.⁷¹

6.4.4 Přenos a protipřenos

Během terapeutického sezení nastává nevyhnutelně vzájemné působení terapeuta a pacienta, čímž může být protipřenos terapeutovou reakcí na pacientův přenos, nebo v druhém případě terapeutův přenos. Tyto obě formy přenosu jsou vzájemně propojeny, jelikož ke změnám dochází v rámci jednoho pole. Při přenosu jedinec projikuje do současné reality fixované gestalty, neukončené a minulé události.⁷²

V gestalt terapii má interakce mezi pacientem a terapeutem velký rozsah, jelikož se na ní podílí i terapeutovo prožívání. Tento přístup není výjimkou u gestalt terapie, stejné přesvědčení je aplikováno v experienciální terapii, rogeriánském přístupu, mezi existencialisticky orientovanými terapeuty a ve výcviku senzitivity.

⁶⁹ MACKEWN, J., *Gestalt psychoterapie*, s. 29-35.

⁷⁰ *Tamtéž*, s. 30-32.

⁷¹ *Tamtéž*, s. 37.

⁷² ROUBAL, VYBÍRAL, *Současná psychoterapie*, s. 165-167.

Freudův dvojitý pojem přenosu je vnímán jako nedostatečný. Jeho vyčlenění terapeutické interakce na zážitkovou a významovou je zavádějící, jelikož u terapeutů dochází k opomíjení bezprostředního zážitku.⁷³

6.4.5 Dostupnost pozadí

U každého jedince je oblast psychiky, která ovlivňuje naše chování i přesto, že je nepřístupná našemu uvědomování. V gestaltterapii je nevědomí popisováno na principu tvorby figury a pozadí. Do povědomí se dostala však nejvíce psychoanalytická interpretace. V knize *Integrovaná gestaltterapie* je hned několik připomínek k tomuto konceptu. Jelikož Freud rozdvajil lidskou psychiku na vědomé a nevědomé části, opomíjí holistické pojetí člověka, které je v gestalt terapii ústředním pojmem. Následkem toho bylo zanedbání důležitosti přítomnosti a veškerá soustředěnost byla upnuta na nevědomé. Freud sice svůj model psychiky obohatil o předvědomí, jehož funkcí je spojení mezi vědomím a nevědomím, nebyla mu však přikládána velká pozornost.

Nebezpečným se jeví interpretace nevědomého procesu, která může vyústit ve stagnaci vývoje. Člověk nemá přímou kontrolu nad vlastním bezprostředním prožíváním, jelikož se odevzdává a plně důvěřuje interpretaci psychoanalytického terapeuta. Základním předpokladem pro pochopení skutečnosti ovšem není vracení se do minulosti, ale spočívání s tím, co je právě a teď zřetelné.⁷⁴

Perls se ve své praxi setkal s pacienty léčenými dříve psychoanalytiky, kteří přicházeli s mnoha projekcemi. Následně zjistil, že se velký počet nevědomých částí jejich osobnosti dostal na povrch, ale nebyl dostatečně zpracován a přijat, jelikož ani nepřekročil hranice ega.⁷⁵

Nesmíme být spokojeni s pouhou přeměnou z nevědomého na vědomé, v terapii je potřeba materiál znovu otevřít a připravit jej k možné asimilaci.⁷⁶

6.4.6 Neukončené záležitosti

Naše myšlení má sklony dokončovat neúplné obrazce, směřovat k celkům, ať už na vědomé nebo nevědomé úrovni.⁷⁷ Pokud dojde ke stagnaci, vnímáme okolní svět z perspektivy neukončeného gestaltu a dochází k přerušování kontaktního cyklu.⁷⁸ Neukončená událost nám

⁷³ POLSTER, E., A., *Integrovaná gestalt terapie*, s. 28-32.

⁷⁴ *Tamtéž*, s. 51-53.

⁷⁵ PERLS, F. Ego, *Hunger and Aggression*, s. 212.

⁷⁶ *Tamtéž*, s. 234.

⁷⁷ POLSTER, E., A., *Integrovaná gestalt terapie*, s. 40.

⁷⁸ MACKEWN, J., *Gestalt psychoterapie*, s. 40.

brání v započítí nové, jelikož stále ovlivňuje a strhává naši pozornost.⁷⁹ Neřešení či odkládání dokončení otevřených situací nás může vést ke vzniku neuróz či poruch osobního růstu.⁸⁰

6.5 Uvědomění (awareness)

Gestalt nabízí propracovanou teorii uvědomování, která je u psychoanalýzy nedostatečná a opomíjená, dokonce i přes skutečnost, že hlavní záměr psychoterapie vždy směřoval k zvýšení uvědomování.

Uvědomění odpovídá prožitku, kdy se jedinec nachází v přímém kontaktu sám se sebou, se svou podstatou. V tomto momentu vědomě interpretujeme a kontrolujeme své prožitky.

Uvědomění je důležitým klíčem ke změně. To, co si neovědomuji, není možné změnit. Terapeut se při sezení s klientem snaží docílit plného uvědomění v přítomném okamžiku, prostřednictvím kterého vytváří ideální prostředí pro společnou práci.⁸¹

Ačkoliv se gestalt přístup zaměřuje na přítomný okamžik, neznamená to, že minulost a budoucnost by byla opomíjena. Pouze vychází z přesvědčení, že na minulé události vždy nahlížíme ze stanoviska „tady a teď“. Každý akt z minulosti nás do určité míry ovlivňuje a utváří v přítomném okamžiku. Taktéž akt vzpomínání a plánování není vnímán jakožto minulý a budoucí, nýbrž jako akt, vztahující se k přítomnosti.⁸²

6.5.1 Kontakt

Uvědomování si našich ustálených vzorců vztahování se k ostatním lidem a okolí nám přináší nové vhledy vůči kontaktu s ostatními a vztahu k sobě samému. Terapeut v rámci terapeutického vztahu pomáhá pacientovi orientovat se v kontaktu s okolním světem. Základními předpoklady pro osobní růst je sebezpřijetí, sebevyjádření a seberealizace. Nutnými jsou i vztahy a kontakty s okolím.

Tento proces umožňuje nový potenciál k růstu, což ovlivňujeme na základě charakteru kontaktu s okolím. Jedinec však může ustrnout ve fixovaných vztahových vzorcích, které se poté stále promítají do přítomnosti. Terapeutova snaha je tyto rigidní vzorce odhalit „tady a teď“ a pomocí přítomného prožitku a bezpečného zázemí poskytnout klientovi získat nové zkušenosti a perspektivy vztahu k sobě samému či k okolí.⁸³

⁷⁹ POLSTER, E., A., *Integrovaná gestalt terapie*, s. 45-47.

⁸⁰ MACKAWN, J., *Gestalt psychoterapie*, s. 38.

⁸¹ ROUBAL, VYBÍRAL, *Současná psychoterapie*, s. 165-169.

⁸² POLSTER, E., A., *Integrovaná gestalt terapie*, s. 23-26.

⁸³ ROUBAL, VYBÍRAL, *Současná psychoterapie*, s. 166-170.

6.6 Self, ego, id a osobnost v gestalt terapii

Self je v gestaltterapii, obdobně jako v psychoanalýze, tvořeno třemi oddělenými strukturami, kterými jsou ego, id a osobnost.

Id je charakterizováno jako pozadí rozprostřené v rámci vlastních možností. Zahrnuje organická vzrušení a neukončené situace nabývající uvědomování. Tento rozměr obsahuje postupné pocíťování propojení organismu s prostředím, které je vnímáno jako nejasné. Id je nevědomé a projevuje se chováním. Při běžném uvědomovaném uvolnění self jsou obsahy id iracionální, pasivní a difúzní.⁸⁴

Ego působí právě tam, kde dochází ke kontaktu s druhým jedincem a určuje rozmezí mezi neosobním a osobním polem.⁸⁵ Ztotožňuje se či odcizuje s naskytnutými možnostmi, zvyšováním či snižováním kontaktu, zahrnujícím manipulaci, orientaci, chování a agrese. Sebeuvědomování ega je aktivní a záměrné. Správná funkčnost záměrnosti si je vědoma limitace konkrétních zájmů, vjemů a pohybů. Ego je charakterizováno jako ústřední struktura self. V případě neurotického jedince se ve vědomí vyskytuje pouze záměrné ego.⁸⁶ V rámci našich ego hranic si uchováváme hodnotné skutečnosti, s nimiž se ztotožňujeme, a tudíž pro jejich zachování a taktéž naši sebezáchovu je nezbytné vyhýbání se všemu, co ohrožuje naši osobnost.⁸⁷

Ego zahrnuje systém, který tvoří proces identifikace a rovněž proces odcizení. Od této definice se odvíjí přístup v terapii, který se pomocí uvědomování a trénování ega snaží docílit samostatnost pacienta.⁸⁸

Při zdravé funkci ego směřuje svou veškerou energii na plnění organismické potřeby, která se nachází v popředí. Tuto funkci můžeme vysvětlit na principu bifunkčního aspektu. Myslíme tím přerozdělení moci na pána a sluhu. Bylo by však zavádějící považovat ego pouze za sluhu instinktů v biologické oblasti a svědomí a prostředí v sociálním poli. Jeho funkcí je taktéž být prostředníkem s mnoha povinnostmi.⁸⁹

⁸⁴ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst*, s. 177-178.

⁸⁵ *Tamtéž*, s. 92.

⁸⁶ *Tamtéž*, s. 178-180.

⁸⁷ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 126.

⁸⁸ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst*, s. 35.

⁸⁹ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 143.

Pokud dochází k nedostatečné kooperaci mezi funkcí ego a organismem, začne se projevovat přehnaná touha ovládat a korigovat sám sebe.⁹⁰

Freudův popis se tak jeví nedostatečný, protože věnoval pozornost nejvíce superegu (topdog), ale přitom opomíjel spodní část osobnosti část (underdog).

Lidé si mnohdy vytvářejí složité manipulativní chování, prostřednictvím kterého mohou uniknout úzkosti, či ji alespoň zmírnit. Jedním z takových způsobů je sebetrýznivá hra mezi top dogem a underdogem. Top dog vyžadující dokonalost má často nespílitelné požadavky. Jelikož jsou neuskutečnitelné, nemůžeme jich reálně dosáhnout. Výsledkem bývá nervové zhroucení. Pokud porozumíme svému chování, umožníme soulad mezi „underdogem“ a „topdogem“, pochopíme, „že nemůžeme záměrně navodit změny v sobě ani v druhých“. To se pak stává pravou cestou k sebeaktualizaci.

Top dog se vyznačuje morálními příkazy „měl bys“ či „neměl bys“. Ovlivňuje nás pomocí hrozeb, které plynou z neuposlechnutí jeho příkazů.

Underdog pak pomocí výmluv zdůvodňuje, proč bychom tyto požadavky neměly plnit. Je sice lítostivý a slabý, většinou ale vítězí nad topdogem díky své vychytralosti. Tento vnitřní konflikt a souboj o kontrolu mezi topdogem a underdogem nikdy nekončí.⁹¹

Osobnost je figurou, která vytváří self, začleňující se společně s pozůstatky z minulého růstu do organismu. Lze ji charakterizovat jako systém postojů, které zaujímáme a jimiž se projevujeme vzhledem k našemu okolí. Prostřednictvím podoby osobnosti můžeme popsat naše chování. V případě, že je toto chování neurotické, nevnímáme podstatu naší osobnosti reálně. Dochází tak ke zkreslení našich představ o nás samých a obsahuje introjekce, masky, ego-ideály apod. Na verbální úrovni můžeme chápat osobnost jako obdobu self.

Sebeuvědomování osobnosti, pokud se uskutečňuje v konkrétní roli a situaci, je autonomní, odpovědné a plně seznámené samo se sebou. V terapii je osobnost konstruována ze všech pohledů. Tvoří zodpovědnou strukturu self, jelikož kreativní self nemůže být zodpovědné, neboť kreativita zapříčiňuje neustálé změny.⁹²

⁹⁰ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 146.

⁹¹ PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*, s.25-27

⁹² GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst*, s. 178-183.

Lidská mysl si vyvinula ochranou cenzuru (tzv. moralwatchdog) jehož úkolem je připuštění pouze žádoucího materiálu do vědomí a naopak vyloučení všech nežádoucích myšlenek, přání atd.⁹³

6.7 Koncept Self

Self je procesem kontaktování, uskutečňujícím se na hranici kontaktu osoby a prostředí. Jelikož je intersubjektivním fenoménem pole, vždy je součástí vztahu Já-Ty nebo Já-To. Každé self se vyznačuje charakteristickými rysy, které jsou upevňovány a opakuji se v kontaktu s každým novým polem. Význačné jsou protikladné vlastnosti, které jsou však často prostřednictvím „sebepojetí“ nepřístupny uvědomění, což může být důvodem konfliktů s okolím, jelikož nevědomě přenášíme námi nepřijaté části polarit.⁹⁴

Důležitou funkcí je vytváření významů, jež nám umožňují růst. Vyskytujete se v neustálé interakci s okolními podněty a vlastními potřebami, což jej činí variabilním. Gestalt pojetí self je v opozici s pojetím self v psychoanalýze, která ho popisuje jako netečné vědomí, které pouze přihlíží práci analytika.⁹⁵

Všechny naše funkce jsou zároveň funkcí pole, ve kterém vzájemně interagují. Rovnováha v poli se neustále mění, jelikož dochází ke změnám podmínek, a jednou z důležitých vlastností pole, jakožto celku je dokončování sebe sama, v konkrétním případě dorůstání k nové rovnováze. Na hranici pole dochází ke kontaktování, které je růstem organismu. Kontaktováním může být například láska, konflikt či vnímání. Self tvoří složitý systém kontaktů, vyvstává na hranici organismu, který ale není izolován od prostředí.⁹⁶

Charakterizujeme jej silou, která při kontaktoých situacích produkuje gestalt v poli. Důležitou vlastností je spontánnost, a pokud je self spontánně zainteresované na přítomném okamžiku, chápe sebe samo prostřednictvím kontaktu. Zároveň produkuje struktury závorkováním nebo fixováním svých vlastních určitých sil. Ve své funkčnosti je ale omezeno a tyto omezení ovlivňují možné odcizení a identifikaci.

⁹³ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 186-190.

⁹⁴ ROUBAL, VYBÍRAL, *Současná psychoterapie*, s. 179-180.

⁹⁵ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie*, s. 34-35.

⁹⁶ *Tamtéž*, s. 170-173.

V rámci kontaktu se vymezuje "Já" ve vztahu k určitému "Ty" a také s "Ono". "Já" aktivně rozhoduje o možnostech a poté se buď identifikuje či odcizuje. "Ono" je vnímáním substancí, impulsů a pozadí. "Ty" představuje orientaci zájmu.⁹⁷

6.8 Hranice já

Kontakt je dynamický vztah. Aby docházelo ke kontaktu mezi dvěma entitami, základní podmínkou je vytvoření a následné pocíťování naší ohraničenosti. V gestalt terapii se terapeuti snaží u svých klientů o obnovení kontaktních funkcí. V psychoanalýze je přenos, který zbavuje působnosti terapeutické interakce v přítomnosti, jelikož tyto interakce jsou zkrusleny tím, že mají svůj základ v minulosti. V gestalt terapii se ale oproti tomu stal kontakt neopomenutelným pojmem.

Kontakt chápeme jako setkáním se s tím, co již nejsme my, ovšem zároveň i jako setkání se sebou samým, protože prvotně jsme vždy v kontaktu se svou existencí. K tomuto vnitřnímu kontaktu může dojít jedině za podmínky, že jedinec umožní separaci svého já na pozorovatele a pozorovaného. Tento obrat do sebe samého nám umožňuje soběstačný autarkní růst.

Naše hranice je mírou naší akceptovatelnosti rozsahu navázání kontaktu, charakterizovaná našimi vzpomínkami, hodnotami, myšlenkami, ale například i lidmi a situacemi, za kterých je jedinec ochoten navázat kontakt s okolním světem, zároveň i s vědomím důsledků tohoto kontaktu na náš vnitřní svět. Naše hranice není absolutně určená, během našeho života může flexibilně měnit svůj rozsah.⁹⁸

6.9 Gestalt kritika Freudova pojetí neurózy

V případě psychoanalytického přístupu k psychogenním nemocem Perls souhlasí. Neuróza je výsledkem konfliktu mezi organismem a prostředím, dochází k narušení vývoje a přizpůsobení. Náš způsob uvažování je více založen na instinktech a emocích než na racionalitě. Freud podle něj ale opomíjel význam účelového, přítomného a instinktu hladu, a místo toho svou pozornost zaměřil hlavně na kauzalitu, minulé a sexuální instinkty. Soustředil se na patologický symptom a při využití asociační metody pacient dostával na povrch skutečnosti, s jejichž odhalováním měl potíže.⁹⁹

Freud svůj hodnotný objev kompulzivního opakování popisoval jako tendenci k mentální osifikaci. Opakování jsou chápána jako rigidní a neživá. Za tímto procesem viděl nirvánu či

⁹⁷ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie*, s. 177-180.

⁹⁸ GOODMAN, P., HEFFERLINE, R., PERLS, F., *Gestalt terapie*, s. 92-97.

⁹⁹ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 160-168.

instinkt smrti mění se ve sklon k sebezničení. Život vysvětloval jako neustálý boj mezi libidem a instinktem smrti.¹⁰⁰ Z pohledu gestalt přístupu není kompulzivní opakování rigidní, naopak je velmi živé.

Psychoanalýza se ve své terapii soustředí na odpory, ovšem pouze ve formě snahy o jejich odstranění, jelikož je vnímá jako nežádoucí. Pokud během sezení terapeut upozorní pacienta na jeho odpor, může své vlastnosti považovat za nemístné a nepřijatelné, což přináší pocit viny. Gestalt však nevidí v odporu zábranu k vývoji zdravého charakteru, naopak ho vnímá jako cennou energii naší osobnosti. Odpor by mohl být škodlivý jedině v případě, pokud by byl nesprávně používán.

6.10 Neuróza v gestalt terapii

Úzkost vzniká v mezeře mezi přítomností a budoucností. Přílišná koncentrace myšlenek do budoucnosti vzbuzuje úzkost. Tuto mezeru máme tendenci zaplňovat například různými plány atd., ale právě tím opouštíme status tady a teď, což se stává zdrojem úzkosti. Úzkost je spojená s hraním sociálních rolí, z kterých máme trému. „Pochválí mě, nebo mě vyhodí?“ Obdobné obavy souvisí s hraním rolí. Osvobozujícím je pak uvědomění si, že se nejedná o katastrofu, ale jen o určitý pocit nepříjemnosti. Toto je krok k aktualizaci sebe sama, což je vrozeným cílem každého živého organismu. Perls uvádí existenciální příklad: „růže je růže“ a tedy nic jiného, nesnaží se tedy aktualizovat jako klokan.¹⁰¹ V gestalt terapii je cílem zrání a možný růst člověka, přechod z podpory z okolí k sebe-podpoře. Neuróza je chápána jako narušení tohoto růstu.

Proces zrání Perls definuje jako přeměrování/přesunutí zdroje podpory z okolí k sebe-podpoře. Tento proces vysvětluje na příkladu vývoje dítěte. V momentu, kdy se dítě narodí, dostává se do slepé uličky (impasse). Musí samo naučit začít dýchat, to znamená, že si musí vyvinout vlastní sebe-podporu namísto dosavadní podpory, tedy příjmu kyslíku z matčiny placenty. Tím se dostává do slepé uličky, která je zásadním bodem růstu. Jedním z cílů terapie je pak získání pacientovy nezávislosti na ostatních. V průběhu růstu je pak dítě buď rozmazlováno, nebo se samo učí překonávat frustrace. V gestalt terapii je frustrace pozitivním pojmem, je zdrojem potřeb a impulsem pro objevení a využívání vlastního potenciálu, nevzniká tak závislost na okolí. Pomocí frustrace vytváří terapeut pacientovi příležitost růst,

¹⁰⁰ PERLS, F. *Ego, Hunger and Aggression*, s. 170-178

¹⁰¹ PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*, s. 37-38.

nutí ho rozvinout vlastní potenciál. Pacient si díky frustraci uvědomí své zábrany, bloky a odmítání, a místo nich přichází jistota v sobě samém.¹⁰²

7 Gestalt- příklady z praxe

Symetricky k příkladům terapie Sigmunda Freuda nyní uvedeme příklady terapie Fritze Perlse. Přiom je třeba mít na paměti, že Perls popsal svůj úkol jakožto terapeuta dovést pacienta k uvědomění pomocí zážitku *tady a ted'* a následně zamezit každý pokus o únik pomocí frustrace. Jelikož růst je možný jedině skrze frustraci. Zároveň byl přesvědčen, že pomocí práce se sny získáváme informace o našem existenciálním poselství, co nám v životě chybí. Můžeme taktéž zjistit, čemu se vyhýbáme a zpět integrovat ztracené části naší osobnosti.¹⁰³

F: Bud' tak laskav a řekni nám, jak se cítíš, když se otevřeš. Jo...

S: Cítím, jak mi buší srdce.

F: Ted' jsme dostali trému. Není to tak úplně bezpečné. A-víš, občas řeknu pár poznámek-úzkost, jak se to nazývá v psychiatrii, je považována za velmi vážný problém. Ale ve skutečnosti nic jiného než tréma. Jestliže jsi v ted', jsi v bezpečí. Jakmile z ted' utečeš, například do budoucnosti, mezera mezi ted' a potom se naplní tísnivým vzrušením, a to je pociťováno jako úzkost...

S: Pořád cítím, jak mi buší srdce.

*F: Jo. Zavři oči a vstup do ted', obzvláště do prožitku bušení srdce atd. Zůstaň se svým tělem. Co cítíš ted'?*¹⁰⁴

Perls se snaží udržet Sama v přítomnosti, který má dále během sezení tendenci utíkat do budoucnosti a neztrácet čas uvědomováním si přítomnosti. Můžeme tedy vidět, jak se důraz na přítomnost promítá v každém sezení. Zároveň byl Perls přesvědčen, že mnohokrát je uvědomění si pouze přítomného samo o sobě léčivé.

F: Můžeš ted' být svýma očima? Obrat' se k publiku. Máš oči ty nebo má oči publikum? Cítíš, že se na tebe dívají nebo máš vlastní oči a vidíš? Neboť mnozí lidé jsou nosiči zrcadel, jak je nazývám. Všude s sebou vláčejí svá zrcadla a ostatní lidi odrážejí. Obvykle sami oči nemají...

S: Hm...Nemám pocit, že bych byl ovládán vašima očima.

¹⁰² PERLS, F. Gestalt terapie doslova, s. 35-45.

¹⁰³ Tamtéž, s. 77.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 83.

F: Co vidíš?

S: Ale zároveň se na vás ani skutečně nedívám. Je to příjemné pozorovat a vidět. Ale stejně se na vás skutečně nedívám. Je to rozložené... Tamhle je má žena... Myslím si, že jste všichni zvědaví... A zajímá vás to...Ale ne moc.¹⁰⁵

Dle Perlse Sam postrádá oči, čímž myslí, že své oči promítá navenek. Někteří lidé tak například nemají uši. Naslouchají tak jen abstrakcím nebo obsahu vět, ale někdy neslyší ani to. Spousta lidí nemá střed, což zapříčiňuje celoživotní nerovnováhu. Často namísto sebeaktualizace hrajeme v průběhu našeho vývoje různé hry nebo role. A to je zdrojem utváření mezer v osobnosti, které se během gestalt terapie snaží zpětně integrovat.

Liz přichází sdělit svůj sen, ve kterém figuruje projekce ve formě nepříjemného pavouka. Perls požádal Liz, aby se stala pavoukem ze snu a jeho proměnila v Liz. Prostřednictvím tohoto dialogu naleznou Lizinu mezeru v osobnosti, kterou je nedostatek sebedůvěry. Liz má taktéž silný sklon k perfekcionismu, proto je požádána, aby přešla na dialog mezi topdogem a underdogem.

Nyní ukázka práce s Liziným snem.

F: Dobrá, teď hrej hru topdog-underdog. Topdog je tady a underdog tam.

L: Proč nikdy neuděláš něco-aspoň něco perfektně?

-Protože se snažím dělat příliš mnoho věcí. (smích)... Nemám dost času, abych to všechno stihla, a ráda čtu...

-Proč ráda čteš? Abys unikla?

F: To je teda fakt ošklivý topdog. (smích)

L: Ano, ale taky to obohacuje mou mysl. (smích)...Musím přece mít nějakou radost ze života kromě toho, že se snažím být dokonalá.

F: Kdo to je? Táta nebo máma, nebo oba dohromady?

L: Babička.

F: Babička. Aha. Tak posad' babičku na židli.

L: Všechno, co říkáš, je pravda...Ale já to nechci...

¹⁰⁵ PERLS,F., *Gestalt terapie doslova*, s. 84-86.

F: Rád bych zkusil rozpracovat jedno své tušení, ale možná jsem úplně vedle. Řekni: „Babičko, jsi pavouk...“

L: (přesvědčivě) Babičko, jsi pavouk...

F: Změň místo...

L: (babičkovsky) Ale kdepak, drahoušku. Chci pro tebe jen to nejlepší. (smích)

F: To je jedna ze základních frází topdogu, jak asi víte...Změň znovu místo. Teď bych chtěl, abys zavřela oči a vstoupila do své duše. Co prožíváš? Začínáš něco cítit?

L: Je to, jako bych cítila pavouka.¹⁰⁶

Pro Perlse byla práce snů jedním z nejlepších způsobů, jak podporovat osobní integraci. Považoval sen za možná nejvíce spontánní vyjádření jednotlivce. Jak vidíme, není cílem interpretovat sen jako u psychoanalýzy, ale nechat pacienta znovu prožít sen v přítomnosti a hrát různé jeho části. Hráním různých osob a předmětů ve snu pacient se identifikuje s částmi já, které byly odcizeny. Často se užívá technika dvou židlí, aby si pacient zahrál části snu, které by pak vedly dialog mezi sebou. V této ukázce můžeme vidět dialog mezi topdogem a underdogem. Hlas topdogu je ve skutečnosti Lizina babička. Prostřednictvím tohoto dialogu naleznou Lizinu slepou uličku, tedy místo, kde uvázla. Jelikož se přílišně ztotožnila s představami babičky o hodné a poslušné dívce, ztratila tak svou vlastní identitu. Uvázla tedy mezi povolností a zlobou.¹⁰⁷

8 Teorie self a teorie intersubjektivit (nové psychoanalytické teorie)

Teorie self, jejímž zakladatelem je Heinz Kohut, a teorie intersubjektivit, práce Roberta Stolorowa, patří mezi nové psychoanalytické teorie. Přibližují se gestalt konceptu, jelikož uplatňují holistický pohled, který se odráží v self strukturách a self zkušenostech. Aplikují zkušenost v procesu psychoterapie a teorii tvořivosti. Odloučily se od ortodoxní psychoanalýzy předpokladem, že klinické jevy nemají být nadále vysvětlovány na základě pudů a mechanismů, ale z hlediska vlastní zkušenosti.

Teorie intersubjektivit vychází z teorie pole svým pohledem na vědomé a nevědomé, které je závislé právě na podmínkách v intersubjektivním poli.

¹⁰⁶ PERLS, F., *Gestalt terapie doslova*, s. 93.

¹⁰⁷ *Tamtéž*, s. 95-101

Dalším společným znakem je důraz na emoce a emoční vývoj, který je základem pro rozvoj self struktur a schopnost samoregulace. Zůstávají zde však stále rozdíly v pohledu na důležitost jednotlivých procesů v terapii.

Tyto teorie obohatily gestalt přístup v několika ohledech. Kohut ve své teorii self popsal tři hlavní subjektivní potřeby, které se projevují při přenosu v terapii. Rozdělil je na zrcadlové potřeby, idealizující potřeby a blížeenské potřeby. Gestaltisté ve svém konceptu popisují self-objektivní funkce, jež integrují vnější působení do organizace vlastní zkušenosti. Kohutův koncept zrcadlení a idealizovaných self-objektů z perspektivy integrace vlivů lze považovat za důležité rozšíření.

Důležitým odštěpením od ortodoxní psychoanalýzy se stal pohled na přenos, který teorii intersubjektivní posunul směrem ke konceptu „tady a teď“. Intersubjektivisté označují přenos za proces, v němž se jednotlivci soustředí na prožívání toho druhého a následně na to, jak tento vztah druhou osobu ovlivňuje. Tento názor je téměř identický s pojetím v gestalt terapii. Obdobným je také pohled na vztah terapeuta a klienta, v němž dochází ke vzájemnému vlivu, tedy že pacientova zkušenost je ovlivněna vkladem od terapeuta. Oba terapeutické směry potvrzují, že subjektivní svět terapeuta ovlivňuje subjektivní svět pacienta.

Dle Stolorowa má vztah dva rozměry, repetitivní a self-objektivní rozměr. Repetitivní rozměr chápeme jako strach pacienta z opakování stejné bolestivé situace z minulosti ve vztahu s terapeutem. Tento aspekt mají společně všechny tři zmíněné teorie. Využití pojmu self-objektivního přenosu by bylo možné využít v gestalt terapii, pokud by došlo ke zhroucení pacientovi self podpory pro kontakt. Pomocí této aplikace bychom mohli pochopit nejenom skutečnost, jakým způsobem byl proces kontaktu přerušen, ale také jaký by mohl být jeho význam pro pacienta.

Pocit potvrzení je vyjádřením self-objektivní příbuznosti partnerského vztahu, který nastává v dialogu Já-Ty. Patrným nedostatkem self teorie je podceňování partnerského vztahu, jelikož je daleko větší pozornost věnována zrcadlení a idealizaci. Pro vyjádření vcítění do zkušenosti druhé osoby ale není zrcadlení dostatečně odpovídající.¹⁰⁸ Gestalt terapie přijala existenciální hodnoty, se základnou ve filozofii dialogu Martina Bubera. Důraz na inkluzi a vztah Já-Ty určuje zejména směr povahy terapeutického vztahu. V terapii má však filozofie určitá omezení. Zavádějícím se jeví moralismus, který se pokouší vytvářet v psychoterapii

¹⁰⁸JACOBS, L., *Insights from psychoanalytic self psychology and intersubjectivity theory for Gestalt therapists*, s. 5-13.

zkušenosti nebo chování předem, což vede k přerušení procesu rozvinutí zkušeností pacienta. Příkladem ve filozofii Martina Bubera můžeme uvést jeho tvrzení, že „Já“ bez „Ty“ nemůže být úplným člověkem.

Tyto nové psychoanalytické teorie výrazně přispívají k psychoanalýze svým důrazem na sebezkušenost, kterou gestalt terapie aplikovala již dávno. Self psychologie je rozdílná ve větším důrazu na neoddělitelnost osoby od životního prostředí. V gestalt terapii je snaha zjistit, co v dialogové oblasti ovlivňuje vznik konkrétní figury. Psychoanalytická teorie přidává snahu definovat potřebu terapeuta, aby se formulující figura mohla posunout kupředu. Gestaltisté užívají obsáhlejší teorii motivace, jelikož jsou přesvědčeni, že motivačním procesem je více než udržování vlastní struktury a k útěše dochází hlavně změnami a růstem. Mluvíme tedy o konceptu tvůrčího přizpůsobení. V teorii intersubjektivní a self teorii je nadále opomíjena důležitost žití ve vztahu, inklinují spíše k organizaci self zkušenosti. I přes zmíněné nedostatky mohou nové psychoanalytické teorie do jisté míry obohatit gestalt přístup.¹⁰⁹

¹⁰⁹JACOBS, L., *Insights from psychoanalytic self psychology and intersubjectivity theory for Gestalt therapists*, s. 14-20.

9 Závěr

Ve své práci jsem na základě srovnání poukázala na rozdílné pohledy na podstatu psychických jevů a s nimi spojených procesů v psychoanalýze a gestalt terapii. Na základě komparace vyvstaly základní rozdílnosti. Gestalt terapie zaměřená na dialog, vytváří mezi pacientem a terapeutem odlišné prostředí než neutrální a zároveň autoritářský psychoanalytik. Gestalt terapie se soustředí na větší uvědomění pacienta a jeho růst v přítomném okamžiku. Analytik hledá příčiny problémů v minulých událostech, které zamezují uvědomění. Psychoanalýza viděla formování člověka na základě nevědomých impulsů, které se odehrávají mimo vědomou část lidské psychiky. Tento přístup je dualistický a atomistický. Gestalt terapie se vymezila oproti psychoanalýze především zaměřením se na otázku „co“ a „jak“ namísto psychoanalytického „proč“. Na závěr uvedme Perlsovu gestalt modlitbu:

„Já dělám svoje a ty dělej taky svoje.

Nejsem na světě proto, abych žil podle tvých očekávání,

a ty nejsi na světě, abys žil podle mých.

Ty jsi ty a já jsem já,

A jestliže náhodou najdeme jeden druhého, je to krásné.

Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat.“¹¹⁰

¹¹⁰ PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*, s. 12.

10 POUŽITÁ LITERATURA

- DRAPELA, V. J. Přehled teorií osobnosti. 4. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-2620040-6.
- FREUD, S. Vybrané spisy. [Díl] 1, Přednášky k úvodu do psychoanalýzy; Nová řada přednášek k úvodu do psychoanalýzy. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-2010225-6.
- FREUD, Sigmund. Výklad snů. 2., uprav. vyd. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1994. ISBN 80901916-0-
- FONAGY, P a TARGET, M. Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-993-3.
- GOODMAN, Paul; HEFFERLINE, Ralph; PERLS, Frederick. Gestalt terapie, Vzrušení lidské osobnosti a její růst. Praha: TRITON, 2004. ISBN 80-7254-507-8
- HUNT, Morton. Dějiny psychologie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-814-2
- MACKEWN, Jennifer. Gestalt psychoterapie. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-922-4
- PERLS, Frederick. Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method. ISBN: 978-0939266180.
- PERLS, Frederick. Gestalt terapie doslova. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-115-X
- POLSTER, Erving and Miriam. Integrovaná gestalt terapie. Brno: Albert, 2000. ISBN 80-85834-86-3
- ROUBAL, VYBÍRAL. Současná psychoterapie, Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7
- SIGMUND FREUD. VYBRANÉ SPISY II: STUDIE O HYSTERII. ZLOMEK ANALYSY PŘÍPADU HYSTERIE, SVAZEK.: ISBN: 80-201-0226-4, 80-201-0224-8,

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Woldt, A. (2019). Sylvia Fleming Crocker, PhD (1933–2019). *Gestalt Review*, 23(3), 303-307. doi:10.5325/gestaltreview.23.3.0303

Jacobs, L. (1992). Insights from psychoanalytic self psychology and intersubjectivity theory for Gestalt therapists. *Gestalt Journal*, 15(2), 25-60.

11 Resumé

This bachelor's thesis compares two approaches to psychotherapy: psychoanalysis and Gestalttherapy. The two approaches are compared on two different levels: theory and practice. First, the theoretical character structure in the context of the two above approaches is introduced, drawing predominantly on the writings of the founders of psychoanalysis and Gestalttherapy, Sigmund Freud and Frederick S. Perls respectively. This forms the basis for the definition of the source and nature of neuroses that are the object of therapies. Secondly, the interpretation of several real-life examples is used to show how psychoanalysis and Gestalttherapy deal with therapy, in what manner the changes in theoretical construction are reflected by psychotherapists and their attitude to the subject of therapy. Frederick Perls tried to review psychoanalysis to find a more effective psychotherapeutic approach. This was presented in the book *Ego, Hunger and Aggression*, which became an important source of this work. In the theoretical character structure, we can see a different approach of both psychotherapeutic approaches. Freud was an authority that was responsible for the patient's change. Perls, on the other hand, pointed to this deficiency and outlined it with an approach in which he supports and emphasizes his personal growth and potential in therapy. We also saw that Perls sees the development of personality as a function of biological maturation, which is subject to the influence of the environment, but also to the creative adaptation of the individual. Freud, on the other hand, emphasizes only biological factors.