

Univerzita Karlova v Praze  
Fakulta humanitních studií

Katedra řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích

Bc. Daniel Karásek

**Možnosti využití principů a konceptů gestalt terapie v supervizi**

*Diplomová práce*

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zuzana Havrdová, CSc.

Praha 2021

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v repozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne 23. července 2021

Daniel Karásek

### **Poděkování**

Tímto bych rád vřele poděkoval doc. PhDr. Zuzaně Havrdové, CSc. za její připomínky, podporu, trpělivé vedení a její čas. Dále bych rád poslal díky všem supervizorům, kteří byli ochotni se podělit o svoje profesní zkušenosti. Děkuji rodině, přátelům a spolužákům za důležitou podporu během studia.

## Obsah

ABSTRAKT .....	6
ÚVOD .....	7
1 Gestalt terapie .....	8
1.1 Historické kontexty, zdroje a teoretická východiska gestalt terapie .....	9
1.1.1 Gestalt terapie jako reakce na klasickou psychoanalýzu .....	10
1.1.2 Gestalt psychologie .....	11
1.1.3 Další inspirace a zdroje .....	12
1.1.4 Současná gestalt terapie a její využití .....	13
1.2 Principy a koncepty gestalt terapie .....	14
1.2.1 Tady a teď .....	15
1.2.2 Uvědomování .....	17
1.2.3 Fenomenologická metoda uvědomování .....	20
1.2.4 Dialog .....	21
1.2.5 Kontakt, kontaktní cyklus a kontaktní styly .....	22
1.2.6 Figura a pozadí .....	26
1.2.7 Teorie pole .....	30
1.2.8 Experiment .....	33
1.2.9 Paradoxní teorie změny .....	36
1.2.10 Další koncepty a shrnutí .....	38
2 Supervize .....	41
2.1 Význam pojmu supervize .....	41
2.2 Principy supervize .....	42
2.3 Otázky vztahu supervize a psychoterapie .....	44
2.4 Otázky využití principů a konceptů gestalt terapie v supervizi .....	46
3 Výzkum .....	50
3.1 Výzkumné cíle a otázky .....	50
3.2 Popis metody výzkumu .....	51
3.2.1 Výběr a charakteristika participantů .....	52
3.2.2 Metoda tvorby dat .....	53
3.2.3 Zpracování dat .....	56
3.3 Sebereflexe výzkumníka .....	60

3.4	Etické aspekty výzkumu .....	62
4	Prezentace výsledků .....	62
4.1	Dva modely a jeden stručný výklad .....	63
4.2	Princip tady a teď - staříčkový nezbytný podprincip .....	66
4.3	Zaostřeno na supervizanta a jeho prožívání v situaci.....	68
4.4	Supervizní proces aneb řemeslo supervize na hraně terapie .....	71
4.4.1	Supervizní řemeslo a jeho vliv.....	71
4.4.2	Na hraně terapie .....	74
4.5	Proměnné na straně supervizorů .....	75
4.5.1	Přístup k poskytování supervize .....	75
4.5.2	Pojetí supervize.....	77
4.5.3	Oslovení gestalt přístupem.....	78
4.6	Způsoby a postupy ovlivněné principy a koncepty gestalt terapie .....	81
4.6.1	Experimentální přístup a kreativita.....	81
4.6.2	Lidské bytí ve vztahu.....	85
4.6.3	Paradoxní teorie změny - být sám sebou a nechtít změnu víc než druhý .	87
4.6.4	Paralelní proces - opakující se vztahové vzorce a vnímání organizace supervizní situace .....	88
4.6.5	Teorie pole - vše ovlivňuje vše, spoluvytvářené a vynořované jevy .....	89
4.6.6	Přepínání pozornosti a vyvažování .....	93
4.7	Dopady využívání gestalt terapeutických konceptů a principů v supervizi .....	95
4.7.1	Uvědomění.....	95
4.7.2	Zisky .....	97
4.7.3	Nevýhody gestalt přístupu v supervizi.....	98
5	Důrazy a doporučení supervizorů.....	99
6	Shrnutí a diskuse.....	101
	ZÁVĚR .....	109
	Seznam literatury a zdrojů .....	111

## ABSTRAKT

Práce se zabývá propojováním gestalt přístupu a supervize. Cílem práce je mapování a hledání možného využití principů a konceptů gestalt terapie v oblasti poskytování supervize, skrze výpovědi zkušeností, postojů, znalostí, jedinečné reality šesti učených supervizorů, znalých teorie a praxe gestalt přístupu. Nejprve, je gestalt terapie představena, její základní principy a koncepty pojmenovány. Poté je vymezena supervize, vyjmenovány také její obecné principy, popsán její vztah k psychoterapii a na základě dostupných zdrojů je na supervizi nahlíženo z gestalt terapeutické perspektivy. Kvalitativní výzkum, který je jádrem práce, kombinuje postupy fenomenologické metody a zakotvené teorie. Výsledky zjištěné v průběhu výzkumu jsou představovány pomocí paradigmatického modelu a grafického modelu, které vizualizují gestalt principy a koncepty využívané v supervizním procesu. Výsledky jsou provázané živými výpověďmi participantů, tak aby práce mohla inspirovat nejen supervizory se zájmem o gestalt terapii. Na závěr jsou výsledky shrnuty, diskutovány a nabídnut další postup.

Klíčová slova: gestalt terapie, supervize, tady a teď, kvalitativní výzkum, supervizor

## ABSTRACT

The Thesis deals with the interconnection of the Gestalt approach and the Supervision. The aim of the thesis is to map and search the possible use of the principles and concepts of the Gestalt therapy in the field of offering the Supervision through the statements of experiences, attitudes, knowledges and the unique reality of six wise supervisors who know the theory and practice of the Gestalt approach. First, the Gestalt Therapy is presented, its basic principles and concepts are named. Then the Supervision is defined, its general principles are enumerated, its relation to the Psychotherapy is defined and pursuant the available resources the Supervision is viewed from the Gestalt Therapy perspective. Qualitative research which is the core of the work combines procedures of the Phenomenological method and the grounded theory. The results found during the research are presented by the paradigmatic model and the graphic model, which visualize Gestalt principles and concepts used in the supervision process. The results are accompanied by the vivid testimonies of the participants so the Thesis might inspire not only supervisors with the interest in the Gestalt Therapy. Eventually the results are summarized, discussed and further action is offered.

Key words: Gestalt Therapy, supervision, here and know, qualitative research, supervisor

## ÚVOD

Jsem absolventem psychoterapeutického výcviku v gestalt terapii, studuji supervizi na Katedře řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze a zároveň začínám poskytovat supervizi pracovníkům v sociální oblasti. Gestalt terapeutický přístup je dnes, nejen dle mého vnímání, na mapě psychoterapeutických směrů již etablovaným přístupem a supervize je činnost, která je v současnosti již běžnou součástí podpory a učení v náročné praxi pomáhajících profesí a sám si bez ní působení v oblasti pomáhání lidem již nedokáži představit. Přemýšlení v gestalt pojmech, vlastní praktická činnost, jak terapeutická, tak supervizní a uvažování o propojení těchto dvou světů je mou přirozeností od začátku studia a odborného tréninku supervize. Během studia jsem nenašel literaturu, která by vyhovovala mým potřebám, jak v oblasti teoretické, kde by byly vymezeny principy a koncepty gestalt terapie, které je možné v supervizi využívat, tak v oblasti praktické, kde jsem návody a inspirace postrádal a hledal. Rozhodl jsem se tedy pro vlastní dobrodružnou tvorbu takového textu, kde budu propojovat gestalt terapii a supervizi a hledat souvislosti mezi teoretickými poznatky a doplňovat praktickými inspiracemi.

Moje diplomová práce má za cíl zmapovat možnosti využití principů a konceptů gestalt terapie v supervizi, vystavit tak základní kámen, odrazový materiál k případnému dalšímu vědeckému zkoumání a zároveň poskytnout inspiraci pro poskytování supervize. K naplnění takového cíle mi mají pomoci rozhovory se supervizory, kteří jsou vzdělaní v gestalt terapii, sami gestalt terapii lektorují, a jsou zkušení v poskytování supervize.

Práce je rozdělena do šesti kapitol. V první kapitole definuji gestalt terapii, přináším informace o historických souvislostech, vlivech a teoretických východiscích při jejím vytváření a vývoji, a především popisuji základní principy a koncepty gestalt terapie. Ve druhé kapitole se věnuji supervizi, objasňuji význam a její základní principy, kladu si skrze odbornou literaturu první otázky týkající se vztahu psychoterapie a supervize a využití gestalt terapeutických konceptů v supervizi. Třetí kapitola se nazývá výzkum, zde popisuji svůj postup a výzkumnou metodu uskutečněného kvalitativního výzkumu, reflektuji jeho průběh, své interakce a limity. Čtvrtá kapitola přináší samotné výsledné zjištění mého výzkumu, kde jednotlivá zjištění zároveň obsahují dostatečné množství informací žité zkušenosti participantů výzkumu. Pátá kapitola přináší důrazy a doporučení začínajícím supervizorům, kteří chtějí využívat gestalt přístup v oblasti supervize. V šesté kapitole shrnuji a diskutuji výsledky výzkumu.

## 1 Gestalt terapie

Tuto kapitolu vytváříme s pokorou a vědomím, že teoretický tvar gestalt terapie je těžko uchopitelný, protože tento způsob terapie je spíše praktickou disciplínou. Laura Perls nám vzkazuje: „Gestalt terapeut může používat jakékoli množství terapeutických intervencí, pokud jsou existenciální, experienciální (prožitkové) a experimentální.“ (Roubal in Zinker, 2004: ix)

Kdybychom chtěli teorii i praxi gestalt terapie jednoduše shrnout do vzorce, pak by mohl znít: „Tady a Teď – Já i Ty“. (Chu: 2017: 14) a definovat ji jako experienciální a existenciální formu psychoterapie, která zdůrazňuje přítomný okamžik a osobní odpovědnost, s cílem pomoci klientům stát se živějšími. (Wheeler, Axelsson, 2015: 9)

Také bychom mohli gestalt terapii definovat jako fenomenologicko-existenciální terapii, která pomocí *fenomenologické metody uvědomování*, odlišuje vnímání, cítění a jednání od vysvětlování a interpretace, které považuje za méně spolehlivé než to, co je vnímáno a pocíťováno přímo. *Experimentace* a nepřetržitý *dialog* jsou ohniskem díky rozdílným subjektivním fenomenologickým pohledům zúčastněných. Důraz v gestalt terapii je kladen na přítomné *uvědomování* konání, myšlení, prožívání a bytí, tedy na proces toho, co se *tady a teď děje* než na to, co by mohlo a mělo být. Výlučná pozornost je na prožívání *vztahu* terapeuta a klienta v *poli*, které tvoří celek a jehož součástí existují v bezprostředním vztahu a vzájemné reakci, neustále se ovlivňují a nejsou oddělené a izolované. (Yontef, 2009: 151)

Yalom (2007: 457) vnímá gestalt terapii jako terapii vycházející z existenciálních základů se zájmem o problémy existence, sebeuvědomění, odpovědnosti, možností a celosti jak v rámci jedince, tak v rámci jeho sociálního a materiálního světa.

Definic, bychom mohli uvádět mnoho, nikdy by ale nebyly úplně stejné. Není sporu, že gestalt terapie je dnes už etablovaný psychoterapeutický směr, který na mapě psychoterapie má své pevné místo. Přes to, že ji Norcross a Prochaska zařadili do své stěžejní knihy *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi* (1999), tak není úplně možné ji jednoduše definovat. Chrást'anský (2002: 9) zmiňuje, že teorie gestalt terapie nepředstavuje ucelený systém, je spíše syntézou několika filozofických a psychologických zdrojů odlišného kulturního i vědeckého původu. Polák sděluje, že: „...*pořád platí, že pouze relativně málo lidí má jasnou představu, o čem gestalt terapie skutečně je a čím může přispět k hlubšímu poznání člověka, jeho zdraví a patologie*“ (Polák in Perls, Hefferline, Goodman, [2003] 2020: 17). Roubal (2010: 164) také



zdůrazňuje široké rozpětí gestalt terapie, které neumožňuje na jedné straně jednoduchou definici, na druhé straně přináší široká základna gestalt terapii velký integrativní potenciál.

Tato kapitola tedy slouží k jasnějšímu vymezení gestalt terapie, věnuje se principům, konceptům a souvislostem, tak aby čtenář měl onu představu jasnější.

## 1.1 Historické kontexty, zdroje a teoretická východiska gestalt terapie

Historii vzniku gestalt terapie jako samostatného psychoterapeutického směru datujeme k první polovině 20. století, kdy vyšla kniha: „Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality“, napsaná v roce 1951 Perlse, Hefferlinem a Goodmanem a vznikaly Gestalt instituty ve Spojených státech amerických, odkud se gestalt terapie rozšířila do celého světa.<sup>1</sup>

V České republice představoval gestalt terapii Karel Balcar na svých seminářích od 70. let minulého století. V 90. letech vznikají dva české gestalt instituty a to Gestalt institut v Praze<sup>2</sup> a Dialog - Český institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii (Roubal, 2010: 170). Tyto instituty v současné době doplňují Gestalt studia (Gestalt s.r.o, 2021), Instep - integrativní gestalt (INSTEP, 2021) a vzdělávací platformy Gestalt plus – iniciativa pro vzdělávání v Gestalt terapii (Gestalt plus, 2021) a Gestalt stream - platforma pro rozvoj a šíření metod Gestaltu v terapeutickém a sociálním prostředí. (gestalt-stream, 2021)

Obvykle je gestalt terapie spojována především s osobou Fredericka Salomona Perlse, který gestalt terapii označil jako jeden z typů existenciální terapie, vedle Franklovy logoterapie a Binswangerovy daseins terapie (Perls, 1996: 23). Někdy je zjednodušeně charakterizována jeho metodou prázdné židle a teatrálním, katarzně orientovaným přístupem, takzvaným bum-bum-bum stylem (Yontef, 2009: 36). Toto vidění je nepřesné a Mackewn (2004: 27) Perlse, který zpopularizoval gestalt svými

---

<sup>1</sup> „Členové nejstaršího institutu založeného v roce 1952 v New Yorku (I. From, P. Goodman, L. Perls, P. Weiz) byli u zrodu gestalt institutu v Clevelandu (C. Harris, E. Kepner, S. a E. Nevisovi, E. a M. Polsterovi, J. Zinker) a další), který uvedl gestalt terapii do institutů v Chicagu a Bostonu a poté dál do světa i mimo spojené státy. Zatímco Laura Perls zůstala v New Yorku, Fritz Perls přesídlil do Kalifornie a společně s J. Simkinem založili gestalt instituty v San Fransiscu a Los Angeles (C. Naranjo, J. Rainwater, R. Resnick, G. Yontef a další). Odsud se gestalt terapie rozšířila do Mexika, Jižní Ameriky, Kanady a přes moře do Skandinávie, Velké Británie, Francie a zbytku Evropy i do Austrálie a na Nový Zéland. Terapeutické styly jednotlivých institutů se do určité míry odlišovaly“ (Yontef in Roubal, 2010: 170).

<sup>2</sup> Dnes Institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii

terapeutickými demonstracemi v 60. letech, označuje jako jednoho z lidí, praktikujících gestalt, jehož styl nereprezentoval teoretickou a praktickou disciplínu, kterou vymysleli zakladatelé gestaltu ve 40. a 50. letech nebo pokračovatelé v letech pozdějších. Mackewn sděluje, že noví teoretici gestalt terapie jako Wheeler, Kepner, Yontef, Greenberg a další, zdůrazňují prozkoumávání a vnímání kontextu člověka před dramatickými okamžiky terapie, přikládají důležitost perspektivě teorie pole a vztahovému a dialogickému pojetí.

Díky historickým kontextům, si můžeme představit i současnou podobu gestalt terapie jako pomyslné kyvadlo, kde v jedné polaritě tkví podstata, styl, gestalt terapie v experimentálním, kreativním, dramatickém přístupu a druhou polaritu, styl, tvoří existenciální střetnutí dvou lidí, dialogické bytí (Yontef, 2009: 33). Tím, že používáme metafory kyvadla, vidíme pohyb, tedy proces, který vytváří žitou zkušenost, a to vše se děje v poli a je jedinečné.

Gestalt terapie se inspirovala jak v oblasti psychologické - psychoanalýza, gestalt psychologie, reichiánský přístup, humanistická psychoterapie, Morenovo psychodrama, tak filozofické - existencialismus, fenomenologie, vztahové pojetí Martina Bubera, holismus, zen-buddhismus, taoismus (Chu, 2017; Roubal, 2010; Mann, 2010).

První gestalt terapeuti se snažili asimilovat vše hodnotné, co psychologie a filozofie přinášela. Nebyli benevolentně eklektičtí, uměle nesyntetizovali, ale kriticky disciplíny organizovali do nového celku (Perls, Hefferline, Goodman, 2020: 21).

### 1.1.1 Gestalt terapie jako reakce na klasickou psychoanalýzu

Psychoanalýza byla základním východiskem pro gestalt terapii (Roubal, 2010, Yontef, 2009). Všichni gestalt terapeuti, kteří reagovali na rigiditu klasické psychoanalýzy byli vycvičení psychoanalytici. Je třeba si představit psychoanalýzu té doby, kde analytici vedli seriózní debaty o tom, zdali potřesení ruky s pacientem nenaruší normální rozvoj přenosu a končili dlouhodobou spoluprací s pacientem, když analytikovi „utekla“ informace o sobě, že je římský katolík. Analytik musel dodržovat absolutní neutralitu a důraz na interpretaci oproti aktuálnímu zážitku pacienta s analytikem a analytikovi závěry o chování pacienta byli vnímány jako fakt. Psychoanalytická teorie změny byla spíše pesimistická k možnostem růstu, možnostem volby a vyžadovala pasivitu pacienta. Dobrá analytická práce nezahrnovala fenomenologické zaměření. Aktivní chování pacienta v průběhu sezení a změny v životě, bez toho, aniž by analytik

dospěl k tomu, že ta konkrétní témata jsou již propracovaná, bylo vnímáno jako odporování a agování analytické práce. Raní gestalt terapeuti způsobili revoluci tím, že v jejich pojetí modelu terapeut i pacient rostou tak, že jsou stejně jako ve světě aktivně přítomní a angažovaní, a tím otevřeli dveře aktuálnímu prožívání, sociálnímu a existencionálnímu kontextu před psychoanalytickou teorií, kde determinanty osobnosti jsou předem dané. Věřili v sílu lidských možností a vytvořili novou metodologii, která se zakládá na tom, co lidé vědí, soustředěním vlastního uvědomování než prostřednictvím interpretace a analýzy přenosu (Yontef, 2009: 30-31).

Hovoříme o revolučním nadšením gestaltistů a zároveň psychoanalytiků Fritze a Laury Perlsových, Isadora Froma, Paula Goodmana a dalších revidovat a možná i nahradit psychoanalýzu, což později opustili a začali vytvářet nový směr, tedy gestalt terapii (Roubal, 2010: 168).

Tak apelovali, krom jiného, zakladatelé gestalt terapie: „Psychoterapie, kterou navrhujeme, zdůrazňuje soustředění se na aktuální situaci, zachování integrity aktuálnosti nalézáním vnitřního vztahu sociokulturních, živočišných a fyzikálních faktorů, experimentování, podporování kreativní síly pacienta reintegrovaných částí“ (Perls, Hefferline, Goodman, 2020: 38).

### 1.1.2 Gestalt psychologie

Metodologie gestalt terapie je z gestalt psychologie odvozená filozoficky, ačkoli se od sebe liší v mnoha aspektech, především klinickým, na straně jedné, a akademickým kontextem, na straně druhé. *Gestalt psychologie i terapie usilují o vhled do sil, které vytvářejí inherentní strukturu situace, procesu nebo události a berou všechny údaje tak, jak jsou prožívané* (Yontef, 2009: 265).

„Berlínská škola“ gestalt psychologie, která uplatňovala ve výzkumu experimentální fenomenologii (Nakonečný, 1997: 313), inspirovala gestalt terapii myšlenkami a principy, na kterých gestalt terapie stojí dodnes:

- Vnímání je holistickým procesem, celek je více než součet jeho částí
- Organismus jako celek je schopen plastické adaptace v interakci s nepříznivým okolím
- Organismus je neoddělitelný od svého okolí (Roubal, 2010: 169)

- Figura a pozadí a jejich dynamický vztah (Perls, Hefferline, Goodman, 2020: 39)

Představitelé gestalt psychologie byli Koffka, Goldstein, Köhler, Wertheimer a především Kurt Lewin, jehož *teorii pole* gestalt terapie asimilovala a je magnetem, který řídí kompas gestalt terapie a prostupuje celým teoretickým systémem (Yontef, 2009: 351).

### 1.1.3 Další inspirace a zdroje

Roubal (2010: 168) zdůrazňuje, že učení Wilhelma Reicha přineslo gestalt terapii pojetí práce s tělem a ústřední princip, samoregulace organismu (organismic self – regulation). Zakladatelé gestalt terapie (2020: 23) přímo zmiňují Reichovu teorii svalového pancíře.

Morenovo psychodrama mohlo dle Chu (2017: 12) inspirovat gestalt terapii v těchto oblastech: experimentování, zpřítomnění a dramatické ztvárnění zážitků z minulosti, řeč těla, humor, možnost objevit nevědomé fragmenty a integrovat je, výměna rolí, princip konání (akce), spontánnost a kreativita, skupinová terapie, zásada přenosu a přímý kontakt já-ty.

Martin Buber, filozof existence, autor dialogického principu, se po léta snažil psychoterapeutům přiblížit svoje učení o Já-Ty, Já-Ono a apeloval na vnitřní postoj naslouchání a klidu, kdy na sebe člověk nechává působit své bližní, tedy pacienty a nezařazuje jejich vyjádření do kategorií určitého systému. Apeloval, že k pacientovi je nutno přistupovat jako k osobě a je nutné být stále připraven na něco neočekávatelného, jelikož člověk není věc, kterou můžeme jednoduše analyzovat a rozkládat (Störig, 1993: 439). U Laury Perlsové, která především propojení gestalt terapie a filozofie rozvíjela (Roubal, 2010: 169) a gestaltistů, měl úspěch.

Fenomenologie, rozvinutá E. Husserlem jako filozofie podstaty, přímo uchopující podstatu pomocí „zřením podstaty“ (Störig, 1993: 426), je dle Roubala v gestalt terapii upravena pro terapeutické účely a nazývána fenomenologická metoda.

Chu (2017: 12) sděluje, že myšlenky zen buddhismu, také ovlivnily Perlse a tedy vývoj gestalt terapie. Mann (2010: 265) informuje, že Goodman s Perlsovou měli značný zájem také o taoistické principy a že myšlenky zenbuddhismu a taoismu přispěly k rozvoji a následné integraci paradoxní teorie změny do gestalt terapie.

*Zen buddhismus je cesta, při které jsou v meditaci smazány všechny dualistické rozdíly jako ty-já, subjekt-objekt. Spálení duality je konečná zenová zkušenost* (Mascetti, 2001: 4).

Chrástanský (2002: 17) zmiňuje, že pokud myšlenky zen buddhismu skutečně ovlivnily gestalt terapii, tak můžeme lépe porozumět některým terapeutickým otázkám, například, že v gestalt terapii jde více o uvědomování toho, co se v přítomnosti odehrává než o přímou změnu, anebo typická je důvěra v proces, setrvání v bytí s tím, co se děje, prozkoumávání přítomnosti a opouštění představy, že věci by měly být jinak.

Yontef (2009) vnímá odlišnost gestalt terapie od ostatních terapií, tím, že se holismus těší v gestalt terapii nefalšované účtě. *Lidé projevují svou tíseň tím, jak se chovají, myslí, cítí.* „Gestalt terapie považuje celé biopsychosociální pole, včetně organismu a prostředí za důležité, aktivně využívá fyziologické, sociologické, kognitivní proměnné, ze základní teorie není vyloučena žádná relevantní dimenze“ (Yontef, 2009: 114).

#### 1.1.4 Současná gestalt terapie a její využití

Teoretický rozdíl mezi gestalt terapií, behaviorální modifikací a psychoanalýzou vidí Yontef (2009: 155) v tom, že zatímco při behaviorální modifikaci terapeut mění klientovo chování manipulací s podněty prostředí a pomocí kontroly těchto podnětů, v psychoanalýze je příčinou chování nevědomá motivace, která se projevuje v přenosovém vztahu a analýzou přenosu odhaluje příčinu problému, tak v gestalt terapii se klient učí plně využívat své vnitřní a vnější smysly, vedoucí k sebezodpovědnosti, sebedopovědi a seberealizaci, prostřednictvím experimentace v „Tady a teď“ zaměřeném uvědomování.

Současný integrující gestalt přístup je více intersubjektivním přístupem vycházejícím z teorie pole, v jejímž rámci je pružným a přizpůsobivým k zahrnování konceptů a poznatků z jiných terapeutických přístupů a vědních disciplín. (Mackewn, 2004: 9)

Roubal (2010: 190) glosuje, že současná gestalt terapie se odklání od technik a konfrontujícího perlovského stylu a důraz klade na dialogické pojetí, podporu, péči v terapeutickém vztahu, uvědomování, kontakt a teorii pole. Vztahová povaha člověka a jeho propojení se sociálním prostředím i přírodou nás upozorňuje na to, že představa

izolovaného individua je fikcí a identita se odehrává na hranici kontaktu s okolím, tedy i s jinými psychoterapeutickými směry i oblastmi mimo psychoterapii.

Můžeme tedy společně s Roubalem a Mackewn (2004: 25) konstatovat, že gestalt terapie, respektive gestalt přístup má v rámci své dobré tradice velký integrativní potenciál a nabízí různým oblastem svůj konceptuální rámec. Její využití zaznamenáváme například v oblasti práce s lidmi závislými, psychotiky, depresivními, trpícími poruchami příjmu potravy, oběťmi sexuálního zneužívání, s lidmi s traumatickými zážitky, umírajícími, můžeme ji uzpůsobovat při práci v psychiatrických odděleních, poradenství obvodních lékařů, ve školství, v rozvojové terapii a poradenství, v koučinku, při práci s organizacemi, skupinami, týmy, páry, rodinnými systémy i většími komunitami či politickými systémy. Levine Bar-Yoseph (2014: 31) dodává, že *gestalt terapie svým důrazem na subjektivní prožívání a setkávání fenomenologických zkušeností, na kontakt a stažení se na bázi prožívání, na vztahy z pohledu teorie pole, také nabízí příspěvek ke zkoumání interakcí mezi lidmi odlišných kultur.*

Tyto široké možnosti nás inspirují a dávají naději ke zkoumání jejího využití v oblasti supervize.

## 1.2 Principy a koncepty gestalt terapie

Roubal (2010: 171) dle Yontefa srozumitelně definuje tři principy gestalt terapie o kterých Yontef (2009: 226) přísně prohlašuje, že: „Každá terapie, která se těmi principy řídí, je od gestalt terapie neoddelitelná bez ohledu na pojmenování, techniku nebo styl práce terapeuta. Terapie, která porušuje kterýkoliv z těchto tří principů není gestalt terapií a kterýkoliv z těchto tří principů, je-li náležitě a plně pochopen, zahrnuje v sobě ostatní dva“. Tyto tři principy jsou:

1. Procesové pojetí v rámci teorie pole
2. Experimentální fenomenologická metoda uvědomování
3. Existenciálně dialogický přístup: kontakt a vztah

Tyto principy zahrnují i řadu podprincipů, konceptů, modelů a pojmů, které prohlubují a konkretizují praxi i teorii gestalt terapie a jsou nedílnou součástí našeho zkoumání. Představujeme je tedy nejen pro seznámení se s nimi, ale také s jazykem gestalt terapie. Bylo by pošetilé domnívat se, že koncepty a principy existují zvlášť a že

obsáhneme všechny. Jsme si vědomi toho, že gestalt terapie a její jednotlivé koncepty jsou holistické. Jsme si vědomi omezení a rizik zjednodušení, které to může přinést a také jsme si vědomi Perlsovy (1996: 23) poznámky, že pokud analyzujeme a pitváme gestalt, tak se stává něčím jiným.

Ano, rozbíjíme gestalt terapii jako vodu H<sub>2</sub>O na vodík a kyslík a děláme to proto, že se chceme gestaltterapeutickými koncepty inspirovat a hledat možnosti jejich využití v supervizní činnosti a přijímáme za to plnou odpovědnost.<sup>3</sup>

### 1.2.1 Tady a teď

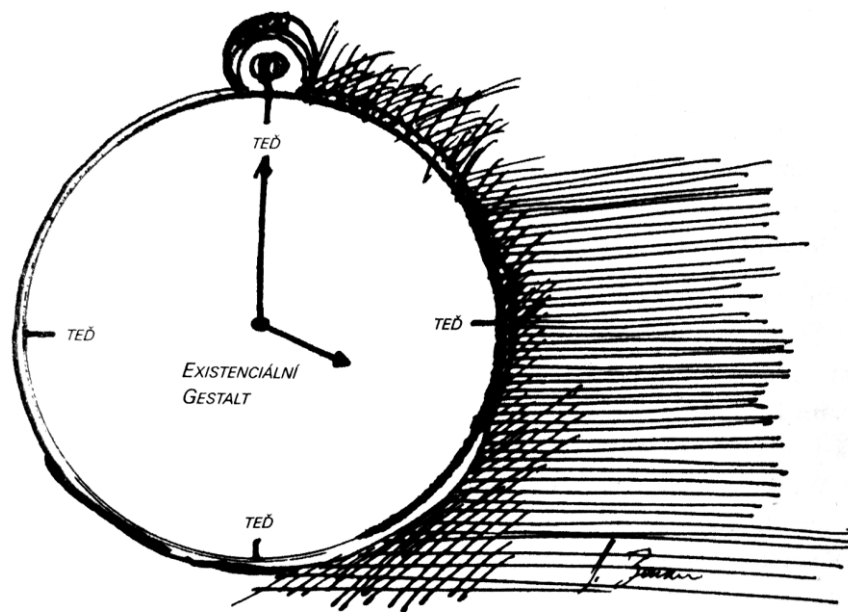
Tady a teď představuje velmi osobní, smyslově ukotvený prožitek v tomto časovém okamžiku a na tomto místě, kde jsme. Zinker (2004: 67) nám o principu tady a teď svým tvořivým způsobem (Obr.1) sděluje, že: *„Skutečnost vždy existuje v přítomnosti, dokonce ani při nejhlubším a nejjasnějším uvědomění, vzpomínkách a očekáváních, neexistuje způsob, jak bych mohl žít své včerejšky a zítřky, jsem ukotven v tomto okamžiku, ukotven vlastním tělem, které nyní odpočívá v křesle, zvukem oken rachotících ve větru, zrakovým vjemem listu papíru, na který teď piši, tepem mého srdce...“* Poukazuje nám, že zaměření gestalt terapie na proces, který člověk prožívá jako svůj vlastní a jedinečný, tedy fenomenologický, v dimenzi tady a teď, vede k osobnímu fenoménu existenciální bezprostřednosti. *„Já jsem tento člověk, Joseph, sedím na této posteli, opírám se o dva polštáře, škrábu poznámky do zápisníku, cítím jasno v hlavě, myslím si, že jakmile zemřu a moje uvědomování navždy přestane, celý josephiánský svět navěky skončí a fenomenologicky vzato, tento svět dospěje ke svému zániku...“* Učí nás, že prožívání tady a teď začíná vjemy a že zkoumání sebe sama je aktivním procesem zaměřování vlastní pozornosti prostým a naivním způsobem. *„Ted' sedím, hrbím se, cítím své srdce, vnímám barvy hodinek, ted' si chci lehnout, cítím se plný života...“*

Zinker dále glosuje, že naše prožívání a skutečnost se prostorově odehrávají, tam kde jsme. Rozsah našeho „tady“ je vymezen prostorem, které zaujímáme a dosahem našich smyslů. Vnímané věci necháváme do sebe dynamicky vstupovat a jsme jimi ovlivňováni. Prožitkové vjemy, dynamické body, které se objeví jsou takzvanou hranicí kontaktu. Realita, jak ji člověk, klient zažívá, není statická, je neustále plynoucím procesem, včetně obsahu prožívání a je jeho skutečností, nikdo jiný nemůže prožívat jeho

---

<sup>3</sup> Vlastní volba a odpovědnost jsou základními fenomény, se kterými se můžeme v gestalt terapii potkat

vnitřní život. Může se nás dotknout něco, co je nám blízké, pokud bychom však interpretovali, dle nás skutečný význam jeho výroku o prožívání, přišli bychom o ryze klientova prožitku. Prožívané „ted' a tady“ je vlastnictvím self. Gestalt terapie nabízí prostor jak k otevřenému svobodnému bytí, tak k přijetí odpovědnosti a k braní za vlastní své prožívání, výpovědi a pozorování ze zkoumání své fenomenologické reality v tady a ted'. „Nikdo nás nenutí dělat, to, co děláme, nikdo jiný nemůže nést odpovědnost“ sděluje Zinker. (2004: 72)



*Skutečnost existuje vždy v přítomnosti.*

**Obrázek 1** Zápisy a vzpomínky minulosti a naděje či strachy z budoucnosti se odehrávají vždy v přítomnosti (Mann 2010, Zinker, 2004).

Mann (2010: 15) sděluje, že v gestalt terapii se soustředíme na vynořující se prožívání a skutečnosti, které vznikají v situaci ted' a tady. Není to odmítání toho, že naše zkušenosti mají své kořeny v minulosti a není to ignorování nadějí a strachů směrem do budoucnosti, ale tyto fenomény a prožitky jsou právě tady a ted' v přítomnosti nějak vnímány a zakoušeny. Soustředění se na bezprostřední zkušenost a zkoumání *co a jak* vnímá klient ted' a tady, spíše než prokopávání se minulostí, ve snaze objevit *proč* by mohl takto svou situaci vnímat, je základem gestalt terapie.

Dimenze minulosti a budoucnosti znamenají uznání toho, co bylo, a toho, co může být, čímž vytvářejí psychologické hranice přítomného prožívání a také psychologický



kontext, který figurální přítomnosti poskytuje pozadí, na kterém existuje (Polsterovi, 2000: 24).

Opakující se nefunkční vzorec chování a prožívání, takzvaný „fixovaný gestalt“, který povětšinou přivádí klienty do terapie, lze ovlivnit a uspořádat do jiného celku neboli gestaltu, tehdy, když je aktivován. V gestalt terapii, která se zaměřením na proces a prožitek „tady a teď“ vyznačuje, se aktivuje implicitní(procedurální) paměť, která má hlavní slovo v navyklých způsobech chování a prožívání. Terapeut vede klienta k uvědomění vlastních potřeb pomocí otázek, které se týkají přítomného okamžiku a vyplývají ze situace: Jak se teď cítíte?; Co nyní prožíváte?; Co se teď děje ve vašem těle? (Staemmler, Roubal, 2010: 174)

### 1.2.2 Uvědomování

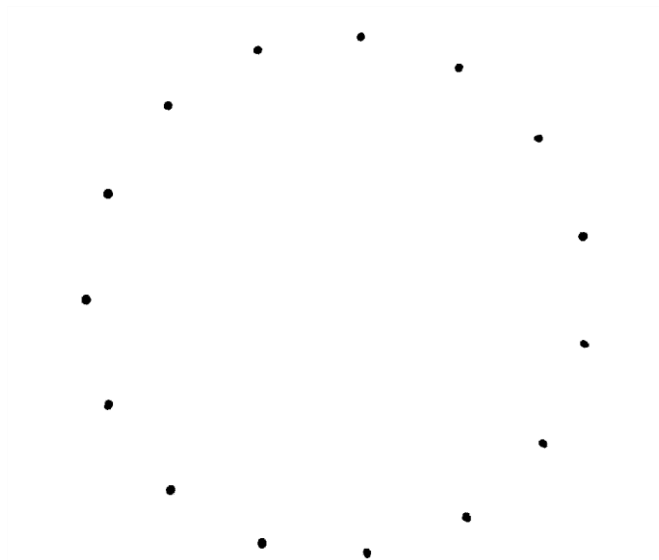
*Bez uvědomování není nic, dokonce ani poznání nicoty.*

(Perls in Mann, 2010: 31)

Pochopení gestalt terapie se opírá o pojem uvědomování. Uvědomování je chápáno jako forma prožívání, jako proces bytí v bdělém kontaktu s tím nejdůležitějším děním v individuálně enviromentálním poli, s plnou senzomotorickou, emoční, kognitivní a energetickou podporou. Pokračující a nepřerušované kontinuum, uvědomování (awareness)<sup>4</sup>, vede k Aha! zážitku, k náhlému uchopení zjevné jednoty různorodých prvků v poli. Uvědomování je vždy provázené zformováním gestaltu (Obr.2). Uvědomovaný kontakt tvoří nové smysluplné celky. Uvědomování samo o sobě je tedy integrací problému (Yontef, 2009: 206).

---

<sup>4</sup> Dle Roubala (2010: 165) procesuální charakter uvědomování lépe vystihuje anglický výraz awareness



**Obrázek 2** Máme přirozenou potřebu dokončovat vjemy či nacházet smysl v podnětech, které vnímáme. Příklad nedokončeného tvaru, který automaticky dokončujeme. (Mackewn, 2004: 29)

Uvědomování v gestalt terapii je v nejlepším slova smyslu vnímání či vědění, co se děje tady a teď. Nejde o nadměrné analyzování sebe sama nebo přemýšlení. Jde o vědomí vlastní existence zde, nyní, v tomto těle. Chápeme je jako kontinuum, kdy na jednom konci je spánek, kde je uvědomování minimální a na druhém konci je plné sebeuvědomění, takzvaný plný kontakt. Fixované gestalty, rušivé vlivy vzpomínek na minulost a očekávání do budoucnosti omezují uvědomování a zabraňují kontaktu s prostředím a se sebou. Můžeme si však uvědomovat, to, že „*nyní přemýšlím o tehdy*“. Uvědomování je jak vědění, tak bytí. Pokud klientovi například nabídneme, aby věnoval pozornost svému dechu, tak mu tím navrhuje, aby věděl, že dýchá a aby bezprostředně prožil zkušenost dýchání. Úkolem gestalt terapie je prohlubovat uvědomění a objevovat přerušování, omezení či ztrátu uvědomovacích schopností, toho, co klient cítí, co si myslí, jak se chová, co se děje v jeho těle, jak vytváří kontakt, jaké má vztahy s druhými a jaký má vliv na prostředí a prostředí na něj (Joyce, Sills, 2011: 40).

*Osvojili jsme si a nechali hluboko zakořenit tělesné, mentální a emocionální vzorce-fixované gestalty, které díry v našem uvědomění uchovávají. Zkoumání takových fixovaných gestaltů a obnovené uvědomění si popíraných aspektů já obvykle vyvolá úzkost a pocit ustrnutí ve slepé uličce, která vzniká jako výsledek vnitřního konfliktu mezi těmi aspekty já, které si chtějí získat vědomou pozornost a částmi, které se snaží vyhnout*

*bolestivým a nepříjemným pocitům, jež uvědomění mnohdy doprovází, sděluje Mackewn (2004: 125) a dodává, že rozvoj uvědomění musí být procesem zkoumání, nikoliv nápravy*

Řízené uvědomování je dle Joyce a Sills (2011: 41) ústřední činností gestalt terapeuta, který s *opravdovým* zájmem a aktivní zvědavostí se pokouší podpořit:

- Zůstávání v situaci tady a teď
- Zostření a prohloubení uvědomování probíhající zkušenosti
- Řízení či zaměření uvědomování na to, co klient podceňuje nebo čemu se vyhýbá

Perls pojmenoval tři zóny uvědomování:

- **Vnitřní zóna** odkazuje k vnitřnímu světu klienta, tady a teď, který je pro terapeuta málo vnímatelný se zaměřuje na subjektivní jevy jako viscerální vjemy, bušení srdce, svalové stažení nebo uvolnění, dech, tělesně afektivní stavy i emoce
- **Vnější zóna** se týká uvědomování kontaktu s vnějším světem, tady a teď, zahrnuje chování, řeč, činy, pohyb a smysly, které nazýváme kontaktními funkcemi
- **Střední zóna** jsou tady a teď myšlenky, vzpomínky, fantazie, očekávání, potřeby, smysl, který dáváme vnějším i vnitřním podnětům, hodnoty, soudy, názory, pojmenování prožitků. Funkcí této zóny je organizovat naše prožitky s cílem dojít kognitivnímu i emočnímu porozumění, uvědomit si své potřeby, tvořit, plánovat, představovat si nebo činit volby. (Joyce, Sills, 2011:43-45)

Polsterovi (2000: 171-185) upozorňují na čtyři hlavní aspekty lidského prožívání, na které lze uvědomování zaměřit a ty jsou: uvědomování pocitů a akcí, uvědomování citů, uvědomování potřeb a uvědomování hodnot a hodnocení.

Dle Mackewn (2004: 126) má gestalt terapie řadu metod na podporu rozvoje uvědomování a k těmto metodám patří:

- Popis pomocí fenomenologické metody
- Spoluvytváření experimentů či experimentálních situací
- Zaměření se na dialogický vztah a proces současné interakce mezi terapeutem a klientem

- Práce s neukončenými záležitostmi z minulosti pomocí pozorování přítomného procesu

### 1.2.3 Fenomenologická metoda uvědomování

Fenomenologická metoda umožňuje zkoumat klientův subjektivní prožitek a jeho smysl v kontextu jeho života. Umožňuje se nám potkat s jeho skutečnými zájmy, jeho vnímání světa, objevovat způsoby kontaktování klienta se světem i s námi a vnímat naše vlastní reakce a využívat je jako zdroj informací o gestaltech klienta a celém poli. Tři hlavní způsoby fenomenologické metody, které zformuloval Roubal (2010: 175) jsou:

- 1) **Uzávorkování (epoché).** Terapeut vědomě a dočasně odkládá své předporozumění stranou a sleduje situaci či fenomén bez předpojatosti, jako by se s ním setkal poprvé. Například: *Klientka popisuje, jak manželovi ve všem ustupuje, terapeut cítí neklid a v duchu si říká, že nemůže takový vztah dlouhodobě vydržet. Tuto svoji reakci uzávorkuje, odloží stranou a zeptá se: Jak se v takových situacích cítíte?*
- 2) **Popis.** Terapeut je pozorný k fenomenologickému procesu, bez hodnocení popisuje to, co je zjevné, co je dostupné smyslovému vnímání, sleduje fenomenologický proces, jak se proměňuje v čase. Například: *Slyším, že jste se teď zhluboka nadechla. Vidím, že když mluvíte o manželovi, kousnete se do rtu.*
- 3) **Horizontalizace** aneb zrovnoprávnění významů. Terapeut nehodnotí závažnost jednotlivých jevů. Vše, co se objevuje je potencionálně stejně důležité. Spolu s klientem zvědomuje aspekty právě teď přítomného prožívání a nechává prostor k jejich uspořádání do smysluplného tvaru

Mackewn (2004: 72) shrnuje, že k používání fenomenologické metody v gestalt terapii a poradenství potřebujeme:

- Odložit své dosavadní předpoklady
- Sledovat a popisovat, to, co se právě děje
- Zabývat se všemi aspekty pole, včetně těch, které ustoupily do pozadí a vyvažovat je, neboť jsou všechny stejně významné
- Zaujmout nezaujatý postoj

#### 1.2.4 Dialog

*Dialog je v gestalt terapii specifická forma kontaktování se (nejen mluvení), která se zabývá tím, co se ve vztahu děje mezi a co se objevuje v tom mezi. (Mann, 2010: 4)*

*Vztah je událost, která se děje, proces, který probíhá mezi osobami a je postaven na procesu kontaktování (Yontef, 2009: 244).*

Dialogický vztah zahrnuje několik aspektů terapeutického vztahu, mimo jiné se jedná o existenciální rovinu, pracovní spojenectví a přenosový vztah. Charakteristické pro gestalt přístup je tvrzení, že potenciál pro změnu a seberozvoj leží v tom, co se odehrává, vynořuje a objevuje v existenciálním setkání, zkušeností a asimilací té zkušenosti (Mackewn, 2004: 91).

Uvědomování způsobu, jak se klient a terapeut k sobě navzájem vztahují, přináší nepřehledné možnosti v terapeutickém procesu. Klientovi reakce na terapeuta ukazují způsoby uvědomování a vzorce a terapeutovo uvědomování svých reakcí na klienta v situaci teď a tady je nejdůležitějším nástrojem, který používá ve prospěch klienta (Joyce, Sills, 2011: 46).

Gestalt terapie klade důraz na jedinečný existenciálně dialogický terapeutický vztah, kde setkání lidských bytostí není hlavně zaměřeno k určitému cíli, ale cílem je sám člověk. Horizontální vztah<sup>5</sup> umožňuje přijetí vlastních prožitků sebe sama tady a teď v autentickém a partnerském setkání, kde více než tlak na změnu je důležité setkání Já-Ty, které pomáhá prohloubit uvědomění, smířit v člověku znesvářené frakce, objevovat navykklé vzorce prožívání a chování a tím vytvořit prostor pro svobodnou a zodpovědnou organismickou seberegulaci (Yontef, 2009, Roubal, 2010).

Základní charakteristiky existenciálně dialogického principu dle Yontefa a Roubala:

***Začlenění a stvrzování (inclusion and confirmation)***, ponoření se do spolubytí. Terapeut respektuje fenomenologickou realitu klienta, vžívá se co nejvíce do jeho prožitku, jako by ho prožíval sám na sobě, ve svém těle, přijímá klienta, uznává jeho potenciál růstu, jeho fenomenologický svět jaký je, a přitom se nevzdává vlastní jedinečnosti.

---

<sup>5</sup> Úplná oboustrannost v terapii není, terapeut si je vědom své role, ale gestalt terapeut své hierarchické postavení nepodporuje. Je si vědom, že terapeutova práce je jen jeho prací. (Yontef, 2009: 250)

**Přítomnost (presence).** Terapeut je autenticky přítomen jako člověk, jeho projev je kongruentní s tím, co opravdu prožívá. Projevuje své skutečné self, svůj zájem o člověka dává najevo více upřímností, než trvalou jemností.

**Odevzdání se „tomu mezi“ (surrender to between).** Terapeut nekontroluje výsledek setkání a je ochotný se otevřít tomu, co se neplánovaně v dialogu vynoří.

#### 1.2.5 Kontakt, kontaktní cyklus a kontaktní styly

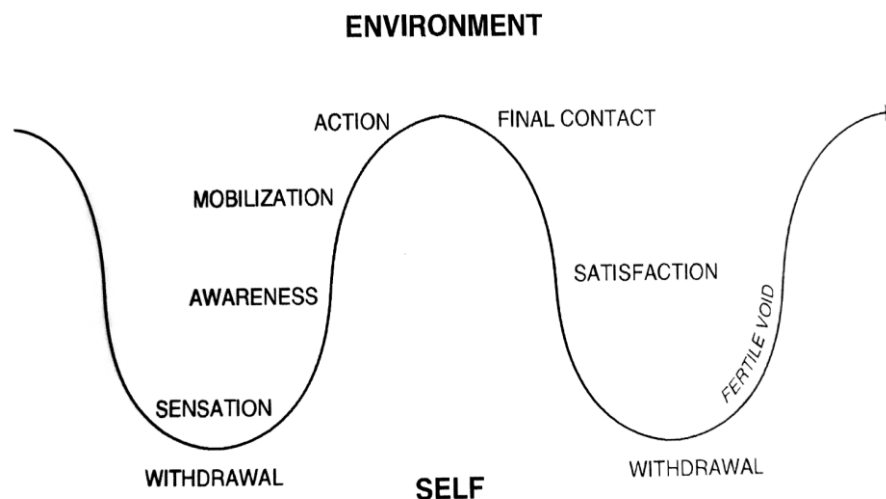
Kontakt není pouze jednotnost nebo spojení. Je životní nezbytností pro růst, prostředkem změny sebe samého a prožíváním světa. Změna je produktem kontaktu. Od přestřižení naší pupeční šňůry jsme se staly oddělenými bytostmi, které hledají spojení s tím, co je jiné než my. Kontakt je kvalitou, které si nejsme vědomi o nic víc než pocitování gravitace, když kráčíme nebo stojíme. Funkcemi, prostřednictvím kterých se tvoří kontakt, jsou naše potencionálně senzory a motorické funkce. Kontakt nezahrnuje pouze pocitování vlastního self, ale všeho, co naráží a co se vynořuje na kontaktní hranici. Kontakt je dynamický vztah, ke kterému dochází na hranicích dvou neodolatelně přitažlivých, ale jasně odlišených figur zájmu, například mezi jedním organismem a druhým, nebo mezi organismem a nějakým neživým objektem, nebo mezi organismem a jeho nějakou novou kvalitou. Aby entity se mohly stát kontaktovatelnými a figurálními, musí disponovat pocitem ohraničenosti (Polsterovi, 2000: 96).

*Kontaktem v gestalt terapii nazýváme proces mezi organismem a jeho prostředím. Je to nepřetržitý proces vzájemného působení, týká se tedy jak organismu, tak i prostředí. Odehrává se na hranici mezi organismem a prostředím (Meulmeester, 2010: 12), takzvané kontaktní hranici, která není součástí organismu, ale je v zásadě orgánem zvláštního vztahu organismu a prostředí, bodem, ve které člověk prožívá já ve vztahu k tomu, co není já a prostřednictvím tohoto kontaktu jsou oba prožívání zřetelnější (Perls, Hefferline, Goodman in Polsterovi, 2000: 92).*

Způsob, jak kontakt vytváříme se mění podle podmínek pole v konkrétní jedinečné situaci. Při změně podmínek nebo priorit modifikujeme chování, abychom se vypořádali s novou situací. Zdravý život je sám o sobě tvořivým přizpůsobováním, nepřetržitou modifikací, hledáním způsobu, jak naplnit své potřeby a najít soulad mezi našimi potřebami a potřebami druhých či prostředí. Jako příklad k lepšímu porozumění uvádí Joyce a Sills (2011: 139) představu rostoucího dítěte, které jako nemluvně využívá

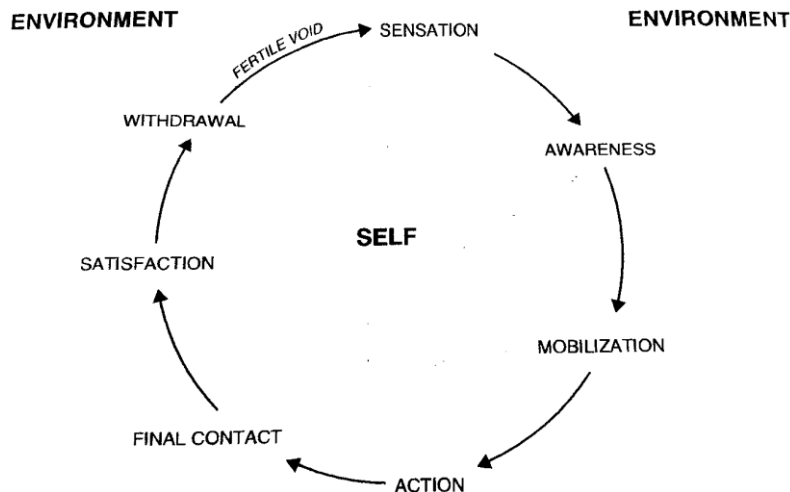
křik, který naplní jeho potřebu pozornosti a je přirozeným vyjádřením organismu v tísní. V pozdějším vývoji může dát tíseň do slov a vyhledat přítele. Když potřeby trvají, opakují se, naučí se způsoby, jak je naplnit a zvládnout a stanou se navyklými reakcemi. *Problém vyvstává, když navyklé způsoby nejsou aktualizovány při změně podmínek pole.* Člověk, obvykle bez uvědomování, opakuje reakci, která fungovala kdysi, jeho *styl* kontaktu nemá přístup k svobodnému rozhodování a volbě způsobu přizpůsobování. Jeho, kdysi přiměřené tvořivé přizpůsobení se nyní stalo *fixovaným gestalem*.

V gestalt terapii se setkáváme s graficky znázorněným modelem, který ukazuje proces a jednotlivé fáze vstupu do kontaktu a stažení se z něj a pro naši práci ho nazýváme kontaktním cyklem<sup>6</sup>. Obvykle se používají k popisu cyklu dva způsoby. Křivka, která ukazuje změny v energii, které během procesu dochází (Obr. 3) a kruh, který zdůrazňuje cyklickou povahu procesu (Obr.4).



**Obrázek 3** Zinkerův kontaktní cyklus - uvědomění- vzrušení (Mann, 2010: 38)

<sup>6</sup> V literatuře gestaltistů se objevuje mnoho názvů tohoto modelu: *Interaktivní kontaktní cyklus, Kontaktní křivka, Cyklus uvědomění, Cyklus utváření a zániku gestaltu, Proces navazování kontaktu, Cyklus vzájemné závislosti organismu a prostředí, Cyklus prožitku, Cyklus uvědomění – vzrušení – kontakt, Cyklus formování a destrukce figury, Cyklus tvůrčího procesu a jiné*



**Obrázek 4** Clarksonův cyklus formování a destrukce (Mann, 201: 39)

Zinker (2004: 78) sděluje, že pohyb od vjemu ke kontaktu a stažení se z něj zpět ke vjemu, je typický pro každý organismus a ve zdravé podobě je plynulý a nepřerušovaný. Pomáhá nám uchopit kontaktní cyklus a jeho jednotlivých fází na velice jednoduchém případě uspokojení potřeb: „Věnuji se třeba psaní této diplomové práce, sedím v *klidu* na židli a pracuji, najednou začínám pociťovat a *vnímat* fyzické projevy v těle, něco se děje, *uvědomuji* si, co se mi děje, že mám hlad a co potřebuji a mohu udělat pro to, abych se cítil lépe, mé tělo a mysl se *mobilizuje*, plánuji, představuji si, co kde mám k jídlu, *zvažuji*, rozhoduji se a *jdu do akce*, vyndám jídlo z ledničky a jím, jsem nyní *plně v kontaktu* se svojí potřebou, čím více jím, tím více si uvědomuji *uspokojení a naplnění*, přestávám jíst, odpočívám, trávím, cítím k jídlu a hladu lhostejnost, *stahuji se*, cítím klid a začínám *vnímat a uvědomovat* si potřebu pokračovat v psaní diplomové práce.“

Roubal (2010: 181) výstižně definuje kontaktní cyklus tak, že se *jedna potřeba organismu stává dominantní, vystupuje do popředí a organizuje vnímání i jednání člověka, utváří figuru na pozadí ostatních, v tu chvíli méně naléhavých potřeb, po jejím naplnění se gestalt uzavírá, figura ustupuje do pozadí, uvolňuje místo jiné, dochází k plynulému vznikání a zanikání figur na hranici kontaktu člověka (self) s prostředím (environment).*

Jednotlivé fáze kontaktního cyklu:

1. **Stažení se (*withdrawal*)** - klid



2. **Vnímání (*sensation*)** – vynoření vjemů, potřeb, fyzických prožitků, k něčemu dochází, na pozadí se objevuje nová figura, potřeb
3. **Uvědomění (*awareness*)** -rozpoznání a vyostření figury, zhodnocení
4. **Mobilizace energie (mobilization)** -vynoření energie, vzrušení, plánování, rozhodování, zkoumání, příprava
5. **Akce (*action*)** – činnost, vyjádření, experimentování, promýšlení
6. **Kontakt (*final contact*)** - dokončení, živé setkání, prožitek Já - Ty, uskutečnění spojení s figurou
7. **Uspokojení (*satisfaction*)** – asimilace, integrace prožitku a zkušenosti, pocit spokojenosti, přehodnocení nebo přijetí, gestalt (smyslupně prožívaný celek) se uzavírá
8. **Stažení se (*withdrawal*)** – uvolnění, ztráta zájmu, figura se stahuje do pozadí
9. **Plodná prázdnota (*fertile void*)** – rovnováha, spočinutí v nediferencovaném poli, prostor pro vynoření se nové figury (Joyce, Sills, 2011, Meulmeester, 2010, Roubal, 2010, Mann, 2010)

Kontaktní cyklus může být mezi jednotlivými fázemi narušen. Zde gestalt terapeuti používají termín „narušení kontaktu“. Zvědomování vzorců, které deformují plynulé prožití kontaktním cyklem je běžnou součástí gestalt terapie. Kontaktní cyklus jako model můžeme využívat jak pro práci s rodinami, organizacemi, skupinami. Způsoby, jakým lidé navazují kontakt s okolím a podmínkami v něm, jak jsou buď úspěšní anebo neúspěšní v uspokojování svých potřeb, jak fixované gestalty ovlivňují a případně deformují kontaktování v kontaktním cyklu, v gestalt terapii nazýváme *kontaktní styly* (Mackewn, 200: 41).

Následující specifické způsoby kontaktování mohou tedy podporovat či deformovat kontakt, popisujeme jako kontaktní styly:

- Konfluence – splynutí, téma spojené s tímto stylem kontaktu je blízkost a vzdálenost, self splyne s druhým bez uvědomovaného odlišování se
- Introjekce – proces, pomocí něhož je postoj nebo příkaz bezpodmínečně převzat z okolí, jako by byl pravdivý, introjekt je v jádru většiny fixovaných modifikací kontaktu

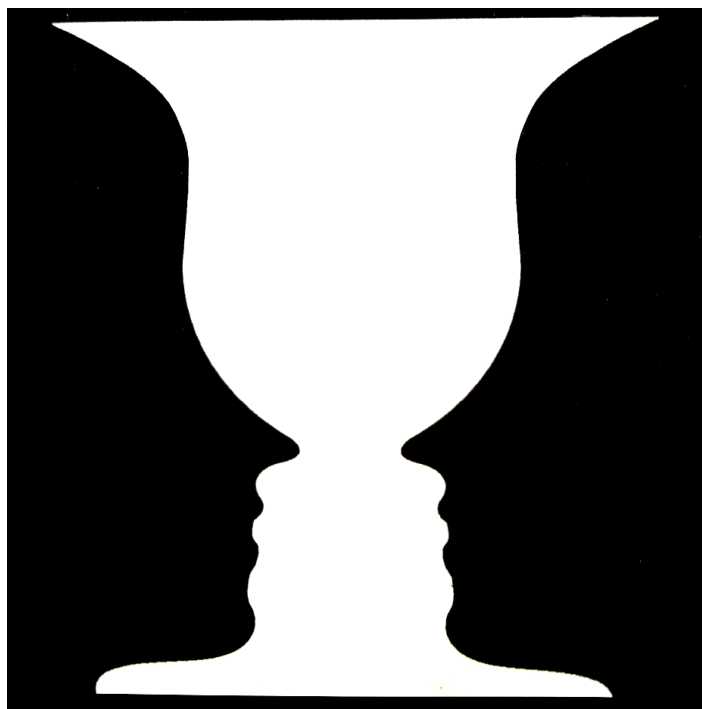
- Projekce – odkazuje na odcizené části self nebo takové, kterých jsme se zřekli, vlastní charakteristika, která není přijímána a není kompatibilní se sebezpojetím je bez uvědomění promítána na okolí
- Retroflexe – zadržování impulsu k akci, obracení energie proti sobě
- Deflexe – odklon od přímého kontaktu s druhým, ignorování vnitřního podnětu nebo z prostředí či odvracení se od něj s cílem zabránit plnému uvědomování
- Egotismus - zabývání se vlastními myšlenkami, pocity, chováním a působením na druhé oproti spontánnímu kontaktu s prostředím
- Desenzitizace - proces podobný deflexi, způsob vyhýbání se kontaktu s podnětem z vnitřní zóny uvědomování (tělesné vjemy) (Joyce, Sills, 2011, Roubal, 2010)

#### 1.2.6 Figura a pozadí

Koncept figury a pozadí nám přináší informace, že v lidském vnímání existuje proces, kterým si vytváříme z údajů obrazce, struktury a dáváme jim smysl. Vybíráme a zaměřujeme svou pozornost dle našeho zájmu a věci, lidí nebo procesy vynořují jasně identifikovatelnou figuru vůči pozadí. Na psychické úrovni uspořádáváme naše zkušenosti i zážitky do smysluplných celků a máme přirozenou potřebu nacházet a vytvářet dokončenou záležitost a té zkušenosti dát smysl. Chceme vnímat dokončené emocionální figury, které jsou patrné vůči pozadí v celém poli a když se nám to nedaří můžeme cítit nesoulad, který se projevuje na způsobu našeho života. Figura a pozadí v poli se proměňují tedy dle zájmu a pozornosti. (Mackewn, 2004: 30) V kontextu figury a pozadí hovoříme také o nepřetržitém procesu vynořování potřeb, kdy v se v každém okamžiku dostává do popředí naší pozornosti určitá potřeba, která se stává figurou a ostatní potřeby se ocitají v pozadí, nezanikají, existují stále a jsou součástí celého pole (Evans, Gilbert, 2011: 25).

Klíčový koncept gestalt terapie přinesli gestalt psychologové Wertheimer a Koffka. Bývá graficky znázorňován poměrně známou Rubinovou vázou (Obr. 5) i jinými ilustracemi (Obr. 6), které jednoduše zážitkově ukazují proces formování figury a pozadí a jejich vzájemnou vztahovost, kdy figura, která se v daný moment vynoří, nemůže existovat bez svého pozadí (Mann, 2011: 12).

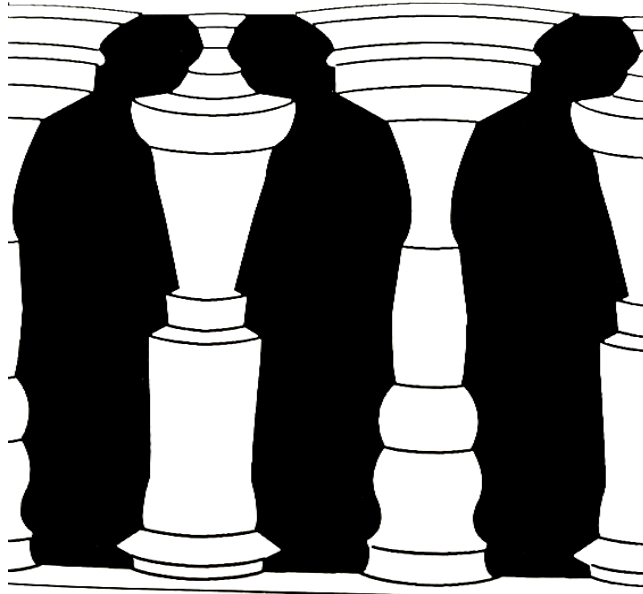
*Figura, at' už má jednoduchou percepční kvalitu, nebo obsahuje komplexnost vyššího řádu, se vynoří z pozadí na způsob basreliéfu, posouvajíc se do polohy, která přitahuje pozornost, zvyšuje její vlastnosti ohraničenosti, jeví se v bohatých detailech a vyzývá ke zkoumání, koncentraci až fascinaci (Polsterovi, 2000: 40).*



**Obrázek 5** Rubinova váza (Mann, 2011: 12)

Zinker (2004: 79) sděluje, že gestalt terapeuté se zajímají o figuru - pozadí ve vztahu s veškerými funkcemi organismu. Zdravý člověk je schopen prožívat a zřetelně odlišovat, to, co je pro něj důležité, zakoušet pronikavost a zřetelnost figury. Může se stát, že je tato schopnost narušena, dochází ke zmatení mezi figurou a pozadím, absentuje schopnost oddělovat, vybrat si, směřovat k tomu, co je pro člověka důležité. Tím je narušen přirozený rytmus života. Snadný, plynulý, příjemný a nerušivý pohyb od jedné figurální potřeby k jiné, vede ke spokojenosti a souladnosti. Uvědomování potřeb a jednání v souladu s nimi je jedním z cílů gestalt terapie. Zájem gestalt terapie o uvědomování a naplňování potřeb nevede ani tak k filozofii hédonismu, nýbrž k převzetí zodpovědnosti za své jednání, kterým dosahujeme toho, co potřebujeme a co nás uspokojuje. Pokud si uvědomujeme, co chceme, neprojikujeme tolik své potřeby na druhé. Gestalt terapie nezdůrazňuje to, že žijeme pro tento okamžik, ale to, že žijeme v tomto okamžiku. Pokud si uvědomujeme, co se v nás děje, jaké máme potřeby a

hledáme způsoby, jak je naplnit bez ubližování druhým, tak můžeme mít ze sebe lepší pocit než v realitě, kdy uvědomění nemáme anebo uspokojování potřeb odkládáme či blokuje, pokud však toto odkládání není vědomou, svobodnou a zřetelnou potřebou - volbou - figurou.



Obrázek 6 Sloupy nebo postavy? (Mann, 2011: 12)

Polsterovi (2000: 42) připomínají, že koncept figury a pozadí, jeho plynulost v prožívání a možnost formace a boření figury v každém přítomném okamžiku není pouze o jednoduchých percepčních aktivitách. Vnímání každého člověka je ovlivněno aktuálním prožíváním, zkušenostmi, motivací a selektivním sladčováním percepce se svými vnitřními potřebami. *Hladový člověk bude s větší pravděpodobností vnímat dvojznačně prezentovaný podnět jako jídlo.*

Celý život člověka můžeme nahlížet jako pozadí pro přítomný moment. Oproti figuře je neohraničené, bez formy a jeho hlavní funkcí je přinášet kontext, perspektivu a hloubku pro percepci figury. Síla pozadí je v jeho plodnosti a schopnosti být zdrojem nových figurálních formací.

Pozadí života jednotlivce tvoří dle Polsterových (2000: 42-49), tři základní složky:

- **Předcházející život** – Reverzibilita figury a pozadí je při samém kořenu fluidity života. V ideálním světě neexistuje žádný zážitek existence, který by se nemohl stát figurou. V průběhu terapie se člověk může dostat do kontaktu se všemi variacemi svého já. Rozšiřovat a tím proměňovat vědomí člověka o svém pozadí, tak, aby jeho nové zážitky skrz uvědomování mohly být v souladu teď je úlohou

gestalt terapie. Když se figura vynoří z hloubky pozadí, kde se jí před tím nedostávalo pozornosti, přichází velké vzrušení. Můžeme třeba objevit, že jsme laskaví a krutí zároveň a prožívat to v jednotě, souladu, ale také vzrušení z vynoření se figury z pozadí, které nemůžeme z kapacitních důvodů tolerovat může být prožívané jako úzkost. *Sexuální moralista může prožívat nepohodu až paniku při vynoření svých vlastních sexuálních myšlenek a pocitů.* Podmínky vzájemného vztahu figury a pozadí, repertoár osobních zkušeností, bohatosti pozadí, podpory či absence figurálního vývoje, rozmanitost či plochost pozadí se odehrává v přítomném okamžiku. Může být tedy moudré během života rozšiřovat vlastní pozadí, protože to vede k větší vnímavosti a responzivité vůči našim zkušenostem.

- **Nedokončená záležitost** – Pokud si připomeneme obrázek 2 v našem textu, tak si připomeneme, že máme přirozenou potřebu dokončovat nejen vjemy, ale i zážitky. Každý zážitek přetrvává, dokud ho člověk nedokončí, což se lidským bytostem stává často. Máme kapacitu unést mnoho neukončených záležitostí. Zároveň přirozeností lidskou je završovat a nezavršené směry o ono završení usilují a můžou se stát tak silnými, že opakujeme stále stejnou věc dokola a jsme my a naše okolí těmito neukončenými záležitostmi neustále ovlivňováni. Pokud je nedokončená záležitost v centru naší existence, omezuje náš psychický život, svobodu, spontánnost, prožívání sama sebe a plynulost bytí, může způsobovat rigiditu tvorby figury a pozadí a nestabilitu vztahu mezi jedním okamžikem a následujícím.
- **Tok přítomného prožívání** – Tam, kde jsou cíle, interakce a obsahy složité je velice těžké koordinovat vlastní tok vztahů figury a pozadí s těmi, které probíhají mimo nás. Dnes a denně v interakci s druhou osobou pozdržujeme naše komentáře myšlení a prožívání a potýkáme se s regulací a volbou, kdy vstoupit do konverzace. Využíváme své velkorysosti, která v sobě může také obsahovat i pozadí, ze kterého se může vynořit figurální vývoj. Časová příhodnost ke komunikaci a otevření svých myšlenek a pocitů, vyžaduje velký cit, který se učíme celý život. Oproti tomu stojí možnost absence regulace a otevření se pohybu od chaosu k jasnosti, jakožto součástí kreativity. V terapii dáváme prostor takovému chaosu a obnovení svobodnějšího vztahu mezi figurou a pozadím a zároveň jsme si vědomi možnosti výběru, lidské schopnosti odložit něco pro

pozdější pozornost, takový proces nazýváme závorkování. Být upřímný, souladný k vlastním myšlenkám a pocitům, nepotlačovat sebe sama a zároveň uzávorkovat v interakci s druhými tvoří pozadí našich vztahů a přítomného prožívání.

Tvorba figury a pozadí v gestaltistickém pojetí neignoruje holistické chápání člověka, nesnaží se ho dichotomizovat na vědomého a nevědomého. Gestalt terapeuté podporují neinterpretativní pohyb od figury k figuře, přítomného prožívání, uvědomování a možnost volby. *Figurální momenty přispívají k celkovému procesu prožívání pouze svým dílem, tak jako jeden obrázek na filmu přispívá k nepřerušnému plynutí filmu.*

### 1.2.7 Teorie pole

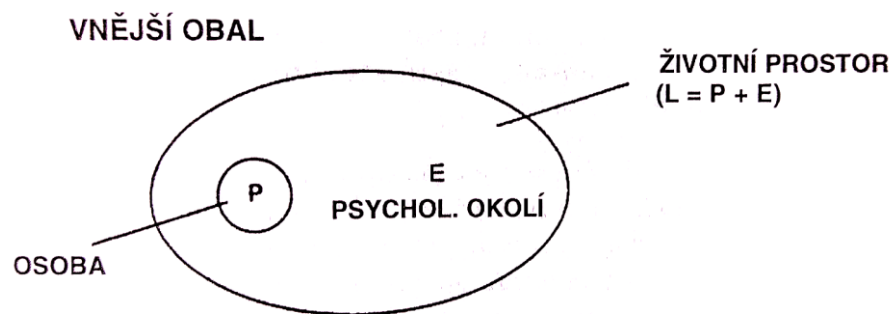
Dle Cartwrighta (In Lewin, 2019: 47) je pole pro Lewina *fenomenologicky pojímaný životní prostor konkrétního člověka, tvořený jeho osobou, vnitřními stavy a vlastnostmi a jeho psychologickým prostředím tak, jak v daném čase existuje právě pro něj*. Lewin jej vyjadřuje vzorcem  $B = f(P, E)$ , tedy, že chování (B) je funkcí jak osoby (P), tak prostředí (E).

Základní atributy teorie pole dle Lewina (2019: 48), definované ve 30. letech 20. století, kdy psychologie a sociální psychologie byly na začátku dějin, jsou: *využití spíše konstruktivní než klasifikační metody, zájem o dynamické aspekty událostí, spíše psychologický než fyzický přístup, analýza začínající od celkové situace, rozlišení mezi systematickými a historickými problémy a matematické znázornění pole.*

Důraz na znázornění konkrétního individuálního případu v souladu s obecnými zákony psychologie pomocí stavebních prvků s nekonečným počtem konstelací, přináší konstruktivní metoda. Psychoanalýza zase přináší psychologický přístup, který se zajímá o hluboké nikoli povrchní vrstvy chování. Lewin z těchto přístupů uznávaných v rámci jiných teorií také vyšel a zdůrazňuje, že hlavním znakem teorie pole v psychologii je požadavek na to, aby pole ovlivňující jedince nebylo popisováno objektivisticky a fyzikalisticky, ale z hlediska způsobu, jak v dané době existuje pro danou osobu. Jakýkoli popis skutečnosti, který se tváří jako objektivní a leží mimo pole daného jedince považuje za nesprávný, jelikož se dopouští nahrazování světa daného jedince, něčím jiným a podle někoho jiného. Analýza v rámci teorie pole zdůrazňuje to, že si nevybíráme izolovaný prvek, ale věnujeme se charakteristice významu celé situace. Teorie pole se vztahuje k minulosti a minulému poli jako části a jen jedním ze zdrojů přítomného pole. Spojovat

chování s minulým polem předpokládá vědění o minulém poli, vědění o změnách v minulém poli a o změnách minulého pole událostmi, které nastaly později, chování je tedy funkce pole v daném okamžiku, ve kterém se odehrává a chování či jiná změna v psychologickém poli záleží pouze a jen na psychologickém poli v daném čase (Lewin, 2019: 47-56).

Topologickou povahu Lewinovy teorie pole připomíná Drapela (2011: 92), který Lewinovu teorii pole považuje za teorii osobnosti, která představuje osobnost jako dynamickou soustavou v silovém poli (Obr. 7). Životní prostor je označen (L-life space). Životní prostor znamená osoba (P) a psychologické prostředí (E), polem je osoba v jejím životním prostoru v daném čase. Vnější obal, nebo také „non-psychological space“ (Mann, 2011: 112) je skutečný celý reálný svět, pro osobu v danou situaci neuvědomovaný, neznámý.



**Obrázek 7** Lewinova topologická struktura osobnosti (Drapela, 2011: 93)

Samotný Lewin však zdůrazňuje, že ačkoli matematické a geometrické vyjádření psychologických situací pomáhá uchopit vědecky teorii, tak nemůže nikdy zcela vysvětlit dynamiku osobnosti a *celou přítomnou situaci v její konkrétní jedinečnosti*.

Gestalt terapie Lewinovu teorii pole integrovala, vychází z ní a prohlubuje ji dodnes. Je v jejím základu modifikovaná pro aplikace a přístup v praxi terapie či poradenství. Vnímání a důraz na vzájemnou propojenost událostí a podmínek, chápání situace jako celku, jako komplexu všech interaktivních jevů mezi jedincem a jeho prostředím, potvrzování a respekt k celistvosti situace, neredukování situace na jednotlivé prvky je základem gestalt terapie a postupuje všemi koncepty. Parlett (In Mann, 2011: 113) integroval a pojmenoval 5 principů gestalt teorie pole:

1. Princip organizace - *Všechno je propojeno*. Jednotlivé významy lze odvodit pouze z pohledu celé situace.
2. Princip současnosti - *Uspořádání a vztahy všech vlivů v přítomném poli vyobrazuje aktuální stav*. Zabýváme se podmínkami pole v přítomném okamžiku, nikoli událostmi z minulosti či budoucnosti.
3. Princip jedinečnosti - *Každé pole osoby v situaci (životní prostor) je jedinečné*. Jednotlivec je hlavním tvůrcem významu, jakákoli zobecňování jsou pochybná.
4. Princip proměny v procesu - *Pole se stále mění, nic není stálé*. Proto je potřeba být na pozoru před tendencemi kategorizovat.
5. Princip potencionální důležitosti – *Každá část pole má vliv na pole, a proto žádná část pole nemůže být předem vyloučena jako nedůležitá*.  
Všechny části pole jsou potencionálně stejně relevantní jako ostatní.

V gestalt terapii lze nazvat polem všechno - všechny předměty, situace a vztahy ve známém vesmíru. V užším slova smyslu závisí pole na tom, jaké vlivy v dané situaci jsou pro terapeuta a klienta považovány za důležité. Tři oblasti fenomenologického zkoumání v gestalt terapii jsou: vnitřní svět klienta, vnější svět čili prostředí, včetně terapeuta a stále se měnící vztahy mezi nimi. Člověk není vnímán optikou izolovanosti, nýbrž pohledem holistické kombinace psychických, fyzických faktorů a kontaktu se vším ostatním v určitém kontextu, na kterém je závislý význam vynořujících se figur. Způsob, kterým osoba organizuje svoji zkušenost a uvědomuje svoji skutečnost, svým způsobem, fenomenologicky a jedinečně můžeme nazvat v užším slova smyslu „zkušenostním polem“. Širší pole zahrnuje širší kontext, ve kterém osoba existuje, včetně fyzického světa objektů, který si osoba bezprostředně neuvědomuje, latentní možnosti a potenciál rozvoje. Neustálé flexibilní přesouvání pozornosti mezi zkušenostním polem a širším polem, mezi figurou a pozadím a zůstat v situaci otevřený vlivům a souvislostem je dovednost gestalt terapeuta, který potřebuje pochopit, jak klient aktivně organizuje pole svými aktuálními potřebami, fixovanými gestaly či nedokončenými záležitostmi z minulosti, jaké významy utváří, jaké pružné či strnulé vzorce využívá ke kontaktu a jaké oblasti širšího pole jsou mimo dosah jeho uvědomění. Je to vždy klient, kdo organizuje a interpretuje vlastní pole a tím spoluvytváří svoji zkušenost a prohlubuje uvědomění (Joyce, Sills, 2011: 36-38), které pomáhá prohloubit kontakt s prostředím a tím pomáhá vidět různé možnosti a vědomě z nich volit. Platí se za to nárokem otevřenosti vůči novým



zkušenostem, tudíž vystavením se zranitelnosti, kterou otevřenost přináší (Evans, Gilbert, 2011: 25).

### 1.2.8 Experiment

Gestalt terapie je experimentální ve své podstatě a zároveň je jejím důležitým pilířem tvorba experimentů. Samotná zkušenost, otevření se procesu v dialogickém vztahu, uměnění kontroly vzájemného vztahu, zkoumání, vynořování a otevření se výsledkům, které vyplývají z procesu ve vzájemném vztahu, bezpečné ohrožení při hledání, prožívání a dívání se na své navyklé způsoby a fixované gestaly, jimiž utváříme svá pole, je svou povahou experimentální (Mackewn, 2004: 140).

Roubal (2010: 176) sděluje: *Experimentem v gestalt terapii je nazývána intervence, při které terapeut aktivně přetváří terapeutickou situaci tak, aby pomohl klientovi zvýšit jeho uvědomění a zapojit jeho nevyužívaný potenciál. Terapeut navrhne určitou změnu vyjádření nebo chování a v dialogu s klientem spoluvytváří experimentální situaci. Důraz je kladen na bezpečí a podporu, neboť při experimentu klient vykračuje ze známého fungování a riskuje změnu chování. Experiment je vhodný zejména při práci s fixovaným gestalem, kdy rozvolňuje strnulé procesy a zvyšuje možnost volby. Základními východisky při tvorbě experimentu je zaměření na přítomný proces teď a tady a schopnost terapeuta rezignovat na snahu dovést experiment ke konkrétnímu výsledku, neboť cíle experimentu v gestalt terapii směřují k prožitkovým procesním cílům, které se nedají naplánovat: „Můžeme to vyzkoušet a uvidíme, co se vynoří, co to přinese za prožitky a zkušenost“ nikoliv „Udělej to, aby ses změnil“.*

Experiment se vynořuje přirozeně z terapeutické práce klienta a terapeuta, kdy se objeví slepá ulička, neprozkoumané téma, neschopnost vidět jiné možnosti řešení problému, vynořuje se zájem na straně klienta a terapeut svou tvořivostí, představivostí a intuicí nabízí nové možnosti zkoumání. Klient je obeznámen s tím, že má možnost kdykoliv odmítnout (Joyce, Sills, 2011: 121). Experimenty je nejen možné klientem odmítnout, ale i dávkovat a především tlumit. Terapeut si musí být vědom, že při experimentech lidé dělají to, co je pro ně nezvyklé, mohou tak zažívat, pocity studu, zahanbení a zranitelnosti (Mackewn, 2010: 144).

Experimenty se se v gestalt terapii se dle Joyce a Sills (2011: 122) používají:

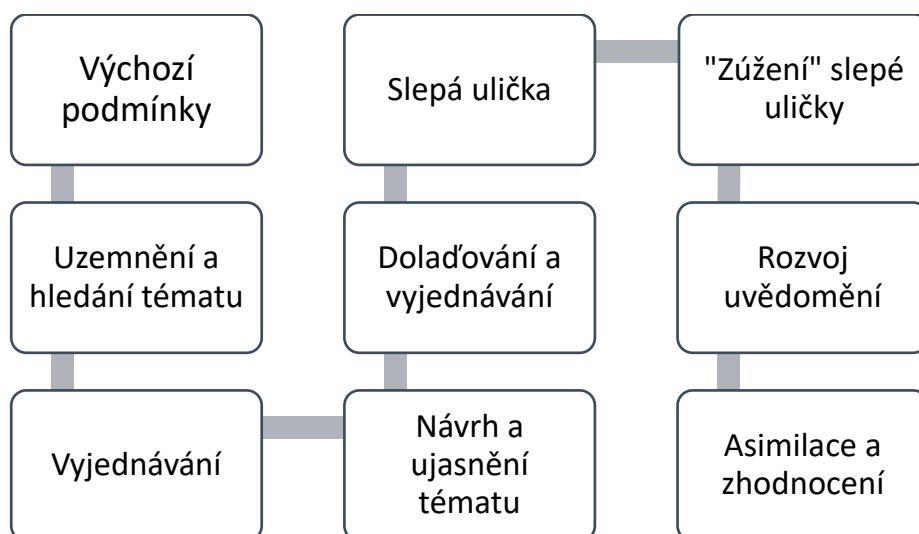
- *Ke zkoumání nových způsobů bytí a chování*
- *K prohloubení uvědomění*
- *K aktivizaci sebepodpory*
- *K vyjádření nevyjádřeného, nebo toho, co je na hranici uvědomování*
- *Ke znovupřivlastnění odcizených částí self*
- *K dokončení nedokončených záležitostí*
- *K nácviku a procvičování nového chování*

Zinker (2004: 106) popisuje provádění experimentu jako složitý tanec či společnou výpravu. Klient je aktivním účastníkem výpravy a terapeut si při prozkoumávání této cesty špiní ruce. Proces, jak se experiment rozvíjí je složité popsat v dokonalé posloupnosti, ačkoli určitý řád a zákonitosti jsou přítomny. Uvažuje nad libovolností a zároveň zákonitostí posloupnosti vývoje experimentu, nad tím, že experiment je vlastně série experimentů, způsobem přemýšlení, tvůrčím dobrodružstvím, na rozdíl od přísně strukturovaného vědeckého postupu, experimenty dle něj jsou základním metodologickým základem gestalt terapie, jakožto tvůrčí terapie a rostou a zanikají v situaci teď a tady, nikoliv z předem nachystaných myšlenkových konceptů a i my z tohoto důvodu pro srovnání uvádíme dvě takové posloupnosti, které se proces tvorby experimentu snaží konceptualizovat.

Obecně rozvíjející se experiment podle Zinkera (2004: 107):

- *Pokládání základů*
- *Vyjednávání konsenzu*
- *Odstupňování práce podle obtížnosti*
- *Vynoření klientova uvědomění*
- *Nalezení klientovy energie*
- *Zaměření uvědomění a energie směrem k rozvoji tématu*
- *Vytvoření sebepodpory pro klienta i pro terapeuta*
- *Volba určitého experimentu*
- *Přehrání experimentu*
- *Vyslechnutí klientovy zprávy - vhled a završení*

Teoretická vodítka procesu spoluvytváření experimentů dle Mackewn:<sup>7</sup>



Obrázek 8 Vodítka pro vytváření experimentů (Mackewn, 2011: 144)

Neexistuje žádný gestalt autor, který by nezdůrazňoval, že tvorba gestalt experimentu se odehrává v situaci teď a tady a vyplývá z procesu, vztahu a spontaneity,

<sup>7</sup> **Výchozí podmínky:** Klienti se musí chtít podělit o to, co cítí, na co myslí, co dělají, a pochopit přínos učení metodou pokus-omyl. Gestalt terapeuti opakovaně vysvětlují důvody experimentování a začínají je aplikovat postupně.

**Uzemnění a hledání tématu:** Naslouchejte (holisticky) a pátrejte po tématu, které se mezi vámi a klientem objevuje. Může se jednat o nějaké jeho životní téma. Nebo to může být zcela nové téma, které se objevilo právě teď během vaší společné práce. Musí to však být něco, co klienta skutečně zajímá, čeho si je částečně, ale ne zcela vědom.

**Vyjednávání:** Vyjednávejte s klientem, zda nalezené téma vnímá i on jako skutečně důležité a zda se jím chce blíže zabývat. Uvítejte jakékoliv jeho návrhy ohledně způsobu, kterým by je chtěl zkoumat.

**Návrh a ujasnění tématu:** Navrhněte nebo společně vymýšlejte experiment v přítomnosti, což umožní klientovi téma aktivně prozkoumat a uvědomit si různé souvislosti, bez ohledu na výsledek experimentu. Charakter experimentu se může výrazně lišit, ale jeho součástí by snad vždy měla být výzva klientovi, aby přehnal či zesílil současné chování či postoj, nebo aby toto chování naopak přerušil a svůj postoj změnil.

**Dolaďování a vyjednávání:** Při vyjednávání s klientem dolaďujte či dávkujte experiment tak, aby byl pro klienta dostatečnou a přitom bezpečnou výzvou. Můžete také různě pracovat s mírou vaší terapeutické podpory.

**Slepá ulička:** Když je kontakt s popíraným aspektem tématu či uvědomění fixovaného gestalu intenzivní a živí, klient ucítí vzrušení či úzkost. V takovém okamžiku klienti často zažívají pocit „bezpečného ohrožení“ či existenciální krizi a může se jim zdát, že uvízli ve slepé uličce, naplň cestu mezi vzrušením a strachem.

**„Zúžení“ slepé uličky:** Můžete s klientem zůstat ve slepé uličce a podpořit jej k tomu, aby svou strnulost či konflikt prožil naplno, zakusil všechnu úzkost a zmatek, které ji doprovázejí. Gestalt terapeut musí vlastní subjektivně nepříjemné pocity strnulosti či úzkosti také umět zvládat. Klienti by s vaší pomocí měli rovněž důkladně prozkoumat odmítané či vzdorující síly a části své osobnosti nebo podpořit tu svou část, která chce slepou uličku prorazit.

**Rozvoj uvědomění:** V rámci experimentu, který je bezpečně ohrožující, mohou potlačované nebo nevědomé postoje vůči zkoumanému tématu či slepé uličce zcela ovládnout klientovo vědomí a změnit tak jeho pohled na sebe sama a vnímanou míru vlastní odpovědnosti a svobody rozhodování.

**Asimilace a zhodnocení:** K této důležité fázi experimentu se dostanete například pobídkou klienta k opakovanému „rozžvýkání“ zážitku a rozhovorem o něm. Tak zjistíte, co se klient naučil, co si uvědomil a on má možnost novou zkušenost asimilovat. (Mackewn, 2011: 143-144)

nemá jasný výsledek, a tudíž se diametrálně liší od techniky, jakožto připraveného cvičení, s cílem navodit určitý stav a nasměrovat klienta k určitému cíli, přesto se paradoxně některé experimenty staly klasickými, tudíž technikami a metodami. Gestalt terapie přináší inspiraci v konkrétních kreativních technikách a metodách známé a méně známé jako: *Přehrávání, Zpětné přehrávání, Prázdňá židle, Horké křeslo, Dvě židle, Kolem světa, Dialog top dog a underdog, Přeadresování, Hry na dialog, Beru na sebe zodpovědnost, Hraní/předvedení projekce, Protichůdnost, Zkoušky, Hry manželského poradenství, Mohu doplnit tvou větu...* (Zinker, 2004; Kalina, 2013; Prochaska, Norcross, 1999). Perls (1996: 9), jehož konání a zapsání svých experimentů je původcem a hlavním inspirátorem těchto „metod“, nám vzkazuje: „Jednou z námitek, kterou mám proti každému, kdo se nazývá gestalt terapeut, je to, že používá technik. Technika je trik. A triku by se mělo používat jen ve výjimečném případě. Existuje dost lidí, kteří shromažďují triky, víc a víc triků, a zneužívají je...“

#### 1.2.9 Paradoxní teorie změny

Gestalt teorie změny se nazývá paradoxní teorie změny. Gestalt terapeut odmítá roli „měničce“<sup>8</sup>, neboť jeho strategií je povzbuzovat, ba trvat na tom, aby klient byl tam, kde je a tím čím je. Věří, že ke změně nedochází snažením, tlačáním, přesvědčováním, interpretováním. Ke změně může dojít spíše tehdy, když člověk opustí, alespoň na chvíli, představu, čím by se chtěl stát, a pokusí se být tím, čím a kým je. Předpokladem je, že člověk, který se zastaví na jednom místě, tak má pevnou půdu pod nohama a díky tomu může udělat pohyb a je obtížné nebo nemožné se pohybovat bez tohoto základu (Beisser, 1970).

Cílem gestalt terapie je poskytnout větší svobodu vědomé volby v tom, co člověk dělá, jak se vztahuje k okolnímu světu a k sobě a jaké má v těchto kontaktech k dispozici nové tvořivé způsoby zvládnání. Dokud klient nepřijme skutečnost takovou, jaká je, tak změna podle teorie gestalt terapie nemůže nastat. V gestalt terapii může být snaha o změnu úspěšná, pokud ustoupí do pozadí<sup>9</sup> a terapeut s klientem nechávají věci plynout a přijímají to, co přichází, to, co se právě nyní děje, to, co právě je (Roubal, 2010: 167).

---

<sup>8</sup> Též agent změny nebo činitel změny

<sup>9</sup> „Štěstí nelze dosáhnout tím, že o ně přímo usilujeme, ale tím, že se plně a vědomě účastníme činností, při kterých se štěstí dostaví jako 'vedlejší produkt'. (Crocker, Philippon in Roubal, 2010)

Podpora klientova sebepřijetí, kontaktu, rozvoje holistického uvědomění sebe samého, životního pole, fungování a jednání ve vztazích s ostatními, vede k rozvoji a automatické změně, pokud je kontakt živý a uvědomění asimilováno. Setkání se svým skutečným já a oproštění se od vlastního sebeobrazu „kým bych měl být“ vedoucí ke změně, je posunem v paradigmatu změny, které je založeno na snahy změnit se v souladu s morálními, rodinnými nebo kulturními hodnotami pomocí vůle a odhodlání. Introjekty, takzvané „mělbychy“ často pak vedou k vnitřnímu konfliktu mezi vědomou, kontrolující částí(vůli) jedince a jeho spontánními, impulzivními či nevědomými částmi.<sup>10</sup> Polarita, která je popírána, pak reaguje, má velkou moc a v konfliktu získává navrch různými formami. Klienti často přicházejí s tím, že se chtějí změnit a často jsou v situaci, kdy chtějí být tím, čím nejsou a očekávají, že za ně tuto intrapsychickou bitvu, jakožto pomáhající, vybojujeme (Mackewn, 2004: 78). *Čím více se klient snaží být tím, čím není, zůstává stejný, čím více pomáhající tlačí na to, aby byl klient jiný, tím víc bude klient zůstat fundamentálně stejný, jelikož se objeví odpor vůči tlaku a podpoří se původní odpor vůči vlastnímu organismickému fungování. Jestliže se člověk mění v souladu s tlakem terapeuta, nebude to na základě autonomie a sebedopory a tyto nástroje, tak nezíská. Gestalt terapeut, který chce klienta podpořit v růstu a schopnosti sebedopory, tak musí být schopen monitorovat vlastní protipřenos a přes tento protipřenos se přenést* (Yontef, 2009: 52).

Pro gestalt terapeuta je tedy praktickým důsledkem paradoxní teorie změny odmítnout klientem přisuzovanou roli *agenta změny* a nepodlehnout pokušení přidat se na stranu usilující o změnu, přestože by to mohlo klientům přinést uspokojení. *Gestalt terapeuti se věnují lidské bytosti jako celku, a tak se střeží situacím a přístupu, kdy by ulpěli pouze na jednom aspektu jejího bytí* (Mackewn, 2004: 78).

Roubal<sup>11</sup>(2021: 92) nás seznamuje s nově rozpracovaným konceptem tří perspektiv, jak nahlížet na terapeutickou změnu v gestalt terapii. Konceptualizace slouží jako podpora terapeutovi k zvládnání neuchopitelných a komplexních procesů změny.

**Perspektiva zaměřená na člověka:** Terapeut klienta pozoruje jako západ slunce, jeho individuální bezpečné a zároveň limitující fixované vzorce vnímá jako kreativní přizpůsobení kdysi v interakci s jeho okolím. Zvyšuje uvědomování v podpůrném i

---

<sup>10</sup> Perls tyto dvě části osobnosti označil jako topdog a underdog

<sup>11</sup> Jan Roubal je v současnosti jedním z nejvýznamnějších přispěvatelů teorie gestalt terapie, přesahující české rozměry

náročném kontaktu. Podporuje člověka a zpochybňuje rigidní vzorce. Terapie směřuje ke schopnosti svobodného a kreativního přizpůsobování. Mění se klientovo fungování tady a teď. Dominantní funkcí self, takzvanou ego function, je to, co terapeut i klient dělají, jak aktivně vstupují do setkání. Terapeuta můžou podpořit modely fungování člověka v kontaktu s okolím (viz kapitola 2.1.3.5).

**Dialogická perspektiva:** Terapeutický vztah se stává tancem, starý tanec a nové kroky. Terapeut se ke klientovi vztahuje lidsky, otevřeně a pravdivě, tím umožňuje prožitek nové vztahové zkušenosti, v níž klient vyjadřuje utrpení ve vztahu, ve kterém něco podstatného chybí. Může být pravdivě, sám sebou ve vztazích. Mění se vztah klienta s terapeutem, Dominantní funkcí self, takzvanou personality function, je, kdo jsou klient a terapeut jeden pro druhého. Terapeuta podporují principy dialogického přístupu (viz kapitola 2.1.3.4).

**Perspektiva teorie pole:** Klient a terapeut spolu plují v loďce, v proudu situace a deformované funkce situace, terapeut uvolňuje potenciál situace díky transformaci svého způsobu bytí s klientem. Mění se způsob, jak se organizuje pole v přítomné situaci teď a tady, terapie směřuje k přirozenému plynutí od přítomnosti k následujícímu okamžiku. Dominantní funkcí self, takzvanou id function, jsou tělesně prožívané potřeby a smyslové vjemy vyvstávající ve sdílené situaci. Terapeut se opírá o aktuální atmosféru a *paradoxní teorii změny*.

#### 1.2.10 Další koncepty a shrnutí

Základní informace o gestalt terapii a jejích principech a konceptech, které jsme přinesli, bychom v tomto textu mohli jistě více prohloubit a rozšířit, jelikož ponoření se jak do praktických popisů, tak teoretické konceptualizace gestalt terapie nabízí mnohá dobrodružství. Ještě než tuto kapitolu dokončíme a budeme se věnovat více supervizi a možnostem využití gestalt terapeutických konceptů v supervizi, tak cítíme povinnost se krátce zmínit o self, polaritách, skupinové gestalt terapii, práci se sny a jiných kreativních postupech.

Zajímavý je vývoj v pojetí self. Tradiční gestalt totiž zdůrazňuje, že self není struktura, ale měnící se proces, který se mění v závislosti na neustále se měnících podmínkách pole v kontaktu s někým nebo s něčím. Self prožívá a organizuje kontakt na hranici mezi sebou a druhými lidmi či věcmi, je tedy intersubjektivní, self je proces

kontaktování a vztahování se. *Teprve ve vztahu s druhými lidmi si uvědomujeme, kdo jsme. Jsme schopni nést existenciální odpovědnost za sebe a za význam, který našemu životu přikládáme. Máme vrozenou tendenci k seberealizaci a prvotní naší potřebou je uplatnit svůj jedinečný potenciál, stát se tím, kým skutečně jsme.* Self prožívá, organizuje a ovlivňuje proces kontaktu pomocí kontaktních funkcí (našimi smysly) a funkcí self jako: funkce prožívání, sebepodpůrné funkce, emoční reakce, funkce odlišování se, funkce asimilace a integrace, schopnost ovlivňovat své prožívání self, schopnost dohodnout se na dodržování hranic apod. V 60. letech, však teoretici gestalt terapie nebyli spokojeni s tím, že pozornost je neustále věnována figuře kontaktu a uvědomili si, že proměnlivé self také asimiluje a někam se stahuje, má tedy i své pozadí, trvalé rysy čili strukturu, která podporuje způsob kontaktu člověka s člověkem či prostředím. Takto se nyní pohlíží na self v gestalt terapii, kdy pomáhající věnuje pozornost oběma pólům tohoto kontinua a vnímá self jako proces i self jako strukturu (Mackewn, 2004: 83-90).

Práce s polaritami všech aspektů člověka prostupuje gestalt terapeutickými koncepty, neboť gestaltisté věří, že: „Každý člověk je nekonečnou řadou polarit. Kdykoliv člověk rozpozná jeden aspekt sebe samého, je přítomna i antiteze tohoto aspektu. Spočívá v pozadí, dává rozměr přítomné zkušenosti, a přesto je dost mocná, aby se vynořila jako svébytná figura, pokud získá dost síly. Když je tato síla podpořena, může nastat integrace“ (Polsterovi in Joyce, Sills, 2011: 168). *Zdravé fungování obnáší schopnost pružně se pohybovat podél kontinua jakékoli polarity podle toho, co vyžaduje situace.*

U gestalt terapie můžeme také sledovat vývoj a různost pojetí v rámci skupinových terapeutických sezení. Jestliže Prochaska s Norcrossem (1999: 151) zdůrazňují, že skupinová práce gestalt terapeuta probíhá především mezi ním a osobou na horké židli, nikoliv mezi členy skupiny, pak Roubal (2010: 187) informuje, že od poloviny 70. let se skupinová gestalt terapie zaměřuje na prožitek teď a tady ve vztazích mezi všemi členy skupiny a na skupinu se pohlíží v rámci teorie pole jako na svébytný organismus se svou vlastní dynamikou, která je více než součet dynamik jednotlivých členů. Terapeut v rámci dialogického setkávání je facilitátor procesu, který proměnlivě, podle potřeb situace, buď vystupuje do popředí, je aktivní, pomáhá členům skupiny zvědomovat přítomné prožívání, objevovat navykklé vzorce, navrhnout experimenty anebo ustupuje do pozadí a nechává prostor a čas k vynoření skupinové figury.

Perls (1996: 76) také propracoval gestalt práci se sny, kde oproti psychoanalýze neinterpretuje sen, ale přivádí ho „zpátky do života“ pomocí experimentu zahrát ho znova v přítomnosti. Tak člověk může integrovat všechny fragmenty své osobnosti, které sen nabízí. Nejen gestalt terapeutické práci se sny, také ve skupině, se věnuje v českém prostředí Jára (2004), který experimenty se sny představuje ve své knize a seminářích.<sup>12</sup>

*Gestalt terapie je existenciální lidské setkání, které umožňuje člověku se odkrývat v procesu takového setkání a neosobuje si předem daný názor na lidstvo, proto se dává do služeb tvořivosti, je tvořivou terapií, dává svolení pomáhajícím být tvůrčí, je přitakáním nevázanosti, radosti ze života, hře s možnostmi, které jsou pro nás nejlepší v našem krátkém životě* (Zinker, 2004: 15). Nabízí možnosti a způsoby, jak pracovat s metaforami, imaginacemi i jinými kreativními způsoby a technikami v rámci procesu, které gestalt přístup umí integrovat.

Implicitní cíle gestalt terapie, které dle Zinkera (2004: 81) nelze popírat, jsou:

- Směřování k většímu uvědomění sebe sama - svého těla, svých pocitů, svého okolí
- Učení se přivlastnit si své prožitky a neprojíkat je na druhé
- Učení se uvědomování si své potřeby a rozvíjení dovedností, které vedou k jejich uspokojování, bez ubližování druhým
- Směřování k většímu kontaktu se svými vjemy – učení se čichat, chutnat, dotýkat se, slyšet a vidět, učení se vychutnávat všechny aspekty sebe
- Směřování k prožitku vlastní síly a schopnosti podporovat sám sebe, místo spoléhání na druhé, naříkání, obviňování nebo vytváření pocitů viny za účelem mobilizace podpory z okolního prostředí
- Stávání se citlivými ke svému okolí, přesto obrnění pro situace, které jsou potenciálně destruktivní nebo škodlivé
- Učení se přijímat odpovědnost za své činy a jejich důsledky
- Cítění se příjemně v uvědomění svého fantazijního života a v projevování ho navenek

Mackewn (2004) označuje gestalt poradenský a terapeutický přístup za široký a paradoxní, za jednoduchý, elegantní i složitý, jelikož odmítá redukcionismus a přijímá složitost světa. V této kapitole jsme se seznámili s jeho základními principy a koncepty,

---

<sup>12</sup> Sny naživo je název jeho knihy i semináře, který je pořádaný v rámci platformy Gestalt stream



tak abychom jej lépe uchopili a mohli zkoumat, zdali i gestalt terapie, její principy a koncepty můžou nabízet modely a metody pro poskytování supervize.

## 2 Supervize

### 2.1 Význam pojmu supervize

Havrdová s Kalinou (2003: 134) sdělují, že „jednotná, obecně uznávaná definice supervize v současné době neexistuje“, zároveň definují supervizi jako „organizovanou příležitost k reflexi, která se zaměřuje na různé aspekty pracovní situace, s cílem zkvalitnit práci a podpořit profesní růst pracovníka“.

Hawkins a Shohet (2004: 193) citují Hesse, který definuje supervizi jako „nejčistší mezilidskou interakci, jejímž obecným cílem je, aby se osoba, supervizor, setkávala s další osobou, supervidovaným, v úsilí o to, aby mohl supervidovaný účinněji pomáhat lidem“. Na základě této definice srozumitelně nabízí koncept „opatrojící triády“: supervizor – pomáhající – klient, na přirovnání k matce, která může být dost dobrá pro dítě, pouze pokud je sama podpořena (2004: 17).

Havrdová (2008: 17) klade důraz na dějinné souvislosti významu a činností, kdy výraz supervize odvozuje od anglického supervision - dohled a především využívá latinského kořene slova a výraz rozkládá na super -nad a videre -vidět, čímž dává prostor významu nadhled či dokonce „nadvhled“. Zdůrazňuje, že význam pojmu a formy dohledu, se košatí v souvislosti s myšlenkovými proudy, odlišností kultury, trendů, profesí a vývojem povahy činností v uplynulém století.

Venglářová (2013: 14) říká, že „supervize je proces, zaměřený na reflexi profesní role, činností a aktivit, spojených s pracovní pozicí, jehož účastníkem je tým, skupiny pracovníků či jednotlivce a také zdůrazňuje, že supervize se používá zejména v profesích na práci s lidmi, tedy zdravotnictví, sociální služby, řízení lidských zdrojů i v oblasti vzdělávání, ale nenacházíme ji jen v oblasti pomáhajících profesí“. Čermáková (In Kalina, 2013: 83) se snaží o metaforu a o supervizi říká, že „ten, kdo jde krajinou se svým klientem, týmem, se může dostat do místa, kde tápe, bloudí, hledá orientaci, cestu, kudy se vydat dál. V takovou chvíli mu může pomoci supervizor, člověk, který stojí na kopci, člověk, který z nadhledu může vidět krajinné souvislosti, které putující nevidí. Takový supervizor má mít k dispozici zkušenosti, znalosti, modely, citlivost a lidskost, které mu

umožňují krajinné souvislosti nejen vidět a orientovat se v nich, ale také bezpečným a nezahanbujícím způsobem supervidovanému sdělit.“

Z výše uvedených významů a fenoménů supervize jako shrnující definici nacházíme že: „Supervize je odborná činnost, při níž supervizor podporuje, vede a posiluje pracovníka, skupiny nebo týmy v pomáhajících profesích k tomu, aby dosáhl(i) určitých organizačních, profesionálních a osobních cílů. Obecnými cíli jsou zlepšení kvality práce a podpora profesionálního růstu. Konkrétní cíle jsou ovlivněny celkovým společenským a odborným kontextem a požadavky organizace a jsou předmětem vyjednávání mezi supervizorem, zadavatelem supervize, zaměstnavatelem a pracovníky. Hlavním nástrojem supervize je vytvoření prostoru pro reflexi pracovní činnosti a pracovního kontextu v bezpečném prostředí supervizního vztahu a podpora procesu učení a změny“ (Havrdová, Hajný, 2008: 40).

## 2.2 Principy supervize

V supervizi jde vždy především o to, aby plnila konkrétní účely odvozené od jediného společného cíle, kterým je *udržet či zlepšit kvalitu práce v profesi, která využívá reflexi sebe sama*. Principiálně rozlišujeme a rozdělujeme základní činnost supervize dle faktorů na určité druhy (Tab.1):

Faktory supervize	Druhy supervize
Kdo supervizi provádí <i>Faktor autority</i>	externí nebo interní
S kým je supervize prováděna <i>Faktory role, kompetencí a vztahů</i>	individuální, skupinová, týmová/týmu
O čem supervize je <i>Faktor zaměření</i>	případová, poradenská, programová
Jak je supervize prováděna <i>Faktor přístupu</i>	administrativní, výuková, podpůrná
Kdy je supervize prováděna <i>Časový faktor</i>	pravidelná, příležitostná, krizová

**Tabulka 1** Faktory a druhy supervize dle Havrdové (2008: 47)

Důležitým principem současného pojetí supervize, který může být přehlížen, je rozlišovat, zda se jedná o supervizi mimo organizaci a supervizi v organizaci. Zatímco v supervizi odehrávající se mimo kontext organizace je v ohnisku zájmu trojúhelník supervizor-supervizant-klient, pak v supervizi v organizaci se jedná o čtyřúhelník supervizor-supervizant-klient-organizace, kde každá strana si zaslouží respekt a potřeby organizace jsou přijímány a reflektovány (Havrdová, 2011: 21).

*Každá z forem supervizního vztahu musí začínat jednoznačnou smlouvou - kontraktem, která rovněž odráží očekávání zúčastněných organizací a profesí. Smlouva by měla obsahovat: 1)praktické stránky, 2)hranice, 3)pracovní spojenectví, 4) formát sezení, 5) organizační a odborný kontext (Hawkins, Shohet, 2004: 63).*

Tvorba kontraktu o průběhu a obsahu supervize, dle Venglářové (2013: 28) probíhá mezi všemi zúčastněnými. Zadavatel, příjemce supervize (supervizant) a supervizor dojednávají supervizní kontrakt, kde nesmí chybět frekvence, místo a čas supervize, forma supervize, cíl a zaměření supervize, způsob evidence průběhu supervize, hranice supervize, finanční podmínky, práva a povinnosti všech zúčastněných a způsoby hodnocení a ukončení supervize (Venglářová, 2013: 28-35).

Dle definic, které jsme uvedli výše, vyplývá skutečnost, že není supervize bez reflexe, tudíž přítomnost reflexe v supervizi vnímáme jako základní princip.

Havrdová (2008) uvádí, že reflexe nastává, dojde-li k souběhu čtyř podmínek:

- *Zastavení u významného momentu zkušenosti*
- *Zaměření se na něj (aktivní pozornost)*
- *Vystoupení z obvyklého(zaběhaného) rámce nazírání a přístupu k věci*
- *Otevření se něčemu novému, neočekávanému, tomu, co se vynoří (postoj, pocit, myšlenka, zorný úhel, souvislost apod.) (Havrdová, Hajný, 2008: 20)*

Faktory, které usnadňují a podporují profesionální reflexi jsou:

- *Osobnostní dispozice (schopnost reflexivity, schopnost obsáhnout protiklady, otevřenost)*
- *Atmosféra bezpečí (nezbytná podmínka reflexe, zahrnující i bezpečné vztahy)*
- *Zkušenost, že reflexe přináší žádoucí výsledky (pracovník se může reflexi učit)*
- *Podpůrná struktura pro reflexi (metody a nástroje supervize)*
- *Reflexe ve skupině*
- *Podpora ze strany organizace (Havrdová, Hajný, 2008:21)*

Havrdová (2008: 21) sděluje, že: „Pokud se reflexe zaměřuje čistě na osobní témata a vztahy, jde buď o vlastní rozvoj nebo o terapii, pokud je předmětem reflexe pracovní kontext a pracovní proces, s cílem poznat a pochopit, a tím se dostat k lepšímu přístupu ke klientům, kolegům či způsobům práce, jde o supervizi.“

Dle Poláka (2004: 132): „supervizní proces obsahuje 3 složky: administrativní, edukativní a konzultační. Administrativní se orientuje na potřeby kontextu, edukativní se soustředí na supervizora, který poskytuje supervidovanému vědomosti a konzultační se orientuje na růst supervidovaného a pomoc se specifickými problémy anebo otázkami, týkající se pacienta.“

Zájem supervizantů o dobrou praxi, naděje, pravdivost a elementární důvěra jsou nezbytnou podmínkou, aby mohl supervizor se supervizantem pracovat. (Havrdová, 2008: 40)

### 2.3 Otázky vztahu supervize a psychoterapie

Psychoterapeutické teorie nabízí supervizi poznání, metody, a pojmy v oblasti mezilidských vztahů. Havrdová (2008: 28-31) nás informuje o eklektickém využití psychoterapeutických teorií, které supervize využívá. *V supervizním vztahu je nezbytná důvěra, která je podmínkou učení a reflexe a to díky možnosti sdílet vlastní nejistoty a získat podporu k překonání obtíží.*

- Psychoanalýza a psychodynamická psychologie nám přináší vědění o defenzivních (obranných) mechanismech, které jsou běžnou součástí života a projevují se jak na straně supervizanta, tak na straně supervizora. Bývají vyvolávány nerovnováhou věku, moci a zkušenosti mezi supervizantem a supervizorem nebo přenosovými a protipřenosovými jevy.
- Humanistická psychologie nám přináší vědění o otevřenosti, autenticitě, vřelosti, empatii a sebeotevření na straně supervizora, které pomáhá větší otevřenosti supervizanta. Empatie a podpora je chápána jako jeden z prostředků supervize, nikoli cíl sám o sobě.
- Systémová teorie upozorňuje na to, že vztah mezi supervizorem a supervizantem je ovlivňován tím, co se děje ve zdánlivě odlišných oblastech, pokud mají propustné hranice vůči superviznímu vztahu. Tato rizika se promítají do etických požadavků v supervizi.

- Rodinná terapie přináší koncept triangulace ve vztahu, kde poukazuje na tendence manipulativně vtáhnout do neřešeného konfliktu mezi dvěma lidmi třetí osobu.
- Teorie kognitivní disonance se zabývá fenoménem harmonických vztahů v trojúhelníku osob. Supervizor by neměl přejít do koalice s žádným účastníkem supervize, měl by dbát na svou neutralitu a podporovat reflexi.
- Transakční analýza a její trojúhelník pronásledovatel, zachránce, oběť nás informuje o neproduktivním a nezralém řešení problémů ve vztazích supervizora a supervizanta, kde je obvykle supervizor tlačěn do role zachránce supervizantem v roli oběti vůči třetí straně pronásledovateli (např. nadřízený).
- Ego-analytická teorie nás informuje o pojmu „contain“, který se týká emočního vzahu matky a dítěte. Míra schopnosti a neschopnosti matky obsáhnout silné emoce dítěte ovlivňuje jeho schopnost učit se silné emoce obsáhnout. V supervizi je potřeba, aby supervizor skutečně obsáhl emoce supervizanta, aby byl schopen přijímat emoce svých klientů (Havrdová, 2008: 28-30).

Psychologické a psychoterapeutické teorie a jejich jednotlivé principy a koncepty mohou a jsou tedy v supervizi využívány. *My se ptáme, jakým způsobem můžou gestalt terapeutické principy a koncepty přispět praxi supervize a inspirovat supervizory, kteří jsou v gestalt terapii znalí i neznalí?*

Nacházíme příklady různých inspirací využití vlastních konceptů v supervizi v jiných psychoterapeutických směrech, například v kognitivně behaviorální terapii, kde jsou využívány základní postuláty teorie učení, jako je klasické a operantní podmiňování, kognitivní učení a sociální učení. Supervize může být těmito principy také vedena (Praško, Vyskočilová, Slepecký, Novotný, 2011). Dle Pluhařikové Pomajzlové (2011: 153) také systemický přístup a práce s reflektujícím týmem může být inspirující třeba i pro vnější supervizi. Hajný (2008: 125) informuje o možných přínosech psychoanalýzy a psychodynamické psychoterapie a užitečnosti přenosu a protipřenosu v supervizi.

To, že se supervize inspirovuje u psychoterapeutických teorií, ale neznamená, že by její činnost byla stejná. Může využívat podobné metody, ale *supervize má vždy svůj účel spojen s pracovním kontextem a kvalitou práce* (Havrdová, 2008: 40).

Dle Poláka (2004: 132) existuje paralela mezi psychoterapií a supervizí v tom, že supervize sleduje ve všeobecnosti dvojaký cíl, a to růst a podporu. Supervize ale není psychoterapií. Přesto, že se supervizor zaměřuje na fungování supervidovaného, jeho růst je podřízený cíli zlepšit jeho fungování ve prospěch růstu klienta. Rozdíl, který spočívá v tomto strukturování však neznámá, že se supervizor nemůže v supervizi řídit terapeutickými principy.

#### 2.4 Otázky využití principů a konceptů gestalt terapie v supervizi

Polák (2004: 131) sděluje, že supervize z gestalt terapeutické perspektivy, je založena snahou porozumět tomu, *co se děje v procesu* mezi terapeutem a klientem<sup>13</sup> nebo supervizorem a supervidovaným a k tomu využívá fenomenologický přístup, kde je supervidovaný veden k většímu otevření se tomu, co je přítomné v terapeutickém či supervizním vztahu a k odkládání prekonceptů, domněnek, předčasných interpretací a teoretických přesvědčení. Cílem dialogického kontaktu<sup>14</sup> je facilitovat dialog terapeuta a klienta a výsledek setkání supervizora a supervidovaného vyplývá z děje „mezi nimi“, nikoliv z toho, co jeden či druhý ví. *Filozofie gestalt terapeutického přístupu, který se zaměřuje na dvě základní formy kontaktu: uvědomování a vztah, poskytuje vhodný integrativní rámec pro terapeuty v supervizi, bez ohledu na jejich teoretickou orientaci.* (Polák, 2004: 132)

Tato Polákovo konstatování nás vedou k otázkám: *Jakou přidanou hodnotu filozofie gestalt terapie přináší do supervize? Do jaké míry je využívání fenomenologického přístupu a odkládání předčasných interpretací a vědění uchopitelné pro supervizanty, kteří nejsou vycvičeni v gestalt terapii? Čím jsou uvědomování a vztah specifické v supervizi? Do jaké míry nechávají supervidovaný a supervizor vynořovat děje tam: ve vztahu supervidovaného a jeho klienta a do jaké míry se věnují vztahu tady: mezi nimi? Jakým způsobem a kde je v supervizním sezení zaměření na proces a odkládání domněnek reflektováno?*

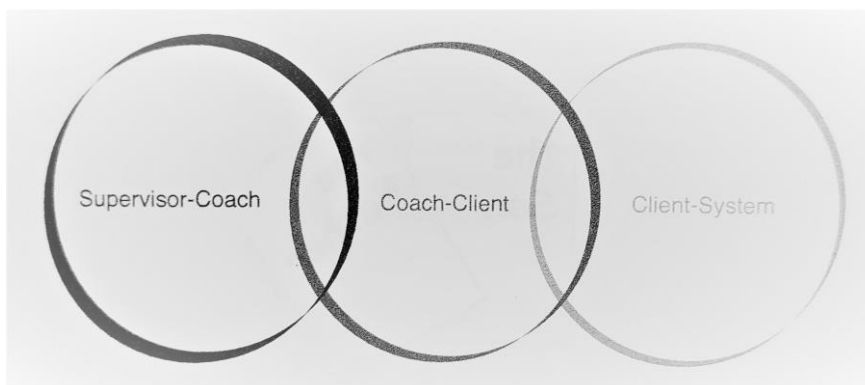
Congramová (In Bakchirova, Jackson, Clutterbeck, 2011: 121) přináší do kontextu supervize 3 hlavní koncepty gestalt terapie a to jsou jako u Poláka dialogický proces a fenomenologická metoda, ale především rozšiřuje naše poznání o pozornost

---

<sup>13</sup> V originále je užito „pacientem“

<sup>14</sup> Dialogický kontakt, dle Poláka, znamená, že zkušenosti druhé osoby se snažíme porozumět prostřednictvím empatického přiblížení se jeho prožívání (2004: 131)

k holistickému poli. Tyto tři složky jsou vzájemně propojené a společně utvářejí imaginativní a kreativní proces vedoucí k reflexi a transformativnímu učení. V rámci konceptu holistického pole je věnována pozornost způsobu, jak supervidovaný referuje o případu i opakujícím se vzorcům a vztahové dynamice mezi ním a supervizorem. To vše je reflektováno, vnímáno a posuzováno jako součást případu. Například ve skupinové gestalt supervizi supervizor sleduje a objevuje chování a prožívání členů skupiny, kteří reagují na nepřítomnou přítomnost klienta v místnosti, kdy supervidovaný referuje o událostech, které nejsou teď a tady. Supervizor společně s účastníky počítá s tím, že všechny aspekty pole mohou mít pro případ význam. Sleduje a hodnotí paralelní procesy supervidovaných, které mohou být z perspektivy pole charakteristické pro klienta. Perspektiva pole se v něčem může podobat sedmiokému modelu supervize popsanému Hawkinsem a Shohetem, podle nějž ale supervizor spíše krouží nad různými kontextuálními poli proto, aby dosáhl většího porozumění. Gestalt perspektiva holistického pole hlavně předpokládá vzájemná propojení všech polí (Obr. 9), kdy změna v jednom poli má vliv na pole ostatní. Supervizor jako takový dbá na dynamiku pole, která by mohla zůstat nepovšimnutá.



**Obrázek 9** Vzájemně propojená pole dle Congram (2011: 127)

Sdělení Congramové, týkající se využívání teorie pole v supervizi vnímáme jako obohacující, nicméně bychom se rádi dozvěděli ještě něco víc, totiž: *Jak je konkrétně využíváno propojenosti polí? Jak se to děje v supervizi? a Jak to, že se Congramová explicitně nezmiňuje o figuře, která se díky vnímání propojenosti polí a současně i informacím z pozadí, zřejmě vynořuje?*

O teorii pole v rámci práce s organizacemi nás informuje také Meulmeester (2010: 30), který sděluje, že: „Pokud pracujeme s ohledem na teorii pole, jsme otevřeni tomu, co

se v poli právě odehrává, uvědomujeme si interakce a prožívání procesu, jenž právě probíhá, připouštíme, že my sami jsme součástí daného pole a můžeme mu porozumět zevnitř tím, že prohlubujeme své uvědomění skrze vlastní zkušenost, fenomenologický přístup k poli a fyzický prožitek daného fenoménu. Jsme částí pole, které vedeme nebo podporujeme a které ovlivňujeme tím, že posilujeme uvědomění jeho účastníků“

Dle Meulmeestera (2010: 30) perspektiva teorie pole předpokládá i princip seberegulace organismu. V tomto smyslu se gestalt nesoustředí na ovládání nebo řízení pole. Procesu seberegulace organismu můžou supervizoři důvěřovat, přistupovat k němu otevřeně, odhalovat a případně odstraňovat překážky, které brání seberegulaci v poli, třeba i na jejich straně. Společně s Meulmeesterem se ptáme *Jak otevřeně se odváží supervizoři dívat na to, co se děje v jejich vlastním poli a jakým způsobem s těmito informacemi v supervizním procesu pracují?*

Mann (2010: 257-258) sděluje, že „...funkcí gestalt supervize není poskytnout supervidovaným arsenál technik a intervencí, ale asistovat při porozumění spoluvytvářené dynamiky terapeutického vztahu. To, co se vynořuje mezi supervizorem a supervidovaným je často paralelní se vztahem terapeut/klient. Paralelní procesy jsou v gestalt supervizi vnímány jako pojmové mosty mezi supervizí a terapií. Tak jak gestalt terapie využívá fenomenologický pohled a experimentování, aby objasnila zkušenost klienta, tak gestalt supervize používá fenomenologické metody k objasnění zkušenosti supervizanta ve vztahu ke klientovi. Tak jak gestalt terapie vnímá situaci, skrze teorii pole, jako trvalý stav změny, tak gestalt supervize se také vztahuje k celému životnímu prostoru a nehodnotí žádný z aspektů jako významnější než jiný. Tak jak se gestalt terapie zapojuje do dialogu v horizontálním vztahu, tak gestalt supervize se snaží najít a porozumět ztělesněné úrovni klientovy zkušenosti, skrze supervidovaného a skrze existenciální dialog s ním...“

Tato tvrzení v nás probouzejí otázku *Jak a jestli se vůbec liší vztah v supervizi a terapii?*

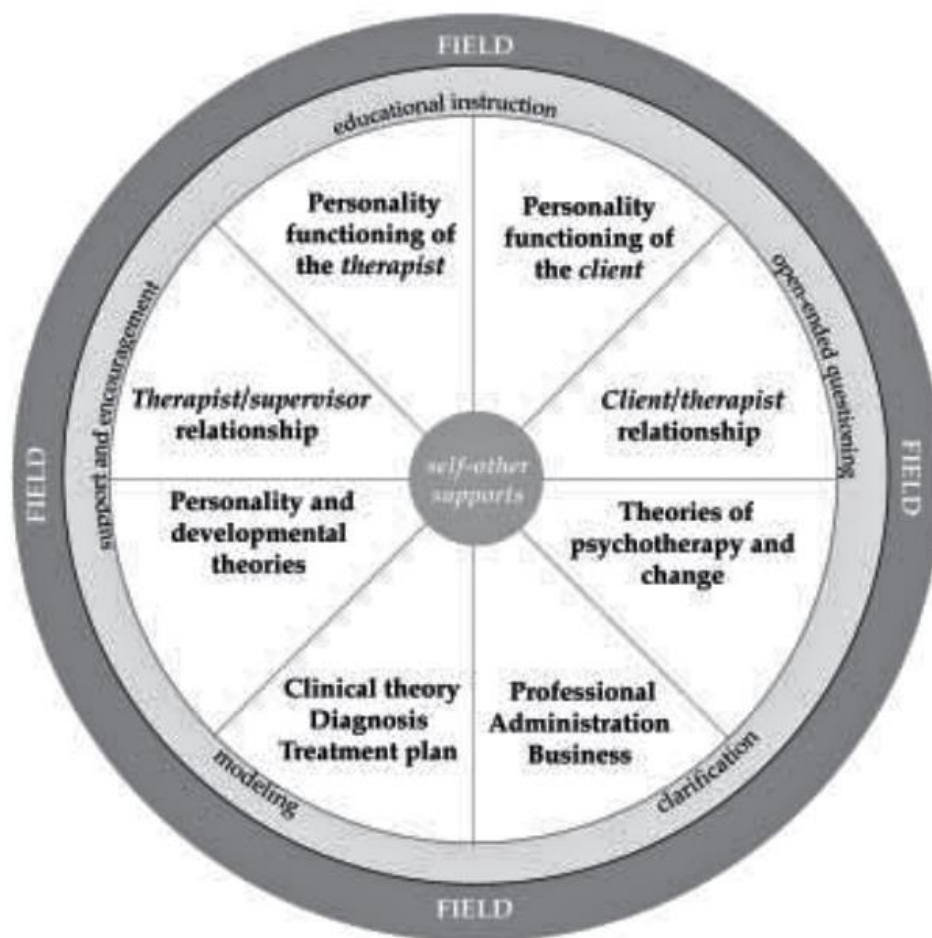
Yontef (1996:1), sděluje, že „Gestalt terapie a supervize gestalt terapie využívají fenomenologický pohled a experimentování k objevování přesné zkušenosti supervizora, supervidovaného a pacientů. Supervidovaní jsou podporováni v uzávěrkování svých závěrů, předpokladů, interpretací, teoretických domněnek, aby mohli být ovlivněni tím, co je zřejmé. Speciální pozornost je věnována uvědomování o procesu uvědomování, zejména tomu, jak je uvědomování omežováno nebo zkresleno a uvědomování o tady a



ted' kontaktu mezi terapeutem a pacientem a mezi supervizorem a supervidovaným. Supervizor pomáhá supervidovanému vztahovat se k celému kontextu ve kterém funguje a k různým faktorům, které vstupují do hry. Gestalt supervize se snaží zahrnovat tolik celkového pole a jeho vzájemně propojených aspektů, jak jen to je možné (biologické, sociální, individuální, rodinné, kulturní atd.)“

*Zde se nám začíná čím dál tím více objevovat otázka, zdali v supervizi ovlivněné gestalt přístupem je vůbec možné vynechat anebo do jaké míry lze upozadit osobní zkušenost a životní prostor supervidovaného a supervizora?*

Resnick a Estrup (2000: 121-134) přichází s konceptem supervizního kola gestalt přístupu (Obr.10), který lze využít jako meta model supervize v jakémkoliv psychoterapeutickém směru, nicméně gestaltistky Resnick a Estrup zdůrazňují jeho využití skrze fenomenologickou metodologii. Všechny aspekty mohou být stejně důležité a jsou součástí celého kola. Osobnostní fungování terapeuta, osobnostní fungování klienta, vztah terapeut/klient, vztah terapeut/supervizor, teorie psychoterapie, osobnosti, vývojové teorie, teorie změny, klinické teorie, diagnózy a plán léčby, profesionální, administrativní a obchodní aspekty (kontrakt mezi supervizorem a supervidovaným, etika, finance, případové plány, evaluace, rozvoj a učení, profesní organizace a aktivity) mohou být v supervizi nahlíženy pomocí modelování, vyjasňování, tázání s otevřeným koncem, vzdělávacích instrukcí, podporou a povzbuzováním. Zároveň vše se děje v poli, jak fenomenologickém, tak kontextuálním. V centru dění je získání podpory, jak vnitřní, tak vnější. Supervizor v gestalt přístupu vedoucí k podpoře a supervizantově přijetí vlastních prožitků a zkušeností využívá otázek: Jaké byly tvoje prožitky, když ti to klient řekl...? Všímám si toho, že tvůj (hlas, tón, mimika, dech atd.) se změnil, co se děje nyní? Jaký je tvůj závěr a jak víš, co teď víš? Jak ještě můžeš uvažovat o tomto klientovi?



**Obrázek 10** Supervizní kolo gestalt přístupu (Resnick, Estrup, 2000: 121)

Supervizní kolo gestalt přístupu nás jako pokus o ucelený koncept zaujalo. *Zvláštní pozornost však vyvolala absence osobnostního fungování supervizora. Z jakého důvodu v supervizním kole chybí?*

### 3 Výzkum

#### 3.1 Výzkumné cíle a otázky

Ačkoli od 90. let 20. století se více prosazují supervizní modely založené na kompetencích a nahrazují modely inspirované terapeutickými přístupy (Baštecká, Čermáková, Kinkor, 2016: 100), tak přesto jsem se rozhodl pro základní výzkum (Hendl, 2008: 38), který má za cíl přinést elementární poznatky a porozumění v oblasti využití psychoterapeutického přístupu v supervizi. Psychoterapeutický přístup, který nás zajímá, se nazývá gestalt terapie.

Cílem výzkumu je tedy hledat a mapovat možnosti využití gestalt terapie, jejích principů a konceptů v supervizi, skrze zkušenost supervizorů s gestalt terapeutickým vzděláním.

Výsledkem by mohly být konkrétní postupy a inspirace pro supervizní činnost.

### **Výzkumné otázky a podotázky:**

*1) Jaké jsou možnosti využití principů a konceptů gestalt terapie v oblasti supervize?*

*Jak jsou koncepty gestalt terapie v supervizním procesu přenášeny a využívány?*

*Jaké konkrétní principy nebo koncepty gestalt terapie to jsou?*

*Jaká specifika gestalt přístupu se objevují v praxi supervizorů?*

*Jaké jsou postoje a zkušenosti supervizorů ve vztahu k supervizantům, jejich zakázkám a druhům supervize?*

*Jak vysvětlují supervizoři možnosti a omezení využívání konceptů gestalt terapie v supervizi?*

*Jaké koncepty nebo principy gestalt terapie jsou vhodné pro jaký druh supervize a k čemu slouží?*

*2) Jak supervizoři vnímají, rozumí a interpretují jejich praktikování gestalt přístupu v supervizi?*

*3) Jak supervizoři s gestaltterapeutickým vzděláním interpretují jejich poskytování supervize?*

### **3.2 Popis metody výzkumu**

Vzhledem k tomu, že se výzkum týká života lidí, jejich jednání a příběhů a je postaven na výpovědích zkušeností, postojů a popisu znalostí, jedinečné reality participantů a subjektivní dimenze problému, jedná se o kvalitativní výzkum (Strauss, Corbinová, 1999: 10, Disman, 2011: 290). Jsou kombinovány postupy fenomenologické metody a zakotvené teorie.

### 3.2.1 Výběr a charakteristika participantů

Výběr participantů byl konstruován záměrně s ohledem na výzkumný problém (Škvaříček, Šed'ová, 2007: 73) tak, aby reprezentoval populaci problému a jeho relevantních dimenzí (Disman, 2011: 304), a byl určen třemi kritérii:

- 1) Osobní a profesní motivací výzkumníka vést rozhovory a tím se vzdělávat od supervizorů, které zná a je si jistý jejich kvalitou.
- 2) Podmínkou, aby participanti byli zároveň supervizory, gestalt terapeuty a lektory gestalt terapie v psychoterapeutických výcvikových institutech.
- 3) Záměrem podpořit validitu výzkumu tím, že oslovená skupina participantů obsáhne účast hlavních výcvikových institutů v gestalt terapii v České republice.

Informace o participantech (Tab.2) jsou limitovány v zájmu principu zachování anonymity zúčastněných a zároveň podtrhují relevanci participantů s ohledem na kritéria výběru.

<b>Informace o participantech</b>
Počet: 6, z toho 4 muži a 2 ženy
Psychoterapeutická praxe: rozpětí 23-28 let
Supervizní praxe: rozpětí 15-20 let
Lektorská činnost ve výcvikových institutech a platformách gestalt terapie: IVGT, Gestalt studia, Gestalt dialog, G PLUS, Gestalt stream Jiné instituty: Instep, VIP, SUR
Supervizní vzdělání: 3x ČIS, 6x výcvik v supervizi v gestalt modalitě
2 jsou psychiatři, 4 kliničtí psychologové, 1 psycholog, všichni jsou aktivními psychoterapeuty a supervizory
Věk: 50-61 let

**Tabulka 2** Informace o participantech (Karásek, 2021)

Při realizaci výběru bylo osloveno 7 potencionálních participantů. 1 participant odmítl s tím, že se necítí být teoreticky fundovaný, 6 participantů přijalo účast ve výzkumu ochotně a se zájmem o problematiku.

V rámci zachování anonymity a respektu k participantům jsou participanté pojmenováni přezdívkami. Přinášíme informace o jejich supervizní činnosti a zkušenostech:

*Doubravka* - převážně skupinová a individuální supervize ve výcvikových institutech, individuální supervize a skupinová supervize ve zdravotnictví, individuální supervize převážně psychoterapeutů i jiných pomáhajících profesí v soukromé praxi

*Karel* – převážně týmová supervize v sociálních službách i zdravotnictví, individuální supervize sociálních pracovníků a psychoterapeutů, supervize ve výcvikovém institutu

*Kristýna* – převážně týmová supervize v oblastech sociální práce, zdravotnictví i školství, individuální a skupinová supervize v rámci výcvikových institutů i mimo nich

*Ladislav* – převážně skupinová a individuální supervize ve výcvikových institutech i mimo nich, týmová supervize v sociálních a pedagogických organizacích

*Roman* – převážně skupinová a individuální supervize ve výcvikových institutech, týmová supervize v oblastech zdravotnictví a sociálních služeb, individuální supervize pomáhajících profesí, převážně psychoterapeutů v soukromé praxi

*Otakar* – převážně skupinová supervize ve výcvikových institutech i mimo nich, týmová supervize v sociálních službách i terapeutických centrech, individuální supervize psychoterapeutů a vedoucích pracovníků v sociální oblasti

### 3.2.2 Metoda tvorby dat

Výzkumným nástrojem pro získávání dat byly polostrukturované rozhovory s jednotlivci, nahrávané na diktafon, později na mobilní telefon. Čas všech 6 nahrávek je 10 hodin: 5 minut: 51 vteřin. Rozhovory byly vedeny 3x v pracovně participanta, 2 x v domácím prostředí participanta a 1x ve výzkumníkem zapůjčené kanceláři. Doslovný přepis obsahuje 154 stran textu.

Časy nahrávek jednotlivých rozhovorů (h:m:s): 1) 53:54, 2) 1:24:27, 3) 2:19:27, 4) 1:38:05, 5) 2:16:05

Termíny uskutečnění rozhovorů: 1) 3.6. 2016, 2) 10.7.2018, 3) 24.8.2018, 4) 1.9.2018, 5) 27.9.2018, 6) 28.11. 2018

Při vytváření struktury otázek před prvním rozhovorem jsem se inspiroval otázkami Pluhařikové Pomajzlové (2011), které kladla svým participantům při zjišťování využití systemického přístupu v supervizi.

První rozhovor, který jsem uskutečnil, jsem přepsal a důkladně vyhodnotil i s vyučujícími na katedře FHS UK. Při vyhodnocení a sebereflexi, jsem zaznamenal několik fenoménů, které jsem potřeboval uchopit jinak, a které ve zkratce formuluji takto:

- *Úzkostné držení se otázek*
- *Tlak na participanta*
- *Obrovské množství předporozumění výzkumníka*
- *Potvrzení a ujištění relevance tématu na základě výpovědi a reflexe participanta*

Mezi prvním a druhým interview proběhl časový odstup 2 let, který jsem potřeboval a vnímal, že tvorba dat potřebuje. Také se mi díky studiu literatury rozšířila vnímavost vůči dalším tématům. Šlo o otázky, které jsou rozpracovány v teoretické části v kapitole 2.3. a 2.4. Mezitím jsem upravil otázky k rozhovoru tak, jak jsou uvedeny v příloze č. 1. Pro rozhovory jsem si připravil linku, kdy se nejdříve ptám na pojetí gestalt terapie, potom supervize a až potom na propojení těchto dvou oblastí.

Do druhého rozhovoru jsem vstupoval již s menšími nároky, více jsem se zastavoval u konkrétní výpovědi týkající se daného fenoménu či konceptu a principu, a zkoumal: *co to je a jak se to děje*. Po tomto rozhovoru jsem si zaznamenal do svých field notes tyto fenomény.

- *Stále se držím otázek*
- *Koncepty gestalt terapie nejsou všechno, zajímavé je to, co dělají, co je implicitní*
- *Etický rozměr – striktně zachovat anonymitu participantů*
- *Jsem zavalen zodpovědností za výsledek a za interpretaci dat těchto úžasných lidí*

Všiml jsem si, že když se na gestalt terapeutické koncepty zeptám přímo, tak je pro participanty těžké odpovědět, ale když mi popisují své vnímání reality, tak se dříve či později gestalt princip či koncept objeví. Toto mé pozorování se potvrdilo již při třetím rozhovoru, který jsem již vedl více dialogicky s akcentem na tady a teď, vynořovalo se více popisů kazuistik, připravené otázky byly spíše kotvou než majákem, dával jsem prostor tomu, kam zájem a pozornost vede participanta, pak jsem poskytl nabídku v podobě otázky a nechal jsem na participantovi, jakým způsobem na ni odpoví, více jsem

kladl důraz na to, *co se děje* a díky uvědomování svých předporozumění jsem se na jakýkoli koncept, který se vynořil, zeptal otázkou: *co to je a jak to děláš, jak je využíváš, jak se to děje.*

Druhý až šestý rozhovor proběhl v rozmezí čtyř měsíců. Během těchto rozhovorů a jejich reflexe, jsem již objevoval řadu jiných pohledů na zkoumané téma. Všiml jsem si u participantů nechuti a potíží při rozlišování, toho, co je gestaltové, což mi nejdříve přinášelo nesnáze, znejišťovalo, dostávalo do kritických fází výzkumného procesu, ale nakonec pomohlo v otevření se novému pohledu a snaze k hlubšímu porozumění tomu, co je ve výpovědích participantů implicitní.

Citace tří různých participantů v kritické fázi výzkumu:

- 1) „...jakože používám pole třeba...(dlouho ticho)...strašně mě to mrzí Dane, ale nemůžu to vůbec jako úplně... úplně to nemůžu...jako nemůžu odlišit, co je gestaltové, co není gestaltové...“
- 2) „...co bych ještě řekla, to není nic typicky gestaltovýho to je hmm nevím...blbě se mi vlastně odlišuje, co tý supervizi přináší psychoterapie obecně víš a co konkrétně gestalt terapie.“
- 3) „...jako nástroje můžu používat jako lecos, i klidně nástroje, který používají jiný směry... jsem se učil v gestalt přístupu dělat terapii a supervizi jsem se učil jak gestaltově, tak integrativní...takže je to tam obtisklý nějak ten směr, je to supervize, kterou dělám já jako gestalt terapeut, já to prostě nedokážu tohle odlišit, já si díky svojí praxi jsem samozřejmě nasbíral různé věci, různě jsem se učil, gestalt terapii jsem se učil nejvíc, takže jakoby z toho oblečení nejvíc tý látky a nejvíc nitky je posbíraný v gestalt terapii, ale gestalt terapie sama taky vznikla integrací všeho možnýho, takže je to můj způsob jak pracuju, dělám jak terapii, tak supervizi svým způsobem, kterež z velký míry je určovanéj, inspirovanej, vytvářenej gestalt terapii, takže já to klidně nazvu gestalt supervize, to co dělám, ale jako nedokážu z toho vypárat jenom specifický gestalt kousky, já to dělám tak jak nejlíp umim.“

Z tohoto období jsem si odnesl do dalších fází tři zkušenosti:

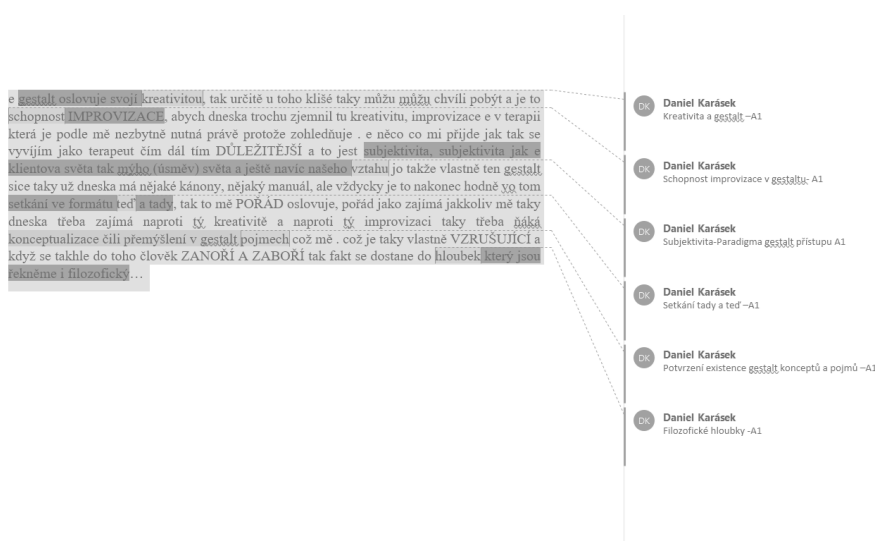
- a) Když jsem se ptal anketním způsobem, jaké koncepty a principy gestalt terapie by použili participanti v supervizi, tak jsem je dostával do úzkých a dozvěděl jsem se velice často, ne vždy, předchozí informace.
- b) Když jsem dával více prostoru k vyprávění, přistupoval jsem k rozhovoru více dialogicky, ptal jsem se na to, jak dělají supervizi, jak a co se tam děje, pak jsem se dozvídal jak o konceptech, jejich užívání, tak o vztahu k nim.

Poslední fází tvorby dat bylo postupné přepsání všech rozhovorů. Posléze jsem opět odstoupil od celého výzkumu, abych se dostal do větší metapozice pro analýzu dat.

### 3.2.3 Zpracování dat

Při zpracování dat jsem se nejprve inspiroval procesem kvalitativní analýzy dat dle Brownella (2011: 71), kde jsem pracoval v duchu syntézy a fenomenologické metody k řazení objevujícího se materiálu. V pozdější fázi jsem využil paradigmatického modelu zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999: 72) pro nalezení struktur a vztahů, které v nich existují.

0. fáze – nejdříve jsem se pokoušel o podrobné kódování dat (Obr. 11), dělal jsem to spíše z úzkosti a nevědomosti, zdali se alespoň vzdáleně v datech objevují nějaké souvislosti s výzkumnou otázkou. Spatřil jsem, že přílišná sebekritika a obava nemusí být na místě, že data jsou velice zajímavá, tento způsob mi ale nesešel, a tak jsem ho opustil.



Obrázek 11 Ukázka třídění dat v 0. fázi analýzy



Zjistil jsem, že mě samotného to táhne k větším celkům. Měl jsem potřebu se podívat na data, přes fenomenologický popis skutečnosti, táhlo mě vidět a poznat, *co tam skutečně je*, proto jsem byl mile překvapen, když takový způsob nabízel Brownel (2011: 84)

1. fáze - *Čtěte tak, abyste získali povědomí celku*. Sloučil jsem všechny rozhovory do jednoho celku. Přečetl jsem všechny rozhovory postupně i na přeskáčku a začal jsem rozdělovat text na základě intuitivní úvahy tak, abych se v tomto značně komplexním korpusu dat lépe zorientoval, a také vyznačil priority ve vztahu k výzkumnému záměru-využití principů a konceptů gestalt terapie v supervizi.

2. fáze - *Rozdělte celek na smysluplné části*. Celý korpus výroků jsem rozdělil na tři části. První byla tvořena výroky, které se přímo vztahovaly k využívání gestalt konceptů v supervizi, a zachytily práci s nimi v supervizi. Nazval jsem ji červená skupina a takto jsem i výroky označoval barevně. Další skupina - zelená- zachytily výroky, které jsem považoval za méně vydatné z hlediska výzkumného záměru, protože obsahovaly spíše obecné myšlení o nastavení supervize, gestalt koncepty obecně, názory, vidění, přemýšlení. Do poslední, šedé skupiny, pak spadala směs ostatních výroků - historie, informace nesouvisející s výzkumnou otázkou, schované vzácnosti, odpad.

3. fáze - *Z jednotlivých částí textu vytvořte psychologicky nosná vyjádření*. V této fázi jsem pracoval už výhradně s první, červenou skupinou. Třídil jsem různé výroky do menších skupin podle významu. Těchto prvotních kódů vzniklo 34. Začínal jsem jim dávat názvy. Všiml jsem si ale, že označení jednotlivých skupin mě táhne k odbornému názvosloví dle gestaltistického jazyka, u čehož jsem se nechtěl zastavit, a proto jsem je dále dekonstruoval na významově detailnější skupiny. Tak jsem se dostal ke svým budoucím analytickým jednotkám-podskupinám výroků, kterých bylo 98, a s nimiž jsem dál analyticky pracoval. Nejprve jsem hledal v hovorovém jazyce co nejpřesnější vystižení toho, co vyjadřují, jakýsi souhrn. K tomu jsem kvůli přehlednosti přidal tučně stručný popisek. Seznam popisů jsem začal nazývat „nástěnkou“ (Obr. 12).

Název	Stav	Datum změny	Typ	Velikost
☞ autentická, živost, otevřenost, hravost, int...	☉	01.02.2020 21:14	Dokument Micros...	19 kB
☞ Gestalt experiment roste ze situace	☉	08.02.2020 23:45	Dokument Micros...	15 kB
☞ Gestalt- je obtížný říct, jaký je to kafe než...	☉	02.02.2020 8:32	Dokument Micros...	12 kB
☞ informuj, edukuj, dávaj náměty	☉	02.02.2020 8:20	Dokument Micros...	15 kB
☞ Jaká supervize nás bere	☉	08.02.2020 20:13	Dokument Micros...	17 kB
☞ je těžké rozlišit co je gestaltové	☉	02.02.2020 8:45	Dokument Micros...	14 kB
☞ Jednotlivé souhrny a field notes	☉	15.02.2020 20:58	Dokument Micros...	33 kB
☞ kontaktní cyklus	☉	02.02.2020 10:45	Dokument Micros...	19 kB
☞ kontraktování-zakázky	☉	02.02.2020 18:28	Dokument Micros...	19 kB
☞ Kreativní Inspirace	☉	08.02.2020 18:56	Dokument Micros...	20 kB
☞ lidský jazyk	☉	11.01.2020 11:06	Dokument Micros...	0 kB
☞ Limity	☉	08.02.2020 19:30	Dokument Micros...	24 kB
☞ neexpert-expert	☉	19.01.2020 18:25	Dokument Micros...	35 kB
☞ Nechtěj změnu víc než klient a být sám s...	☉	09.02.2020 0:16	Dokument Micros...	18 kB
☞ paralelní proces	☉	09.02.2020 0:15	Dokument Micros...	22 kB
☞ podpora-frustrace	☉	07.02.2020 9:39	Dokument Micros...	14 kB
☞ pomalu budovat prostor	☉	02.02.2020 19:12	Dokument Micros...	14 kB
☞ Potřeby supervizorů	☉	30.01.2020 21:39	Dokument Micros...	15 kB
☞ Proces	☉	08.02.2020 19:30	Dokument Micros...	16 kB
☞ přepínač-kognitivní emoční	☉	30.01.2020 21:44	Dokument Micros...	13 kB
☞ Schované informační bohatství	☉	31.01.2020 9:10	Dokument Micros...	14 kB
☞ supervize jako container	☉	02.02.2020 19:15	Dokument Micros...	13 kB
☞ tady a teď	☉	09.02.2020 0:14	Dokument Micros...	23 kB
☞ teorie pole	☉	07.02.2020 9:39	Dokument Micros...	21 kB
☞ terapeutická práce s tématem pracoviště ...	☉	31.01.2020 20:29	Dokument Micros...	14 kB
☞ ukazovat vlastní nedostatky-zkušenosti	☉	31.01.2020 21:11	Dokument Micros...	14 kB
☞ uvědomění	☉	09.02.2020 0:16	Dokument Micros...	22 kB

**Obrázek 12** Ukázka vynořující se nástěnky a pojmenovávání

U každého z těchto souhrnů jsem zároveň doplnil také své vlastní porozumění, pracovně nazvané field notes. Každá vznikající jednotka tedy obsahovala svůj souhrn a mé „field notes“ (Obr.13).

*Souhrn: Supervizor popisuje že rozdíl vztahu v terapii a supervizi je v setkání v metapozici*

*Field notes: jiná dimenze vztahu*

no tak já myslím že e já začnu u toho co je společný jo že gestalt terapie i gestalt supervize pro mě dneska spočívá v tom že PEČUJU PRIMÁRNĚ O VZTAH terapeutické, někdo by řekl že to má být klient o něhož pečujeme a že on z toho má profitovat, pochopitelně, ale právě protože terapeutické vztah je tím hlavním léčebným faktorem tak v TOM VZTAHU já hledám tak to je podobný ale nahlížím ten vztah z jiných perspektiv v terapii a v supervizi, že v supervizi určitě VÍC posiluju metapozici jo že tam zase to zpřítomnění taky má svoje limity to znamená že v tý .. e tý terapii jsme podle mě zákonitě pochopitelně taky se dostáváme do metapozice ale jsme zároveň zákonitě mnohem víc in a v supervizi i gestalt supervizi jsme taky in ale v jiným gardu a víc se na to společně my dva díváme tady z metapozice, takže samozřejmě tady hraje roli i e vztah terapeuta a supervizora žejo i ten může být samozřejmě zrcadlem toho co se děje tak ale vždycky je to vztah, takže za prvý to co je společný to je vztah vztah terapeutické, ALE v supervizi je to ještě ten vztah supervizanta a supervizora který se setkávají v metapozici ...

A5

*Souhrn: Gestalt přináší snahu o maximálně symetrické vztah. Supervizor tak pracuje i se supervizanty. Když může přinášet a využívat svůj vlastní proces, tak může obohatit supervizi ještě více*

*Field notes: otevřenost, jít za hranice možného co nejdál*

v gestaltu my se snažíme o maximálně symetrické vztah, i když je vždycky nějak asymetrické, tak tomu podobně je i v tý supervizi taky se snažím, nebo myslím, že to je VÝHODA když jsme spíš jako kolegyálně nastavení, že tam nejsem v roli tý jako chytřejší autority právě proto že mi to otevírá i vlastní ještě i moje uvědomění který tam můžu jako ten supervizor vnášet, co mě teď napadlo, eventuálně dokonce a to už je fájnovka PRACOVAT S VLASTNÍM PROCESEM v tý supervizi, to už jako je ..to už teprve jo

**Obrázek 13** Ukázka obsahu, souhrnu a field notes v části: Vztah

Takto vytvořené jednotky byly jednak příliš dlouhé, abych s nimi mohl dále pracovat, jednak jsem vnímal potřebu ještě jednou extrahovat jejich význam, vytvořit z nich koncepty. Zde jsem postupoval tak, že všechny původní výroky v nástěnce jsem vymazal, ponechal jenom tučné poznámky a fieldnotes, a k nim jsem zpracoval na samostatné kartičky jakýsi jejich extrakt. Tyto kartičky nakonec zastupovaly analytické jednotky, u nichž jsem již mohl zkoumat vystupující vzájemné vztahy.

4. fáze - *Určete strukturu*. Na zjišťování, zdali se objeví spojení a vzorce mezi kartičkami jsem se inspiroval paradigmatickým modelem dle zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999: 72) a provedl jsem selektivní kódování. V místnosti jsem rozházel kartičky na zem, rozmístil jsem šest matrací, které znázorňovaly kódovací paradigma. Zde jsem pomocí špendlíků přiřazoval různé kartičky k daným částem paradigmatického modelu a hledal jejich vztahy. Jako ústřední jev se vynořilo téma „zaměření na supervizanta.“ Od této ústřední kategorie jsem potom odvíjel uspořádání kartiček dle nově se ukazujících vztahů. V této fázi jsem provedl zpětnou komparaci vznikajícího modelu a původních dat. Ke kartičkám vřazeným do paradigmatického modelu jsem vrátil výroky participantů a zkoumal, zda všechny významy a pozdější interpretace, resp. vzniklé extrakty „sedí“, zda nedošlo k jejich zkreslení. Poté, co jsem toto ověřil, jsem v rámci každé části paradigmatického modelu zpracoval materiál obsažený v kartičkách a stručně jsem jej vyložil. Tento stručný výklad zastupuje část výsledků výzkumu. Ve zprávě z výzkumu (viz kap.4 - Prezentace výsledků) jsou pak zahrnuty i ukázky výroků, které k výsledkům patří.

5. fáze – V této fázi jsem se ještě vrátil k výrokům, zařazeným do zelené skupiny, z nichž jsem některé vnímal jako důležité pro prokreslení některých částí paradigmatického modelu, zejména kontextu a intervenujících proměnných. Začleňování a propojování skupin výroků ze zelené skupiny probíhalo již systematicky, selektivně. Cítil jsem jen na podporu nasycenosti vztahů již přítomných v paradigmatickém modelu. Zde jsem tedy věděl, že potřebuji více výroků pouze v oblasti postojů, vlivu gestaltu na supervizní činnost a pojetí supervize. Vytvořil jsem malou nástěnku, kde jsem data třídil do 7 skupin podle významu. Z těchto 7 skupin jsem 4 odstranil, jelikož se netýkaly již vzniklých vztahů v paradigmatickém modelu. Ve 3 zbývajících skupinách se nacházelo 31 výroků. Zde jsem opět redukoval opakující se vyjádření a zbývající jsem doplnil do částí paradigmatického modelu. Vždy jsem kontroloval, zdali výroky ze zelené části významně nezkrslují a výrazně neovlivňují paradigmatický model, ale spíše ho doplňují. Pojmenování konceptů a témat prošlo svým vývojem, odráží autenticitu výzkumu a vliv fenomenologické metody.

6. fáze – Při psaní zprávy o výsledcích muselo dojít k jisté redukci poznatků o vzájemných vztazích mezi všemi jednotkami v paradigmatickém modelu. V zájmu co nejlepšího vyjádření hlavních souvislostí, které se týkají vzhledem k výzkumnému záměru vztahu mezi ústředním jevem a strategiemi a postupy participantů, jsem vytvořil

ještě grafický model procesu supervize dle gestaltistů, kde vizualizují hlavní vztahy a důrazy, které z výzkumných dat vystupují.

### 3.3 Sebereflexe výzkumníka

Vznik tohoto výzkumu ovlivnilo více faktorů. Moje osobní potřeba propojit gestalt přístup a supervizi má jak praktické, tak odborné motivy. Jako psychoterapeut jsem absolvoval výcvik v gestalt terapii. V rámci studia na Fakultě humanitních studií studuji a učím se poskytovat supervizi. Využití znalostí a dovedností gestalt terapie a převést je do prostoru supervize, jsem po celou dobu studia vnímal jako významný osobní zájem, na který zaměřím pozornost. Vyučující, kteří přinášeli rozmanité modely a metody supervize, neakcentovali gestalt přístup, který je mi blízký, v takové míře, která by tehdy uspokojila mou potřebu inspirací a návodů, které jsem měl jako začínající supervizor. Během studia na FHS UK jsem také nenašel dostatek odborných zdrojů, která by inspiraci pro supervizi, gestalt terapií, nabízela.

Cítil jsem potřebu integrovat moje psychoterapeutické vzdělání do supervize tak silně, že jsem se rozhodl aktivně přistoupit a využít prostoru empirické části v rámci diplomové práce. K hledání a zjišťování možností využití gestalt přístupu v supervizi jsem se cítil podpořen také faktem, že v České republice neexistuje uspokojující dostupná literatura k danému tématu, (což mi později potvrdili i participanté v rámci rozhovorů) a naději mi dodalo Roubalovo tvrzení, že *gestalt přístup má velký integrativní potenciál a nepopisuje jen určitý terapeutický postup. Je spíše konceptuálním rámcem, který je možné využívat i v oblastech mimo psychoterapii.* (Vybíral, Roubal, 2010: 164)

Vnímal jsem také významnou podporu a důvěru od garantky oboru a záhy vedoucí mé diplomové práce doc. PhDr. Zuzany Havrdové, CSc. Vypracoval jsem výzkumně ambiciózní projekt, měl jsem představu o podobě, participantech i výsledcích, které to může přinést, a ačkoliv jsem vnitřně vnímal nejasné obavy, nevěnoval jsem jim pozornost, byl jsem motivovaný.

Postupem času, čím více jsem prohluboval vědění a přibývaly zkušenosti na základě rozhovorů a studia daného tématu, jsem čím dál tím více cítil zodpovědnost a respekt k danému tématu. Výběr participantů, zkušenějších kolegů, kde jsem předpokládal vzájemnou důvěru a pravdivost, přinesl předpokládanou kvalitu ve smyslu otevřenosti a důvěrnosti vůči mé osobě při sdělování svých zkušeností jako

výzkumníkovi, tak limit v podobě očekávání, které tato práce vzbudila. Také integrativní povaha gestalt terapie a její filozofické pozadí přinášely jak vzrušující, tak těžké chvíle v podobě nutnosti ohraničenosti a redukce. Zodpovědnost jsem cítil také k superviznímu světu, který má široký záběr. Proto jsem několikrát během výzkumného procesu potřeboval podstoupit, chvíli se nedívat, poté se podívat z velké dálky, z metapozice s přimhouřeným okem a zahlédnout smysl tohoto počínání, kterým je zjistit základní informace o možnostech využití gestalt přístupu v supervizi, aby se lidé, začínající supervizoři a výzkumníci mohli inspirovat, abych se poté opět zanořil do hloubky a do procesu přitažlivého a frustrujícího bádání. Tento pohyb vynořování a zabořování by mohl být patrný i čtenáři, který se může v mém výzkumném počínání potkat s jednoduchostí i složitostí, svobodou a svázaností, motivací i skepsí, zahlcením a hladovostí, vědeckostí i obyčejností, akcí a stagnací, hloubkou a povrchností, vnímáním celku i zabřednutím na okraji, potřebou zachytit co nejvíce a zároveň potřebou střídmosti. Takovými polarizujícími pohyby v kontextu mé osoby a mého počínání je výzkum ovlivněn a konstruován.

Limitem výzkumné metody jsem tedy já sám jako začínající výzkumník. Kvalitativní výzkum v takové míře jsem uskutečnil poprvé a samotné kombinování dvou přístupů mi způsobovalo potíže v oblasti konstruování výsledků, i přes to, že takový způsob vycházel z potřeb výzkumu při analýze dat a mé interakce s daty. Bylo těžké ustát si vynořování nových fenoménů v průběhu výzkumu, jestliže jsem chtěl co nejvíce zmapovat a popsat zkoumanou realitu a zároveň chtěl i objevovat implicitní jevy, pak se moje zaměření neustále prohlubovalo a proměňovalo. Bylo těžké redukovat zajímavé výpovědi participantů.

Mám představu, že pokud bych pracoval od začátku do konce čistě metodou například interpretativní fenomenologické analýzy (Koutná Kostínková, Čermák, 2013) anebo pouze metodou zakotvené teorie, pak bych se možná méně vystavoval nejasnostem a těžkostem v analytické fázi výzkumu. V průběhu výzkumu jsem také uvažoval o tom, jak by data a výsledky vypadaly, pokud by se jednalo o případovou studii anebo etnografický výzkum.

V mém projektu výzkumu (viz příloha č. 4) jsem měl z počátku ambici, po analýze rozhovorů pokračovat metodou focus group a vytvořit dvě ohniskové skupiny, které by kriticky zhodnotili moje dosavadní výsledky. Jedna se měla skládat ze stejných participantů, se kterými jsem vedl rozhovory, a druhá měla být s jinými supervizory.

Jelikož dat pro prostor v diplomové práci jsem shledal dostatek, tak jsem od tohoto záměru ustoupil. Shledávám ale nyní, že moje plány vůbec nebyly chybné. Kritické zhodnocení mých výsledků, eventuálně grafického modelu supervizního procesu dle gestaltistů, vnímám jako více než prospěšné a vhodné, spíše nezbytné.

### 3.4 Etické aspekty výzkumu

Hlavním etickým principem tohoto výzkumu je zachování a střežení anonymity a bezpečí participantů. Proto jsou uvedeny v informacích o nich jen nezbytné údaje. Také při interpretaci dat bylo odstraněno cokoliv, co by mohlo participanty identifikovat. participantů dostali informace o předmětu a podmínkách výzkumu, všichni vstoupili dobrovolně, se zájmem o danou problematiku a souhlasili s podmínkami a nahráváním. Vždy měli možnost z výzkumu odstoupit bez udání důvodu a kontaktovat mě. Všem participantům jsem přislíbil, v případě dokončení výzkumu, svou účast na odborných aktivitách ve stejném tématu a adresné poskytnutí výsledků výzkumu. Zachování anonymity a bezpečí platí i pro osloveného supervizora, který účast ve výzkumu odmítl.

## 4 Presentace výsledků

Jsme si vědomi, že následující zpráva o výsledcích výzkumu na jedné straně rozbíjí holistické pojetí gestalt přístupu, jelikož oddělujeme od sebe jednotlivé koncepty, které k sobě patří a oddělit je dle gestalt teorie nelze. Na straně druhé se ze stejného důvodu v jednotlivých popisech výsledků můžeme potkávat s určitými překryvy, kategorie a pojmy spolu úzce vnitřně souvisejí, de facto se prolínají.

V zájmu přehlednosti prezentujeme nejprve stručný přehled výsledků našeho výzkumu ve formě tabulky vzniklého paradigmatického modelu (Tab. 3). Tabulka obsahuje názvy výsledných kategorií a jejich podskupin.

Dále přikládáme Grafický model supervizního procesu dle gestaltistů (Obr. 14), jímž vizualizujeme hlavní souvislosti, vztahy a důrazy, které z výzkumných dat vystupují, a stručně vykládáme jeho komponenty.

Od kap. 4.2. potom všechny kategorie a jejich podskupiny podrobně vykládáme. Vnímáme jako důležité, s ohledem na záměr naší práce, v rámci výkladu výsledků, které bádání přineslo, prezentovat v co největším rozsahu žitou zkušenost participantů a

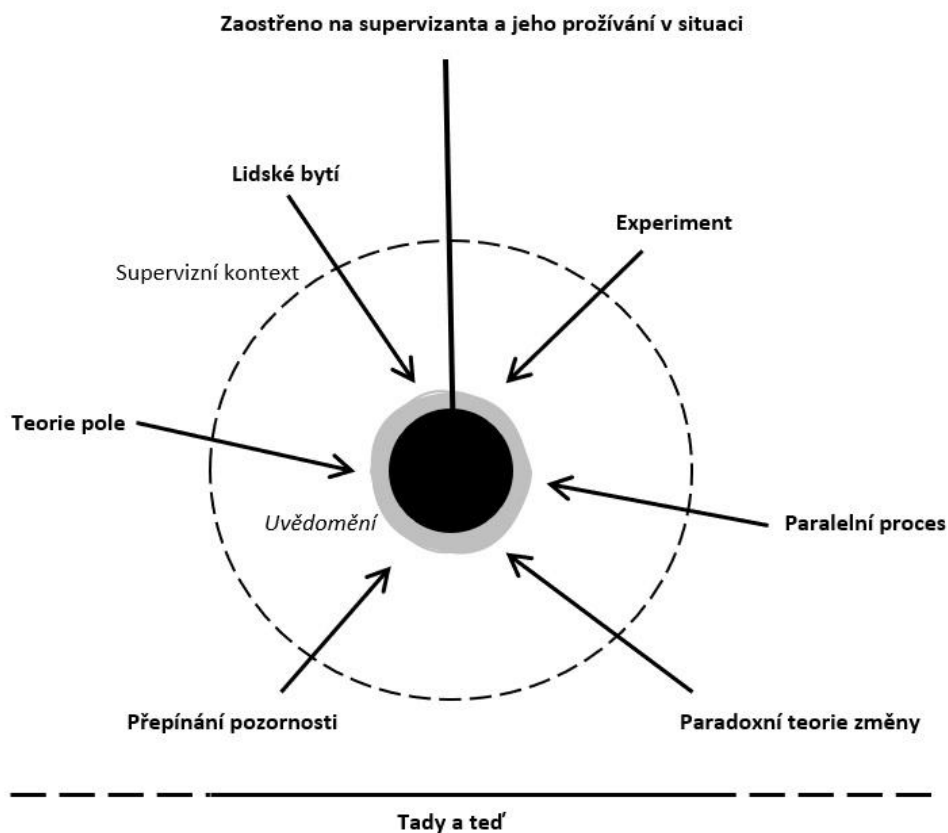
umožnit tak zájemcům o konkrétní inspirace nahlédnutí do konkrétních postupů a smýšlení participantů.

#### 4.1 Dva modely a jeden stručný výklad

Příčinná podmínka	Ústřední jev	Kontext	Intervenující podmínky	Strategie, postupy	Následky
Princip tady a teď- staříčkový nezbytný podprincip	Zaostřeno na supervizanta a jeho prožívání v situaci	Supervizní proces aneb řemeslo supervize na hraně terapie	Proměnné na straně supervizora	Způsoby a postupy ovlivněné principy a koncepty gestalt terapie	Dopady využívání gestalt terapeutických konceptů a principů v supervizi
		podskupiny	podskupiny	podskupiny	podskupiny
		Supervizní řemeslo a jeho vliv  Na hraně terapie	Přístup k poskytování supervize  Pojetí supervize  Oslovení gestalt přístupem	Experiment a kreativita  Lidské bytí ve vztahu  Paradoxní teorie změny  Přepínání pozornosti a vyvažování  Paralelní proces  Teorie pole	Uvědomění  Zisky a nevýhody

**Tabulka 3** Souhrn výsledků pomocí paradigmatického modelu

Popis hlavních zjištění pomocí grafického modelu supervizního procesu:



**Obrázek 14** Grafický model supervizního procesu dle gestaltistů (Karásek, 2021)

- Zaostřeno na supervizanta a jeho prožívání v situaci: Jako ústřední vynořující se jev našeho výzkumu a princip poskytování supervize, je dle participantů způsob, že mají zaostřeno na supervizanta. Vědomě zaměřují pozornost na něj a jeho prožívání, ať už v situaci s klientem anebo v situaci tady a teď v supervizním procesu. Plná tmavá čára vedoucí do černého kruhového středu znázorňuje supervizorovu pozornost na supervizanta, nikoli na klienta.
- Tady a teď: Gestalt princip tady a teď objevujeme společně s participanty jako podřád, bez kterého nic nejde, je to princip, který je stále v základu jejich supervizního konání, ve kterém ho participant neopouští. Princip tady a teď je tedy výchozí podmínka, jak ke způsobu zaměření na supervizanta, tak nezbytný k užívání gestalt terapeutických konceptů vůbec. Čára, která přechází s čárkované do plné a pak zpět do čárkované, umístěná ve spodní části modelu znázorňuje



skutečnost, že supervize je tímto principem ovlivněna a vedena. Způsob uvědomování a bytí tady a teď je úhlavní dovedností a nástrojem supervizorů, kterou si přinesli ze své zkušenosti a výcviku gestaltu.

- Experiment: Gestalt přístup přináší do supervize experiment jako používání tvořivého nastrukturování supervizní situace. Experiment v gestalt pojetí vyrůstá ze situace tady a teď. Zároveň jako nejčastější experiment uvádí participanti způsob „vžití se do kůže klienta“. Plná čárová šipka směřující do středu nás upozorňuje, že experimentální přístup a kreativitu je možné využít v supervizi pro prohloubení prožitkového uvědomění na straně supervizanta.
- Lidské bytí: Existenciálně dialogický přístup a horizontálně pojatý vztah, který je určující pro gestalt terapii, se objevuje také v informacích o vztahování se v supervizi. Jedná se jak o kolegiální přístup, tak o nástroj k prohlubování informací. Všichni participanti uvádí, že jejich vlastní prožitky, uvědomování, fantazie a myšlenky jsou součástí pole a využívají je pro prohloubení uvědomění a možnosti dalšího intervenování v supervizním procesu. Plná čárová šipka směřující do středu znázorňuje možnost využití lidského bytí a vnitřního světa supervizora jako nástroje supervize.
- Paradoxní teorie změny: Supervizoři využívají v supervizi koncept paradoxní teorie změny, kterou shledávají živou, užitečnou, univerzální a specifickou pro supervizi v gestalt modalitě. Plná čárová šipka směřující do středu znázorňuje jak nastavení supervizora, tak možnost edukativní intervence paradoxní teorie změny v rámci supervizního procesu vedoucí k uvědomění, jinému pohledu a podpoře.
- Paralelní proces: Fenomén užívání paralelních procesů v supervizním procesu vnímají participanti jako přirozenou součást své supervizní práce a využívání paralelního procesu je v gestalt supervizi kultivované. Vynořující vztahové vzorce a vztah supervizora se supervizantem vnímají jako informační zdroj o případu. Supervizor společně se supervizantem se dívají na to, co se děje tady a teď mezi nimi, zkoumají souvislosti s případem a hledají paralely, co se děje mezi supervizantem a klientem. Plná čárová šipka směřující do středu znázorňuje možnost využití zkoumání paralelních procesů ve prospěch hlubšího uvědomění.
- Přepínání pozornosti: Pro participanty je přirozené v supervizním procesu různě přepínat pozornost, balancovat a vyvažovat. Vědomě si všímají a vynořují to, co může být v pozadí, toho, co supervizant nepřináší a podle toho také intervenují.

Plná čárová šipka směřující do středu znázorňuje, že tento postup je možný využívat k rozšíření uvědomění.

- Teorie pole: Participanti jsou ovlivněni a pracují, uvažují i intervnují v supervizní činnosti v rámci teorie pole, kterou si přinesli z gestaltu. Vnímají, že vše ovlivňuje vše a zkoumají, jak jsou spoluvytvářené a vynořované jevy organizovány a jak aktuální stav celé přítomné supervizní situace může vypovídat o jednotlivostech. Plná čárová šipka směřující do středu znázorňuje vnímání supervizora v kontextu teorie pole a využívání konceptů z něj vyplývajících, např. vynořování fenoménů, figur, kontaktního cyklu, informací o nevyřešeném atd.
- Uvědomění: Procesní přístup, způsoby, postupy a konání supervizorů v supervizním procesu vede k prohloubení uvědomění, které spočívá v propojení kognitivní a emocionální zkušenosti na straně supervizanta ve prospěch klienta. Nepravidelný šedý dutý kruh znázorňuje prožitkové uvědomění supervizanta a propojení s případem nebo pracovním kontextem.
- Supervizní kontext: Čárkovaná kružnice znázorňuje poznatek, že i když je supervizní kontext propustný a účastníci supervizního procesu se mohou pohybovat na hraně terapie, tak si kontextu supervize a jeho specifík supervizoři jsou vědomi a události supervizního procesu vztahují zpět k případu nebo k pracovnímu kontextu.

#### 4.2 Princip tady a teď - staříčkový nezbytný podprincip

Princip tady a teď objevujeme společně s participanty jako podřád, bez kterého nic nejde, zjišťujeme, že je to princip, který je stále v základu jejich supervizního konání a kde ho participanti neopouští. Princip tady a teď je tedy příčinnou a výchozí podmínkou jak k ústřednímu jevu, tedy způsobu zaměření na supervizanta, který pomocí grafického modelu prezentujeme výše a v následující kapitole jej popisujeme, tak je dle Doubravky nezbytný k užívání gestalt terapeutických konceptů vůbec: *„absolutně základní princip, kterej musíš použít, aby si například pracoval s tou teorií pole, fenomenologicky, v dialogu opět, zásadní je třeba v tom experimentu, když uděláme ty židle, v tom vztahu mezi mnou a tím kolegou, to není nikde jinde, někdy jindy, to je teď a tady...ten je obsažen, bych řekla, v těch principech, konceptech, aby se vůbec mohli uskutečnit nebo abys vůbec o nich mohl uvažovat, tak tam je ta premisa toho teď a tady, úplně vespod a*

*je setsakramentsky základní.*“ Doubravka také ještě dodává, že ho používá k tomu, aby dobře viděla supervizanta a že její poskytování supervize je rámováno „*staříčkým základním procesem ted' a tady, že jsme spolu ted' a tady, supervizant mi povídá, já tam jsem, něco se s náma děje jo a my reflektujeme to, co je ted' a tady*“.

Karel, jako integrativní supervizor si je vědom svého elementárního gestalt nastavení a vnímání toho, co se děje tady a ted', prakticky už od úvodních slov supervizanta, kde: „*...stejně jako v gestalt terapii, tak stejně tak v gestalt supervizi, vlastně pracuju s tím polem čili pracuju s tím, co tady a ted' je a když ten supervizant přináší nějaký příběh, tak zároveň ho nějak přináší...*“

Ladislav vnímá prostor supervize, který poskytuje svým supervizantům ve skupinové supervizi jako koncentrovaný, zážitkově silný, objevy vynořující prostor v přítomnosti. O využívání principu ted' a tady sděluje, že „*...ted' a tady máme tu hodinu a půl a pokusíme se být kreativní a dostat se hluboko do toho případu, taková velká koncentrace, to není jako povídání, ale že se sami dostaneme do toho modu přítomnosti, kterej je zážitkově velmi silnej a vydatnej pokud jde objevy jo, jsme v tom a že to ten gestalt specificky podporuje...ted' jsme tady, kdy jindy než ted' a když to trochu přeženu, kdo jinej než my že jo a všechno se dá využít, právě v tomhleto čase ...*“

Doubravka nás informuje o tom, že přítomnost nezbytného principu ted' a tady pomáhá k objevování opakujících se vzorců, „*kdy si pomáháme tím paralelním procesem mezi náma, že se snažíme o nějaký porozumění tý věci, tím že vidíme ten vlastní paralelní proces, kterej ted' se děje*“, popisuje její vnitřní proces tady a ted' na její straně, tady a ted' znamená nejtít do minulosti ani do budoucnosti, ale dle supervizorky ani dovnitř příběhu. Má z toho jiný druh informací. Vědomě zaměřuje pozornost na supervizantku, odklání se od příběhu a snaží se zachytit i informace skrz své prožívání: „*já se snažím na sobě zachytit, jaký to pro mě je, tak to můžu dělat jedině, když si strašně dám ted' a tady, což znamená, že nejdu do budoucnosti ani do minulosti ani do reálií těch příběhů... dneska, když mi supervizantka vyprávěla o adoptovaný holčičce a tak si říkám, já musím trochu slyšet, o čem ten příběh je, ale né moc, protože vim, že já bych se svojí myslí okamžitě dostala do toho biografu, dovnitř do toho příběhu tam a já chci zůstat tady s ní, s tou holkou, co mi to říká..za tři obrátky vidim, že už tam zase obě jsme, že už nám to zase vede, jak se tam má maminka, holčička, někdo, že jsme jakoby myslí v jiným místě prostě, že s těma lidma někde obmejšlíme je...ne, si řeknu, ona at' si chodí, kde chce ta supervizantka, ale já chci být s ní tady ted' jo, abych jí viděla prostě, mám z toho jiný*

*informace, z toho ted' a tady, mám jiný informace než z těch reálií a když čapneme ten opakující se vzorec nebo paralelní proces... ten hlavní je obvykle ten, kterej se děje mezi náma, ted' a tady i v těch jindy a jinde“.* Doubravka nás tímto způsobem informuje o užívání Yontefovi klasifikace klientovi zkušenosti (Evans, Gilbert, 2011: 92), kde se čtyři kategorie: tady a ted', tady a jindy, jinde a ted' a jindy a jinde, využívají v gestalt terapeutickém procesu k diagnostice vztahových a vývojových perspektiv. V supervizním procesu pak společně se supervizantkou objevují opakující se vzorec supervizantčiny zkušenosti ve prospěch klientky. „...těch různých vzorců a procesů tam letí miliardy, ale ten, kterej se ocitne ve všech čtyřech nebo alespoň třech těch chlívkách, kterej se nám tam opakuje, včetně toho ted' a tady, že se opakuje i mezi náma,...ten bude zajímavěj, šťavnatej, že vidim společnýho jmenovatele a to, v ten daněj okamžik, to je dost silná marka“.

#### 4.3 Zaostřeno na supervizanta a jeho prožívání v situaci

Participantí vnímají supervizanta jako klíčovou postavu supervize, jejich vědomá pozornost a strategie v poskytování supervize je zaměřit se na něj a na jeho prožitek. Popisují, že často a vědomě přepínají pozornost od klienta k terapeutovi. Roman vnímá, že specificky gestaltové to být nemusí, zároveň si uvědomuje, že: „...gestalt přístup tam může přinášet hlavně to, že se pracuje s prožitkem toho terapeuta.“ Supervizní proces chápe nejen jako: „...mluvení o klientovi a co se asi děje s tím klientem a jak by mu asi bylo dobrý pomoct,“ ale v jeho případě se mu děje, že: „supervize se začne u klienta, ten terapeut přináší klienta a velice brzo se to dostane k němu, je to hodně vlastně zaměřený na toho terapeuta, jako co se děje s terapeutem, když tam sedí a jak podpořit toho terapeuta tam.“ Dle Romana gestalt přístup může nabídnout důraz na prožitek profesionálů v supervizní situaci, a to může přinést: „...to, že jsou často opravdu fixovaný na ty klienty a na ty potíže, který s nima mají a snaží se to vyřešit tam a odclonit to zpátky k nim a říct si, jak já na tom jsem jako terapeut nebo jako sociální pracovník, jak mi v tom je, jak se můžu postarat o sebe v tu chvíli.“

Karel si uvědomuje a potvrzuje, že: „... se tam často snažím tak, že od toho čistě, co je proces toho klienta, vlastně obohatit víc o vnímání co se děje mezi tím terapeutem a klientem a co se děje v tom terapeutovi, vlastně jaký je to pro něj jo, což si myslím, že je důležitý v tom, že potom tam může bejt víc plně s tím klientem.“

Kristýna využívá a prohlubuje práci s emocemi supervizantů i v týmové supervizi, sděluje, že se síly emocí v supervizi nebojí: „*moje supervize je emocionální, představuju si, že když se jenom bavíme, jako expertně jo a nějak do toho ty emoce nejdou, nepřináší je ten supervidovaný, nebo je nezkoumám, nebo taky nereaguju na svoje emoce, které tam vznikaj, tak mám pocit, že ta supervize je o něco ochuzená, jdu po emocích a týmovém zážitku...*“ V rámci procesu supervize je prohlubování emocí její způsob, který „*má z gestaltu*“. Na základě minikazuistiky supervizní práce s týmem, kde supervizantka sdělovala velmi těžkou situaci s klientkou a tým byl přizván a podpořen do ponoření se do intenzivní emotivní zkušenosti sděluje, že „*na tým má takový způsob kohezní vliv*“. Je si vědoma, že při supervizní práci s emocemi užívá kontaktního cyklu: „*...že je možné mít intenzivní emocionální zkušenost a nemusí se jí bát, což si zase myslím, že je gestalt princip, že vstoupím do emočního zážitku, nechám ho proběhnout, prožiju ho a pak se můžu z té emoce vynořit... tady je vlastně ten kontaktní cyklus, že prostě ten tým byl vzat do toho příběhu, ale taky do té emoce, dejme tomu tý hrůzy, ale i nějakého takového porozumění, soucitu s tou klientkou, která byla děsivá, ale současně to byla prostě lidská bytost, budící soucit současně, že to bylo prostě povídání se všemi ambivalencemi a tíhou tý sociální práce s těžkýma klientama, takže byli ponořeny do toho povídání, do těch emocí, které pak prostě odeznívaly v té integraci...*“ Kristýna nás informuje o jejich konkrétních otázkách a o tom jak procesní emotivní zážitek vrátit zpět do pracovního kontextu: „*...jsem koukala po tom týmu a třeba se zeptala, jaký je to pro vás, zkuste být, zkuste si jenom uvědomit, co se ve vás děje třeba emocionálně, kdo má chuť to sdílet, pojďme to sdílet, třeba, co to vyvolává jo nebo pak samozřejmě dávám ty otázky: znáte to? zažili jste něco podobného? a tahle, to už se týká jako té práce...*“

Doubravka také uvádí, že její hlavní pozornost je na supervidovaného a supervize je o něm, v té situaci, s tím klientem. Pomocí existenciálního dialogu a fenomenologického přístupu, který v supervizi využívá, není dle Doubravky důležité, jestli je to supervize nebo terapie. Jde o to, jak se lidská bytost vztahuje k určité situaci. Sděluje: „*...že v momentě, kde ty lidi jsou jatý o příšerných věcech a bavíme se o tom, že oni existujou v té situaci a něco se jim děje, když jim přijde ten klient se všemi složitostmi co má, tak tam se naprosto stírá, jestli jsou v individuální terapii nebo v individuální supervizi, jde o to jak to individuum jejich, ta jejich bytost, jak reaguje na nějakou záležitost a leckdy uděláme posun v tom poli, aby oni nebyli tak skříplí nebo ujařmený v něčem...že to má dopad na jejich individuální život, že ta stejná věc, jak reagujou, jakej*

*mají oni svůj reakční způsob, jak na nějakou událost reagovat, protože se opakuje, jak v té terapii, tak ve všech možných jiných situacích života, vždyť to jsou lidi...ty základní vzorce nosíme při sobě jo a když jde do tuhýho, tak se ti tam prostě vynořej, ať jsi tam nebo tam jo, uděláš to, takže pak pro mě ta otázka, jestli je to supervize nebo terapie úplně ztrácí smysl...týká se to prostě základního kontaktování nebo základního vztahování té bytosti k nějaký události a to nemá s profesním kabátkem mnoho společnýho, to je opravdu bytostný jo...“ Doubravka nám představuje svůj způsob, kde opakuje, že vidí před sebou člověka a potvrzuje, že v supervizi využívá principy gestalt terapie: “... já vidím tu bytost, já nevidím tu profesní formu, já myslím, že ten dialogickej vlastně k tomu existenciálnímu a fenomenologickému, že to všechno je ten způsob, jak se pokusit zachytit tenhle jev, že se pokoušíš bavit s tou bytostí jako jo no...“ Doubravka si je zároveň vědoma hrany supervize a terapie, informuje nás o vědomí supervizního settingu a metapozice, kdy „...se setkáváme ne úplně o nich, ale o tom případě, ale já hrozně je matu, protože říkám ono to je vlastně o vás, ale o vás v té terapeutický situaci, hranu tam mám v tom, že my teda, když to propátráváme, můžeme sjet fakt do bytostných věcí, mejch, toho kolegy, nás, ale ta hrana pro mě je v tom, že to na konci vrátíme do toho případu...celou tu štrapáci na sobě jsme udělali kvůli tomu, abychom se, že to nekončí tam, ale, že to, ještě musíme se nazdvihnout a dotáhnout to zpátky k tomu pytlíku prostě na začátku a říct: hele dobrý a teď tohle celý jak to souvisí nebo kde to tam vlastně je?“ Doubravka nám poskytuje zprávu i o tom, že si vědomě stopuje pozornost na klienta, když supervizant o něm vypráví: „ale vidím, že ten svod je obrovskej, že když mockrát, když přijdou kolegové, tak mě začnou vyprávět o obtížích toho klienta a jak to má těžký a to bejvaj příšerný historie a úplně cejtím, jak by mě to táhlo taky k tomu se začít zabývat spolu s nim a tím klientem, jak mu ještě lepší pomoci a jak bysme na to mohli jít a tohleto jo...tak tohle přesně ne..tohle není můj byznys jo a někdy úplně mě to, kdybych se tam dívala, ale nenenene, musím se dívat tady na Aničku nebo na Pepíčka, jak jemu tam je, takovejdle přišel k němu člověk, takovejdle je to setkání, takovejdle člověk s takovýmhle ohromným kolotočem hrůzy, no a teďka, jaký to pro něj je, když se s tímhletem setká, co on tam dělá, jak mu vlastně je, co může dělat.“*

Otakar nám osvětluje svoje úhlavní nastavení v poskytování supervize, kterým je také hlavně sám supervizant, který má v sobě zapsané zápisy, které si ještě neměl čas přečíst a v supervizním setkání je objevuje a má možnost je přiřadit k případu: „...zápisy, který přišly přes to zastavení, pakliže se stane, pakliže to není zúkosťňující zastavení, ale

*je to bezpečný zastavení... možná přijdeš na to, že si styděl, možná přijdeš na to, že ses tlačil, možná přijdeš na to, že tě trochu štvál ten klient, možná přijdeš na drobný věci, že jako rozšíříš trochu a teď zkusíme si říct oukej: je tenhle tvůj záznam, kterej teďka ty vynořuješ, říká ti něco o tom příběhu, mohl by ten hněvíček, kterej teď cejtíš mohl bejt hněvík tam, dával by ti smysl, čili vytáhnem to, dáme ti to prostě na pláž ty mušličky a ty se koukneš, jestli ti nějak pasujou nebo nepasujou... “*

Ladislav nás informuje, že situaci v supervizním sezení předkládá do teď a tady. Jeho pozornost je na to, co se děje nyní a jaké pocity právě teď vznikají, nazývá to zpřítomněním, používá to jak v individuální, tak skupinové supervizi: *„tu situaci překládám do toho, jak to máme teď a tady, což je třeba zastavování u pocitů, které právě teď vznikají a nejenom v individuální supervizi, ale třeba můžeme dobře využít potenciál skupiny, kde ji ponořím do toho, co se právě teď děje a jestli to nemůže souviset s tím, co se děje v té terapii samotný čili zpřítomňování... “*

To, že participantí mají zaostřeno na supervizanta a jeho prožívání, ať už v situaci s klientem anebo především v situaci tady a teď v supervizním procesu, vnímáme jako hlavní vynořující se jev našeho výzkumu a princip poskytování supervize. Tyto odpovědi přicházely v rámci různých otázek na různých místech v rozhovorech, vynořily se spontánně, například z pozadí explicitního zjišťování využívání gestalt terapeutických principů a konceptů v supervizi či otázek směřující k nastavení supervizora v supervizi.

#### 4.4 Supervizní proces aneb řemeslo supervize na hraně terapie

##### 4.4.1 Supervizní řemeslo a jeho vliv

Participantí častokrát zmínili rozdíl v poskytování supervize začátečníkům, studentům a zkušeným kolegům. Rozdíl nevnímají ani tak v tom, jestli je supervizant z oblasti psychoterapie nebo sociální práce či jiných oblastí, ale v míře schopnosti sebeuvědomění. Když je supervizant začátečník, tak dostává víc námětů a je edukován, Karel se snaží dávat pozor: *„abych nevezal prostor supervizantovi na jeho cestu, protože ono to může bejt hezký, že to napadalo mě, ale jemu to nemusí vůbec sedět, pokud říkám nějaký svůj nápad, tak se ho snažim vždycky většinou relativizovat.“* Pokud je supervizant zkušenější, tak se supervizoři již více zaměřují na to, *co se s ním děje*. Zároveň vždy kladou důraz na subjektivitu a individuální přístup.

Participantů jsou si vědomi kontraktování, které je rozdílné v supervizi a terapii. Popisují, jak s ním v supervizním procesu zachází a jak vnímají supervizní zakázku. Roman sděluje, že: „jiný v terapii a supervizi na úrovni toho domlouvání, liší se to mírou toho, je to víc kontraktovaný jo prostě, že se víc domlouváme, je to víc vědomý, kolegiální domluva o tom, jak budeme pracovat...to, co je v terapii pracovní aliance, tak v terapii to je dost často implicitní, a v tý supervizi je to dost hodně explicitní spolupráce.“ Zároveň už kontraktování tématu vnímají jako součást procesu. Roman přináší informace jakým způsobem kontraktuje téma. Popisuje svůj vnitřní pohyb uvažování, kdy čeká, co se vynoří. Sděluje, že: „co by ten terapeut dneska potřeboval, s čím přichází, tak sype ze sebe příběh, já pak řeknu, co jak by ta supervize by ti mohla pomoci tady, když sedíme tady my dva spolu, takže to zacílím na tu domluvu, teď on přemejšlí, jak by mu to mohlo pomoci, tak to nějak pojmenuju, takže asi teda na tomhleto budeme dneska pracovat jo a on jo, ale jako paralelně s tím tam běží, to že se mi nějaká věc, nějaká část toho příběhu, který on přináší se začne vynořovat, jako významná...že to nějak upoutá moji pozornost, a v tom zůstávám delší dobu svobodně a počkám si, co z toho supervizního případu samo nabere nějaký tvar, obrys, něco zajímavýho a nesnažím se příliš brzo chytit nějaký problém, kterej se bude řešit.“ Ladislav tento způsob popisuje podobně a dodává: „tak ale počkám si, počkám si na tu vlnu.“ Ladislav poskytuje příklad otázek, kdy už při kontraktování prohlubuje uvědomění: „dokonce mě baví to stopovat jo a vracet toho supervizanta do té chvíle a co tě vlastně přimělo k tomu, že sis vlastně řek, že tohle si vezmu na supervizi, co to tehdy bylo?“ Karel přináší svou zkušenost z týmové supervize, kde v každé jednotlivé supervizi kontraktuje, sbírá očekávání, vytvoří mapu témat a na konci vždy reflektuje. Co ale vyzdvihuje jako gró je supervizní proces: „ty zakázky jsou jednoduchý, takový jenom...já chci mluvit o tomhle nebo...ale potom se něco děje.“

Proces je pro Ladislava úhlavním kamenem gestalt supervize, jeho poskytování supervize je ovlivněné vírou, že proces přinese uvědomění: „no víra v ten proces, řeknu to i na záznam, proces je moudřejší než terapeut...a i než supervizor jo.“ Ladislav otevřeně sděluje, že poskytování rad i řešení není cílem supervize prováděné v gestalt modalitě, supervize v rámci procesního přístupu může frustrovat, protože nedojde ke katarzi: „jsem rád v supervizi, když se více svěříme tomu procesu a teď myslím proces versus řešení...je to velmi někdy těžký ustát si ten proces a všiml jsem si u sebe i u jiných kolegů popravdě řečeno, že tak trochu vybočej z toho gestaltu, že přece jenom trochu potom poskytnou nějaký návod a myslím, že je těžký udržet se v tom procesně, protože



*ten člověk si přichází do supervize, co bychom si povídali, zpravidla pro nějaký návod...je hrubý slovo...alespoň nějakou inspiraci a někdy ale supervize může prominout, ale fakt se nic neukáže.“ Otakar v supervizním procesu využívá dle jeho slov mnoho běžných řemeslných věcí, na základě potřeb supervizantů: „takže reflektuju to dění momentální samozřejmě, říkám ti, co mi přijde nejzajímavější a okolo toho dělám fůru takových těch běžnejch řemeslnejch věcí, že se tam dohadujem neboli pod vlivem Norcrosse...chceš abych?...jo že na tom začátku říkám:chceš abych říkal, co si o tom myslím...chceš aby skupina říkala oukej, chceš si to vymodelovat oukej, čili že je to furt o takový řetězec minikontraktování“, ale to, co je pro něj nejnosnější je zkušenost a prázdnota, z které se může vynořit něco nového: „čili vlastně to udělám, jako potom po té zkušenosti, protože vlastně, bych řekl, že poenta gestaltu je, že je obtížný říct, jaký je to kafe než se ho napiješ a to, co mi na tom přijde nejvíc gestalt, to je ta prázdnota.“*

Kristýna využívá a hlásí se ke vzdělávacímu aspektu supervize jako součástí podpory: „...nevím, jestli já jako supervizor dávám jenom podporu...častokrát tam kážu a učím jako víš, že dodávám nějaké informace třeba, mám takovou tendenci...i ta edukace je podpora, že jo.“

Ladislav sděluje v souladu s teorií, že principálně gestalt přístup přináší snahu o maximálně symetrický vztah. Supervizor tak pracuje i se supervizanty: „v gestaltu my se snažíme o maximálně symetrickej vztah, i když je vždycky nějak asymetrickej, tak tomu je i v supervizi, je to výhoda, když jsme spíš kolegiálně nastavení, že tam nejsem v roli chytřejší autority a právě proto, mi to otevírá i vlastně ještě i moje uvědomění, který tam můžu jako ten supervizor vnášet, a to už je teprve fajnovka pracovat s vlastním procesem v té supervizi.“ Ladislav si také vědom jiné dimenze vztahu v supervizi. Popisuje, že rozdíl vztahu v terapii a supervizi je v setkání v metapozici: „nahlížím ten vztah z jiných perspektiv v terapii a v supervizi, že v supervizi určitě víc posiluju metapozici, v supervizi se společně my dva díváme tady z metapozice, takže samozřejmě tady hraje roli i vztah supervizanta a supervizora, ten může být samozřejmě zrcadlem toho co se děje tam, ale vždycky je to vztah, takže to co je společný je vztah terapeutické, ale v supervizi je to ještě ten vztah supervizanta a supervizora, který se potkávají v metapozici.“

Závěrečná reflexe a kognitivní uchopení, je dle většiny participantů důležitou součástí procesu supervize. Ladislav přiznává, že splnění zakázky je pro něj nadmíru důležité. Inspiruje nás otázkami na konci procesu skupinové supervize: „chci slyšet, jestli se splnila zakázka, jestli se objevila jedna nebo dvě nové informace, o čem budou ještě

*přemýšlet, co budou zkoušet a na co si dají bacha.“* Doubravka si je vědoma svého výrazného zaměření na supervizanta, většinou to na konci procesu vrací k případu i když přiznává, že její primární zájem to není: *„udělám hrozný jako zoom na toho člověka, kterej tam je jo, pak se zase odtáhnem a vrátíme to zpátky do toho případu jo a samozřejmě to beru jako jasný, že to tam vlna donese, to je nevyhnutelný, že se to tam dopraví, když něco v tom systému někde porychtuješ, ono to tam dolítne jo, ale, to jo, to s tím hletím počítám, ale, že tam primární fokus na tom není.“*

#### 4.4.2 Na hraně terapie

Participantů nás informují, že jsou si vědomi, že způsob, kdy otáčejí pozornost od klienta na supervizanta, může dostat supervizanty do osobních procesů i v kontextu supervize.

Romanův způsob poskytování supervize, kdy se nezaměřuje na to, v čem má ten klient problém a co s ním dělat, ale na to, jak tam supervizantovi s klientem je, často vede k tomu, že supervizanti tam můžou jít do osobních procesů a supervize se blíží terapii, *„zažívají tam věci, rozplácí se na supervizi, něco doklapne, že má něco společného, taky často otázku používám, když supervizant přichází s tím, jak je ten klient těžkej, jak ho štve, tak se zeptám, a co máte společného vy dva jako lidi, ty s tím klientem jo... a to bejvaj momenty, kdy ten člověk jde do osobního procesu a já se s ním domluvim, že teď na chvíli to tam pustíme, že to bude osobní a pak se vrátíme zase zpátky na tu supervizní rovinu, vykontraktuju, domluvim, teď se dostáváme do osobního procesu, dává ti smysl v tom chvíli teďka bejt, pokud na to kejvne, tak tomu dáme takový okýnko, kde se pracuje, přímo jako ten terapeut pracuje se sebou a pak se z toho jako vynoří a ptám se a jak to co si teďka zažil a objevil o sobě, jak to můžeš přinést zpátky, jak to můžeš použít s tím klientem.“*

Kristýna si je také plně vědoma hrany osobního a pracovního, baví ji to a podporuje na skupinové supervizi, propojování osobního a pracovního života. Jelikož supervizanti i ona, spolupracují tři roky, cítí stále větší bezpečí, pak může docházet k intimním sdělením typu: *„rozešla jsem se se svým přítelem a teď se velmi bojím, že budu své klienty podporovat k rozchodu. K tomu, aby se dala zkoumat a dobrodružně propojovat hrana, je dle Kristýny „zapotřebí už velkého bezpečí.“*

Ladislav také popisuje riziko, že supervize v gestalt modalitě může být kolikrát na hraně terapie: *„aby se z toho nestávala terapie nebo nějaká pseudoterapie na tý supervizi, tak mně v tom osobně pomáhá, že se zaměřuji víc na ty vztahy než na lidi, že jsem někde víc v tý koncentraci na vztahy... co se děje v našem vztahu, ne co se děje se mnou nebo s tebou.“*

Kristýna na jiném kazuistickém příkladu dochází k tomu, že v týmové supervizi v *osvíceném týmu v sociálních službách* je velká podobnost s terapeutickou prací, pokud supervizor jako ona podporuje otevřenou a zodpovědnou komunikaci, naslouchání, sdělování prožívání i aktuálních pocitů. Supervizi z takového způsobu dělá to, že se to *„velmi týkalo toho pracoviště“* a to se Kristýně podařilo udržet.

Karel souhlasí s tím, že: *„u týmu, se to víc podobá nějaký skupinový terapii třeba, byt' by to mělo být ohraničený tou profesí, já bych s nima asi neměl řešit jako jejich babičky...pokud babička nezasahuje do týmu.“* V týmové supervizi klade důraz na to, co je v pozadí ve vztazích, podporuje supervizanty v otevřenosti, snaží se s nimi najít to, čemu se vyhýbají, co si potřebují říct, zkoumá, jaký styl kontaktování spolu mají.

#### 4.5 Proměnné na straně supervizorů

Jako podmínky, které vstupují a ovlivňují způsob poskytování supervize vnímáme jako důležité zhlédnout vlastní postoje a pojetí supervize a gestalt terapie.

##### 4.5.1 Přístup k poskytování supervize

Ladislav pečuje v supervizi primárně o vztah mezi pomáhajícím a klientem: *„někdo by řekl, že to má být klient o něhož pečujeme a že on z toho má profitovat, pochopitelně, ale právě protože terapeutické vztah je tím hlavním léčebným faktorem tak v tom vztahu já hledám.“*

Kristýna sděluje, že ji nejvíce zajímá při poskytování individuální supervize zastavit se tady a teď a prozkoumávat uvědomění supervizanta a: *„co se s ním děje v kontaktu s tím klientem, co si o tom klientovi myslí, jak ho prožívá, jak ho cítí, jak ho vnímá, jaké má hypotézy, přenosová nebo protipřenosová rovina možná i toho pole víš, jako rozpoznávat, co patří kam, co patří klientovi, co patří jemu, co se v tom odráží mého, jak mě to ovlivňuje.“* Také sděluje, že má nejráději zakázky na prožívání supervizanta v kontaktu s klientem a nemá ráda zakázky na intervence, má k nim nechuť, neboť bez

reflexe prožitku se na intervence nelze zaměřit: „já se samozřejmě snažím respektovat tu zakázku toho supervizanta, ale jenom si uvědomuju, mám nejradši zakázky na nějaké porozumění, co se mi to tam děje nebo jak to spolu máme nebo v kontaktu s tímhle klientem zažívám tohle, jo nevím, co s tím, zejména když supervidovaný zažívá v kontaktu s klientem vztek nebo negativní emoce, cítí svázán...to co mě třeba neoslovuje je otázka, co mám s tím klientem dělat, jo jakože takovéto po těch intervencích jít jo, protože si jako představuju, že každý intervenujeme jinak.“ Kristýna otevřeně sděluje svůj limit v poskytování supervize týmům neznalým supervize a nemotivovaným a neotevřeným supervizantům. Oceňuje sociální služby v neziskovém sektoru, kde supervize je přijímána jako normální součást práce a kde supervizi ráda poskytuje: „po jistých zkušenostech už si vybírám, s kterými budu pracovat, protože zjistila jsem, že neumím získat pro supervizi tým supervizí nepolíbenej, ty obvykle naštvu, tam obvykle selžu a odejdu...takže baví mě pracovat s týmy v sociálních službách, v neziskovkách, kde to má svoje místo, kde to má tradici, kde tam nepříjde člověk, kterej řekne:(pištivě, šklebivě) já tady nebudu nic říkaat joo, protože to nesnáááším o sobě něco říkaat...jo, co jsem taky zažila,, jo to v mně budí takovou agresi, že vůbec jsem jako supervizor téměř nepoužitelná.“ Kristýna klade především v týmové supervizi velký důraz na formu při konfliktech a sdělování emocí, vypracovala a konceptualizovala si pro sebe metodiku, jak týmy připravit než se začne sdělovat něco problematického.

Doubravku na supervizi oslovuje emotivní setkávání s „dobrymi lidmi, kteří mají dobrou vůli.“ Doubravčin hlavní postoj k poskytování supervize je výhradně zaměřen na supervizanta v situaci: „pomoc tomu, kdo pomáhá...já se úplně moc nestarám o ty klienty.“ Trochu jinak to má ve výukové supervizi, kde na klienta dává větší pozor a supervizanta edukuje. Sebe jako supervizorku vnímá jako: „servisním technikem pro ty lidi, co dělaj.“ Vědomě velkou práci jí dá: „neposlouchat ty příběhy, vůbec nevidět ty klienty, vůbec, prostě úplně to vodstínovat a dívat se jenom na toho kolegu a strašně bedlivě posilovat, vytáhnout si jenom to jeho bytí v tý situaci, co von tam má za potíž, že tam není klidnej, svobodnej, necítí se kompetentní, efektivní, není tam v dobrý pohodě.“ Doubravku často vyhledávají supervizanti, kteří dokáží pojmenovat, že: „, se dostanou do něčeho, co zavání nesvobodou, dělaj něco, co neví proč dělaj, nebo jsou naštvaní a neví proč nebo cirkulují, označujou, že ta bytost jejich se ocitla v nějaký situaci, kdy není volná, jo a nemůže se volně kontaktovat, pohybovat, dýchat, něco se jim tam přihodilo ztíšňujícího nebo nutícího, nesvobodného až násilného...co my často děláme, že se

*pokoušíme najít kousek většího komfortu ve smyslu svobody a bytostného, klidného rozpoložení. “ Svoji supervizní činnost Doubravka označuje jako starání se o bezpečnost lidí: „aby tam s nima nelomcovaly ty věci, nebo, když lomcujou, tak se snažíme přijít na to, jak tam můžou bejt efektivní, ale v bezpečí...aby nebyli efektivní za cenu vlastního zemření. “ Její způsob je systematický, promyšlený a je motivován také odpovědností a hněvem na celé pole psychoterapie, kde se o bezpečnosti práce ví tak málo: „samozřejmě se díváš na toho klienta, aby jemu bylo pomozeno, od toho se to dělá jo...takhle asi taky, do morovejch polí šli, aby zachránili a pak teprve se začali starat o sebe, ale zdá se mi, že už se toho ví dost, jak pomoci tomu klientovi, přímo tím doktorským způsobem a že myslím, že ten obor začíná jít do fáze, jak to udělat ještě tak, aby na to neumřeli ty..no neumřeli ne, ale aby nevyhořeli, protože normálně to není vůbec vidět, sedíš pod střechou, nefouká na tebe, nezvedáš žádný cihly jo nic, že tu..to vyčerpání je blbě viditelný jo, protože to je takovej tichej, studem zabalenej fenomén, kterej tu profesi naši provází a mě to fakt mrzí a štve, takže se dívám na ty neviditelný bolesti a tlaky. “*

#### 4.5.2 Pojetí supervize

Otakar chápe prostor supervize jako etickou profesní dohodu, kdy se setkáváme se zkušenějším kolegou a která je jednoduše dobrá. Využívá metafory auta, které upozorňuje, že si má člověk připoutat bezpečnostní pásy: *„to jsem jako dlouhý doby neměl a vlastně jsem se začal připoutávat...abys dělal něco, co víš, že je dobrý, tak potřebuješ takový lehký kicky do zadku, to je věc, která mě teď hrozně zajímá teoreticky, proč my lidi neděláme věci, který víme, že jsou dobrý... jo a když sedneš do auta, tak víš, že je dobrý prostě se připoutat, není žádný důvod to nedělat, je to docela jednoduchej pohyb, přesto jsem to nikdy nedělal, dokud jsem neměl auto, který mě buzeruje...a ta supervize má takovej aspekt toho, že ti něco říká hele připni se, víš, že hejbání je dobrý že je to taková jako dohoda, že si vložíme takovej malej buzerantskej budík do hlavy, kterej říká hele povídej si s někým o tom, co děláš, zvažuj že tvoje vidění může bejt, i když je okouzlující a hrozně tě to baví, že může bejt jenom částečný, zvažuj to, že tvoje porozumění tobě samému a všechny tvoje protipřenosy jsou furt ve hře, čili je to dohoda, že je dobrý se připoutávat. “*

Pro Kristýnu je supervize podpora, kde se může vyznat v temných koutech, které objeví a do kterých se dostane v kontaktu s klientem. Supervize napomáhá se zorientovat,

jít do kontaktu s něčím těžkým v sobě, zpracovat něco osobního. Supervize je prostor, o který se může opřít i „*dobrej container, ktorej pomáhá držet container supervizanta v kontaktu s klientem.*“

Pro Romana je supervize prostor, kde „*v tom nejsem sám, s těma klientama jsem sám*“ a je to šance nebýt sám, být v tom s někým. Chápe supervizi jako kotvu, kdy pomáhá: „*že toho supervizora mám někde, že někde někdo existuje, kdo ví o mý práci, kdo mi fandí a komu o tom zase povím.*“ Supervizor je bezpečný člověk, který nesoudí, nepomlouvá, je ochotný prozkoumávat, se kterým: „*můžu jen tak poplkat o tý práci, ale když se pak něco děje, tak se ho můžu taky zeptat, co mám dělat, nebo není tohleto blbě, nebo teď se bojím, že jsem to podělal a je to bezpečí.*“

#### 4.5.3 Oslovení gestalt přístupem

Ladislav popisuje, že ho gestalt přístup oslovuje kreativitou, schopností improvizace, setkáním tady a teď, subjektivitou: „*jak klientova světa, tak mýho světa a ještě navíc našeho vztahu.*“ V poslední době ho zajímá gestalt konceptualizace a přemýšlení v gestalt pojmech: „*když se takhle do toho člověk zanoří a zaboří tak fakt se dostane do hloubek který jsou řekněme i filozofický.*“

Pro Romana je to směr, který ho oslovuje svou svobodou a tvořivostí a který pomáhá lidem se napojit na své vlastní zdroje, být radostnější a svobodnější. V praxi shledává, že je to inspirující metoda práce, která vede k rozvoji, poskytuje prostor, kde se lidé přestávají blokovat nároky, jací by měli být, užívají si života a experimentují se sebou. Vymezuje se vůči pojetí, které vnímá gestalt jako „*nějakou životní cestu.*“

Karel vnímá gestalt terapii jako celostní, kde je důležitější proces víc než obsah, je to hlavně o všímání a pozornosti, o prožitku a zážitku setkání lidí, jejich fenomenologií: „*setkání se děje skrz pozornost vzájemnou, si věnujeme tu pozornost a zároveň věnuju pozornost sobě a tomu druhému, překlápávám od sebe k tomu druhému, takže v rámci toho setkání, bych si měl bejt vědomej, jak sám sebe, tak toho, co vnímám u toho druhýho a když si to budeme sdělovat, tak se na tom můžeme potkat a můžeme si porozumět.*“ Jako významné koncepty vnímá fenomenologii a teorii pole. Na gestalt přístupu mu přijde důležité, že: „*nemusím jet po tom obsahu toho, co ten člověk říká, můžu se dívat na to, co se děje.*“ Oslovuje ho vztahová kvalita gestaltu, možnost věnovat se přítomnému okamžiku, vnímat to co je, být sám sebou a dělat cokoliv.

Kristýna také hovoří o intervenční svobodě v rámci základního nastavení ke kontaktu a dialogu, kterou gestalt přístup nabízí: *„je to spojení pro mě intervenční svobody a jakési pro mne disciplíny v rámci té svobody, disciplíny terapeuta jo pro to, co dělá a jak to dělá v kontaktu s tím klientem.“* Gestalt terapie ji také oslovuje svobodou a možnostmi, kdy terapeut může být v kontaktu s klientem hodně sám za sebe, že terapeut: *„je to teda trošku jako klišé jo, že není expertem, na něco expertem nepochybně je, ale můj terapeutický styl se blíží v poslední době normálnímu reagování a kontaktování se mám tam samozřejmě to vědomí, že jsem v té terapeutické roli, mám tam to vědomí, že je potřebné být disciplovaná, nemůžu říkat úplně možná všechno samozřejmě hodně zvažuju, co říkám, ale reaguju na toho člověka, na to setkání a dělám v něm něco, kdy vycházím z toho nějakého terapeutického tance, že si uvědomuju, co se ve mně děje, co se v něm děje a že všechny moje akce nebo reakce směřují k tomu, aby to buď sedělo do té chvíle, anebo se rozhodnu provokovat anebo se rozhodnu být velmi spontánní, ale že to má vždycky nějakou úroveň toho, že si uvědomuju, co dělám, vždy nějakým způsobem se rozhoduju pro to, co dělám a nějakým způsobem jsem více nebo méně autentická, já myslím, že tohle asi je pro mě v tom gestaltu atraktivní, že se to v úvozkách může, že to může mít nějakou terapeutickou hodnotu a že to v tomhle může fungovat.“*

Doubavce pomáhá gestalt přístup nasvítit skrze srovnání směrů v rámci integrativního rámce. Dle ní má gestalt přístup obrovské množství poznání ve vztahových dějích, vztazích mezi klientem a terapeutem, v prohloubení uvědomění a současný gestalt ve věcech teorie pole. Gestalt terapie ji oslovuje existenciálním setkáním, tajemstvím a bádáním všech možných souvislostí, na straně klienta, na straně terapeuta, tak i na straně společného vytváření pole: *„to setkání s tou druhou bytostí, když to bereš, že potenciálně by mohlo bejt pro něj zajímavý to setkání vztahový, né to jak ho porovnáš, protože z mého pohledu je porovnaněj, vzhledem k tomu co žije, velice dobře jako jo, ať už to znamená cokoliv, ať už to zvenku vypadá blbě, tak vzhledem k tomu, kde je, určitě je porovnaněj nejlíp, jak může bejt, takže mně přijde hrozně zajímavý to setkání, protože já taky nevím, co já tam budu dělat nebo jak to na mě zapůsobí, nemám nad tím kontrolu a je to i pro mě dobrodružství, co to znamená to setkání s tím druhým a ještě větší jízda je zůstat nějak duchapřítomnej, když nás oba to někam bere, to jsem zvědavá hrozně, co to jako má bejt a jak si s tím poradím...takže mě vlastně bere to, to co je neviditelný víš, to jakoby tajemství pod tím nebo ta možnost toho velikýho bádání s tím člověkem a radost, když na*

*to kápnete a něco se stane nebo když se setkáte a uleví se jednomu nebo druhému, jo tak tohle mě bere.“*

Otakar se v současné době cítí být s gestalt terapií rozvedený. Vnímá ji jako: *„první manželství, jednu kytku na louce psychoterapie, ke které náhodou přičichl, mateřskou lod' nebo jako důležitou bytost,“* která ho ovlivnila, naučila, orientovala a propustila. Dívá se tedy na gestalt terapii jako na jeden fragment z psychoterapeutického celku. Pro Otakara byla také vždy důležitá psychoanalýza a dynamický svět SUR. Čeho z gestalt terapie nejvíc čerpá dodnes je teorie pole: *„využívám to, čemu nejmíň rozumím, což je ta teorie pole nebo vlastně ta představa, že nejsme izolovaný objekty.“* Otakar sděluje, že gestalt terapii můžeme charakterizovat jazykem a že vysledoval, že na gestalt terapeutech je vidět *„jistá míra svobody“*. V současné době dle Otakara není takové pnutí mezi psychoterapeutickými směry a spíš vyzývá ke spolupráci, neboť *„o lidském nitru toho víme vlastně hodně málo“*. Když se ale vrací do historie, tak nachází, že tenkrát byl osloven gestalt terapií, která byla unikátní svým přímým přístupem k emocím: *„jo tehdá byli psychoanalytici, jo a tehdá byl SUR, jo a tehdá jsme seděli a povídali si furt na prdeli a nikdo se tě nikdy nezeptal hele co cejtíš nebo hele vidim, že nebo hele když tady sedíš ve mně to dělá tohle, čili to byl šok, že jsme se poprvé viděli plakat za ty čtyři roky nebo poprvé jsme viděli emocionalitu, poprvé jsme viděli terapeuta, kterej třeba řekl já nevim, nebo, kterej vůbec řekl já.“* Gestalt terapie dle Otakara vznikla z protestu *„zrozená s mečem v ručičce.“* Opět využívá metafory, kde se dle něj nachází gestalt terapie dnes: *„ten gestalt, když je to kytko, takže nejdřív je poupě nebo něco, pak rozkvetne, pak uvadne, pak schnije, pak znovu zas někam vyrostne, to už je třeba jiná, nebo se smíchala s nějakejma jinejma pylama a už má jiný barvy jo...ale to, co nás pořád spojuje je jazyk.“* Otakar také sděluje, že ví, že *„nemůže být celou tou loukou,“* protože na to nikdo nemá kapacitu, pojmout všechny směry, takže může být psychoterapeut ven a gestalt terapeut dovnitř. Kromě teorie pole zmiňuje Otakar ještě kontaktní cyklus, kterému, dle jeho slov, začíná rozumět: *„když jsi exponovanéj terapeutický situaci, tak tvůj impuls, tvoje nastavení je, že jdeš do akce, rozumět, podpořit a ten model, tě vede abys začal od začátku čili u prostýho vnímání fenomenologickýho, nebo u prostýho vnímání a prozkoumávání těch vjemů mi přijde hrozně boží, že vždycky na začátku tý terapie nebo na i na začátku supervize mě to vede jako dozadu, že někdo začne něco říkat a ty cejtíš, jak tě to táhne o tom přemýšlet a vytvářet.“*



## 4.6 Způsoby a postupy ovlivněné principy a koncepty gestalt terapie

Participantů uvádí na základě svých zkušeností a postojů své strategie konání v supervizi, kde jsou více či méně ovlivněni gestalt terapeutickými principy a koncepty.

### 4.6.1 Experimentální přístup a kreativita

Postoje

Roman označuje, že gestalt přístup přináší do supervize experiment „*jako používání tvořivého nastrukturování supervizní situace...*“, například experiment *vzít se do kůže klienta* přináší prožitkové uchopení a větší uvědomění. Na straně supervizanta může proběhnout aha-moment a může dojít také k většímu pochopení klientových potřeb „...*že to najednou tomu terapeutovi dojde, docvakne, prožitkově, když mu nabídnu, ať se vžije do kůže svého klienta třeba jo, zkuste chvilku být jako váš klient, a to často samo stačí, že vlastně najednou on si to chvilku a řekne: aha to je jasný já potřebuju víc času třeba jo.*“ Karel zdůrazňuje, že experiment vyrůstá ze situace „*co se teď děje s účelem lepšího uvědomění si, co se to teda děje tam*“ a je pro něj důležité zvýraznit postoj k rozdílu mezi technikou a gestalt experimentem, který popisuje v souladu s teorií: „...*může být technika, použitá pro experiment, ale technika sama o sobě může být taky použitá prostě neorganicky nebo tak jako tupě jo... nic jiného mě nenapadá, tak tam dám dvě židle a vy něco dělejte a nemusí to vyrůst z té situace a když tu techniku budu používat otrocky, tak to není v gestaltistickým slova smyslu experiment.*“ Karel zdůrazňuje svobodu, živost, kreativitu, volnost, improvizaci a také důležitost spoluvytváření se supervizantem při tvorbě experimentu: „...*pokud se mi to hodí, tak můžu třeba využít nějakou techniku, ale ne proto, že jsem si naplánoval ve čtvrtek, že v úterý tu techniku udělám, ale protože teď je tady nějaký prostor, nějaká situace, na kterou se mi to hodí anebo nemusím použít tu techniku, můžu vymyslet něco úplně jiného anebo to můžu zkusit tvořit s tím supervizantem, co by se mu teď chtělo udělat třeba jo, ale ten experiment si myslím, že je hodně definované tím, že vyrůstá z toho aktuálního dění, z toho, co tady teď fakt je, co vnímáme, já, ten supervizant a dohadujem se o tom a zkusíme to nějakým způsobem zesílit nebo... a zase můžu mít jako zásobník deseti technik a mydlit je tam ať přijde, kdo přijde a ono se to někdy trefí, je to taková střelba na slepo jo, že někdy se to trefí někdy se to netrefí a ten experiment je víc takovej živý nebo myslím si, že by měl být živý, aby se tomu dalo říkat experiment*“. Doubravka zase zdůrazňuje, že experiment

roste ve vztahu, potvrzuje, že experiment v gestaltu je nástroj k prohloubení uvědomění „to není experiment ve smyslu nácviku, jak by se třeba mohl definovat v KBT nebo v normálním běžným jazyce, že je to zkouška něčeho“ a je k němu zapotřebí vztahové bezpečí, „kdy se ten experiment dá udělat a jaký další má dopady, strašně souvisí s tím vztahem, kterej máš, protože když není dobrej ten vztah, čili když není slušnej dialog, tak se ty experimenty vůbec nedařej, ty se dařej, když je bezpečnej ten rámeček mezi lidma...na experimentu je taky zajímavý, že často používá direktivnější vztahovej modus, což může bejt velmi nečekaný a velmi nevídaný, čili jenom chci říct, že to prohloubení uvědomění skrze experiment má docela jako zajímavou věc těch podmínek jako jo, z nichž si myslím, asi že ta největší je ten vztah, aby byl dobrej“. Participantův obtížnost reflektují, například „být svým klientem“ v rámci experimentu v supervizním procesu je náročné, vyžaduje to zkušenost, odvalu a dovednosti. Karel sděluje, že: „některý si to chtěj zkusit, jako třeba si zahrát toho klienta, což je pěkná věc, některý se toho boje, jak čert kříže a v životě by to neudělali jo“. Ladislav sděluje svoje nabídky v supervizi v situaci tady a teď, „že ten klient ten supervizant třeba přehraje svého klienta jo to je takovej hardcore teda do těch rolí.“ Kristýna sděluje, že: „já vlastně v tý supervizi málokdy experimentuju...“, pro ni je v supervizi hlavní existenciální dialog, je si také vědoma obtížnosti a vhodnosti, potřeby bezpečí a dovedností v užívání experimentů v supervizi: „to, co možná využívám i v tý supervizi je, že nechám toho supervidovaného, aby se vžil do toho klienta, aby byl tím klientem třeba, ale tohle je něco, co se dá využívat možná u těch terapeutů, to se nedá využívat v sociálních službách, protože na to už je potřeba být tak nějak otevřený.“

#### Vžít se do kůže klienta

Participantův popisují své konání, když experimentují s hraním rolí v supervizi. Častěji využívají termín *vžít se do kůže klienta* nebo také *vlézt do bot klienta*. Například Roman: „nechám toho terapeuta, ať si zkusí, jaký to je v kůži toho klienta vlastně, co on by potřeboval a tam se to vlastně často najednou ukáže, že nepotřebuje terapeuta, kterej na něj bude tlačit, aby se změnil, ale potřebuje někoho, kdo ho bude přijímat a bude trpělivej.“ Participantův popisují tento experiment jako nejčastější, vhodný pro rozšíření uvědomění, pro otevření nevědomých kanálů, které supervizant má o vztahových dějích, motivacích a potřebách klienta, nevyužívají ho pro nácvik intervencí. Doubravka dává najevo údiv, že informace, které se vynořují díky této formě jsou obsáhlejší: „... pro mě fakt jako strašně zajímavý, jak to ty lidi ví, když si vlezou do bot toho klienta, jak ví

*takovejch věcí, informací o tom poli a o prožívání, o celý tý situaci, prostě neuvěřitelný množství, věci, který nezazněly, strašně moc jo, čili předpokládám, když jsme v tý terapeutický pozici, že musíme vnímat ty situace na mnohem více rovinách než jenom uchem a okem, že víme o tý věci prostě milionkrát víc věcí než si myslíme.“* Pouze představováním případu a komunikací, informace dle zkušenosti Doubravky nejdou otevřít: *„...když máme povídací supervizi. tak vlastně se o tý záležitosti s tím klientem dozvídáme jenom to, co je schopnej ten kolega, svým filtrem, vidět a ještě povědět, že my pak vlastně nevíme, co se tam děje, my víme jenom to, co on je schopnej z toho vidět a říct, jenže to někdy nestačí k tomu, aby to dávalo nějaký smysl, ani jemu, ani nám, nikomu, kdo tam jsme, nebo mně, takže poprosíme většinou o pomoc toho klienta vnitřně, že si většinou postavíme dvě židle, a kolega si vleze do bot toho klienta, jo a řekne nám, jak se má a co je ten vztahovej děj mezi nima“.* Supervizant v kůži klienta, dle Doubravky, například sděluje: *„...jak mu tam vlastně je a kvůli čemu vlastně přišel a co ten jeho terapeut, co dělá opravdu skvělýho, co mu medí a co fakt, ale by teda neměl jo, no a tím se to celý jako vyjasní, proč on je v pasti, nebo co tam dělá a v jaký pasti je ten druhý“.* Tento experiment obvykle přináší velké informační bohatství. Je vhodný jak v individuální, tak skupinové supervizi, což potvrzuje většina participantů. Roman častěji využívá tento způsob experimentu ve výukově supervizních skupinách, kde výsledkem má být větší uvědomění o prožívání a potřebách klienta: *„...někdo přinese, toho svého klienta, kterýho chce supervidovat, takže si ho zahraje a někdo jinej mu dělá terapeuta třeba a potom se pak všichni bavíme, co se tam dělo... myslím si, že využívám dost takovýto bálintovský schéma, někdo prezentuje klienta a teď mu tam řeknou všichni nějaký volný fantazie, že jo nápady, co je k tomu napadá, nebo ještě víc je třeba instruuju, představte si, že by jste byli vy ten klient, co byste vy v tu chvíli cítili, potřebovali, ale ten experiment je spíš, že jako navodím nějakou situaci a pak jsem zvědavěj co se stane a zkoumáme, co to přinese za uvědomění, takže řeknu, zkuste si tady teďka vžít do pozice toho klienta, jaký to asi je, v tý skupině, každej za sebe a teď řekněte, jak jste se v tom cejteli, tak se pak zkoumá, co kdo jako přinese a výsledkem je to větší uvědomění jo.“* Karel vymezuje, že gestaltové na tom, že někdo hraje klienta, je to, že experiment vychází ze situace, odehrává se teď, účastníci jsou otevřeni prožitkovému uvědomění tady a teď a tak je s tím experimentem zacházeno: *„...no on to může použít kdekdo jinej, ale je to v tom, že se to odehrává teď, že tam jdu né přes interpretování těch věcí, ale že si zkouším uvědomit ty aspekty tý situace a toho kontaktu, tak často je tam uvědomění si, já se cejtím*

*jinak než jsem předpokládal, a přes uvědomování si tady a teď, to si myslím, že tam je gestaltový v tomhleto hraní.“ Ladislav k tomuto experimentu dodává, že dobrá gestalt supervize předpokládá, že toho klienta vidím, je to takovej maximální zážitek, že je tady s náma, takový fantasma.“*

Inspirace, jak pomocí experimentu se vžít do skupinového dění

Ladislav popisuje situaci, kdy supervizant chtěl supervidovat dění ve skupině, kterou terapeuticky vedl. Nabídl mu experiment, kdy rozdělil, dle vyprávění supervizanta, 15člennou skupinu do tří frakcí, a to pomocí tří osob. To, jak došel k tomu experimentu nazývá svou metapozicí, kdy již při expozici příběhu se díval jinak na to, co supervizant sděluje. Nápad, který vznikl tady a teď, nám nechává nahlídnout do vzniku gestalt experimentu a inspiruje nás, jak můžeme reagovat na supervizní zakázku ve skupinové supervizi, kdy chce supervizant supervidovat skupinový proces. Tímto způsobem se supervizant mohl vžít do celé skupiny a reflektovat její dění. Ladislav tedy sděluje, že: *„...supervizant v supervizi přinesl koncept skupiny co se tam děje a metapozice je pro mě změna úhlu pohledu, že přestanu vnímat třeba to jak líčí ty jednotlivce v té skupině i třeba, jak přestanu vnímat tu skupinu jako celek a vím že jsem tehdy nabízel a to je pro mě užitečná metapozice...takovej vobrat..., že jsem řek, a co kdybychom rozdělili tu skupinu na tři frakce a jak bychom s těmi třemi osobami my tady mohli jako pracovat.“*

Prázdná židle

Karel si je také vědom gestaltové techniky prázdné židle, kterou v supervizi využívá: *„gestalt ultra klasickej experiment se židli prázdnou na který jako někdo je a já mluvím k němu, tak to je třeba jedna z věcí se taky dá pěkně použít, že ten terapeut mluví třeba k tomu pacientovi, kterej tam není a mluví k němu úplně bez cenzury, prostě i věci, který mu neříká, protože v terapii by se třeba ehm neměly nebo neví jak a že si to vlastně ujasní pro sebe, jo to je jako gestaltová v podstatě technika, ale vychází z konceptů uvědomování si sebe, když se vystavím nějaký situaci.“*

Práce s metaforou a otevřenost kreativním technikám v supervizi

Doubravka sděluje, že je otevřená kreativním technikám v supervizi: *„...no a jinak si různě modelujeme po stole, ty bytosti různý, co tam jsou a co tam dělaj a kam si stoupaj, no takový asi nejobvyklejší vlastně obyčejný experimenty.“*

Roman přináší svůj postup při práci s metaforou, kdy supervizant přichází se zakázkou, že by rád něco změnil. Roman mu nejprve nabízí: „*ať si představí toho klienta jako nějakou bytost pohádkovou nebo jako zvíře a sebe jako terapeuta taky zase jako bytost pohádkovou nebo zvíře a tam se často ta dynamika na tom už ukáže, že prostě ten klient je nějaký vystrašený králíček, co vystrkuje hlavu z nory jo a sebe vidí jako vozku s bičem, kterej pohání, třeba, z té polarity najednou už se to ukáže, že vlastně tomu supervizantovi to dojde, no je to přece blbost jako na vystrašenýho králíčka chodit, pohánět ho s bičem, že jo:*“ Supervizantovi nabízí pomocí metafory prozkoumat dynamiku vztahu, skrz přítomný prožitek zjistit potřeby, jak svoje, tak klienta a změnit pole a tím svůj přístup v procesu s klientem, díky uvědomění: „*skrz tu metaforu mu pak pomáhám pochopit tu polaritu jako, co by ten vystrašený králíček by asi potřeboval spíš, on si tam sedne a bude čekat až pomalinku bude moct vylízt a vlastně se to stane už ta změna.*“

#### 4.6.2 Lidské bytí ve vztahu

Existenciálně dialogický přístup a horizontální přístup ve vztahu, který je určující pro gestalt terapii, se objevuje také v informacích o vztahování se v supervizi. Vnímáme, že se jedná jak o kolegiální přístup, tak o nástroj k získávání informací.

#### Člověk z masa a kostí

Roman sděluje, že jeho přístup k supervizantům je takový, že se snaží nebýt odtažitý expert, otevírá se, sděluje své zkušenosti, překážky, jak se s nimi potýkal: „*jako supervizor se snažím tam být lidskej v tom smyslu, že třeba mu uvedu, že jsem se potýkal s něčím podobným nebo se potýkám, nebo že tam říkám svoje selhání, co se mi nepovedlo, že se jako naladuju, to tak jako trochu normalizuju, že je běžný, že se s takovýma věcmi potýkám, nejsem úplně odtažitý expert.*“

Kristýna, zdůrazňuje, že se vnímá jako integrativní supervizor, ale identifikuje, že v supervizním procesu častokrát čerpá z toho, co se v tom gestaltu naučila: „*třeba, že má smysl říkat věci otevřeně a současně, že má velkej smysl dávat si důraz na tu formu, kterou to říkám, v tom gestaltu jsem se naučila, že na to, abych mohla být skutečně autentická, musím mít ještě tu dovednost taky přijmout tu autenticitu toho druhého, když to má mít smysl, když to má mít dobrou tvar*“. Představuje si, že gestalt do supervize může přinést hravost, obraznost, metaforičnost, pohyb, živost: „*...jako já jsem živá jako i bez gestaltu*

*že jo, ale mám pocit, že ten gestalt mě naučil jako tu živost používat ve prospěch toho terapeutického nebo supervizního procesu a udělat z toho nějaký funkční aspekt tý práce.“* Kristýna popisuje, že její autentičnost, otevřenost a odstup od expertní pozice, ve které by mohla vzhledem ke svému vzdělání a zkušenostem být, tak supervizantům nabízí bezpečí a přináší možnost být více svobodnými, otevřenými a zároveň zodpovědnými, což je gestalt princip: „...uvědomuju si, že v těch sociálních službách, ta případová supervize je fakt těžká v tom, že ten člověk tam jde z kůží na trh, v něčem, v čem se mu nedaří a ta autenticita, možná expresivita, střídat koncentrovanou práci s velkým odlehčením a humorem, sebeodhalením v tom smyslu, když je tam něco, co se nevede, tak jak mně se to nevedlo nebo jak já jsem nějakou kvalitu nebo dovednost hledala nebo jak jsem se k tomu jakoby dostávala, tak zdá se mi, že těm týmům, to nějak dává prostě bezpečí jo, že někdo, kdo je považovaný za experta, když jsem ta doktorka a psychiatrička, že jsem tam nějak hodně za sebe a to může být funkční i v komunikaci mezi nima.“

#### Human being jako nástroj supervizora pro rozšíření informací

Všichni participanti uvádí, že jejich prožitky, uvědomování, fantazie a myšlenky jsou součástí pole a je to jeden z hlavních nástrojů supervizního procesu.

Doubravka podrobně popisuje svoje vnitřní procesy, kdy ona a její vnitřní svět jsou nástrojem supervize. Svoje prožitky a uvědomování otevřeně vynáší ve prospěch supervize a tím ji obohacuje. Své nastavení nazývá human being: „*prostě normálně je nechám to vyprávět, co dělaj, snažím se vidět je a snažím se vždycky si čas od času připomenout... uvědom si, že teď je tady s tebou druhý člověk, kterej ti vypráví, že má nějaký trápení se svým byznysem, co tam dělá jo, že má nějaký trápení a co to dělá s tebou...vlastně používám terapeutické koncept, že každou chvíli to na sebe nechám lejt, snažím se soustředit na ně, nechám to na sebe lejt a kontroluju se, co na tom mým plátně se zachytává a po nějaký chvíli, ať je to sebeabsurdnější, co tam může bejt divnější, to vynesu a díváme se spolu na to, jestli nám to může pomoci jo prožitky, který tam zachytáváme.“* Doubravčino sdělení a způsob vnímáme velice zásadně, jako přidanou hodnotu kultivovanou v gestalt přístupu.

#### 4.6.3 Paradoxní teorie změny - být sám sebou a nechtít změnu víc než druhý

Roman s Kristýnou popisují, jak využívají v supervizi gestalt terapeutický koncept paradoxní teorie změny. Roman shrnuje její teorii, kterou shledává živou, užitečnou, univerzální a specifickou pro supervizi v gestalt modalitě: *„ten fenomén je založen na tom, že když se člověk snaží změnit, tak v zásadě se nepřijímá jak je, takže se nikam nedostane jo... měnit se začne až ve chvíli, kdy přijme sebe jak je... ve chvíli, kdy se přestane snažit měnit a přijme se, tak v tu chvíli teprve ta změna přijde... mě to přijde jako princip, kterej se mi zdá, že funguje jak v terapii, tak i v supervizi a kterej využívám často.“* Gestalt paradoxní teorie změny se objevuje v různých perspektivách užívání. Kristýna ji chápe jako své základní vnitřní nastavení i intervenuje a podporuje supervizanty ve smyslu: *„co když to, jak to máte je nějakým způsobem v pořádku.“* Spíše s nimi prozkoumává, pozoruje, popisuje, všímá si a hledá, co oni potřebují v duchu gestalt přístupu. Je si vědoma, svého vnitřního nastavení, že také ona nepřináší nárok a tlak na to, aby supervizant byl jiný a měl to jinak: *„tohleto jsem se naučila v gestaltu a z mého hlediska je to vlastně paradoxní teorie změny a forma existencionálního dialogu, kde fakt jenom zvědomujeme, jak to kdo má, učíme se akceptovat ty odlišnosti mezi náma, uvědomujeme si odlišnosti, společné věci, a současně být v tom spolu při vědomí těch odlišností, to je to já-ty bych řekla.“* Roman zvýrazňuje, že v rámci paradoxní teorie změny, kterou jako fenomén má velmi odpozorovanou intervenuje a edukuje i díky tomu, že se právě dozví od supervizanta jeho prožitek: *„často to jde od prožitku toho terapeuta, když on mi říká, že ten klient se nemění, zdá se mi, že tam už chodí dlouho a furt nic jako mu to nepomohlo, tak se zeptám a jak se ty s ním cejtíš, a když on řekne, že dělám, co můžu, snažím se, ale jsem vlastně frustrovanéj, protože to nejde, tak už tam vlastně je vidět ta snaha o tu změnu.“* Roman pak supervizantovi nabídne polarizující koncept, v rámci paradoxní teorie změny, kde mu sděluje: *„ten klient jde do terapie s polaritou...nějak se mi žije špatně, chci se změnit a zároveň se nechci změnit, protože se toho bojím... a tohleto napětí má v sobě prostě a tak si promítne tu polaritu, která se chce změnit na toho terapeuta, říká, pomozte mi, hází to na něj vlastně, nechává si tu část, která se bojí změnit a ten terapeut převezme na sebe tu část, která chce změnu, takže vlastně to co původně byla jakoby ta vnitřní dynamika toho klienta- chci se změnit a bojím se změnit, tak se dostává do toho vztahu, ten terapeut je ten, kdo chce změnu a tomu klientovi zůstává ta polarita, toho kdo se bojí změny.“* Supervizant, který společně se supervizorem nahlídne, že on je ten, kdo tlačí na změnu, má pak možnost tenhle postoj

pustit, odlepit klientovu projekci, vrátit mu kompetenci změny: „*najednou vlastně se mu uleví a jde jako posílenej do tý další práce s tím klientem...já nevím, jak to tam dopadne potom dál že jo, já doufám, že to dopadne, že klient si tu polaritu, která chce změnu, že si jí vezme zpátky a začne se snažit, ale to já už nevím, ale vidím ten efekt toho, že když ten terapeut se přestane snažit o tu změnu, tak že najednou ho to uvolní a je v tom svobodnější a tvořivější a vidí nějaký možnosti, co by se dalo dělat jinýho.*“ Roman také sděluje, že své supervizanty, kteří jsou nejistí, pochybují o svých dovednostech, mají pocity nedostatečnosti, podporuje: „*...ať si najdou svůj vlastní způsob, jak to dělaj, ať se osvobozujou od těch introjektů a od těch nároků vnitřních, že by měli dělat něco správně podle nějakýho přístupu, ale ať prostě využívaj to, co maj, ať hrajou s kartama, který maj v ruce a ne tak jak by to měli dělat nebo jak to viděli dělat nějakýho svýho učitele.*“

#### 4.6.4 Paralelní proces - opakující se vztahové vzorce a vnímání organizace supervizní situace

Fenomén užívání paralelních procesů v supervizním procesu vnímají účastníci jako přirozenou součást své supervizní práce. Roman sděluje, že využívání paralelního procesu je v gestalt supervizi kultivované. Pojem paralelní proces je dle něj neurčitý pojem a nemá ho rád. Je to spíš vyzorovaný fenomén o podobnosti supervizní a terapeutické situace, kdy „*ted' a tady v supervizní situaci se dá nějak i zahlídnout i něco z terapeutický situace, fenomén, kterej pozoruju, že se prostě děje, že supervizní situace se zorganizuje tak, že připomíná tu terapeutickou situaci a ten terapeut a já se dostáváme do hodně podobnýho nějakýho vztahovýho vzorce, jako ten klient a terapeut.*“ Dodává, že paralelní procesy jsou i jinde, ale že v gestalt supervizi „*se dá přímo pracovat na tom vztahu supervizním a z toho se pak ten terapeut může něco učit pro ten svůj vztah s klientem.*“ Ladislav potvrzuje, že základní nastavení gestalt supervize je, že to, co se děje v supervizi, tak úzce souvisí s tím, co se děje v případě a že paralelní procesy vnímá skrz princip teorie pole: „*s nimiž hodně pracuju aktivně, to znamená, že věřim tomu, že co se přesadí do supervizního formátu úzce souvisí nebo plus minus nějak replikuje nebo vodráží, to co se děje v tý terapii samotný, kterou supervidujeme a že ty fenomény, které se tam vynoří s nimiž se dá nějak taky aktivně pracovat, jsou obsahem samotný terapie, tak to mě připadá jako vyjimečný v tý supervizi, to co se třeba označuje zvenku za jeden přístup supervize, to je paralelní proces, tak v tom já prostě jedu, to je ta gestalt vlna, kterou já používám v supervizi.*“ Roman popisuje příklad vnímání paralely, jak to



dělá, jak při supervizi vevnitř uvažuje a co si uvědomuje. Může pak toto uvědomění přinést do supervizního procesu a zvědomit: *"... že se prostě může stát, že s někým dělám supervizi a že zjistím, že jsem v roli odtažitýho experta, no tak mě to pak zajímá, vytvářím si hypotézu, jestli třeba něco podobného se neděje i tomu terapeutovi, že je tam s dobrým úmyslem být tam za sebe a pomáhat, ale s tím klientem se z něj stává odtažitý expert, že ten paralelní proces, že ty dva vztahy, jakoby se zrcadlej, supervizní a terapeutické, tak to asi takhle tam můžu přinést:*" Doubravka společně se supervizantem se dívá na to, co se děje tady mezi nimi a jestli se to náhodou neděje i tam v tom případě. Vztah supervizora se supervizantem vnímá jako informační zdroj o případě, vnímá, že oba: *„spoluvytvářej tu situaci na tý supervizi anebo vůbec celej ten případ, že paralelní proces v tý supervizi je normální integrální součást...někdy se úplně nádherně vykrytalizuje ten paralelní proces mezi tím supervidujícím a tím supervizandem, že se jim to tam vyobrazí úplně nádherně, když to zachytěj beze studu jako: tý vole, co to tady jako podnikáme jo-nemůže to nějak souviset s tím, o co tam jde, ta energie nebo to téma nebo co-no jo čoveče...že skoro bych řekla, když to dobře jde, že by to mělo tak být, že ten vzoreček se nějakým způsobem ukáže i mezi téma dvěma.“* Zároveň Doubravka uvažuje, že téma opakujících vztahových vzorců *„přináší supervizi psychoterapie obecně.“*

#### 4.6.5 Teorie pole - vše ovlivňuje vše, spoluvytvářené a vynořované jevy

Participantů jsou ovlivněni a pracují, uvažují i intervenují v supervizní činnosti v rámci teorie pole, kterou si přinesli z gestaltu.

Doubravka uvažuje nad souvislostmi a rozdíly konceptu paralelních procesů a teorie pole. Dle ní se: *„paralelní procesy přenášej skrze to pole, které je spíš hlubokou organizací něčeho, která tam je a do ní se dostávají ty lidi a ukazují ty paralelní procesy, fungování pole je vidět na tom, jak se tam dějou ty paralelní procesy, jakoby to byla projekce pole.“*

Ladislavovi pomáhá *„uvažovat v kategoriích pole“* věří ve vynořování hlavního tématu v kaskádě procesů: *„něco se děje, onehdy se událo tam v tý terapii, pak ten člověk o tom přemejšlel, pak se objednal na supervizi, pak na tu supervizi došel, teď se tady něco děje a že pořád to téma tam může žít jo.“* Karel pracuje s polem i v supervizi, přináší informace o tom, jak pole vnímá a co pro něj znamená: *„no ono pole je vlastně všechno, co tam je, včetně věcí uvědomovaných, neuvědomovaných, veškerý záležitosti, který tam*

*v daný situaci jsou, spíš mluvíme o nějakým fenomenologickým, uvědomovaným poli, protože to celkový pole se nerozšiřuje, ale může tam být, že se rozšiřuje ta část pole, kterou vlastně vnímám a to může být důležitý, protože, když budu s tím klientem sedět a nebudu se na něj vůbec dívat, budu si to jenom poslouchat co říká nebo budu si to jenom číst, tak prostě je tam spousta vjemů z pole, který ignoruju, tón hlasu, to, že se mu mění obličej, to, že se mění, jak sedí a že smrdí nebo že tam může být spousta takovejchhle věcí a potom zároveň si můžu uvědomovat, co se děje se mnou s tím supervizantem, nebo si uvědomovat tu terapii i s tím, co se děje před ní a co se děje po ní jo, to taky může být fajn se na to podívat a to je zase něco s polem.“*

Doubravka označuje teorii pole jako hlavní přínos gestaltu do supervize: *„teorie pole je obecně pro supervizi, řekla bych čoveče, největší fór z gestaltu, kterej tam pomáhá...si představuju, uvažovat, se podívat na to, že tam nejsou ty lidičky ohraničený, ale že jsou tam ty vlivy, který spoluvytvářej to pole a potom vědění o tom, jak se ty, když by si se chtěl podívat tímhle způsobem, jak se jednotlivec kontaktuje s tím prostředím a jak to prostředí kontaktuje jeho, tohle ten proces...organismus prostředí nebo bytost a prostředí...“*

Karel sděluje, že fenomenologická metoda je v supervizi užitá stejně jak v gestalt terapii, *„to znamená všímání si toho, co je v tom poli, co já vidím a vracím to zpátky do toho pole, říkám, čeho si všímám třeba, co se tam odehrálo, když o mluví o klientovi, že si třeba všímám, že se zarazí...“*

Doubravka objevuje, že supervizor se může vnímat jako součást pole ne jako někdo vně, kdo pozoruje. Skrz sebe a své tělové vjemy, myšlení, prožívání zachycuje fenomény pole: *„...ten supervizor sám může jít do pozice, že se nechápe jako expert, ale jakoby součást ty věci, že není mimo toho, že může využít svoji přítomnosti v tom poli na to, aby v tom paralelním procesu s tím kolegou vytáhl ten hlavní vzorec jo a to si myslím, že mnoho supervizorů nedělá, že si často přijdou jako někdo vnější, kdo něco pozoruje, že jdou na to jako lékařsky a z hlediska gestaltovýho přístupu, tam můžeš přijít jako někdo, kdo tam jde otevřeně do toho a uvědomuje si sám sebe, zachytit fenomény, který tam jsou, který se tam dějou, to taky může být dobrá inspirace třeba od gestaltovýho přístupu, že nejseš vně toho pole, že jsi součástí, že jsi v dialogu a zároveň jseš tím branej.“*

Otakar nám objasňuje přitažlivost a složitost konceptu teorie pole, říká, že: *„...teorie pole je jeden z nejnosičejších konceptů...přemýšlení o fenoménech, který se z toho pole vynořujou, to mi jako přijde jako jeden z nejcennějších pokladů a zároveň ten*

*koncept je trochu jako zneklidňující, protože pole nemá margo, jak říkají fenomenologové neboli okraj, pořád ho můžeš rozšiřovat prostě, takže, co na té teorii pole je prostě namáhavý, je že za chvíli jseš rozpuštěnej, přehlčený a vlastně je v rozporu s hledáním té metapozice...dívat se na něco jako na strukturu, jo, že dokud se můžeš na klienta, na skupinu, organizaci dívat jako na strukturu, tak to je pohodička, ale jakmile vidíš, že jseš toho součástí, tak je to vzrušujícím frustrující...dokud si zachováš tu představu objektivitu, tak je to vlastně fajn, protože držíš v celku, ale když vlastně si řekneš, že jsi součástí pole, tak jseš v takovém jako divným ee obrazu, kterej je těžko uchopitelný...je mnohem jednodušší...něco pozorovat než být součástí a pozorovat, čili v tom je vlastně ta teorie pole permanentní výzva jako si jí nějak promýšlet a vošahávat..a tím se dostávám k teorii těch paralelních perspektiv, kde jseš jednak to pole, jednak jseš ta struktura, jednak jseš ten vztah a můžeš v jakoukoliv chvíli se na tu situaci dívat..jako z různých prostor,že i na pole se můžeš dívat, na skupinu, na organizaci se můžeš koukat jako na strukturu, zároveň s ní můžeš být v nějakým vztahu a definovat se navzájem... něco spoluvytváříme a pak všichni plujem na stejný lodi a vlastně tenhle neustálý koloběh mezi tím, dívat se na něco jako na strukturu, dívat se na něco jako na interakci mezi mnou a tebou a dívat se na to, že ty i já jsem toho součástí je hrozně užitečný nástroj, ale zároveň energeticky tě může vysát jo, ...tak to je z gestaltu.“*

Inspirace při využívání konceptu teorie pole v supervizi 1 – zachycení fenoménu z pole

Doubravka nás na kazuistickém případě seznamuje a inspiruje, jakým způsobem využívá koncept teorie pole v individuální supervizi, jak lze zachytit fenomén, vztahový vzorec, prohloubit uvědomění a poskytnout změnu v emočním nastavení supervizantky: *„jsme pracovali tím způsobem, že mi ta kolegyně vyprávěla o rodině, příšerná historie, ona se přichytila při určitém prožívání, že to seká, nebo že má chuť tam někoho seknout, byla z toho perplex, protože jí to není vlastní jo, jsem si vážila, že mi to řekla i když se za to styděla, říkala si no to bych neměla, přesto, že tam cejtla ještě věc toho studu, tak jsme to začaly zkoumat jako fenomén pole, ona to nejdřív brala, že to je nějaký její osobní problém, že se na někoho rozčiluje, že jí to připomíná něco z domova, já nevím, co všechno a když jsme zpřesnily, to co se jí tam děje, tak jsme začaly hledat, povídaly si o tom vzorci, ona mi pomohla pochopit, za jakých okolností se rozčiluje a má chuť seknout a bylo to v situaci, kdy ona se dostala do bezmoci, že se dostala do situace, kdy byla úplně*

*paralyzovaná a bezmocná a pochopila, že pak chce nabýt tu moc zpátky, aby se vyvážila ten hnusnej prožitek bezmoci, chce uchopit tu moc a něco strašně, razantně a jasně ovlivnit tím, že prostě to rozhodne, a že viděla ten mechanismus v jakým to je, trošku, malinko šířeji, viděla kousíček z toho, že se zlobí a pak viděla trošku, jak se to celý rozbaluje, že jsme viděly procísek, nebo malinkej vzoreček, jak se dostává do bezmoci a jak tam má chuť se nadejchnout a ťafnout. “ Zde také zahlížíme velmi cennou a názornou ukázkou toho, jakým způsobem supervizorka odstupuje od příběhu klientky a zaostřuje na supervizantčino prožívání, vědomě prohlubuje její uvědomění o jejím vzorci prožívání a jednání v životě i v tom případě a zároveň u toho nekončí: „...jsem říkala, jó to může bejt, asi tam nějakej háček bude za kterej se to chytí, ale pojd' se podívat jestli to nesouvisí s něčím jiným, a jak mi to povídáš, může to bejt ještě jakoby jinde...no tý jo, no jasně, no tohle je přece, to je celý, co dělá ta máma, á vždyť je to celý, co dělá ta holka, prostě najednou to tam začala vidět, že to je fenomén, kterej se tam opakuje na různých místech a pak zjistila, že se to děje mezi ní a tou mámou...takže jsme vlastně roztáhly ten fenomén, kterej pokládala původně za svůj vlastní a začaly uvažovat jako o něčem, co je tam přítomný v tý události na více místech, což nám ale udělalo velkou službu, protože ona se zbavila toho pocitu studu, kterej by ji blokoval v tom, to prozkoumávat dál, protože v momentě, jak si řekla, já jsem tady hromosvod anebo kanál skrz, kterej to pole promlouvá, tak to je pro ten sebeobraz taková komfortnější pozice, která to umožňuje víc jako líp prozkoumávat, nebát se toho tolik a dívat se na to hloubějiš. “ V tomto momentě sledujeme změnu úhlu pohledu supervizantky na sebe v tom případě, rozšíření uvědomění přináší také rozšíření kapacity, jak obsáhnout případ samotný a sebe v něm. Doubravka dále sděluje, že: „tak tohleto dělám často, řeknu: hele jo, můžeme to vzít jako fenomén pole, jako něco, co může bejt na straně toho klienta, nebo ani né na straně toho klienta, že to jde ještě dál...v tomhleto případě to bylo klasický pole úplně jak z partesu, že ten fenomén toho seknutí, vlastně strašně silným způsobem udělala bytost, která v tom poli vůbec není reálně přítomná, že v tý rodině se jednalo o adoptivní dítě a vlastně ten, kdo tohle poprvé udělal byla ta maminka, která to dítě odložila k tý adopci jo, že to sekla a byla strašně bezmocná a v momentě, co mi ta kolegyně, jenom takhle o tom mluvíme, kde to tam všude je a ona úplně najednou zazelenala a říká, hele mně jde úplně husí kůže já jsem si najednou vybavila situaci tý mámy, tý biologický a říká, co já o tom vim, ona byla úplně bezmocná, a udělala takovýhle řešení, že to dítě dala do kojeňáku prostě a ještě se možná i styděla jako pes, najednou jsme tam viděly osobu, která dneska v celým*

*to amsáblu úplně chybí, o tý paní nikdo nic neví vůbec, ta je v čudu jo, ale ten jev toho, že odložíš své dítě, celá ta bolest strašná toho prostě jo, jak to mohlo rozvířit to pole celý a kam až to dosáhne jo...tenhleten tichej, tajnej, vespod udělanej čin, kterej tady není vůbec vidět, tady jsou vidět jen ty dopady jo, ale v momentě, jak jsme k tomuhle přišly a viděly jsme obě, ona mi to řekla, ještě teďka mě z toho mrazí, a tak říkám, to jsme asi prstem na tepu, to asi opravdu něco bude, když to s tebou takhle hází, s celou bytostí jo a jí se strašně ulevilo.“ Nabídku prozkoumat případ skrz teorii pole chápeme jako přínos gestalt terapie do supervize, neboť gestalt přístup má největší vědění o tomto konceptu.*

Inspirace při využívání konceptu teorie pole v supervizi 2 - dialog s polem, vynořování figury a kontaktní cyklus v rámci supervizního procesu

Otakar nám v obsáhlé kazuistice obtížného supervizního kontextu popisuje, jak v poskytování supervize využívá teorii pole, jak pole čte, jak s ním komunikuje, vede s ním dialog, jak mění perspektivy, jak využívá kontaktního cyklu a jak zachází s čtením a vynořováním figury. Na své kazuistice popisuje svoje „*dělání pole*“, zmiňuje kontaktní cyklus. Přibližuje nám informace, že pole je skutečně vše: „*supervisorovi vnitřní děje, supervizní kontext, vydýchaný vzduch, supervizní setting, všechno.*“ Přináší pohled na supervizní práci pomocí tří perspektiv: strukturální, vztahové a perspektivy teorie pole. Otevřeně popisuje své vnitřní pochody a dialog. Informuje nás, jak skrz teorii pole vytváří bezpečí supervizního prostoru, mapuje, našlapuje po křehkém prostoru, je si plně vědom sebe, svého prožívání a zodpovědnosti supervizora. Také nás učí, jak vnímat supervizi, kde se nepodařilo vytvořit bezpečí. Otakar nám odpovídá na otázku, jaká je možnost pracovat s konceptem teorie pole v supervizi. Pro obsáhlost kazuistiky citujeme ukázky v příloze č. 2.

#### 4.6.6 Přepínání pozornosti a vyvažování

At' už se jedná o kreativní motivaci nebo přirozenost gestaltistů vynořovat to, co je v pozadí anebo vést supervizanta k uvědomění, že vše je částí pole, tak zachytáváme, že je pro participanty přirozené, různě přepínat pozornost a balancovat.

Roman popisuje, že často a vědomě přepíná pozornost od klienta k terapeutovi. Sebekritický postoj supervizanta se snaží skrze uvědomování a přijímání vést spíše ke

zvědavosti o vztahu, případu a celém poli: „v tý supervizi, co si myslím, že dělám odvrátit pozornost, otočit pozornost od klienta k osobě terapeuta a potom, když už tam ta pozornost je upřená, tak přetransformovat ten kritickéj postoj k zvědavosti a zájmu, pojdme se na to podívat, to je zajímavý, co se to s tebou děje, co nám to dává za zprávu o tom vztahu, kterej spolu máte, když jseš frustrovanéj, nespokojenej, sebekritickéj, co se to vlastně s tebou děje jako s tím klientem, co to říká o jeho vztahovým vzorci, že třeba ten klient je náročnej na všechny kolem.“

Yontef (2009:81) nám sděluje, že v gestaltterapii je cílem zralost. V gestalt terapii terapeut není pasivní, jak je tomu ve starší rogeriánské terapii, nýbrž je zcela aktivní. Gestalt terapeut napomáhá dosažení životaschopné rovnováhy podpory a frustrace. Takové zjištění nacházíme i u participantů, kdy Ladislav podporuje supervizantovo uvědomění „i za cenu menší konfrontace.“ I přes to, že si myslí, že dobrý učitel i supervizor víc podporuje než frustruje. Roman nám podává zprávu a vyvažování podpory a frustrace jako svého vědomého jednání: „to co hodně dělám v supervizi je vyvažování podpory a nějaký výzvy a frustrace, že ta supervize je podpurná, ale jako celek jo, že dost balancuju na hraně, aby to pro toho terapeuta zároveň byla výzva, aby tam zažil, dostal se do chvíle, kdy vlastně neví co dál, kdy teprve musí něco vymyslet, musí něco objevit něco novýho, třeba představ si metaforu. jako kdo tam je ten tvůj klient pro tebe a kdo jseš tam ty pro něj jo, tak tohleto když řeknu, tak většinou ten terapeut v první chvíli řekne no já nevím, tak mu řeknu, zkus ještě chvílku počkat, třeba něco přijde nějaká představa, že ho trochu dotlačím k něčemu, v podstatě frustruju, nějakou výzvu dám před něj jo ale zase vidim, když je toho na něj moc, tak uberu a spíš ho jako podporuju vlastně... že to vyvažování podpory a nějaký frustrující výzvy si myslim, že tam taky nějak patří k tomu gestalt přístupu.“

Karel si v určité části supervizního procesu vědomě všímá toho, co supervizant nepřináší a podle toho doplňuje informace a přepíná pozornost: „já si napřed nechám říct základní příběh, abych věděl o co jde a ted' reaguju na to, co tam je a co tam není, když mi tam něco chybí, tak se na to doptám včetně jeho stránky...jsou lidi, který budou referovat o případu a budou referovat jenom o tom klientovi anebo budou referovat dokonce jenom o obsahu a ted' je potřeba teda doplnit ty ostatní věci, co se tam teda děje na těch sezeních, jak se tam cejtí, jakou dostává zpětnou vazbu, co mu říká ten klient, jak se cejtí, co to dělá s nim jo a tyhle ty, takže se doptávám na ty věci, který tam nejsou, je to podobný tomu sedmiokému modelu.“

Roman popisuje svou zkušenost se supervizanty, kdy si je vědom přepínání pozornosti od prožívání k porozumění a naopak. Všimáme si informace o konceptu case formulation. Uvažujeme zde o supervizorově citlivosti a také o individuálním přístupu: *„spíš vyvažuju, co tomu člověku chybí, jsou lidi, který jsou moc v tom zahrabaný a furt se snažej přijít na to v čem je problém, proč jim to tam nejde s tím klientem, jak pomoc, jsou v tom analytickým, tak těm nabízím tu druhou možnost vlastně spíš prožitkovýho propojení, aby se už vykašlali na ten mozek, kterej jim do toho kecá moc, nebo rozum, kterej jim to moc analyzuje, moc třídí a spíš na to koukli právě přes nějakou metaforu na prožitek tý situace a doplnili si to, no a pak jsou ti, který choděj a jsou ponořeni v tom prožitku hluboko a.. třeba si i hodně uvědomujou, co tam s tím klientem prožívaj, ale nevyznaj se v tom, tak těm pomáhám to zanalyzovat a pochopit to kognitivně, často používám ten koncept case formulation jako porozumění tomu případu, že to vlastně vyvažuju, že tam pro někoho to porozumění tý situaci je důležitý, pro někoho, někdo má porozumění až moc a je pro něj důležitější ten zážitek.“*

#### 4.7 Dopady využívání gestalt terapeutických konceptů a principů v supervizi

##### 4.7.1 Uvědomění

To, co může supervizant dostat, zažije-li supervizi s gestaltistou je uvědomění, které dle Karla, který používá gestalt terapeutický termín uvědomování – awareness, není jen o vědění: *„tam je docela důležitý to, že to není jenom o hlavě, že to je zase něco celýho, že uvědomování není já už vím jak to je...že to je zážitek, prožitek toho, co vlastně dělám, co si uvědomuju, co žiju..takže ono to uvědomování někdy svádí k tomu, že to jen jako ta hlava, je to nějaký větší ztotožnění se s tím zážitkem než jen to digitální uvědomění.“*

Roman velice podobně sděluje, že v supervizi je klíčové uvědomění, které je na prožitkové bázi a které když supervizant získá, tak může být svobodnější a tvořivější: *„s tím, že to uvědomění není jenom čistě věc jako porozumění, to není jen tak kognitivní, už jsem pochopil o co tam šlo, v čem byl problém, to je část toho a někdy to tak je, ale někdy to uvědomění je spíš prožitkový, aha takhle to tak je, třeba právě, když si vleze do tý kůže toho klienta a najednou zjistí aha takhle on to vlastně cejtí, takhle on to prožívá a že mu to doklaplo a nemusí to bejt porozumění analytický.“*

Karel pomocí lidského bytí, dialogického vztahu a využíváním fenomenologické metody, tedy způsobu, kdy nabízí v supervizním procesu sebe a vnímá sebe jako součást

pole, umožňuje supervizantovi rozšíření pole, bohatší uvědomění, otevírání možností z kterých supervizant může čerpat: „... poslouchám, co přináší, dívám se, jak to přináší a zároveň se koukám, co napadá mě při tom, s tím, že vím, že to není to, že já to vidím líp, ale, že mě může napadat ještě něco dalšího třeba, protože nějak to oslovuje moje zkušenosti, mě jako člověka, jsem tam já, můj vztah k tomu supervizantovi, můj vztah k tomu klientovi, kterýho neznám, ale taky tam je a vlastně se to obohatí a tím pádem najednou sedíme s tím supervizantem v bohatším poli, rošířeném poli, tak se můžou otevřít další způsoby, jak pracovat s tím klientem, takže to je o poli a o rozšíření a je to o uvědomování si toho terapeuta, sebe jako terapeuta a sebe na místě, sebe v roli terapeuta, co se mi to tam děje čili je to zase o přinášení svých věcí, svých prožitků, svého uvědomění do práce.“

Ladislav potencuje uvědomění, zpomaluje, nenabízí rychlá řešení, tím prohlubuje prožitek, prožitkové uvědomění na straně supervizanta: „nenechám se zlákat rychlým řešením, že řeknu počkej chvíli pojďme si všimnout co se děje, tak to je vracení a zpomalování, prohlubování uvědomění...když si teď zavřeš oči potom co si vyprávěl o té terapii, co se v tobě děje, tak tyhle ty záležitosti který vedou k tomu, že si ten supervizant prostě víc prožije, prožije na místě, co to s ním dělá a co je taky určitě obsahem té terapie:“

Kristýna sděluje, že zvědomování jako forma existenciálního dialogu je základní gestalt princip, který jako supervizorka v supervizi užívá. Supervizanti, tak mají možnost se zastavit, prohloubit sebereflexi, sebeuvědomění. Opět dochází k prožitkovému uvědomění, díky kterému si supervizant může uvědomit, co potřebuje a co chce dělat. Sděluje, že: „když si uvědomuju, co se se mnou děje, vím, co potřebuju a co prožívám a nějak tomu rozumím, pak mám volbu, se rozhodnout, co s tím udělám, jo... když si to neuvědomuju a častokrát to udělám automaticky, ve smyslu nějakých svých nevědomých, automatických a možná již nefunkčních scénářů jo, zatím, když vím nebo když se zastavím, uvědomím, co se ve mně děje jo, to okolí mi ještě pomůže prohloubit tu úroveň toho mého zvědomování, tak můžu ještě lépe přemýšlet, co udělám, jestli, když jsem nasraná na tu šéfovou a udělala mi tohle a tohle a tohle jako odejdu jo anebo budu pracovat na tom, abych byla schopna jí to říct jo anebo ee se budu učit prostě jako držet pusy, protože tohle je pro mne příliš nebezpečné... reflexe, prohlubování, sebereflexe, sebeuvědomění patří do supervizní práce:“



Tím, že je gestalt supervizor dle Otakara v nepřetržitém uvědomování, sebereflexi, tak to přináší také možnost učení pro supervizanta, který může rozvíjet sebeuvědomění a otevřenost. Otakar také často zmiňuje uvědomování skrz tělesné prožitky supervizantů: *„můžeš o tom mluvit, jak se cejtíš čili tvoje uvědomění začíná zvyšováním energie, dýcháním, pohybem, kotvením, čili jako dodáváš do toho systému energii a ty excitace zase jseš zavalenej, nemůžeš o tom, takže zase přes podobný mechanismy jako díváš se, kotvíš se, dýcháš, uklidňuješ se, posloucháš, jako všichni občas, vzdaluješ se, jdeš si dál reálně od toho místa, uklidňuješ se a začínáš se dívat, čili, že nejdřív hledáš prostor pro to uvědomění energetické, kterej znamená obvykle něco přidat nebo něco ubrat...hledání toho optimálního vypólování excitace a disociace od situace, čili některá supervize může začínat v disociaci, že je těžká, je o smrti, dotýkalo se to tvýho tématu jo..“* Uvědomění je dle Otakara místo, kde: *„může člověk zároveň přemýšlet a cítit“*, může skrz to zachycovat nové informace a tím *„rozšiřovat displej“*.

#### 4.7.2 Zisky

Otakar sděluje, že dobrý prožitek ze supervize má tehdy, pokud supervize zrodí nový pohled a supervizantovi přinese uvědomění a propojení emočního a kognitivního: *„kdy vidíš, že se něco rodí novýho, kdy ten terapeut získává nověj pohled nebo integruje nebo najednou zahlídne a řekne tyjo ono to fakt funguje, ono je to fakt pravda nebo co...čili kde je spojený, jak to kognitivní, tak to emocionální prožití, tak to myslim, že nás vždycky nejvíc bere.“*

To potvrzuje Kristýna, která vnímá jako nejdůležitější *emoční zážitek kognitivně uchopit.*

Roman sděluje, že pozitivně vnímá v supervizi změnu v postoji supervizanta. Supervize může být i zdrojem motivace. *„ta změna, která se tam uděje s tím terapeutem, že na začátku přijde a říká já tady mám takovej případ, prostě nevím co s tím, ten člověk už chodí dlouho, nějak jsme na místě, něco tam nevidím, není to ono jo, takový rozpaky, nejistota, dost často otrávenost, že lidi nosí případy, který jsou zaseklý nebo klient, kterej mě štve, obtížný pocity kolem toho..no a teď si spolu tři čtvrtě hodiny povídáme a ten člověk odchází a říká jako hele, já se na něj těším teďka...jo a tenhle proces změny, kterej během vlastně krátký doby tam nastane, ten přesmyk toho, že to je někdy s tímhle*

*klíentem těžký obtížný náročný atakdál, k tomu-to jsem zvědavěj, jaký to bude, těším se...no tak tohle mě na tom asi nejvíce baví.“*

Ladislav sděluje, že dobrá supervize potencuje uvědomění a největší odměnou supervizora je, když „*supervizant zvolá aha.*“

Roman s Doubravkou také vícekrát přináší svůj pohled, že supervizant dostává podporu, když jsou zaměřeni na něj, tak je supervize taky o něm: „*tam není sám v tom prostě nechanej, že tam má někoho k sobě.*“

Doubravka tím, že je v obrovské míře zaměřená na supervizanta, tak mu nabízí prostor k nadechnutí se a uvolnění z vjemového pole případu. Supervizant, pokud je v pasti, může zažít sebe jako uvolněnou a svobodnou bytost: „*spíš než svobodnější, tak duchapřítomnější, že to je lepší, že ta duchapřítomnost, aby byl opravdu jako při sobě, aby si byl vědomej svý existence, i když kolem lítaj hromy blesky, prostě všechno jo, aby jo, aby si dovolil tu existenci*“ a z této perspektivy se supervizant může podívat jinak na případ a vidět jiné věci jinak.

#### 4.7.3 Nevýhody gestalt přístupu v supervizi

Ladislav hovoří o tom, že gestalt terapie je terapií přítomné situace, ve které se vynořují jevy a že pozornost na přítomnou situaci aplikuje i v supervizi, vnímá to jako výhodu gestalt přístupu a zároveň jako limit, neboť v supervizi je kontrakt, objednávka: „*že se na tu přítomnou situaci všichni fakt maximálně soustředíme je na jedné straně výhodou, ale na druhou stranu je nevýhodou, že jsme všichni tím ovlivněný a to může způsobovat konflikty s očekáváními, pochopitelně.*“ Sděluje, že: „*zlatá žíla gestaltu je proces*“ a tímto nastavením jsou supervizoři, pokud chtějí dělat čistou gestalt supervizi, limitováni a zároveň takovým nastavením mohou ovlivňovat a limitovat ten proces supervize: „*...si dáme kontrakt a když ten člověk jako si u mě objedná, řekne na začátku, já bych rád tři dobrý rady...tak dobře přišel sis jako do restaurace, objednal sis, tak dostaneš jo, ale upřímně řečeno mě to vždycky někde jako uchch, zatíží jo, že si říkám, že to oslabuju tu zlatou žílu toho gestaltu.*“

Kristýna reflektuje, že si je vědoma, že je v supervizi ponořená do procesu, chtěla by kultivovat metapozici, sděluje, že: „*odvrácená strana spontaneity, že někdy se ponořím do procesu a méně než bych si přála připomínám, dělám to vynoření...jo, kde jsme, co děláme, je to to co chcete...ten nadhled a možná i dobré shrnutí toho, co se děje*

*jo a znovu se třeba i ponořit, ale tenhle ten pohyb potřebuju propracovat jo a možná tu metapozici zkultivovat anebo ani nezakultivovat...když už to udělám, tak mám pocit, že to udělám dobře, ale že to nedělám dostatečně často.*

Otakar upozorňuje, že jako gestalt terapeut v supervizi podporuje „vztahovost, kontakt a sdělování emocí“, ale že udělal zkušenost v týmové supervizi, kdy na to supervizanti neměli kapacitu, „v rámci kontaktního cyklu nedošlo k asimilaci“ a vedlo to k jejich přetížení. Bohatost vnitřních dějů supervizora může být někdy limitem pro supervizní proces: „že jako někdy musím mnohem míň, uvědomuji si, že to vnitřní gestaltové nastavení vlastně dělá kulisy toho supervizního děje.“

## 5 Důrazy a doporučení supervizorů

Participanti odpovídají na otázky výzkumníka, na co by kladli důraz, když by měli supervizi někoho naučit a jaké by bylo doporučení supervizorům, kteří chtějí využívat své znalosti a dovednosti gestalt terapie. Odpovědi zpevňují předchozí výsledky, dávají nahlídnout nejen na praktické rady, ale dle nás, i na hodnotovou orientaci participantů.

Ladislav promlouvá spíše k začínajícím gestalt supervizorům, kladl by důraz na to, aby byli stylově spíš čistí, aby si pohlídali, že gró je teď a tady v přítomnosti, aby měli důvěru k tomu, že řešení se tam objeví: „kdybych učil tak bych určitě podporoval důvěru naproti frustraci, obavě, úzkosti jestli se dneska něco stane...uvolnit tu možnost, že se to stane na místě, aby tomu prostě věřili a jenom používali, to co uměj sami dobře z terapie, ale sedli si na tu jinou židli toho supervizora, důvěru v ten proces, to bych asi zdůrazňoval nejvíc, no a samozřejmě na druhý zase, aby to bylo vyvážený tak jako dobrou orientaci v konceptech, aby se nemíchali v hlavě toho supervizora, ale ani v hlavách těch supervizantů, abychom byli srozumitelný a asi jediný co mě napadá doporučení, aby si to nastavili tak, že ta supervize pro ně samotný může být zrovna tak takový dobrodružství jako terapie kterou dělají.“

Roman by doporučil supervizorům, aby se nenechali fascinovat příběhem klienta, když s tím přichází supervizant, který je na něj zaměřený, aby zkusili pozornost rozšířit na vztah supervizanta a klienta a na osobu supervizanta. Aby v pozici supervizora věřili své intuici, aby skoro záměrně méně fixovali detaily, nechali ho to říct, protože to potřebuje, ale poslouchali hodně z dálky, v mlze, nechytali se na konkrétní problémy supervizanta o klientovi a svobodně čekali na impuls v nich a za tím impulsem pak šli, o ten se s tím supervizantem podělili, zajímali se o něj a prozkoumávali: „taková rybařina,

*mám nahozeno, ale nechám to tak volně a najednou pak něco zabere a zatím jdu.“ U začínajících supervizorů by Roman kladl důraz hlavně na to: „aby v supervizorský pozici dávali bacha na sebe, aby tam seděli dobře usazení a svobodný a netlačili se do toho, že mají nějak pomoci, s tím, že oni jsou tam k dispozici s tím, co umí, snaží se domluvit na společném díle s tím terapeutem, ale co nejvíc kompetencí dávali tomu terapeutovi.“*

Karel sděluje, že nevidí žádnou překážku ve využívání gestalt terapeutických konceptů v supervizi: *„žádnéj zádrhel, když si vezmu ty koncepty gestaltterapeutický a uvědomím si kontext supervize, no tak je prostě v tom kontextu můžu použít..myslím, že tam není žádnéj, se kterým by byl nějaký problém.“* Supervizorům, kteří by gestalt terapeutické koncepty chtěli používat vzkazuje: *„že si s tím nemaj dělat hlavu a klidně je využívat.“*

Kristýna, kdyby supervizi učila, tak by kladla důraz na hranice supervize: *„aby byl vědomej té role a rozdílu mezi supervizí a terapií, asi bych mu kladla na srdce, aby nějak komentoval ty odchylky od toho kontraktu, když už ho uzavře.“* Dále by začínajícího supervizora učila, jak moc je užitečné a velmi podpůrné sebeodhalování a kladla by důraz na to, aby vnímali kolik emocí je účelné do supervize vnášet a jak je účelné emoce podporovat na straně supervidovaného, aby to pro něj bylo bezpečné a pro cílového klienta prospěšné

Doubravka by při učení supervize kladla důraz na zaměření na bytost supervizanta, s vědomím toho, že se změna dopraví ke klientovi. Kladla by důraz, na stažení vlastní pozornosti supervizora na tady a teď a dávání prostoru supervizantovi k nadechnutí a vydechnutí. Využívá metafory jezu, kdy se klient topí a terapeut tam pro něj skočí a mele se s ním ve vodním válci: *„kladla bych důraz na to pochopení a ocenění toho a využití blaha toho, že ty lidi do toho jezu skočili, ty kolegové, že tam jsou, aby pomohli supervizantům pochopit, co je to za dar, co všechno díky tomu viděj, aby jim poskytli vidění bohatství intenzity toho vzorce. Doubravka by supervizorovi kladla na srdce: „dobře, nejdřív se podívej na všechno to blaho, který díky tomu získal, co všechno získali tímhle tím manévrem, že jim do toho ujel nohy a že je tam ten vír prostě vzal a nějak je tam otočil, co všechno ví, co všechno pochopili, aby to neztratili, protože to jsou hrozný cennosti...pro pochopení tý věci...no a pak se řekne...dobrý, ale jestli tam takhle budou kroužit ještě dál, tak za chvíli tam zdechnou taky a to nemá vůbec žádnou cenu, ty se nesnaž v tom s nima kroužit...pomáhá to, že se díváš na ně a ne na ten vír a pak hledej na*

*co se můžou přivázat a ty lana, za který se přivazují, ty břehy, ty bejvaj velmi zajímavý a někdy to jsou nádherný břehy, za který se lidi můžou jako přivázat.“*

Kdyby za Doubravkou přišel supervizor a chtěl by doporučení, jak by mohl využívat svých znalostí a dovedností gestalt terapie v supervizi, tak by doporučení nedala, ale zeptala by se ho: „*a prosím tě, kterej z těch konceptů gestaltovejch ty máš rád?*“ a dotyčný by hledal a odpověděl a Doubravka by mu řekla: „*oukej, hele v tom jseš doma jo, to je tvoje prostě, to, co máš rád, to k tobě promlouvá, tak pojďme přemýšlet o tom, jak můžeme dostat ty koncepty nebo ten způsob do supervize.*“ Doubravka by tedy kladla důraz na to, co je v dotyčném živé, co je mu blízké, aby se nepřizpůsoboval teorii, ale z nabídky teorie si určil, co mu půjde přirozeně a pomohla by mu přemýšlet, jak gestalt terapeutický koncept, princip nebo způsob chytře včlenit, aby mu to pomáhalo v jeho supervizní práci.

Otakar by supervizora se zájmem o gestalt učil víru, že fenomény jsou v poli přítomné, že všechno už je přítomné v poli jo a jenom to není vidět. Sděloval by: „*hele sedni si, nehejbej se a jen se koukej, jestli máš ted' chuť něco říct, tak drž zobák, mlč, dejchej a počkej...ne ještě čekej furt čekej...vidíš ted' něco, začíná se ti něco objevovat čili učil bych to, co jsem se naučil, že jsem na začátku myslel, že tam nic není a já to tam musím dát, to jsou moje myšlenky, že já musím ukázat tomu supervidovanému, že prostě, že já jsem ten...a ted' bych učil nevyplašit pole, netlač řeku, neplaš pole.*“ Kladl by důraz, aby na konci supervizního setkání supervizor umožnil prostor pro asimilaci, integraci a reflexi: „*Ještě bych k tomu jako dodal...a na tom konci, vždycky se zeptej supervizanta bylo ti to k něčemu, dávalo to tobě smysl, integruješ to, co se tu dělo nějak užitečně pro sebe?*“

## 6 Shrnutí a diskuse

V rámci výzkumu jsme se zabývali zjišťováním a mapováním možností využívání konceptů a principů gestalt terapie v supervizní praxi. Záměrem k takovému zkoumání nám měly být výpovědi a zkušenosti supervizorů, kteří mají gestalt terapeutické vzdělání a zároveň gestalt terapii lektorují. V této kapitole shrnujeme a diskutujeme výsledky výzkumu, použitou výzkumnou metodu a doporučujeme další postup.

Jestliže gestalt terapeuté pracují vztahově, tady a ted', fenomenologicky, experimentálně, tělesně a jsou citliví na vnímání holistického pole, (Fogarty, Bhar,

Theiler, O'Shea, 2016: 35), tak díky našim výsledkům můžeme konstatovat, že takový přístup je možné uplatňovat i v supervizi.

To, co zůstalo v pozadí celého zkoumání a bylo opuštěno, je vymezení se vůči jiným směrům, jelikož participanti takový pohled odmítli a spíše zdůrazňovali skutečnosti, které jsou v gestalt přístupu kultivované a charakteristické. Dokonce i samotné pojmenovávání, co z toho, co dělají je a není gestalt přístup, nevnímali participanti jako možné. Samotné označení gestalt supervizor neshledávali jako určující pro své konání. Výjimkou budiž informace od jednoho participanta, který označil, že si je vědom své snahy o čistotu metod gestalt přístupu v rámci výcvikové supervize v gestalt institutu. Tento citlivý, zralý a kompetentní přístup participantů akceptujeme a vysvětlujeme si dvojnásobem. Na straně jedné se jejich rozlišování stalo samozřejmostí, v jejich supervizním konání je nenucenost, jejich učení a reflexivita je přirozenou součástí a jedná se tedy o *neuvědomovanou znalost*. (Havrdová, 1999: 23) Na straně druhé je fakt, který jsme uvedli v teoretické části, že gestalt terapie se nerada štěpí, je především praktickou disciplínou a syntézou filozofických a psychologických zdrojů. Jsme si také vědomi, že do pozadí ustoupilo rozlišování, zdali se jedná o supervizi v rámci organizace či mimo ni. Toto jistě můžeme vnímat jako limit. Ne, že by se takové informace neobjevovaly, ale vnímali jsme omezení vlastní kapacity, kdy by mohlo dojít k otevření prostoru tak, že bychom ho nemohli obsáhnout (Koutná Kostínková, Čermák, 2013 :12) a mohlo by dojít k roztříštěnosti a vzdálení se hlavní výzkumné otázky. Hlavním záměrem našeho zkoumání bylo zmapovat a zjistit základní informace o možném využívání principů a konceptů gestalt terapie a tyto informace získat na základě způsobů a konání supervizorů. Také vnímáme jako potřebné zdůraznit, že výsledky jsou produktem získaným skrze pohledy supervizorů, nikoliv supervizantů, či dokonce zadavatelů supervize nebo klientů. Na základě naší zkušenosti můžeme pouze uvažovat a představovat si, z jakého důvodu se nikdo v České republice do takového výzkumu nepustil před námi.

Výsledný grafický model a výsledky samotné se tedy týkají především supervizního procesu a přes paradigma subjektivity, které je pro gestalt přístup příznačné, v rámci naplnění cíle a povahy práce, zobecňujeme. Dovolujeme si tvrdit, že kromě vědecké povahy, o kterou jsme se pokusili, tak skrze výsledky přinášíme i praktické poznání a inspirace pro supervizory.

Nás velice inspiruje zjištění, že hlavním nástrojem k jinému pohledu, je prožívání supervizanta. Nejedná se tedy pouze o emoční podporu v rámci supervize, ale o hlavní komplexní nástroj k naplnění jejího smyslu. Dalo by se tedy ve zkratce říci: *Díky prožívání jinak vidím, díky uvědomování toho prožívání se jinak dívám*. Supervizantovy emoční zápisy, které se objevují tady a teď se supervizorem, jsou vnímány jako relevantní k případu a klientovi. Nabízí to volnost a svobodu v tom, co se bude v supervizi dít, poskytuje to prostor pro dobrodružství z možných objevů a zážitků, zároveň to klade nároky na obě strany. Na straně supervizora je zapotřebí zkušenosti, citlivosti a zodpovědnosti, na straně supervizanta je zapotřebí vysoká míra sebereflexe. Participanti několikrát zdůraznili, že ani tak nejde o to, zdali je supervizant sociální pracovník nebo psychoterapeut, ale že je důležitá jeho míra otevřenosti a sebereflexe. To je také inspirativní a uklidňující, neboť rozdíl mezi sociálními pracovníky a psychoterapeuty vnímáme hlavně v metodách činnosti, nikoliv až tak v nárocích na jejich kompetence.

Princip tady a teď, který je určující pro gestalt terapii, je podstatný také v supervizi a je jednoznačně participanty do supervize přenášen a žit. Na něm stojí většina toho, co je v naší práci řečeno. Nikdy nezapomeneme na objev, který uskutečnila jedna z participantek společně s výzkumníkem, když si toto uvědomili. Ne jenom, že je to určitá výchozí podmínka k tomu, aby se mohlo vůbec hovořit o gestalt terapeutických konceptech, ale i na více místech se objevuje fakt, že je přímou strategií méně vnímat supervizantovo vyprávění a příběh o klientovi, nenechat se strhnout do příběhu, ale zůstat tady a teď a počkat si na informaci či fenomén, který se vynoří, a ten zase uvést do supervizního procesu. Můžeme tedy konstatovat, že jak gestalt terapie, tak participanti, jsou více orientováni na to, co se děje a již méně na obsah.

To, co naše práce přináší, a co bychom chtěli označit jako přidanou hodnotu gestalt terapie do supervize, je způsob, jak supervizoři využívají svou osobu pro supervizní proces. Všichni naši participanti bez výjimky sdělovali, že se v souladu s teorií (kap.2.4) vnímají jako část pole, své prožívání, myšlení a zachycování skrz sebe je jejich nástrojem a vkládají to do procesu. Odpověď na otázku, kterou jsme si kladli v teoretické části i v průběhu analýzy dat, a to: *„Jak otevřeně se odváží supervizoři dívat na to, co se děje v jejich vlastním poli a jakým způsobem s těmito informacemi v supervizním procesu pracují?“* máme ale zodpovězenou jen částečně. My víme, že naši participanti se otevřeně dívají na to, co se děje s nimi, a i víme, že je jejich nástrojem to odvázně a otevřeně přinášet zpět do procesu, ať je to sebeabsurdnější, ale neznáme limit, nemáme data,

abychom mohli v tomto ohledu cokoliv relevantně tvrdit. Určitě jsme si ale všimli velké otevřenosti, ale nekladli jsme opačnou otázku, v jakém případě by uzavorkovali své uvědomění a prožitky, které v situaci tady a teď přichází a mohlo by být supervizantovi nápomocné. Dovolujeme si tvrdit, že k tomu, aby supervizní proces fungoval, je zapotřebí velké míry otevřenosti i na straně supervizora. Lidské bytí, v supervizní situaci tady a teď, v co největší míře, celou svou osobou, je ale určitě zjištěním, které naše práce přináší a které stojí za pozornost.

Na začátku výzkumné cesty jsme předpokládali větší míru zařazení gestalt experimentu do supervize. Je poměrně překvapující, že experimentování, ačkoli je stále součástí většiny participantů, není úhlavním fenoménem. V souladu s teorií participantů zdůrazňovali, že experiment musí vycházet ze situace tady a teď. Výrazně panovala shoda na experimentu *vžít se do kůže klienta*. Už jen název nám přináší opět zjištění o potřebě prožívání a využití prožívání jako nástroje k většímu uvědomění. Také zkušenosti s tímto experimentem potvrzují skrze sdělení Doubravky, že supervizant nese v sobě zápisy o případu a klientovi. Tvořivou povahu supervize, vyvažující existenciální rozměr, také dokládá práce s metaforou a jiné kreativní techniky.

Jestliže Orlansová s Edwardsovou (In Carrol, Tholstrup, 2004:59) mají upřenou pozornost na supervizní vztah a paralelní proces v supervizi a ptají se: *proč nejsou faktory supervizního vztahu a paralelního procesu více zkoumány*, tak můžeme nabídnout naše zjištění o tom, že paralelní proces, vnímání a aktivní hledání paralelních vzorců je přirozenou součástí supervize našich participantů. A i když paralelní proces, jakožto koncept, není přímo gestalt konceptem, pak ale zjišťujeme, že jeho užívání je v gestalt terapii kultivované a v supervizi také.

Možná je to tím, že participantů přenáší do supervize užívání teorii pole. Paralelní procesy jsou částí pole a jsou jím organizovány. V rámci teorie pole zjišťujeme, že se využívají další koncepty jako kontaktní cyklus a vynořování figury. Nicméně cítíme, že teorie pole si zaslouží samostatný výzkum a že je uchopitelné spíše při praktických ukázkách, které také nabízíme. Zároveň jsme si vědomi rizika redukce a zjednodušení, podobně jako u gestalt terapie samotné. Ukazuje nám to na možnou skutečnost, že pracovat s teorií pole nebude pro supervizora neznalého gestaltu obtížné. Také to může na druhou stranu být pouze věc jazyka. Nicméně gestaltisté prohlubují poznání v oblasti teorie pole stále více a domníváme se, že i sdělené supervizní postupy jsou na této teorii založeny.



Jako další přidanou hodnotu, kterou filozofie gestalt terapie může přinést do supervize, je paradoxní teorie změny, která je v ní, dle zjištění, kultivovaná. Paradoxní teorie změny má dle nás více přínosů do supervize. Na jedné straně rozšiřuje informační pole o případu. Pokud supervizor nabídne supervizantovi tu možnost, že to, co se s ním děje je v pořádku a může být součástí případu, pak se může dozvědět mnoho o klientovi a jeho organizaci vztahů a důsledcích jeho působení skrz pomáhajícího na své okolí. Na druhé straně to může přinést také úlevu na straně supervizanta, kdy se od supervizora dozví, že to, co dělá je v pořádku. Na třetí straně to pomáhá klientovi, jelikož supervizant – pomáhající mu také může dovolit být více kompetentní, díky supervizorově intervenci, kdy s ním prozkoumá, jestli náhodou nechce změnu víc než klient

V teoretické části jsme se věnovali konceptu figury a pozadí. Dozvídáme se, že supervizoři věnují pozornost nejen tomu, co je patrné, ale i tomu, co by mohlo být a vynořuje se z pozadí. Přepínají pozornost a nabízí supervizantovi se dívat na to, co v tuto chvíli oni zahlédli a supervizanti zatím ne. Rozumíme tomu tak, že to, co se neděje a o čem není řeč, má na supervizi také své místo, pokud se to objeví v poli i třeba jen na straně supervizora. Také se dozvídáme, že přístup k supervizantům je určitě partnerský a co nejvíc horizontální, zároveň aktivní a někdy i frustrující. Dynamika takového vztahu by mohla být někdy i znepokojující.

Participantů také uvádí užívání gestalt konceptů ve skupinové a týmové supervizi. Ve skupinové supervizi naše zjištění je v souladu s teorií Congramové (2011), které jsme přinesli v teoretické části, kdy jednotliví členové mohou rezonovat s případem a představovat tak části pole (podrobně viz příloha č. 3). Opět zde sledujeme jako hlavní faktor prožívání supervizantů v situaci. Výzkumník několikrát zažil takový způsob na své vlastní supervizi.

To, co díky způsobu, který nám participantů přinesli, může supervizant získat, je prohloubení uvědomění. O sobě, o klientovi, o jejich vztahu atd. Participantů ale zdůrazňují, že se jedná o prožitkové uvědomění, jehož průvodním jevem je aha, nejedná se o analytické myšlení. Takový dopad supervize a jeho explicitní vyjádření v takové míře, které nám participantů přinesli, vnímáme jako posun oproti teorii.

Také nás zaujala výpověď jedné z participantek, která se hlásí k tomu, že jako supervizor je v supervizi se supervizanty s nimi a pro ně, nejen pro uvědomění, které má sloužit klientovi, ale také jako *bezpečnostní pracovník*. Jako supervizorka vnímá

pomáhající profesi jako velmi rizikovou a náročnou, kde péče o pracovníka je neustále umenšovaná před péčí o klienta. Takové sdělení nás zasáhlo a zastavilo.

Tím, že je supervize prováděná se zaměřením na prožívání supervizanta, tak se dle participantů pohybují na hraně terapie, jsou si toho vědomi. Pokud osobní invence přesáhne hranici supervizního kontextu, pak supervizoři dělají okénko a kontraktují ho. Jsou si ale supervizního kontextu vědomi a vrací společně se supervizantem zážitky do kontextu případu a vedou k reflexi.

Když zůstaneme ještě chvíli u supervizního kontextu, pak si dovolíme tvrdit, že participantů nepilují zakázku supervizanta. Dle nás, v rámci toho, co jsme zjistili, ani nemohou. Více než na to, co přesně supervizant přináší, tak vnímají, jak to přináší, také v rámci fenomenologického přístupu považují vše, co se děje, za stejně důležité a zároveň už vnímají, co se vynořuje, již při vstupu supervizanta do místnosti. Také by supervizant, který jde na supervizi za našimi participanty, měl vědět, že neradi dávají rady, nejsou moc zaměřeni na zakázky typu: *co mám dělat* a nejsou zaměřeni na rychlá řešení, což je také přenášeno z gestalt přístupu a v souladu s teorií. V teoretické části se dozvídáme (Mann, 2010), že *funkcí gestalt supervize není poskytnout supervidovaným arsenal technik a intervencí, ale asistovat při porozumění spoluvytvářené dynamiky terapeutického vztahu*. Naše zjištění to potvrzuje a přidává zjištění o vnitřním nastavení některých supervizorů, kteří zakázky na intervence nemají rádi anebo vnímají, že taková supervize je ochuzená. Řešení a případné intervence se dle nich může objevit až po prožitkovém uvědomění, kdy o sobě supervizant zjistí více a může se svobodně a odpovědně rozhodnout, jak s tím naloží. I proto má gestalt přístup v supervizi i konfliktní potenciál. Očekávání supervizantů a způsoby supervizorů může být kolizní. Takové případy se dle zjištění dějí převážně v týmové supervizi, kdy vztahovost a zaměření na emoce přesáhnou buď kapacitu samotných supervizantů anebo i kapacitu času, kde je pak umenšená reflexe supervizního procesu.

Doporučení a důrazy supervizorů (viz kap. 5) chápeme také jako výpovědi o hodnotách v supervizním vztahu, které nemusíme mít vždy v ruce, ale můžeme o ně neustále, jako supervizoři, supervizanti i pracovníci, usilovat. Zde v diskusi si dovolujeme interpretovat jejich doporučení, také jako zprávu o důvěře, trpělivosti, odvaze, sebedůvěře, svobodě, volnosti, zodpovědnosti, otevřenosti, podpoře, samostatnosti a respektu.

V kontextu odborného diskursu výsledná zjištění potvrzují Polákovo (2004) tvrzení, že *supervize z gestalt perspektivy je založená snahou porozumět tomu, co se děje v procesu mezi supervidovaným a klientem nebo supervidovaným a supervizorem*. Participanti uvádí konkrétní případy takového počínání a nazývají to zkoumáním paralelního procesu, který je dle participantů v gestalt terapii kultivovaný a přirozenou součástí práce.

*Odkládání prekonceptí, domněnek, předčasných interpretací a teoretických přesvědčení, jakožto využívání fenomenologické metody není díky našim zjištěním ploché. Ve výpovědích participantů se odkládání objevuje spíše jako způsob, kdy nejdu po příběhu klienta, nejdu po rychlém řešení, nechávám vynořit fenomén či vzorec, potřebuji si všimnout také svého prožívání, uvědomování, dát supervizantovi prostor atd.*

Souladné zjištění s teorií také nacházíme v Mannově (2010) tvrzení, že *gestalt supervize se snaží najít a porozumět ztělesněné úrovni klientovy zkušenosti, skrze supervidovaného a skrze existenciální dialog s ním*. Participanti toto potvrzují ve velké míře, ústřední jev našeho výzkumu je na tomto tvrzení založen, doplněn o konkrétní postupy toho, jak to supervizoři dělají a zpřesňují, že zápisy o klientovi zkoumají skrz prožívání supervizanta.

Kromě toho, že supervize a terapie má jiné cíle a strategii, tak naše zjištění nemůže jednoznačně tvrdit, že vztah v supervizi a terapii je jiný, záleží totiž z jaké perspektivy a v jaký moment v supervizním procesu se ptáme. Na jedné straně stojí Doubravka, která říká, že skrze existenciální dialog a fenomenologický přístup je jedno, jestli jsme v terapii anebo supervizi, protože jde o to, jak se lidská bytost vztahuje k určité situaci a na straně druhé je Ladislav, který supervizní vztah oproti terapeutickému označuje jako setkání v metapozici.

Sdělení Congramové (2011), že *v rámci konceptu holistického pole je věnována pozornost způsobu, jak supervidovaný referuje o případu i opakujícím se vzorcům a vztahové dynamice mezi ním a supervizorem. To vše je reflektováno, vnímáno a posuzováno jako součást případu* potvrzuje náš výzkum do slova a do písmene. Propojenost polí jako termín, který užívá Congramová, není explicitně citován. Podobně tak, jako pojem figura, kterému jsme se věnovali v teoretické části, a na který jsme zaměřovali svou pozornost, nebyl zmíněn tolikrát, jak jsme předpokládali. Více jsme se potkávali s termínem: vynořující se jev nebo fenomén. Hlavně díky Otakarovi se dozvídáme, jak pracovat s vynořující figurou v poli ve skupinové supervizi.

Meta model dle Resnickové a Estrupové (Obr. 10) jsme rozhodně nepřekonali. Na základě našich zjištění jsme schopni potvrdit, že supervize se děje, jak *v kontextuálním, tak fenomenologickém poli*.

Také se oproti našemu očekávání neobjevily informace o kontaktních stylech supervizantů (viz kap. 1.2.5), nebo alespoň ne v takové formě, že bychom je zaznamenali. Před začátkem výzkumu jsme měli představu, že alespoň v supervizi týmu by mohl být takový koncept uplatnitelný. Zároveň nás překvapilo, že se ve výsledných zjištěních, i když v malé míře, začíná objevovat poměrně nový koncept tří perspektiv (viz kap 1.2.9).

## ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo mapování a zjišťování možného využití principů a konceptů gestalt terapie v supervizi. Prostředkem k tomuto cíli měly být rozhovory se zkušenými supervizory, kteří jsou zároveň v gestalt terapii kovaní a lektorují ji. Nedílným záměrem mé práce bylo poskytnout dostatek inspirací pro začínající supervizory, kteří chtějí využívat svých znalostí a dovedností, které se naučili v gestaltu, tak jak jsem to potřeboval kdysi já, a tento záměr se odráží v neobvyklém způsobu prezentace výsledků, které jsou doplněné množstvím citovaných výroků. Jsem si vědom, že to může být limit ve srozumitelnosti a přehlednosti mé práce. Věřím, že se mi povedlo přinést základní zjištění k fenoménu propojení gestalt přístupu a supervize a že je tak základní kámen pro další bádání vystaven. Také věřím, že diplomová práce může být inspirací pro supervizory i z jiných psychoterapeutických a supervizních škol, neboť gestalt přístup je ve své podstatě integrativní.

Jako hlavní přínos mého výzkumu vidím v:

- 1) Nalezení ústředního jevu, který nazývám zaostřeno na supervizanta a jeho prožívání v situaci.
- 2) Zprostředkování žité zkušenosti supervizorů s gestalt terapeutickým vzděláním.
- 3) Vytvoření grafického modelu supervizního procesu, který může sloužit k inspiraci, doplnění, konfrontaci či odmítnutí při dalším zkoumání.
- 4) Potvrzení skutečnosti, že principy a koncepty gestalt terapie se mohou v supervizi využívat a že se supervizoři těmito způsoby mohou inspirovat.
- 5) Potencionálním informačním přínosu také pro supervizanty, ať už budoucí či stávající

Jako náměty pro další výzkum vzešlé z mého bádání navrhuji:

- 1) Pokud bych pokračoval ve výzkumu dál sám, tak bych rád v souladu s původním výzkumným projektem nabídl výsledky výzkumu a grafický model supervizního procesu, který jsem vytvořil, ke kritickému posouzení dvěma ohniskovým skupinám metodou focus group a ptal bych se:

*Do jaké míry jsou výsledná zjištění ve shodě s Vaším poskytováním supervize a s Vaší představou o využívání gestalt přístupu v supervizi?*

*Jakým způsobem jsou daná zjištění přínosná pro praxi supervize?*

*Co Vám ve výsledcích chybí, s čím se ztotožňujete, s čím nesouhlasíte, čemu nerozumíte?*

- 2) Jelikož jsem si uvědomil, že teorie pole zasluhuje větší prostor, pozornost a erudici, tak proto doporučuji v samostatné práci zkoumat:

*Jak aplikovat teorii pole v supervizi?*

- 3) Jelikož jsem shledal supervizní přístup gestaltistů jako velice osobní, pak nabízím jako možné zkoumat:

*Jaké jsou limity v otevřenosti supervizorů s gestalt terapeutickým vzděláním v supervizním procesu?*

*Jak prožívají a hodnotí supervizi ovlivněnou gestalt přístupem supervizanti?*

Na začátku této cesty jsem si nemyslel, že se pokusím o pojmenování implicitních jevů, které se v praxi supervizorů s gestaltistickým vzděláním objevují. To, že je vytahuji na světlo a pojmenovávám, činím s velkým respektem k participantům i oblastem gestalt terapie a supervize.

## Seznam literatury a zdrojů

- Bar-Yoseph Levine, Talia. 2014. *Most: gestaltterapie, dialog mezi kulturami*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-744-6.
- Baštecká, Bohumila, Veronika Čermáková, Milan Kinkor. 2016. *Týmová supervize: teorie a praxe*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0940-9.
- Beisser, Arnold, 1970. „Paradoxical theory of change.“ In Joen Fagan, Irma Lee Shepherd (eds.). *Gestalt Therapy now: Theory, techniques, applications*. 2006. Gouldsboro: The Gestalt journal press. s. 77-80 ISBN 978-0-939266-55-5
- Brownell, Philip. 2011. *Gestaltterapie: teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-419-3.
- Carroll, Michael a Margaret Tholstrup, ed. 2004. *Integrativní přístupy k supervizi*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-582-5.
- Congram, Sue. 2011. „The use of Gestalt approach in supervision“. In Tatiana Bachkirova, Peter Jackson, David Clutterbuck (eds.). *Coaching and mentoring supervision: theory and practice: The complete guide to best practice (Supervision in context)* London: MacGrow-Hill education. s.121-131. ISBN-13: 978-033524986
- Chu, Victor. 2017. *Psychoterapia Gestalt*. Łódź: OD DO. ISBN 978-83934075
- Disman, Miroslav. 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1966-8.
- Drapela, Victor J. 2011. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0040-6.
- Evans, Kenneth, Maria Gilbert. 2011. *Úvod do integrativní psychoterapie*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-446-9.
- Fogarty, Madeleine, Sunil Bhar, Stephen Theiler, Leanne O'Shea. 2016. „What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus.“ *Gestalt journal*. 25 (1): 32–41
- Havrdová, Zuzana. 1999. *Kompetence v praxi sociální práce*. Praha: OSMIUM. ISBN 80-902081-8-5
- Havrdová, Zuzana. 2011. *Kultura organizace a supervize ve vzájemném působení*. Praha: FHS UK. ISBN 978-80-87398-14-2.
- Havrdová, Zuzana, Martin Hajný (ed). 2008 *Praktická supervize: průvodce supervizí pro začínající supervizory, manažery a příjemce supervize*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-532-1.
- Havrdová, Zuzana, Kamil Kalina. 2003. „Supervize“. *Drogy a drogové závislosti: Mezioborový přístup 2.(eds.)* Praha: Úřad vlády České republiky, s. 133-139 ISBN 80-86734-05-6
- Hawkins, Peter, Robin Shohet. 2004. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-715-9.

- Hendl, Jan. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
- Chrástanský, Jaromír. 2002. *Teorie Gestalt-terapie v perspektivě psychologického pohledu*. Rigorózní práce. Praha: FF UK
- Jára, Martin. 2004. *Sny naživo: psychoterapeutická inspirace*. Praha: Pražská vydavatelská společnost. ISBN 80-7250-243-3.
- Joyce, Phil. Charlotte Sills. 2011. *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-771-8.
- Kalina, Kamil. 2013. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4361-5.
- Koutná Kostínková, Jana, Ivo Čermák. (2013). „Interpretativní fenomenologická analýza“. In Tomáš Řiháček, Ivo Čermák, Roman Hytych. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 9-43. ISBN 978-80-210-6382-2.
- Lewin, Kurt. 2019. *Teorie pole: výběr z díla*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1550-9.
- Mackewn, Jennifer. 2004. *Gestalt psychoterapie: moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-922-4.
- Mann, Dave. 2010. *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Hove: Routledge/Taylor & Francis Group. ISBN 978-0-415-55293-6.
- Mascetti, Manuela, D. 2001. *The Little Book of Zen*. New York: Barnes & Noble, Inc. ISBN 0-7607-2493-8
- Meulmeester, Frans. 2010. *Změna přijde, když se zastavíš: gestalt přístup v organizacích*. Dobříš: Drvoštěp. ISBN 978-80-903306-9-6.
- Nakonečný, Milan. 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0625-7.
- Perls, Frederick S. 1996. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia. ISBN 80-7198-115-x.
- Perls, Frederick S., Ralph, F. Hefferline, Paul Goodman. 2020. *Gestalt terapie: vzrušení a růst lidské osobnosti*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7553-798-0.
- Pluhaříková Pomajzlová, Jana. 2011. *Systemický přístup v supervizi*. Diplomová práce. Praha: FHS UK
- Polák, Anton. 2004. „Supervízia terapeutického prípadu: Gestalt -perspektíva“. In Kalina, Kamil, Antonín Šimek, (ed). 2004. *Supervize - kazuistiky*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-496-9.
- Polster, Erving, Maria Polster. 2000. *Integrovaná Gestalt terapie: obrysy, teorie, praxe*. Boskovice: Albert. SCAN. ISBN 80-85834-86-3.



Praško, Ján., Jana Vyskočilová, Miloš Šlepecký, Miroslav Novotný. (2011). „Principy supervize v kognitivně-behaviorální terapii“ *Česká a Slovenská Psychiatrie*. 107 (2): 78–85.

Prochaska, James O., John C. Norcross. 1999. *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 8071697664.

Resnick, F. Rita, Liv Estrup. 2000. *Supervision A Collaborative Endeavor*. Gestalt review. [online] [cit. 30.12.2016]. Dostupné z <http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/supervision-acollaborativeendeavor.pdf>

Roubal, Jan. 2010. „Gestalt terapie.“ In Zbyněk Vybíral, Jan Roubal (eds.). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál s. 164-194. ISBN 978-80-7367-682-7.

Roubal, Jan. 2020. „Terapeutická změna: Možné perspektivy v gestalt terapii“. *Psychoterapie* 14 (2): 83-96

Störrig, Hans Joachim. 1993. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, české katolické nakladatelství. ISBN 80-7113-058-3.

Strauss, Anselm L., Juliet M. Corbin. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, SCAN, sv. 2. ISBN 80-85834-60-X.

Škvaříček, Roman, Klára Šedřová a kol. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0

Venglářová, Martina. 2013. *Supervize v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4082-9.

Wheeler, Gordon, Lena Axelsson. 2015. *Gestalt Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association. ISBN 978-1-4338-1859-2

Yalom, Irvin D. a Moly Leszcz. 2007. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-304-8.

Yontef, Gary M. 1996. „Supervision from a Gestalt therapy perspective“. *British gestalt journal*. 5 (2): 92-102

Yontef, Gary M. 2009. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-216-8.

Zinker, Joseph C. 2004. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: ERA group. Psychoporadna. ISBN 80-86517-93-4.

Webové stránky

[www.instepweb.cz](http://www.instepweb.cz), Kdo jsme [cit. 27. února 2021].

[www.gestaltplus.cz](http://www.gestaltplus.cz), Kdo jsme [cit. 22. dubna 2021].

[www.gestaltstudia.cz](http://www.gestaltstudia.cz), Úvod [cit. 19. července 2021].

[www.gestalt-stream.cz](http://www.gestalt-stream.cz), O nás [cit. 2. dubna 2021]