

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta humanitních studií



Dominika Harantová

***Existenciální témata v komparaci přístupů
logoterapie a gestalt terapie***

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce:
PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Praha 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 23. 6. 2023

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala především vedoucímu své bakalářské práce, PhDr. Jaromíru Murgašovi, CSc., za odborné vedení práce, veškeré konstruktivní rady a sdílení gestalt-terapeutických poznatků. Dále bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Karlu Balcarovi, CSc. za vstřícné přiblížení logoterapeutických konceptů a zpřístupnění materiálů. Poděkování patří také mým blízkým, kteří mi byli v průběhu celého studia velkou oporou.

Obsah

Abstrakt	8
Klíčová slova	8
Úvod	10
1. Existenciální témata	12
1.1 Existenciální otázky	12
1.2 Existenciální danosti	13
1.2.1 Svoboda	14
1.2.2 Izolace	16
1.2.3 Smysl	17
1.2.4 Smrt.....	18
1.2.5 Existenciální psychoterapie	19
2. Logoterapie	21
2.1 Viktor E. Frankl	22
2.2 Logoterapie	23
2.3 Obraz o člověku v logoterapii.....	25
2.3.1 Noologická dimenze	25
2.4 Pojetí svobody a vůle ke smyslu.....	26
2.5 Pojetí smyslu v logoterapii	27
2.5.1 Úrovně smyslu	28
2.6 Hodnoty	28
2.7 Ztráta smyslu.....	29
2.7.1 Existenciální vakuum.....	29
2.7.2 Existenciální frustrace.....	30
2.8 Pojetí smrti v logoterapii.....	30
2.9 Pojetí existenciální izolace v logoterapii	32

2.10	Uplatnění logoterapie.....	32
2.10.1	Při hledání smyslu a hodnotového zakotvení	33
2.11	Metody logoterapie	34
2.11.1	Klinické logodiagnostické metody	34
2.11.2	Testové logodiagnostické metody	35
2.12	Metody logoterapie jako specifické léčby	36
2.12.1	Koperníkovský obrat logoterapie.....	36
2.12.2	Postojová změna	36
2.12.3	Paradoxní intence.....	39
2.12.4	Dereflexe.....	39
2.12.5	Povaha terapeutického vztahu	40
3.	Gestalt terapie	42
2.1	Historie a kořeny směru	43
3.1	Vývoj Gestalt terapie	44
3.2	Obraz o člověku v gestalt terapii	45
3.2.1	Uvědomování.....	46
3.2.2	Kontakt.....	48
3.2.3	Paradoxní teorie změny	48
3.3	Teoretická východiska a jejich aplikace	49
3.3.1	Fenomenologická metoda	49
3.4	Teorie pole	50
3.4.1	Principy teorie pole v gestalt terapii	51
3.5	Potřeba dokončování.....	52
3.6	Figura a pozadí.....	53
3.7	Kontaktní cyklus a regulace vztahu já-okolí.....	54
3.7.1	Zdraví.....	55
3.7.2	Psychické poruchy	56

3.7.3	Neukončené psychické záležitosti	57
3.7.4	Fixované gestalty	58
3.8	Existenciální dimenze	59
3.9	Pojetí svobody a odpovědnosti v gestalt terapii.....	60
3.10	Pojetí smyslu v gestalt terapii	61
3.11	Pojetí izolace v gestalt terapii	62
3.12	Pojetí smrti v gestalt terapii	63
3.13	Metody gestalt terapie.....	63
3.13.1	Existenciální dialog.....	64
3.13.2	Experiment.....	65
3.14	Povaha terapeutického vztahu v gestalt terapii.....	67
4.	Komparace přístupů logoterapie a gestalt terapie.....	68
4.1	Metody a cíle šetření.....	69
4.2	Komparace psychoterapeutických přístupů	69
4.3	Svoboda a odpovědnost v logoterapii a gestalt terapii	69
4.3.1	Pohled logoterapeutický	70
4.3.2	Pohled gestalt-terapeutický	71
4.3.3	Komparace pohledů	72
4.3.4	Komparace odpovědnosti v terapeutickém vztahu	72
4.4	Komparace pojetí izolace v logoterapii a gestalt terapii.....	73
4.4.1	Pohled logoterapeutický	74
4.4.2	Pohled gestalt-terapeutický	74
4.4.3	Komparace pohledů	75
4.5	Pojetí smyslu v logoterapii a gestalt terapii	75
4.5.1	Pohled logoterapeutický	76
4.5.2	Pohled gestalt-terapeutický	77
4.5.3	Komparace pohledů	78

4.6	Komparace přístupu ke smrti v logoterapii a gestalt terapii	79
4.6.1	Pohled logoterapeutický	79
4.6.2	Pohled gestalt-terapeutický	80
4.6.3	Komparace pohledů	81
4.7	Komparace metod logoterapie a gestalt terapie	81
4.8	Komparační závěr	83
5.	Diskuze	84
6.	Závěr	86
	Bibliografie	87
	Seznam obrázků	90

Abstrakt

Tato bakalářská práce se věnuje komparaci vybraných existenciálních témat a jejich pojetí ve dvou psychoterapeutických přístupech: logoterapie a gestalt terapie. Ke komparaci byly zvoleny existenciální danosti v pojetí I. D. Yaloma, a to - svoboda, izolace, smysl a smrt. Cílem této bakalářské práce je daná existenciální témata na teoretické úrovni představit, analyzovat a porovnat jejich pojetí v logoterapii a gestalt terapii.

Klíčová slova

existenciální témata, logoterapie, gestalt terapie, existenciální psychoterapie

Abstract

This bachelor thesis focuses on the comparison of selected existential themes and their conception in two psychotherapeutic approaches: logotherapy and gestalt therapy. The themes chosen for the comparison have been established by I. D. Yalom, who categorised them as freedom, isolation, meaning and death. The aim of this bachelor thesis is to introduce, analyse and compare said existential topics and their conception in logotherapy and gestalt therapy on a theoretical level.

Key words

existential themes, logotherapy, gestalt therapy, existential psychotherapy

Úvod

Předložená práce se zabývá teoretickou komparací přístupů logoterapie a gestalt terapie v řešení existenciálních témat, jako je *svoboda*, *izolace*, *smysl* a *smrt*. Hlavním záměrem této práce je komparace pojetí a přístupu ke zvoleným existenciálním tématům a jejich výskytu v těchto psychoterapeutických přístupech. Cílem této práce je zjistit, jakými způsoby je pojetí existenciálních témat v logoterapii a gestalt terapii podobné a odlišné, a to na základě odborné literatury, zaměřené na popis jejich teoretických východisek a metod.

Metodami pro psaní bakalářské práce jsou kompilace, interpretace, komparace, introspekce a reflexe.

Tato bakalářská práce je rozdělena do čtyř hlavních kapitol. První kapitola přináší přehled zvolených existenciálních témat a představení základních tezí existenciální psychoterapie. Vychází především z odborné literatury Irvina D. Yaloma, amerického psychiatra, psychologa a psychoterapeuta, který jako první sepsal ucelený soubor o existenciální psychoterapii. Toto dílo bylo zvoleno vzhledem k jeho pozicionalitě, jakožto psychiatra, který propojuje své klinické poznatky s filosofií a psychoterapií, na rozdíl od jiných autorů, kteří k existenciálním tématům přistupují výhradně z filosofického úhlu. Yalomova koncepce existenciálních daností, které jsou adresovány v existenciální psychoterapii, tvoří základ této bakalářské práce, vzhledem k její orientaci na psychoterapeutickou oblast.

Druhá kapitola se věnuje logoterapii, jejímu založení, teoretickým východiskům, principům, pojetí existenciálních témat a metodám, které využívá. Opírá se především o samotné dílo zakladatele logoterapie, Viktora E. Frankla a dílo jeho žačky Elisabeth Lukasové. Dále o české zdroje a to především z díla a seminářů doc. PhDr. Karla Balcara, CSc., který stojí za většinou překladů logoterapeutických děl do češtiny. Dále z díla PhDr. Martiny Kosové, české psycholožky, která absolvovala výcvik v logoterapii pod vedením E. Lukasové. Nakonec z odborné literatury od významných českých klinických psychologů jako je PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc. a prof. PhDr. Jan Vymětal, CSc.

Třetí kapitola přináší přehled o gestalt terapii, jejích kořenech, teoretickém rámci, základních principech, pojetí existenciálních témat a gestalt-terapeutických metodách. Vychází především z díla Fritze Perlse, jednoho z hlavních zakladatelů gestalt terapie, a z děl britských gestalt terapeutů, kteří jsou autory ucelených příruček gestalt terapie, jmenovitě

Jennifer Mackewn, Phila Joyce a Charlotte Sills. Dalším významným zdrojem je dílo francouzského gestalt terapeuta Gonzague Masqueliera, který se explicitně věnuje existenciálním tématům v rámci gestalt terapie. Kapitola vychází také z díla českého gestalt terapeuta doc. MUDr. Jana Roubala, Ph.D., který je lektorem gestalt-terapeutického výcviku.

Čtenář by se díky struktuře práce měl po přečtení těchto kapitol dostatečně orientovat ve kapitole čtvrté, která je věnována komparaci výše zmíněných psychoterapeutických přístupů a to především na základě jejich pojetí *svobody, izolace, smyslu a smrti*. Obsah této kapitoly vychází z informací, o kterých bylo pojednáno v předchozích třech kapitolách.

V diskuzi a závěru shrnu výsledek svého snažení, ohraničím jeho limity a pokusím se nastínit další možná související témata k navazujícímu či samostatnému studiu.

1. Existenciální témata

Tato kapitola se věnuje představení existenciálních témat v pojetí I. D. Yaloma, který jako první sepsal ucelené dílo pojednávající o existenciální psychoterapii, jehož předmětem je konfrontace s popsány existenciálními danostmi v terapeutické praxi.

1.1 Existenciální otázky

Kdo jsem? Proč vlastně žiji? Jaký je smysl života? Má vůbec smysl žít?

Tyto otázky pramení z naší touhy neboli nutkání blíže porozumět širšímu kontextu naší existence¹, způsobu, jakým ji prožíváme a jak interpretujeme svět kolem nás. Otázka smysluplnosti a podstaty naší existence je téměř nevyhnutelným tématem, a s velikou pravděpodobností postihne každého z nás nejméně jednou za život. Nicméně tyto otázky nejsou pouze předmětem diskusí velkých myslitelů, jak by se na první pohled mohlo zdát, nýbrž jsou to otázky, na které si sami musíme průběžně hledat odpovědi, abychom dokázali porozumět našemu životu, světu a svému místu v něm. Jsou to otázky, které tematizuje i existenciální psychoterapie, pod kterou se řadí logoterapie a gestalt terapie, kterým se bude tato práce věnovat.

Tyto otázky mají tendenci vyvstat na povrch v různých okamžicích našich životů: především v momentech, kdy se ocitneme v krizové životní situaci, která nás přinutí se pozastavit a zreflektovat naši dosavadní existenci. Může se jednat o určité krizové zážitky, či „hraniční“ situace, které zahrnují prožitky jako zhoršení zdraví našich blízkých, konfrontaci se smrtí, zhroucení vztahu, ztrátu zaměstnání nebo prožívání psychických těžkostí v osobním životě (Křivohlavý, 2006; Yalom, 2020). Ale nejen to. Pozastavení nad vlastní existencí může nastat i po dlouhodobém vypořádávání se s repeticí monotónní každodennosti, jak již vystihnul např. Albert Camus (1995, s. 25–26):

„Stává se, že se kulisy zbourtí. Vstát, tramvaj, čtyři hodiny v kanceláři nebo v továrně, jídlo, tramvaj, čtyři hodiny v práci, jídlo, spánek, a tento rytmus se opakuje v pondělí, v úterý, ve středu, ve čtvrtek, v pátek a v sobotu, většinu doby se tomu lidé snadno podřizují.

¹ Termín existence budu používat s definicí J. Sokola (2021, s. 268) jako „z lat. ex-sisto, vycházím, vynořuji se, vystupuji), sama skutečnost bytí jednotlivého jsoucího s důrazem na jeho jednotlivost a zpravidla i nahodilost. (...) V moderní filosofii přechází důraz na jednotlivou, konkrétní existenci, zejména člověka. Právě lidská existence je východiskem veškerého poznání, zkušenosti, ale i usilování a svobody. Existence člověk přitom není jen nějakým „výskytem“ předmětu, nýbrž pobytem (Dasein), údělem bytosti, již na jejím bytí záleží a která ví, že je konečná.“

Ale stačí, aby se jednoho dne ozvalo „proč“ a začíná ono znechucení poznamenané údivem.“

Tento okamžik vytržení ze zažité role donutí člověka pozastavit se nad způsobem svého dosavadního bytí² a otevřít otázku po smysluplnosti vlastní existence.

Ve větším společenském měřítku se tyto otázky mají tendenci vynořovat v době, kdy určité systémy politické moci, víry, přesvědčení a společenských konvencí čelí krizi. Proto nejspíš není náhodou, že určitá významná díla, zabývající se tématy existence, vyšla v čase velkých historických událostí.

Tyto otázky nejsou jednoznačné povahy, nelze na ně totiž jednou pro vždy odpovědět a dál se k nim již nevracet. Jsou to otázky, které nás doprovází životem a zpřístupňují nám možnost sobě lépe porozumět, zreflektovat náš život a poznat, co je pro nás, jakožto individua a zároveň i lidstvo „kolektivně“ důležité – na čem nám záleží.

1.2 Existenciální danosti

Pakliže k těmto otázkám přistoupíme z existenciální pozice, která akcentuje konflikt vyvstávající z konfrontace člověka s podmínkami jeho existence, znamená to, že aktivně zaměříme pozornost na závažné záležitosti hluboce zakořeněné v našem bytí, které jsou jeho neoddělitelnou součástí (Yalom, 2020).

Dle I. Yaloma (2020) lze odhalit povahu těchto podmínek existence skrze hlubokou sebereflexi. Pokud dokážeme každodenní svět tzv. „uzavřít do závorky“, hluboce se zamyslet nad vlastní „situací“ ve světě a dostaneme-li se k základu, který je skrytý pod vším ostatním, pak jsme konfrontováni s podmínkami své existence, které I. Yalom nazývá *podstatnými záležitostmi*, nebo též *existenciálními danostmi*. Za existenciální danosti označuje *svobodu, izolaci, smysl a smrt* a jsou to právě tyto základní skutečnosti existence, které při konfrontaci vyvolávají hlubokou úzkost³ (Yalom, 2012). Existenciální danosti jsou životní skutečnosti,

² „Bytí, nejširší společné označení pro všechno, co jest. Filosofie podle Platóna začíná údivem nad tím, že něco jest, nad zázrakem bytí. (...) Ve 20. stol. otázku bytí (...) obnovil M. Heidegger, který si všiml zejména různých způsobů bytí. Na rozdíl od předmětů, které jsou nám po ruce a slouží k něčemu, a od těch, které se v našem světě pouze vyskytují a které nezaujatě pozorujeme, je člověk bytím na světě, jemuž o toto jeho bytí neustále jde, jemuž na něm záleží.“ (Sokol, 2010, s. 253)

³ J. Sokol (2012, s. 348) definuje *úzkost* jako „pocit ohrožení a vydanosti celé naší existence. Na rozdíl od strachu, který je zaměřen na nějaký předmět, úzkost žádný předmět nemá.“

kteřé jsou všem lidem společné a stávají se pro ně v určitých bodech života aktuální. Jejich předmětem je existence samotná a aspekty s ní související.

Model „existenciálních daností“ I. Yaloma je rozšířením modelu „existenciálních záležitostí“ (*existential concerns*) teologa Paula Tillicha (1886–1965), který katalogizoval existenciální danosti z hlediska typu úzkosti, kterou vyvolávají a vymezil tři zdroje existenciální úzkosti: 1. strach a smrt, 2. prázdnotu a nesmyslnost, 3. vinu a odsouzení (Kretschmer & Storm, 2017). Tyto existenciální danosti I. Yalom rozšířil ve své knize *Existenciální psychoterapie* na čtyři výše zmíněné: *svobodu, izolaci, smysl a smrt*. Tato práce operuje s existenciálními danostmi způsobem, jakým je vymezil I. Yalom.

Nutno zmínit, že model existenciálních daností, vytvořený I. Yalomem není jediným dostupným způsobem uchopení existenciálních témat. Jeho model má společné kořeny s konceptem „existenciál“, které M. Heidegger popsal jako „struktury formující lidskou zkušenost“, plynoucí z našeho „ontologického bytí“, které jsou též nevyhnutelnou součástí lidské existence. Jedná se o „péči“ neboli „starost“ o vlastní bytí, porozumění, spolubytí s druhými, bytí pro smrt a náladu či naladěnost⁴. V psychoterapeutickém pojetí jsou relevantnější „existenciální danosti“ I. Yaloma, vzhledem k jejich direktivnosti na lidský život, oproti M. Heideggerovým „existenciálím“, které se pohybují na ontologické rovině a tudíž jsou hůře uchopitelné v terapeutické praxi (Binder, 2022). Yalomův model rozvinul tým psychologů Koole et al. (2006), kteří ke čtyřem existenciálním danostem připojili pátou, a to „identitu“ (Kretschmer & Storm, 2017). Jako poslední relevantní model existenciálních témat je teorie francouzského gestalt terapeuta N. Salathého, který hovoří o pěti „existenciálních omezeních“ (*existential constraints*). Ty jsou nevyhnutelnou součástí lidské existence a vzbuzují specifický druh úzkosti úzce spjatý s lidským osudem. Jedná se o konečnost, izolaci, odpovědnost, nedokonalost a hledání smyslu (Masquelier, 2015). Lze si povšimnout, že se jeho definování existenciálních témat těsně překrývá s tématy vytyčenými I. Yalomem. V následující části jsou tyto existenciální danosti podrobně představeny.

1.2.1 Svoboda

Pojem *svoboda* v sobě nese řadu různých významů a její propojení s pocitem úzkosti nemusí být zřejmé, jelikož svoboda často v lidech vzbuzuje pozitivně laděné konotace. Nicméně, koncept svobody je psychologicky komplexní a pakliže na ní nahlédneme

⁴ Tyto termíny jsou volně přeloženy z angličtiny na základě Binder (2022).

z existenciální perspektivy, která ji nerozumí ve smyslu politické svobody ani svobody ve smyslu neomezeného výběru z možností, které jsou člověku k dispozici (Yalom, 2012; Yalom & Josselson, 2018), tak nám bude její propojení s úzkostí jasnější. Pro tuto práci je relevantní pojetí svobody v existenciálním smyslu, které operuje s představou, že všichni lidé žijí ve vesmíru bez předem nutně dané struktury, a tudíž rolí každého jednotlivce je být autorem své existence. Což je úzce spojeno s *odpovědností*⁵ za své prožitky, rozhodnutí a činy, kterými člověk vytváří svůj svět a vlastní sebepojetí; dle J.P. Sartra je „*člověk odsouzen k svobodě*“ (Sokol, 2010, s. 339). Vědomí této existenciální svobody implikuje odpovědnost za vlastní život.

Z předpokladu, že je člověk odpovědný za vytváření sebe samého a vlastního světa vyplývá, že naše existence není podložena pevnými základy, o které by se dalo opřít, ale místo toho jsme obklopeni nicotou a prázdnotou. Tato nejistota je v rozporu s lidskou přirozenou touhou po stabilitě a struktuře, což vede k pocitu hluboké úzkosti (Yalom & Josselson, 2018).

S výše uvedeným souvisí též *vůle*, který je na psychologické půdě nazýván *motivací*. Nicméně vysvětlení lidského chování na základě jistých vrozených *motivací* či pudů lidem odpovědnost za vlastní činy spíše odebírá. Ačkoli se v terapeutickém prostředí a na psychologickém poli s pojmem *svoboda* neoperuje napřímo, tak jsou hojně využívány koncepty s ní spojené, jako je právě výše zmíněná odpovědnost, jejíž uvědomování bývá stěžejním tématem pro mnoho klientů, podobně jako touha a činění rozhodnutí (Yalom & Josselson, 2018).

Pakliže lidé, kteří docházejí na psychoterapii, žijí v pevné představě, že za své problémy nejsou zodpovědní a věří, že jsou způsobeny ostatními lidmi či skutečnostmi, které jsou mimo jejich kontrolu, tak je v terapii věnována značná pozornost zvědomování jejich spoluúčasti na těchto potížích a terapeut své klienty podporuje v přebírání odpovědnosti za jejich prožívání (Yalom, 2012).

⁵ J. Sokol (2012, s. 310) definuje odpovědnost jako „schopnost, ochota, resp. povinnost člověka přičítat si a nést následky svých činů i činů druhých lidí: „odpovídat“ za sebe (...) Jeden ze základních rysů lidství a podmínka svobody i svobodné společnosti.“

1.2.2 Izolace

Když hovoříme o izolaci jakožto o jedné z existenciálních daností, není tím míněna interpersonální ani intrapersonální izolace⁶, ale *existenciální izolace*. Existenciální izolace se liší od osamělosti způsobené nedostatkem kontaktu s druhými a okolím, v důsledku sociálních, geografických či kulturních faktorů. Jde o typ izolace, který se týká naší osamělosti ve vesmíru, který přetrvává, i když navážeme vztahy s druhými lidmi. Je totiž založena na skutečnosti, že do světa vstupujeme i odcházíme sami a v průběhu naší existence musíme vyvažovat napětí mezi touhou po kontaktu a spojení s druhými a vědomím této existenciální osamělosti (Yalom & Josselson, 2018). Veškeré podněty vnímáme prostřednictvím smyslových, vjemových a kognitivních filtrů, proto je naše prožívání soukromé a v jistém ohledu nesdělitelné s ostatními. Lidé se tak mohou cítit existenciálně izolovaní, což může mít silné psychologické důsledky. V takových chvílích mají lidé pocit, že s nimi nikdo nesdílí, nechápe ani nepotvrzuje jejich zkušenost. Existenciální izolace totiž zpochybňuje možnost sdílení reality. Pakliže nejsme schopni vědět, zdali způsob, kterým druhý zakouší realitu je totožný s naší vlastní perspektivou a naopak, jak můžeme vědět, zdali sdílíme stejnou realitu? Vystávají otázky, jak je možné navázat opravdové spojení s druhými lidmi, pokud si nerozumíme ani na základní úrovni prožívání. Když lidé zažívají hluboký pocit existenciální izolace, hrozí jim ztráta víry ve vzájemné spojení a porozumění s druhými lidmi (Pinel, 2018).

Dalším z mnoha autorů, který se zabýval osamělostí byl E. Fromm, který tvrdil, že izolace je primárním zdrojem úzkosti (Fromm, 1995). I. Yalom tuto existenciální izolaci definuje jako „nepřekonatelnou propast mezi člověkem a kýmkoliv druhým“ (Yalom, 2020, s. 382). S touto propastí jsme nejčastěji konfrontováni v okamžiku, kdy si uvědomíme skutečnost, že smrt je vždy osamocenou událostí, kterou musí člověk nevyhnutelně podstoupit sám (Yalom & Josselson, 2018).

V rámci existenciální psychoterapie je vztah terapeut-klient postaven na *setkání, opravdovosti, empatii* a přebírá prvky vztahu *Já-Ty* (založen na teorii M. Bubera), které mají moc vést k hlubokému spojení (Yalom & Josselson, 2018). Tento pocit klientovi nenabízí „řešení“ jeho existenciální izolace a nemění tuto skutečnost, ale poskytuje alespoň částečnou

⁶ Interpersonální izolace odkazuje na pocit osamělosti od druhých lidí, zatímco intrapersonální izolace znamená izolaci od jistých částí svého vnitřního prožívání.

útěchu a je v moci terapeuta klientovi pomoci izolovanost své existence postupem času přijmout.

Uvědomění a prožívání existenciální izolace bývá důsledkem převzetí odpovědnosti za svůj život, jelikož „vzdát se pocitu, že je člověk stvořen nebo střežen někým jiným, znamená konfrontovat se s kosmickou lhostejností vesmíru a se svou zásadní osamělostí v něm“ (Yalom & Josselson, 2018, s. 276).

1.2.3 Smysl

Potřeba najít smysl v životě je všem lidem společná, ačkoli žádný smysl není univerzální a aplikovatelný pro každého jednotlivce. V oblastech psychologie, které se zabývají studiem smysluplnosti jednání a bytí je smysl existence pojat jakožto velmi úzce související s našimi snahami porozumět tomu, co se děje kolem nás, a tomu, jak jednotlivé události patří do širšího kontextu světa (Baumeister & Vohs, 2002; Krivohlavý, 2006).

Zdá se, že je v lidské přirozenosti vyžadovat smysl. Naše percepční neuropsychologická organizace je taková, že z náhodných podnětů okamžitě vytváříme vzorce. Automaticky je organizujeme do „figury“ a „pozadí“⁷ a můžeme si o nich dokonce vytvořit příběh. Když se setkáme s přerušným kruhem, automaticky ho vnímáme jako uzavřený tvar. Pokud se nějaká situace nebo soubor podnětů vymyká vzorcům, zasadíme situaci do jiného vzorce, který je nám známý (Yalom & Josselson, 2018). Tomuto jevu věnuje pozornost i gestalt terapie, které bude věnována pozornost ve třetí kapitole.

Stejným způsobem, jakým jedinec organizuje náhodné podněty, se setkává i s existenciálními situacemi. Ve světě, který neodpovídá žádnému známému vzorci cítí lidé nejistotu a hledají nějaký vzor, model, předlohu, vysvětlení či smysl své existence, podle kterého se mohou řídit a jednat. Na základě pocíťovaného smyslu života si lidé utvářejí hierarchii hodnot, která poskytuje nejen důvody proč žít, ale též plán, který udává způsob, jakým žít (Yalom & Josselson, 2018).

Yalom (2020) píše, že v existenciální psychoterapii je kladen značný důraz na subjektivitu prožívání jedince a jeho vnímání smysluplnosti či její absence v životě. Existenciální terapeuti pomáhají klientům najít smysl v jejich životě a porozumět tomu, jaké mají osobní hodnoty a co je pro ně důležité. Zároveň poukazuje na fakt, že prožitek ztráty

⁷ „Figura“ a „pozadí“ jsou termíny, se kterými operuje gestalt terapie a později jim bude věnován prostor.

smyslu je v dnešní době velice častý a může zapříčinit vznik různých psychických onemocnění, čímž navazuje na V. Frankla, jehož perspektivě bude věnována další kapitola.

1.2.4 Smrt

Čtvrtou existenciální daností je *smrt*, která je dle Yaloma nejbolestivější a nejtěžší skutečností naší existence na přijetí. Jedná se o danost existence, která vzbuzuje nejvíce úzkosti (Yalom, 2020). Lidé žijí s vědomím své konečnosti na pozadí jejich každodenního bytí, kde vyvstává „napětí mezi vědomím nevyhnutelnosti smrti a přáním nadále existovat“ (Yalom, 2020, s. 17). V důsledku toho si staví obrany proti vědomí smrti, aby se se svým strachem z ní vypořádali, jsou to obrany založené na jejím popření. Yalom tvrdí, že „život a smrt jsou spolu vzájemně propojeny; existují současně, nikoli následně; smrt se neustále ozývá pod slupkou života a má obrovský vliv na prožívání a chování“ (Yalom, 2020, s. 39).

Biologický rozdíl mezi životem a smrtí je jasný, ale z psychologického hlediska se život a smrt prolínají. Téměř každý významný myslitel se hluboce zabýval smrtí a mnozí z nich dospěli k závěru, že smrt je nedílnou součástí života a že přemýšlení o ní životu spíše přináší obohacení než ztráty. Ačkoli „materiálnost smrti člověka ničí, myšlenka smrti jej zachraňuje“ (Yalom, 2020, s. 40). Toto tvrzení lze dle Yaloma (2020) přiblížit na následujícím příkladu M. Heideggera, který došel k poznání, že uvědomění si vlastní smrti působí jako impuls, který nás přesouvá z jednoho způsobu existence do vyšší úrovně. Domníval se, že existují dva základní způsoby bytí: 1. stav *zapomnětlivosti bytí* („neautentické“ bytí podle „ono se“), ve kterém se člověk obvykle nachází a neuvědomuje si, že je „tvůrcem“ svého života a nečiní aktivní, autentická rozhodnutí sám za sebe a 2. „*ontologický*“ *stav uvědomování si bytí* (stav autentičnosti). Pokud se člověk nachází ve druhém stavu bytí, znamená to, že si uvědomuje jeho křehkost a svou vlastní odpovědnost za něj (Yalom, 2020). Protože pouze v tomto ontologickém stavu člověk je schopen uvědomit si sám sebe, přijmout „své možnosti a omezení; čelit absolutní svobodě a nicotě – a jim v tvář prožívat úzkost“ (Yalom, 2020, s. 41). V tomto spočívá autentický způsob bytí, do kterého dle Heideggera člověk nepřejde pouhou snahou či kontemplací, nýbrž skrze prožití specifických „krizových zážitků“, které byly popsány na začátku této kapitoly. Ze všech krizových zážitků je nejsilnější právě *smrt* (Yalom, 2020). Prožitek této krizové situace člověka podnítl k uvědomění si svého bytí a zaujetí „autentického“ postoje. Právě díky smrti si uvědomíme pomíjivost a křehkost života a můžeme ho prožívat s autentičností.

Tuto skutečnost zkoumalo i několik studií. Například Yalom (2020) poukazuje na studii R. Noyese, ve které zkoumal vliv „zážitku blízkého smrti“ (*near death experience*) u dvou set osob, které se setkali s různými nemocemi či nehodami, v důsledku čehož dospěli ke změně postojů a hodnot v životě. Závěrem této studie bylo zjištění, že většina participantů po „setkání se smrtí“ došla k přehodnocení priorit, uvědomění si krátkosti a vzácnosti života (Yalom, 2020).

I. Yalom tudíž navrhuje pohled na smrt, který ji vnímá jako pozitivní součást života a tvrdí, že přijetí smrti všednímu životu dodá „pocit hloubky, přináší zásadní posun životní perspektivy a může člověka přenést ze způsobu života charakteristického rozptylováním, umrtvováním a drobnými obavami do autentičtějšího způsobu žití“ (Yalom, 2020, s. 50). S ohledem na smrt může být úkolem existenciální psychoterapie podpora klienta vypořádat se se strachem ze smrti a najít v životě smysl navzdory jeho nevyhnutelné konečnosti.

1.2.5 Existenciální psychoterapie

Existenciální psychoterapie (dále také EP) není samostatnou „školou“ terapie jako psychoanalýza nebo behaviorismus, ale jedná se o *formu* psychoterapie, kterou lze začlenit do jiných psychoterapeutických přístupů. Místo toho, aby přinesla nový soubor pravidel pro psychoterapii, představuje EP jiný způsob uvažování o lidském prožívání, který by dle I. Yaloma mohl být součástí všech terapeutických přístupů (Yalom & Josselson, 2018). EP není existenciální kvůli určité teorii, škole nebo technice, nýbrž spíše díky terapeutově vědomí daných obav, "které jsou zakořeněny v existenci jedince". Tento existenciální přístup obývá prostor, kde se filosofie a terapie setkávají ve svém existenciálním zájmu o lidské bytí (Furchert, 2011).

Mezi existenciální psychoterapie se řadí především Binswangerova a Bossova daseinanalýza⁸, Franklova logoterapie a existenciální analýza, Längleova existenciální analýza a gestalt terapie (Kratochvíl, 1998).

EP jakožto disciplína se nikdy nepřiklání k založení specifických institutů, protože je založena na předpokladech, z nichž vychází téměř každý druh terapie – a to představě o člověku, nikoli o konkrétních technikách. Existenciální terapeuti primárně usilují o nalezení cesty k autenticitě svých klientů v prostředí dehumanizované moderní kultury; k tomu

⁸ Daseinanalýza je filosoficko-terapeutický směr, který je založen na filosofii Martina Heideggera a přejímá z něj základní terminologii, fenomenologickou metodu (navazující na Edmunda Husserla). Vychází z faktu člověka "bytí v světě" („In-der-Welt-Sein“) a pokouší se analyzovat jeho prožívání.

využívají hlubokou psychologickou analýzu (Yalom & Josselson, 2018). Z existenciálního pohledu to neznamená zabývání se pouze dávnou minulostí, nýbrž spíše oddělení každodennosti a přemýšlení o existenciální situaci člověka (Yalom, 2020). Tento fenomenologický přístup vychází z jevů popisujících smyslově vnímatelné prožívání a je společným znakem směrů EP (Kratochvíl, 1998).

Existenciální terapeuti kladou menší důraz na úlevu od symptomů a větší důraz na uvědomění svobody ve vztahu k životu (Yalom & Josselson, 2018). Také se věnují otázkám o podstatě člověka, existenci a vypořádávají se s otázkami smyslu lidského bytí, odpovědností, utrpením a smrtí – což jsou témata, která je spojují. Dále pracují i s duchovní či existenciální stránkou bytí, která se vyznačuje možností svobodné volby a z ní vyplývající osobní odpovědnosti za vlastní rozhodnutí a činy (Kratochvíl, 1998).

I. Yalom definuje EP jako „dynamický přístup k terapii, který se zaměřuje na záležitosti hluboce zakořeněné v bytí člověka“ (Yalom, 2020, s. 12) Jedná se o záležitosti, které byly popsány výše. Pojem „dynamický“ je odkazem na dynamický model duševního fungování člověka, který byl poprvé uveden S. Freudem. Je to teorie předpokládající, že uvnitř člověka existují různé konfliktní síly, motivy a obavy, odehrávající se na různých úrovních vědomí, které stojí za jeho myšlením, emocemi a chováním (Yalom, 2020). Nicméně, na rozdíl od psychodynamického modelu S. Freuda se EP nezabývá konfliktem mezi instinktivními pudy, ale konfliktem, který „pramení z konfrontace člověka s podmínkami existence“ (Yalom, 2020, s. 16). Existenciální psychodynamika přebírá základní dynamickou strukturu od S. Freuda, ale zásadně se liší svým obsahem, který lze je znázornit následujícím způsobem (Yalom, 2020, s. 18).

Freudův model:

Pud → vynoření úzkosti → obranný mechanismus

Existenciální model:

Uvědomění si základní záležitosti⁹ → vynoření úzkosti → obranný mechanismus

Hlavní rozdíl mezi těmito dvěma dynamickými přístupy spočívá v tom, že Freudův přístup začíná pudem, zatímco existenciální pojetí začíná uvědoměním a strachem (Yalom, 2020). EP slouží jako referenční rámec (neboli paradigma), podle něhož terapeut nahlíží na

⁹ Svobody, izolace, smyslu či smrti.

klientovo prožívání a utrpení určitým způsobem. Existenciální terapeut usiluje o porozumění současné situace klienta života a jeho aktuálním pocitům a úzkostem. To znamená, že terapeutická sezení jsou orientovaná na *přítomný okamžik* „Tady-a-Ted“, skrze který dochází k pochopení klientovy situace. Dalšími specifickým prvkem EP je pohled na vztah terapeuta a klienta jako na „spolucestující“ (*fellow travelers*) a je založený na empatii. Tento terapeutický vztah mezi terapeutem a klientem je pro EP stěžejní a neexistují pro něj žádné konkrétní předpisy, každý terapeutický vztah je jedinečný. Terapeuti nemusí mít stejné zkušenosti jako klienti, aby byli empatičtí, mohou se ale řídit heslem „Jsem člověk a nic lidského mi není cizí“ (Yalom & Josselson, 2018). Oba jedinci do tohoto terapeutického vztahu vstupují za sebe, jako autentické bytosti, které musí čelit existenciálním danostem nehledě na zastávané role.

Existenciální a humanistické směry psychoterapie mají filosofický podtext, vyzdvihují jedinečnost každé osobnosti a zaměřují se na podporu osobního růstu v různých oblastech. Některé ze směrů vedou klienty spíše k zaměření na sebezpřesahující hodnoty (jako například logoterapie), zatímco jiné na bezprostřední emocionální prožitky v přítomném okamžiku a schopnost být v souladu sám se sebou (jako například gestalt terapie). Terapeutický vztah se považuje za jedinečné „setkání“ terapeuta a klienta, a dynamika tohoto vztahu se liší na základě psychoterapeutického přístupu. Mezi humanistickou psychoterapií se řadí především rogerovská psychoterapie a Gestalt terapie. Humanistický směr terapie se rozvinul v USA jako „třetí síla“, která zastávala protipól vůči redukcionismu a determinismu psychoanalýzy a behaviorální terapie. Tento směr klade důraz na sebeaktualizaci jedince, svobodu, růst klienta a na lidské „setkání“ (Kratochvíl, 1998).

2. Logoterapie

V této kapitole bude prezentován psychoterapeutický přístup nazývaný *logoterapie*, s důrazem na původní koncepci vytvořenou jejím zakladatelem Viktorem E. Franklem. Kromě toho bude stručně představen i vývoj následných odvětví této psychoterapeutické metody, jejichž vznik je zásluhou Franklových studentů, konkrétně Elisabeth Lukasové a Alfrieda Längleho. Za účelem kompletního pochopení tématu logoterapie se jeví nezbytným zahájení této kapitoly s prezentací jejího zakladatele, Viktora Emila Frankla, poněvadž jeho životní cesta úzce souvisí se vznikem samotného konceptu logoterapie.

2.1 Viktor E. Frankl

Viktor Emil Frankl se narodil v roce 1905 ve Vídni, kde také v roce 1997 zemřel. Ve své autobiografii popisuje, jak se již jako malý chlapec zabýval filosofickými otázkami; jako čtyřletého ho jednou vyděsila myšlenka, že on sám musí někdy zemřít, což ho samo o sobě prý netížilo, ale tížila ho otázka „zda pomíjivost života nezničí jeho smysl“ (Frankl, 2013, s. 15). Na střední škole si Frankl vyměňoval dopisy se Sigmundem Freudem, díky němuž byla v roce 1924 v psychoanalytickém časopise vydána Franklova první publikace, nicméně se v názorech po čase rozešli. Freud zdaleka nebyl jedinou známou osobností, se kterou byl Frankl v osobním kontaktu; dále se také měl možnost setkat s M. Heideggerem, K. Jasperem, L. Binswangerem a G. Marcellem (Frankl, 2016).

Viktor Frankl byl spoluzakladatelem Akademického spolku lékařské psychologie ve Vídni, kde v roce 1926 poprvé na akademické půdě prezentoval pojem „logoterapie“, což byla Franklova nová metoda, kterou vytvořil po opuštění myšlenek Freuda a Adlera. Logoterapie je dnes po psychoanalýze a individuální psychologii považována za třetí vídeňskou školu psychoterapie (Frankl, 2016). Ve své autobiografii V. Frankl odhaluje motivaci, která ho vedla k založení nového psychoterapeutického směru; byl to soucit s oběťmi cynismu dané doby, který se v tehdejší „zkomercializované“ psychoterapii rozmáhal. Kritizoval její dehumanizující a depersonalizující tendence, které vycházejí z psychologismu v psychoterapii, sám V. Frankl později obohatil oblast psychoterapie o existenciální aspekty, které dosud neobsahovala (Frankl, 2013). Sám se pohyboval na polích psychoterapie i filosofie, ovšem ve svých dílech a přednáškách rozlišoval, z jaké pozice v daný moment hovořil; zdali jako psychiatr, filosof či jako člověk (Frankl, 2016).

Franklovu rozvíjející se kariéru přerušila druhá světová válka; těsně předtím, než byl se svou rodinou a ženou transportován do koncentračního tábora Terezín, dopsal první verzi své knihy *Ärztliche Seelsorge* (1946), česky vydáno pod názvem *Lékařská péče o duši* (1995). Obsahem této knihy byl komplexní popis jeho nové metody (logoterapie). O tento rukopis v koncentračním táboře přišel a později sepsal další verzi. V koncentračních táborech čelil nelidskému zacházení a osobnímu ponižování, které bylo konečným katalyzátorem jeho teorie (Drapela, 2011). Frankl strávil tři roky svého života v několika koncentračních táborech: v Terezíně, Osvětimi, Dauchau a dalších pobočných táborech. Svůj příběh popsal například v knihách *A přesto říci životu ano: Psycholog prožívá koncentrační tábor* nebo *Man's Search for Meaning*, jehož výtisků se celosvětově prodalo několik

miliónů. Franklovo uvěznění v koncentračních táborech pro něj bylo konstitutivní životní zkušeností, kterou sám popsal jako „zkušenost kříže“ a „kde po osvědčení a validizaci vlastní sebetranscendence a sebedistance nabývá ještě větší jistotu ve své teorii o vůli ke smyslu“ (Frankl, 2016, s. 106).

Zkušenosti z koncentračních táborů jeho teorii vytříbily a dodaly jí na síle a věrohodnosti (Drapela, 2011). Po návratu zpět do Vídně se opět vrátil k práci; sepsal své zážitky z předešlých tří let, vydal svůj rekonstruovaný spis o logoterapii a kniha byla okamžitě přijata. V. Frankl začínal přednášet a publikovat knihy po celém světě, z nichž mnoho bylo přeloženo do cizích jazyků. Jeho životní dílo dále rozvíjelo a nadále rozvíjí mnoho pokračovatelů: Elizabeth Lukasová v Německu, J. Fabry v Americe, A. Längle v Rakousku, K. Popielski v Polsku, P. T. P. Wong v Kanadě a v České republice především K. Balcar, V. Smékal a M. Kosová (Frankl, 2016).

2.2 Logoterapie

Logoterapie je psychoterapeutický přístup, jehož předmětem je hledání smyslu a hodnot v životě konkrétních osob. Název tohoto přístupu pochází z řeckého slova *logos*, které má mnoho významů, jedním, z nichž je i *mysl*. Viktor Frankl – její zakladatel – v životě člověka nespatořoval pouhé bytí, nýbrž i jeho svobodnou a odpovědnou reflexi, která činí lidský život existencí („ek-sistó“: „vystupuji z“). Franklův přístup totiž nejdříve nesl název „existenciální analýza“, jejíž název později změnil na „logoterapii“, aby jej rozlišil od filosofické analýzy bytí. Frankl užíval oba termíny, nicméně v nich vymezil rozdíly¹⁰ (Vymětal et al., 1997).

Ačkoli tento přístup bývá označován za „třetí vídeňskou školu psychoterapie“ po Freudově psychoanalýze a Adlerově individuální psychologii, není jejím záměrem nahrazení ani překonání již vzniklých psychoterapeutických směrů, nýbrž jejich obohacení a doplnění

¹⁰ „Existenciální analýza“ je mu spíše pohledem na člověka v jeho životě „zevnitř“, z hlediska vlastní žité existence, zatímco „logoterapii“ rozumí více pomáhající přístup „zvenčí“, z hlediska objektivních hodnot, jejichž uskutečňováním činí člověk svůj každodenní život smysluplným, objektivně hodnotným.“ (Vymětal et al., 1997, s. 218)

Zde je bližší popis rozlišení těchto termínů: „Existenciální analýza je psychoterapeutický přístup, který zkoumá fenomenologickou analýzu podmínek k naplnění života, nalezení smyslu.

Na rozdíl od logoterapie, která je svou podstatou psychoterapeutickou léčebnou metodou, je existenciální analýza teoreticko - výzkumný směr, který se zabývá ontologickou rovinou existence...V určité pojmové nepřesnosti se nalzáme i proto, že sám V.E. Frankl sám obě pojmenování používal ne vtždy zcela konkrétně a jednoznačně.“ (Kadlubiec, 2011, s. 34)

o zásadně neopominutelný rozměr existence. Logoterapie vychází z teze, že člověk má vrozenou touhu po smyslu a účelu, a že právě tato touha mu umožňuje překonat i ty nejtěžší životní situace. Soustředí se na hledání a prožívání tohoto smyslu v konkrétních kontextech jednotlivých lidí. I když V. Frankl částečně uznával Freudovu teorii „vůle ke slasti“ a Adlerovu teorii „vůle k moci“, nesouhlasil s jejich postoji, že jsou to primární motivační síly člověka. Namísto toho ji přisuzoval „*vůli ke smyslu*“, což je pojem, kolem kterého je logoterapie centrována. Tento smysl je jedinečný pro každého člověka a je na něm, aby ho naplnil a prožil (Frankl, 2004). Logoterapie se řadí mezi humanistické psychoterapie, které kladou důraz na celistvost, autenticitu jedince a na jeho vnitřní potřeby. Její kořeny sahají k existencialismu, holismu¹¹ a fenomenologii (Frankl, 2004). Oproti mnoha existencialistům se však Frankl nedá označit za pesimistu, ani odpůrce náboženství. Naopak, jeho teorii je možné interpretovat jako vyvrácení nihilistického postoje, který popírá, že by život měl nějaký smysl (Drapela, 2011).

Jedním z přínosů logoterapie je její vymezení vůči přílišnému determinismu v psychologii. Frankl sice uznával vliv dědičnosti, prostředí a zážitků z raného dětství, ale tvrdil, že tento vliv není výlučný. Věřil, že člověk má vždy *svobodu volby* i v té nejextrémnější situaci, ačkoli je radikálně omezen. Člověk má vždy svobodu volby svého postoje k situaci (Frankl, 2020). To dokazuje ve svém díle (Frankl, 2020, s. 12):

„Každý den a každá hodina v lágru dávaly tisíce příležitostí k vnitřnímu rozhodnutí, jež bylo rozhodnutím pro nebo proti propadnutí člověka těm okolním silám, které hrozily uloupit mu to nejvlastnější – jeho vnitřní svobodu – a svěst ho k tomu, aby se zřekl své svobody a důstojnosti a stal se pouhým míčem na hraní, pouhým objektem vnějších podmínek a nechal se od nich proměnit v typického koncentráčníka.“

Viktor Frankl se zasloužil o významný přínos v oblasti psychologické a lékařské praxe, když integroval filosofická a teologická témata a otázky do své práce. Mezi tato témata patřila například utrpení vyplývající z nesmyslnosti existence a otázky týkající se svobody a odpovědnosti jednotlivce (Baštecká et al., 2009).

¹¹ Holismus (odvozen z řeckého pojmu holos, celkový, celistvý) je názor, který zdůrazňuje důležitost celku, o němž tvrdí, že je více než souhrn částí (Sokol, 2010).

2.3 Obraz o člověku v logoterapii

V pojetí člověka si V. Frankl přivlastnil holistickou perspektivu. Zabýval člověkem jako celkem, nikoli jen určitými částmi jeho osobnosti. Frankl tvrdil, že lidská osobnost je složena ze tří dimenzí: *fyziologické*, *psychologické* a *noologické*. Zatímco *fyziologická* dimenze se týká tělesné stránky osoby a *psychologická* neboli *duševní* dimenze se vztahuje k psychické stránce osoby,

2.3.1 Noologická dimenze

Noologická dimenze se vztahuje k lidské *vůli ke smyslu*. Frankl tvrdil, že opomíjení fyziologických potřeb vede k tělesným onemocněním a opomíjení psychologických vede k emočním potížím. Nutno podotknout, že i v rámci noologické dimenze mohou vznikat potíže, které V. Frankl nazval *noogeními neurózami*. Potýkají se s nimi lidé, kteří žijí v napětí z konfliktu svědomí a duchovních problémů, jejichž důsledkem může být jak vegetativní onemocnění, tak i existenciální krize (Frankl, 2016).

V. Frankl (2021) věřil, že *sebeodstup* je výhradně lidskou schopností, která nám umožňuje poodstoupit od různých situací, i od nás samých; dovoluje nám si zvolit, jaký *postoj* vůči sobě a svým fyziologickým a psychologickým podmínkám zaujmeme – a právě tato schopnost z nás dělá lidské bytosti. Fakt, že člověk dokáže zaujmout postoj vůči těmto dvěma dimenzím ukazuje, že se dokáže pozvednout nad jejich úroveň (hovoří-li se o vyšší dimenzi, neznamena to hodnotový soud) a vidět nový rozměr – rozměr noologické dimenze. Tuto dimenzi je možné nazvat též duchovní dimenzí, ovšem tento výraz bývá silně spojován s náboženstvím, načež Frankl upozorňuje, že se v tomto případě nejedná o žádné konkrétní náboženské vyznání. Frankl (2021, s. 23) dále píše, že:

„Člověk do noologické dimenze vstupuje vždy, když o sobě přemýšlí (...) kdykoli ze sebe dělá objekt – nebo vůči sobě něco namítá; kdykoli projevuje, že si uvědomuje svou bytost – případně kdykoli se chová svědomitě. Svědomitost totiž předpokládá jedinečnou lidskou schopnost pozvednout se nad sebe sama a posuzovat a zhodnocovat vlastní činy na základě morálky a etiky.“

Frankl věří, že *noologická dimenze* osobnosti je stejně důležitá jako první dvě dimenze a pokud člověk ignoruje její potřeby, tak vznikají potíže v samém jádru osobnosti. Proto, aby bylo možné uspokojit základní potřeby *noologické dimenze*, tak je nutné uplatnit svou *vůli ke smyslu*, která je těsně spjatá se svobodou člověka. Zároveň V. Frankl uvádí, že

uplatňování vůle ke smyslu se neděje stejným způsobem jako projev základních lidských fyziologických instinktů, což zdůvodňuje tvrzením, že základní lidské pudy jsou vrozené, zatímco „k morálnímu chování není člověk nikdy nucen; v každém takovém případě se pro morální jednání rozhoduje. Člověk tedy nejedná proto, aby uspokojil jakýsi morální pud“ (Frankl, 1962 in Drapela, 2011, s. 148). Frankl se také odkazuje na empirické studie, jejichž výsledky ukazují, že lidé dávají přednost práci, kterou považují za smysluplnou místo práce, která je lépe placená, ale neposkytuje jim pocit naplnění (Frankl, 2004).

2.4 Pojetí svobody a vůle ke smyslu

Podobně jako existencialisté, považoval V. Frankl *svobodu lidské vůle* za základní lidskou vlastnost, přičemž podotkl, že uplatnění této svobody může někdy vyžadovat velké úsilí. Platnost této lidské vlastnosti ukazuje především svými činy a konáním v koncentračních táborech a dále v životě. Frankl tvrdil, že hlad v koncentračních táborech vytvořil z některých lidí bestie, zatímco z jiných světce (Drapela, 2011). Sám nepovažoval fyziologický determinismus za pravdivý a odkazoval se k citátu Magdy Arnoldové „Všechny volby jsou zapříčiněny, ale jsou zapříčiněny tím, kdo je provádí“ (Drapela, 2011). Podle Frankla máme vždy možnost volby postoje, který k aktuální situaci zaujmeme, nehledě na prostředí, ve kterém se nacházíme. Vystihuje to tímto citátem:

„Lidská svoboda je omezená. Člověk není svoboděn od podmínek. Má však svobodu zaujmout vůči nim určitý postoj. Podmínky člověka nepodmiňují zcela. V daných mezích záleží na něm, zda se jim podrobí a vzdá, nebo nikoli. Stejně tak se může postavit nad ně“ (Frankl in Drapela, 2011, s. 147).

Z tohoto výroku vyplývá jistá odpovědnost, která člověku v jeho životě náleží a existuje v těsném spojení s výše zmíněnou svobodou, kterou V. Frankl „neúnavně zdůrazňoval při zaujetí postoje k danostem v životě“ (Kosová et al., 2014, s. 93). Je zde vidět, že sám člověk není plně svobodný, vzhledem k jeho podmínkám, které jsou mu dány a nebyly určeny jim samým. Nicméně je odpovědný za své jednání a jak se k daným „otázkám života“ postaví. Z tohoto plyne i jistá samota, a to samota či izolace existenciální. Existenciální izolace ve skutečnosti odkazuje na koncept, že každý z nás je odpovědný za vytváření svého vlastního života a jeho autentické prožívání. Jsme tedy vlastně zcela jedineční v každém aspektu své existence i smrti (Breitbart, 2017).

Pakliže jedinec odmítá přijmout svou svobodu a odpovědnost, bude je nahrazovat jinými způsoby. Jedním z nejběžnějších projevů tohoto odmítnutí je přesunutí odpovědnosti na jinou osobu, například v rámci psychoterapie je předána odpovědnost terapeutovi. Dle V. Frankla může odmítání odpovědnosti vést ke ztrátě smyslu, je totiž předpokladem naplnění smyslu v životě (Kosová et al., 2014). Toto vysvětluje hypotézou, že člověk není v pozici tazatele po smyslu jeho života, nýbrž je paradoxně tím, kdo životu odpovídá. Tvrdí, že životu lze „odpovědět“ pouze tím, že za svůj život převezmeme odpovědnost. Frankl (1994, s. 35) říká, že:

„Odpověď, kterou máme dát, je takto odpovědí aktivní. Ale víc než jen to: může být také odpovědí konkrétní, může být dána jen tím, že vždy přebíráme odpovědnost za svůj život, za svou existenci zde a nyní. (...) Tato odpovědnost za existenci – v její nejkrajnější konkrétnosti a konkrétní vztaženosti na svou vlastní osobu, jakož i danou situaci – vytváří takto hledaný smysl existence: „být odpovědným“ je smysl lidského bytí.“

Z tohoto výroku si lze povšimnout úzké souvislosti nejen mezi svobodou a odpovědností, nýbrž také mezi odpovědností a smyslem, kterému bude věnovaná následující podkapitola.

2.5 Pojetí smyslu v logoterapii

Podle V. Frankla je hledání smyslu hlavní odpovědností každého člověka. Tvrdí, že smysl není možné do situace uměle vložit, nýbrž je třeba ho v daném momentě „objevit a naplnit tím, že z dané situace utvoří to nejlepší, čeho je schopen“ (Kosová et al., 2014, s. 43). Je přesvědčen, že každá situace, ve které se člověk ocitne, v sobě již smysl obsahuje. Odpovědností člověka je projevovat jistou otevřenost vůči situacím, ve kterých se nachází a tím způsobem být schopen odkrývat a nahlížet smyslu, který odpovídá dané situaci a jeho postavení v ní (Drapela, 2011). Objevování tohoto proměnlivého smyslu je neustálou výzvou vlastního života. V. Frankl to vystihl svými slovy: „Co člověk doopravdy potřebuje, není stav bez napětí, nýbrž spíše usilování a zápasení o nějaký cíl, který ho je hoden. Co potřebuje, není vybitý napětí za každou cenu, nýbrž výzva potenciálního smyslu, který čeká na něj, aby jej naplnil“ (Frankl, 1962 in Drapela, 2011). Z tohoto výroku je patrné, že Frankl hovoří o svém konceptu vůle ke smyslu, což je potřeba, která je lidem vrozená a pobízí je k usilování o naplnění a nalezení onoho smyslu. Tvrdí, že přáním lidí není stav bez tíže,

nýbrž být vystaven situaci, které je hoden a prostřednictvím které může uskutečnit svůj smysl.

2.5.1 Úrovně smyslu

V. Frankl rozlišuje smysl na tři úrovně: zaprvé na „*smysl okamžiku*“, což je smysl, o kterém se pojednává výše – jedná se o smysl, který je v každé situaci pro člověka přítomný. Jako druhý píše o „*smyslu v životě*“, čímž míní smysl, na který lze nahlédnout v dlouhodobém měřítku života. Jako třetí hovoří o „*nadsmyslu*“, což je smysl života vůbec, který je přístupný pouze vírou (Balcar, 2021).

Nicméně v logoterapii se V. Frankl především zaměřuje na *smysl okamžiku*, který je každému člověku přístupný v přítomném okamžiku. Všechny krátkodobé a momentální způsoby, kterými člověk nachází smysl, objevené za jeho mládí, by měly mít funkci vodítek, které ho směřují k dosažení jeho dlouhodobého „*smyslu v životě*“ neboli jeho osobnímu povolání (Kosová et al., 2014).

Zároveň říká, že neexistuje žádný obecný smysl života, protože každý člověk i každá situace, ve které se ocitne, je jedinečná. Zdůrazňuje také, že jsou jisté aspekty, které mají určité situace společné, v důsledku čehož existují různé podoby smyslu, které mají lidé ve společnosti i v průběhu dějin společné (Frankl, 2021). Tyto aspekty smyslu se pak nevztahují k jedinečným situacím, nýbrž k lidskému údělu obecně a Frankl je nazývá hodnotami, které definuje jako „*univerzálie smyslu, které krystalizují v typických situacích, jímž musí společnost nebo přímo lidstvo čelit.*“ Dále podotýká, že „*držení se hodnot lidskému hledání smyslu ulehčuje, protože alespoň v typických situacích je člověk ušetřen toho, aby dělal rozhodnutí*“ (Frankl, 2021, s. 55).

2.6 Hodnoty

Pod pojmem hodnot můžeme také rozumět možnosti či způsoby, jakými lze v životě naplňovat a nalézat smysl. Jedná se o různé životní cíle, přesvědčení, ideály, aktivity a činnosti (Tavel, 2007). V. Frankl rozlišuje tři hlavní skupiny hodnot: *tvůřivé, zážitkové a postojové*. „*Tím prvním je to, co dává světu v podobě svých výtvorů; druhým je to, co si bere od světa v podobě setkání a zážitků; a tím třetím je postoj, který zaujímá vůči svému soužení, v případě, že čelí osudu, jež nedokáže změnit*“ (Frankl, 2021, s. 67). Dále podotýká, že „*život nikdy nepřestává mít smysl – i člověk, který je zbaven jak tvořivých, tak*

zážitkových hodnot, je stále vybízen k tomu, aby naplnil smysl, tedy smysl, který je obsažen v pravém, poctivém způsobu utrpení“ (Frankl, 2021, s. 67). Tento smysl lze naplnit zaujetím postoje k nezměnitelné skutečnosti.

2.7 Ztráta smyslu

Nyní bude obrácena pozornost ke stavům absence smyslu. V logoterapii se operuje především se dvěma pojmy, jimiž jsou *existenciální vakuum* a *existenciální frustrace*.

2.7.1 Existenciální vakuum

Existenciální vakuum je pojem, který označuje vnitřní prázdnotu a pocit nesmyslnosti, bezcílnosti, znučenosti životem a beznaděje. Dle Frankla (2004) se jednalo o sílící jev, se kterým se v jeho ordinaci setkával velice často. Jedná se o jev, který je příčinou velkého počtu sebevražd mezi různými skupinami lidí; jedná se především o úspěšné lidi z vyšších tříd a také studenty. V. Frankl popisuje výzkum sebevražedných pokusů u studentů na vysokých školách, který zjistil, že u 85 % studentů byl důvod jejich sebevražedných pokusů pocit ztráty smyslu (Frankl, 1978).

Ve své knize *Léčba smyslem* Frankl (2021) představuje několik možných příčin existenciálního vakuu. Tvrdí, že člověku žádné vrozené instinkty, či pudry neukazují, co ve svém životě dělat musí, na rozdíl od zvířat. Zadruhé není natolik determinován tradicemi a konvencemi jeho doby, které by mu říkaly, jak by se chovat měl, na rozdíl od dřívější doby. Často je člověk nerozhodný a sám si není jist svými tužbami a potřebami, což vede ke konformitě, ve které člověk jedná tak, jak jednájí druzí či jak si druzí přejí, aby jednal on. Ve své praxi zjistil, že stále více klientů trpí nespokojeností a nesmyslností v životě. Frankl dále zdůrazňuje, že existenciální vakuum není nic neurotického. Ačkoli se nemusí jednat o důsledek neurózy, tak se může stát její příčinou. V tomto případě by se jednalo o *noogení neurózu*, která je způsobena duchovním problémem, mravním nebo etickým konfliktem. Zároveň samotné tážení se po smyslu života či usilování o jeho nalezení není samo o sobě patologické (Frankl, 2021). Frankl píše, že není třeba se za existenciální zoufalství stydět, protože se ve většině případech nejedná o neurotický symptom, nýbrž o lidský čin, „něco, čeho člověk dosáhl. Především jde o projev intelektuální upřímnosti a čestnosti“ (Frankl, 2021, s. 85).

2.7.1.1 Nedělní neuróza

S existenciálním vakuem úzce souvisí i fenomén zvaný *nedělní neuróza*, kterou Frankl (2004) vysvětluje následovně: popisuje skutečnost, ve které lidé v důsledku opakování každodenních činností, práce v zaměstnání a zažité rutiny „zapomínají“ na prázdnotu, kterou pociťují uvnitř. Nicméně o víkendu a v čase, který je nezaplňený prací či jinou aktivitou je tato skutečnost, uvědomění si jejich vnitřní prázdnoty, silně zasáhne, protože jejich mysl není okupovaná činností, nýbrž mají čas a prostor přemýšlet o svém životě. Toto Frankl označuje pojmem *nedělní neuróza* a zároveň ji přisuzuje jako jednu z možných příčin několika rozšířeným jevům jako je alkoholismus, či různé životní krize (Frankl, 2004). Nejlépe vystiženo slovy samotného Viktora Frankla: „ona deprese, jež popadá lidem, kteří si uvědomují bezobsažnost svého života, když se v neděli zastaví celotýdenní shon a v nich vzhází existenciální vakuum“ (Frankl, 2016, s. 67).

2.7.2 Existenciální frustrace

Existenciální frustrace je synonymní s pocitem nesmyslnosti vlastní existence; jejími hlavními symptomy jsou apatie a nuda. Je to duchovní stav člověka, v němž se vůle ke smyslu „pro co žít“ nenaplnuje (Balcar, 1995). Tento stav je vyvolán ztrátou dosavadních životních hodnot. Existenciálně frustrovaný člověk si není vědom ničeho, čím by mohl zaplnit svoje existenciální vakuum. Vzhledem k době přibývajícího volného času je tento jev velmi rozšířený. Mít volný čas neznamená pouze mít volno *od* něčeho, ale především také mít volno *na* něco (Frankl, 2016).

2.7.2.1 Tragická triáda

Logoterapie operuje s termínem *tragická triáda*, který je složen ze tří nevyhnutelných skutečností, kterým musíme za svůj život čelit. Jedná se o *utrpení, vinu a smrt*. Frankl byl přesvědčen, že tyto nevyhnutelné skutečnosti lidské existence jsou příležitostmi pro hlubší růst, a jsme svobodni učinit rozhodnutí o postoji, který vůči svému utrpení zaujmeme, díky zvolenému postoji v našem utrpení dokážeme spatřit smysl (Frankl, 2021). Právě při setkání s těmito skutečnostmi lidem může pomoci logoterapie.

2.8 Pojetí smrti v logoterapii

Viktor Frankl se smrtí přišel za svůj život několikrát do blízkého styku, a to nejen v zážitku smrti svých blízkých v koncentračním táboře, o které osobně pečoval, ale také ji

po tři roky byl na onom místě každodenně obklopen. Jeho zážitky ho bezpochybně poznamenaly a přispěly k založení logoterapie; o konečnosti života se na několika místech ve svém díle zmínil. Táže se například, jak může existovat odpovědnost jako základní rys naší existence vzhledem k pomíjivosti všeho bytí? (Frankl, 1994). Důležité je poukázat na Franklovo chápání časovosti; říká totiž, že pomíjivé jsou pouze možnosti, „šance pro uskutečňování hodnot“, které mají lidé k dispozici. Jakmile však tyto možnosti uskuteční (neboli zvolí a prožijí), přestávají být pomíjivými – jsou spíše pominulými, což znamená, že právě ve své pominulosti „jsou“. To je z důvodu, že právě skrze jejich pominulost dochází k jejich uchování (Frankl, 1994). Pro ujasnění lze tvrdit, že tyto zvolené a prožité možnosti jsou uchovány z důvodu, že je již nic nemůže změnit a skrze své „uskutečnění“ došlo k jejich zvěčnění.

Frankl (1994) tvrdí, že jako osoby nemusíme mít obavy o to, „aby“ něco bylo zvěčněno, ale znamená to, že na nás je více *odpovědnosti* za to, „co“ všechno je zvěčněno a uvedeno do času právě naší volbou pro něco. Tuto analogii lze vztáhnout i na lidský život a jeho konečnost, který Frankl (1994, s. 40) přirovnává k filmu; „ve smrti se sám člověk stal filmem. *Je* nyní svým životem, svým prožitým životem: *je* svou vlastní historií, jak tou, která se mu stala, tak tou, kterou vytvořil. A tak *je* také svým vlastním nebem a svým vlastním peklem, jak to vezmeme.“ Tento výrok lze interpretovat tak, že člověk svůj život „naplňuje“ či dovršuje teprve svým koncem. Frankl (1994, s. 40) to vystihuje následovně: „minulost náležející člověku je jeho vlastní budoucnost, kterou má zpřítomnit. Ve smrti nemá člověk sice život, ale zato jím *je*. A že je to minulý život, čím nyní „je“, to nám už nyní nemůže překážet; víme přece, že být minulým je nejjistější forma bytí vůbec.“ Lze to číst tak, že člověk se stal definitivním, že „byl“ teprve poté, co jeho život dospěl ke konci a skrze něj ke zvěčnění, protože pakliže jsme již jednou byli uvedeny do času – jako možnosti, které jsme uskutečnily, tak jsme „navždy“ zvěčnění. Strach ze smrti je dle Frankla (1994) pouze záležitostí „špatného“ chápání času.

Frankl (2016) tvrdí, že je smrt nezměnitelný lidský osud, vůči kterému lze pouze zaujmout postoj, podobně jako k dalším danostem tragické triády. Veškeré utrpení poskytuje člověku příležitost růst, dosáhnout vnitřního zrání a transformovat sebe samého. Dle Tavela (2007, s. 63) „smrt ohraničuje život a člověk je pod určitým nátlakem nucen využít čas a do něho „vsazené“ jedinečné příležitosti. Konečnost člověka je konstituční pro jeho smysl.“

2.9 Pojetí existenciální izolace v logoterapii

V rámci logoterapie je zdůrazňován postoj, že pro člověka je rozhodujícím existenciálním motivem potřeba životního smyslu (*vůle ke smyslu*), který jedinec objevuje ve světě. Což znamená mimo své vnitřně zaměřené motivace na vlastní ‚já‘. Jedná se zde o již zmiňovaný princip *sebetranscendence*, který přesahuje danou osobu a míří dál. Je to způsob, kterým lze v životě pociťovat smysl (Frankl, 2004). Z logoterapeutického hlediska klade přirozeně člověk větší důraz na nalezení a naplňování smysl dávajících příležitostí v životě než na osobně zacílenou touhu překonat své bytostné osamocení. Vzhledem k nesplnitelnosti této touhy je pak rozhodující odvaha se s tímto nedostatkem smířit. Jelikož nelze změnit tuto danost existence samu, je vhodné, aby ji jedinec statečně přijal zaujetím zdravého postoje k tomuto stavu věcí v životě. Je to právě *postojová změna*, která je v logoterapii rozhodující cestou k nápravě životního směřování a prožívání hodnot (Frankl, 2016). Pakliže je člověk ochoten zaujmout zdravý postoj k nezměnitelným a nepříznivým skutečnostem, tak nadále spatřuje smysl pokračovat ve svém životě navzdory jeho existenciálním omezením. Toto omezení existenciální osamělosti totiž nebrání člověku v naplňování jeho životního smyslu, naopak ho může motivovat pokračovat v jeho usilování o něj (Balcar, 2021).

2.10 Uplatnění logoterapie

Logoterapeutická léčba zaměřuje svou pozornost na oblasti lidského života, kde jedinec cítí nedostatek smyslu a kde se mu nedaří využít svou svobodu volby a přijmout odpovědnost. V průběhu logoterapie se klient učí přijímat odpovědnost za svůj život a své rozhodnutí a současně se učí přijímat nevyhnutelné situace, jako jsou ztráty a utrpení, jako součást života. Logoterapie lidem pomáhá najít způsob, jak se vypořádat s těmito situacemi a jak je zahrnout do svého vlastního smyslu a účelu. Jejím účelem je pomocí uvědomělé změny a přestavby vlastního postoje k těmto neměnným skutečnostem a problémům v životě dosáhnout pozitivních změn v sebepojetí a způsobu přístupu k problémům (Balcar, 1995).

M. Kosová et al. (2014, s. 10) pro vyjádření logoterapie využívá metaforu:

„...kdy klient přichází za terapeutem a přináší mu různé fragmenty svého života. Cílem terapie je objevit v těchto jednotlivých kouscích dílky jedinečné mozaiky a pomoci klientu poskládat z nich obraz, na který lze navázat dalšími částmi. Při této práci zažívá, že je

jedinečnou bytostí, že je dobré, že je zde na světě. Rozpoznává své hodnoty, které působí na jeho city. Učí se přijímat, co si v životě nevybral. Konečnost života jej pobízí k tvořivosti. Odpovědností za někoho nebo za něco prožívá konkrétní smysl v životě.“

V této metafoře lze vidět stručné shrnutí logoterapie v praxi, ve které se prolíná několik existenciálních témat zároveň. Hovoří o hodnotách, konečnosti bytí a odpovědnosti, díky kterým může jedinec prožívat v životě smysl. Nyní bude věnován prostor způsobům, kterými lze využít logoterapii.

Logoterapii lze uplatnit především dvěma způsoby:

1. **Při hledání smyslu a hodnotového zakotvení**, na který se tato práce zaměřuje.
2. **Jako forma psychoterapie při léčbě konkrétních psychických poruch.**

2.10.1 Při hledání smyslu a hodnotového zakotvení

Logoterapii je možné uplatnit jako pomoc při hledání a naplňování vlastního smyslu. V případě *noogenních neuróz* je logoterapie specifickou terapií. Člověk, který uvízl v existenciálním zoufalství potřebuje spíše logoterapii než obecnou psychoterapii (Frankl, 2021). V případě *noogenních neuróz*, na jejichž pozadí stojí existenciální frustrace se logoterapie musí snažit zdůrazňovat konkrétní možnosti, kterými se dá naplnit klientův osobní smysl (Frankl, 2016).

Tato metoda může být využita jako pomoc k nalezení svých hodnot a cílů a učít klienty, jak je prakticky uplatňovat. Toto zaměření logoterapie se zaměřuje na postoj jedince ke světu, životu a sobě samému, který vychází z jeho hodnot a přesvědčení. Hlavním cílem terapie je pomoci jednotlivci najít a přijmout takové hodnoty, které mu při jejich uplatňování poskytují pocit smyslu a účelu v životě. Když jedinec ztrácí smysluplné hodnoty a pocit smyslu, terapie mu pomáhá je znovu objevit. Využívá se jako terapie noogenních neuróz a existenciální frustrace. Cílem není nalézt nový zdroj životního smyslu v jakékoliv hodnotě, která je v dané situaci přijatelná, ale pomoci jednotlivci nalézt hodnoty, které obsahují důležitou duchovní kvalitu – sebepřesažení. Logoterapie nepřináší skutečnou nezávislost na vnějších faktorech – jako jsou společenské poměry, zdraví či majetek – prostřednictvím cílů, které slouží pouze jednotlivci, ale prostřednictvím cílů, jejichž plněním se jedinec podílí na něčem, co přesahuje meze jeho individuálního života (Vymětal et al., 1997). Na tento přístup se nadále zaměříme více.

2.11 Metody logoterapie

Logoterapie využívá několik různých metod, které jsou voleny v souladu s oblastí, na kterou klient cítí potřebu se zaměřit.

1. **Při využití logoterapie v hledání smyslu a hodnotového zakotvení**, na kterou se tato práce zaměřuje, se využívají *klinické* logodiagnostické metody. Tyto metody zahrnují terapeutický rozhovor a pozorování klienta, stejně jako *testové* logodiagnostické metody; v podobě logometrických dotazníků. Dalšími významnými metodami logoterapie jako specifické léčby je Koperníkovský obrat a postojová změna, jejíž postup obsahuje řadu komponentů, které budou představeny.

V následující kapitole budou uvedené metody logoterapie podrobně rozebrány. Bude popsán jejich praktické použití a efektivita v různých terapeutických situacích. Tato kapitola poskytne podrobnější a konkrétnější informace o jednotlivých metodách a přispěje tak k lepšímu porozumění této psychoterapeutické techniky.

2. **Při využití logoterapie jako formy psychoterapie při léčbě konkrétních psychických poruch** se také využívá metody *postojové změny* a dále pak i *paradoxní intence*, v rámci čehož si klient má paradoxně představit to, čeho se bojí a *dereflexe*, jejíž zaměření je proti nadměrnému sebezpozorování, které přesměruje jiným směrem. Tyto metody spočívají na dvou základních kvalitách lidské existence – sebezpřesahu a sebeodstupu, a jsou doporučované zejména u poruch spánku, potence, fobií a obsesí (Frankl, 2021). O těchto metodách bude stručně pojednáno, nicméně jim nebude věnována velká pozornost, kvůli nesouvislosti s tématem této práce.

2.11.1 Klinické logodiagnostické metody

Mezi klinické metody logoterapie se řadí především *rozhovor a pozorování*, které jsou společné pro většinu psychoterapeutických směrů. Hlavním cílem těchto metod je zjistit, kde se klient v současné době svého života nachází, především noologicky. Poté lze přistoupit k zavedení specifických logoterapeutických metod.

Při setkání logoterapeuta s klientem se hovoří o klientově současném rozpoložení, prožitcích a jeho dlouhodobých úmyslech a cílech v životě. Zároveň se hovoří i o jeho vnímání a zážitcích různých životních situací a vztahů, se kterými se doposud setkal a zkoumají, jaký k nim zaujal postoj. Logoterapeut svému klientovi zadává i úkoly neboli

experimenty, které má klient vyzkoušet i mimo terapeutickou ordinaci, aby si nacvičil nově získané postoje, protože pomocí experimentů – neboli vlastní zkušenosti se klient učí, jak něco měnit. Terapeut poté pozoruje klientovu snahu, přístup a odezvu na zadané experimenty. Velkou součástí logoterapeutického přístupu je nejen hovoření o své existenci a potenciálním uskutečnění změn, nýbrž i doslovné vykonávání zmiňovaných návrhů. Jednoduše řečeno, logoterapie není pouze o něčem mluvit, ale také to začít jinak dělat (Balcar, 2021).

2.11.2 Testové logodiagnostické metody

V šedesátých letech minulého století začaly v rámci logoterapie vznikat nástroje pro výzkum a logodiagnostiku s cílem ověřovat její koncepty. V. Frankl tento progres schvaloval a věřil, že vynalezení různých metod měření úrovně smyslu může přispět k posunu logoterapie z filosofické a abstraktní teorie na vědecký systém teorie a aplikací, který logoterapii dovolí se rozšířit do dalších oblastí života (Kosová et al., 2014).

Dalším ze způsobů „diagnostikování logosu“ klienta je pomocí testových metod, při kterých se využívá řada logometrických dotazníků. Jedná se především o *Logo-test*; navržený Franklovou studentkou, E. Lukasovou, *Existenciální škála* (ESK); navržený A. Langliem, z nichž byly oba vydané v Čechách. Dále se využívá i *Purpose in Life Test (PIL)* a *Test základních existenciálních motivací*.

2.11.2.1 Logo-test

Logo-test byl navržen Elisabeth Lukasovou jako psychometrický nástroj k vystižení stupně, v jakém člověk považuje svůj život za smysluplný. Což dává logoterapeutům možnost diagnosticky ohodnotit míru klientovy existenciální zabezpečení (neboli míru kladného zakotvení v oblasti jejich hodnot) či jejich ohrožení k upadnutí do existenciálního vakua. Hlavním cílem *Logo-testu* je rozpoznání vážnosti existenciálních potíží, které klient prožívá a následné stanovení další léčby. Tento dotazník kromě logoterapeutů také využíván lékaři, psychology, pedagogy a sociálními pracovníky k posouzení psychologického a noologického rozpoložení jejich klientů. Původní *Logo-test* vyšel německy a do českého jazyka ho v roce 1992 přeložil Karel Balcar (Balcar, 1992).

2.11.2.2 ESK – Existenciální škála

Existenciální škála je dotazník, který měří kompetenci jednotlivce zacházet se sebou samým a také měří míru jeho osobního existenciálního naplnění. Původní dotazník vznikl v

Rakousku pod vedením A. Längleho a do českého jazyka byl přeložen K. Balcarem. Teoretickým východiskem je Franklova logoterapie, jelikož byl Längle jeho studentem. Tato metoda zkoumá čtyři aspekty jako podmínky smysluplného žití: sebeodstup, sebepřesah, svobodu a odpovědnost (ESK - Existenciální škála, 2023).

2.12 Metody logoterapie jako specifické léčby

Metody nalézání a uskutečňování smyslu v životě klientů jsou vysoce individualizované, poněvadž je osobnost každého člověka jedinečná. Kromě klinických a testových logodiagnostických metod logoterapie nabízí řadu dalších jako je například postojová změna. Z velké části vychází následující kapitola z poznatků a materiálů získaných na semináři *Strukturovaných metod logoterapie* pod vedením Karla Balcara.

2.12.1 Koperníkovský obrat logoterapie

Koperníkovský obrat logoterapie je princip, který je podmínkou zduaru logoterapeutických metod. Koperníkovský obrat logoterapie od člověka vyžaduje, aby se přestal ptát po tom, „Co ještě může očekávat od života?“ a naopak položil otázku sobě samému a zeptal se „Co ještě život očekává ode mne?“. V takovém okamžiku už není člověk v roli tazajícího se po smyslu života, nýbrž je ten, komu život klade neustálé otázky, na které má jedinec odpovídat svými činy (Frankl, 2020). Tento princip opět souvisí s lidskou schopností sebeodstupu a sebepřesahu, kterou logoterapie pomáhá rozvíjet.

2.12.2 Postojová změna

Postojová změna je specifickou technikou a zároveň i obecným principem vedení rozhovoru v logoterapii. Tato metoda je uplatňována u klientů, kteří se potýkají s existenciální frustrací a pocitem prázdnoty, mají potíže s přijetím určité události, trpí úzkostmi, selháním nebo jsou v naprosté rezignaci. Metoda postojové změny spočívá v záměrné přestavbě klientových nezdravých postojů vůči daným situacím v jeho životě. Pokud klient odmítá přijmout konkrétní skutečnost jeho existence, pak je to považováno za nezdravý postoj. Cílem této metody je změnit tyto nezdravé postoje, které brání klientovi najít a dosáhnout hodnot v jeho životě, které by mu daly smysl (např. tvůrčí, zážitkové nebo postojové). Tato metoda pomáhá vyhnout se existenciální frustraci a jejím důsledkům, jejichž rozvoj nezdravé postoje podporují – jedná se o důsledky jako je zbytečné utrpení,

rezignace, bezcílnost, deprese, agrese a zoufalství. Zdravé postoje zahrnují aktivní přijetí vlastní situace jako výzvy k odpovědnému angažování v rozpoznávání a naplňování jejího smyslu, uskutečňováním hodnot, které jsou v souladu s danou situací. Přestavby nezdravých postojů na zdravé se dosahuje prostřednictvím mobilizace duchovních zdrojů, včetně „vůle ke smyslu“ při hledání a uskutečňování dobrých věcí. To vyžaduje kognitivní „opravu“ při hodnocení situace a jejího významu, což znamená hledání a přijetí možností, jak za daných okolností správně jednat, a skutečnou změnu jednání v tomto směru (Balcar, 2021).

Neexistují pevná pravidla pro to, jak s pacientem o těchto postojích hovořit a vést je k zaujetí zdravějšího postoje a jeho ověření. Především se léčba odvíjí na základě vnímavosti a vynalézavosti logoterapeuta a na klientových schopnostech. Základem je konfrontace klientova přístupu s jiným, který mu nabízí naději na rozpoznání svobody a odpovědnosti. Terapeut klientovi poskytuje potřebné podněty a pobídky k této změně, ale konečné rozhodnutí o závisí vždy na klientovi samém (Balcar, 2021).

2.12.2.1 Postupy postojové změny

Postupy užívané k postojové změně jsou následující: přesvědčování, autoritativní tvrzení, naivní dotazování a sokratovský dialog.

2.12.2.2 Přesvědčování

Po detekování nezdravého postoje se může terapeut pokusit o jeho změnu prostřednictvím racionálních argumentů, které jsou nejčastěji založené na vlastních zkušenostech klienta z minulosti a na logickém vyvozování jejich důsledků. V tomto přístupu je terapeutův cíl klientovi ukázat, či ho přesvědčit, že jeho postoj není ten jediný možný postoj k dané situaci a naznačit, že se na ní dá nahlížet i jiným – zdravějším – způsobem. Terapeut zde poukazuje na činy, které klient již vykonal a zvládl v minulosti, čímž ho povzbuzuje v jeho vlastních schopnostech (Balcar, 2021).

2.12.2.3 Autoritativní tvrzení

Autoritativní tvrzení přijde na řadu, pakliže klientovi zkušenosti z minulosti nejsou dostupné k dokázání jeho schopnosti na situaci pohlížet jinak. V takovém případě terapeut může klienta ujistit z pozice svého odborného terapeutického vzdělání a zkušeností z praxe, že je vhodné vyzkoušet jiný přístup k dané situaci. Nadále mu může poskytnout podporu a povzbuzení, které je založené na terapeutově autoritě (Balcar, 2021).

2.12.2.4 Naivní dotazování

Naivní dotazování využívá terapeut, pakliže k němu klient přichází v negativistickém naladění a reaguje agresivně či defenzivně na očekávanou snahu terapeuta o změnu jeho názorů a chování. V této situaci terapeut navenek souhlasí a přijímá klientovy projevované postoje a činy jako legitimní možnost. Poté terapeut reflektuje klientovy postoje zpět k němu, často v přehnané podobě, prostřednictvím „naivního dotazování“ ohledně „nesporně dobrých“ důvodů a „jistě prospěšných“ výsledků, které tyto postoje a jednání podle nich „určitě“ přinášejí jemu a druhým lidem. Tímto způsobem terapeut vede klienta, využívaje jeho prvotního odporu vůči němu, k tomu, aby se nakonec začal bránit i původním názorům, které nyní terapeut vyslovuje a zastává. V procesu této změny si klient uvědomuje nevhodnost a nerozumnost svých původních postojů a sám nachází argumenty pro změnu svého chování, které vyplývají z nových názorů, které terapeut prezentuje. V tomto rozpoložení může terapeut klientovi poskytnout povzbuzení a praktické rady ke zdravějšímu postoji a chování (Balcar, 2021). Tato metoda je vhodná pro klienty, kteří se k terapii zprvu staví defenzivně a jednají neústupně; její výhoda spočívá v tom, že se klient dostane k novému postoji v podstatě sám a necítí tlak ke změně ze strany logoterapeuta.

2.12.2.5 Sokratovský dialog

Sokratovský dialog v logoterapii je další specifickou metodou terapeutického rozhovoru. Tato technika je inspirována filosofií starověkého řeckého filosofa Sókrata a jeho způsobem pokládání otázek, které vedou k hlubšímu porozumění sobě samému a svému životu. Je to způsob, který nespočívá v poučování, ale naopak v pomáhání klientům k vlastnímu uvědomění toho, co vskrytu už stejně vědí, i když si toho nejsou vědomi.

V průběhu sokratovského dialogu terapeut pokládá klientovi otázky, které ho směřují k uvědomění si jeho vlastních potlačených myšlenek, obav a nevědomých naděje, které odhalí buď jeho plně neuvědomělé možnosti naplňování smyslu, či překážky, které mu brání v jednání způsobem, který pro něj může být skutečně hodnotný a smysluplný. Sokratovský dialog v logoterapii může být velmi účinným nástrojem pro klienty, kteří postrádají hlubší význam svého života, kteří se cítí ztraceni nebo zmateni a potřebují pomoc při hledání svých vlastních hodnot a způsobů jejich naplňování. Tato technika se také často používá u klientů trpících existenciální frustrací, depresí nebo úzkostí.

Terapeut si vybírá otázky na základě postupného poznávání klientovy situace a postoje a podle toho, jakým způsobem klient při sdílení svých zkušeností naznačuje cestu

k porozumění svému smyslu. Společně tak mohou zkoumat minulost a současnost, nacházet a mapovat situace, které klientovi přinášely největší uspokojení i situace, které se dříve jevily beze smyslu, a také přemýšlet o představách a klientovo očekáváních od budoucnosti. Tímto způsobem postupně přicházejí k uvědomění si intuitivního pocitu smysluplnosti, který uvnitř nich existuje (Balcar, 2021).

Nyní budou objasněny metody, které jsou převážně využívány v logoterapii jako formy obecné psychoterapie a při léčbě konkrétních psychických poruch. Jedná se o již zmiňovanou *paradoxní intenci a dereflexi*.

2.12.3 Paradoxní intence

Paradoxní intence je stavěna na principu, že je klient terapeutem povzbuzován k tomu, aby přemýšlel a dělal právě to, z čeho má obavy, nebo si dokonce přál, aby se daná věc stala. Tato technika je využívána při psychosomatických příznacích strachu, jako jsou například tréma, nespavost, pocení a červenání se a různé fobie. Naopak by neměla být využívána u klientů se sebevražednými sklony (Baštecká et al, 2009). Frankl tvrdí, že rozvoji fobie či strachu se lze vyhnout tím, že se člověk strachu přestane vyhýbat a postaví se přímo před něj. Pokud člověk se svými kompulzemi a obsesemi přestane „bojovat“ – pomocí paradoxní intence – tak jeho symptomy začnou slábnout, a nakonec se vytratí kompletně. Dalším důležitým prvkem paradoxní intence je humor a schopnost sebe-ironie, přičemž se klient nesměje sobě samému, ale svému strachu. Každé paradoxní přání by mělo být formulováno co nejhumornějším způsobem, který člověku dovolí, aby zaujal odstup od sebe samého a zároveň získat větší sebekontrolu (Frankl, 2021). Nutno dodat, že vhodnost využití této metody určuje logoterapeut na základě povahy svého klienta a jeho potíží, nemusí být totiž vhodná a funkční pro každého.

2.12.4 Dereflexe

Dereflexe je metoda jejíž princip je založen na odvratu od přílišné sebereflexe (neboli hyper-reflexe) a jejím cílem je nastolení přirozeného sebeodstupu a obnovení schopnosti sebeodstupu, sebezpřesahu a vůbec otevřenosti k hodnotám, které přesahují vlastní „já“. Tato metoda se využívá při poruchách spánku, sexuálních dysfunkcích a drogových závislostí. Terapeut klientovi zpřístupňuje nové možnosti vnímání situací, ve kterých klient buď zažíval hyper-reflexi (přehnané pozorování konkrétního příznaku či sebe samého) nebo hyperintenci (nadměrné usilování o výkon). V rámci této metody je klient schopen vystoupit

z egocentrického pojetí situace a otevřít se novým pohledům. Frankl tvrdí, že pro odstranění symptomu stačí především odpoutat pozornost, která se na něj přehnaně soustředí. Dereflexe v podstatě znamená ignorování sebe samotného (Frankl, 2016). Nicméně je to metoda, jejíž přesný záměr nesmí terapeut prozradit klientovi, jinak by tato technika nezafungovala.

2.12.5 Povaha terapeutického vztahu

Z toho, co bylo doposud řečeno je zřejmé, že v oblasti duchovních rozhodnutí a jejich následků je klient nezastupitelný. Logoterapeut není „opravářem“ snažícím se napravit klientovy problémy. Místo toho je jeho průvodcem, který má hluboké znalosti v obecných zákonitostech duchovní dynamiky a vztahům mezi tělem, duševním děním, zdravím a nemocí. Díky tomu může klienta vést, motivovat a podporovat v jeho cestě k nacházení smyslu v životě. V logoterapii je důležité, aby se klient dokázal sám rozhodovat o svých postojích, hodnotách a činech, což je rozhodujícím faktorem pro její úspěšnost. Logoterapeut musí respektovat klientovu svobodu a odpovědnost a umožnit mu ji plně využít. Klient je jediným „expertem“ na svou vlastní zkušenost a jednání, zatímco terapeut je „expertem“ na zobecněnou lidskou zkušenost existence a může využít svých znalostí k podpoře rozvoje klientových schopností (Vymětal et al., 1997).

Detailnější pohled na to, jakým způsobem logoterapeutický vztah funguje a jaké postupy používá, lze identifikovat několika protiklady, které se vzájemně vyvažují. Tyto protiklady jsou podrobně popsány Franklovou studentkou E. Lukasovou (2006).

Logoterapeut vykazuje jak optimismus, tak pesimismus. Jeho optimismus se projevuje v jeho ve víře, že i v nejtěžších situacích a nejzoufalejších okolnostech existuje vždy naděje na zlepšení a že vnitřní duchovní vítězství je stále možné, i když vnější okolnosti nepůsobí nadějně. Existuje stále možnost prozkoumání postojevých hodnot a spatření smyslu i v nesnázi, které Frankl považuje za nejušlechtlejší (Frankl, 2021). Logoterapeutův pesimismus se projevuje v jeho opatrnosti při fantazírování o změně nezměnitelných skutečností, které ovlivňují klientův život, zde se jedná především o osudové danosti, které obsahuje tragická triáda (vinu, smrt a utrpení). Také se může projevit v taktickém předvídání pravděpodobných neúspěchů a těžkostí, což může paradoxně vést k jejich snažšímu předcházení nebo alespoň k jejich přijetí bez pocitu demoralizace (Vymětal et al., 1997; Lukasová, 2006).

Logoterapeut příčiny hledá a zároveň je ignoruje. Pokud jsou příčiny klientova utrpení změnitelné, tak ho k nim logoterapeut vede a pomáhá mu je překonat, například pomocí paradoxní intence. Na druhé straně, pokud jsou příčiny neovlivnitelné a osudové, logoterapeut pomáhá klientovi přijmout je s pokorou a nepřipouštět, aby negativně ovlivňovaly jeho život, jako například pomocí dereflexe nebo představby negativních postojů. V každém případě logoterapeut brání tomu, aby klient omlouval své selhání neodstranitelnými příčinami a odmítal tak převzít zodpovědnost za své činy v oblastech, kde nad svým jednáním má kontrolu (Vymětal et al., 1997; Lukasová, 2006).

Logoterapeut hodnotí a zároveň se hodnocení zdržuje. Je kritický v případě, kdy klient uniká odpovědnosti a vzdává se své svobody prostřednictvím iracionálních úskoků, sebeklamů a nedůsledností. Upozorňuje na rozpory a konfrontuje klienta s nimi, požaduje od něj poctivější přístup. Na druhé straně se zdržuje kritického hodnocení samotného klienta jako osoby. Přesněji řečeno, vždy hodnotí klienta jako jedinečnou lidskou bytost, jejíž skutečná hodnota se neodvíjí od jednotlivých selhání. Tuto hodnotu důrazně projevuje svým chováním a solidaritou (Vymětal et al., 1997; Lukasová, 2006).

Logoterapeut nevnucuje vlastní hodnoty a volby svému klientovi, ale zároveň se sám přiklání ke svým vlastním. Pakliže klientovy hodnoty nejsou patologické, logoterapeut podporuje jeho svobodu v rozhodování, ale zároveň ho vede k odpovědnosti za ta rozhodnutí. V průběhu terapie může nastat situace, kdy si bude klient chtít ověřit, jaké hodnoty zastává sám terapeut a zdali podle nich žije, což přesahuje terapeutický rámec vztahu “klient-terapeut”, nicméně je v takové situaci terapeut oprávněn i zavázán se k tomuto vyjádřit ve vsí upřímnosti a pravdivosti – společně s přiznáním jeho vlastní nedokonalosti. Zde vystupuje z role logoterapeuta a promlouvá z role člověka (Vymětal et al., 1997; Lukasová, 2006).

3. Gestalt terapie

Gestalt terapie je humanistický psychoterapeutický směr s filosofickými (existencialistickými, fenomenologickými a zen buddhistickými) i psychologickými (psychoanalytickými, holistickými a gestalt psychologickými) kořeny. Díky tomuto širokému rozpětí vzniklo několik proudů gestalt terapie, z nichž každá klade větší důraz na jinou oblast, nicméně toto rozpětí lehce znemožňuje gestalt terapii jednoznačně definovat. Zároveň tento široký humanitní základ dává gestalt terapii potenciál k dalšímu vývoji v různých směrech. Lze říci, že přístup gestaltu nepopisuje pouze konkrétní terapeutický postup, ale je spíše konceptuálním rámcem, jehož prvky je možné integrovat i do oblastí mimo psychoterapii (Vybíral & Roubal, 2010). F. Perls, jeden z jejích zakladatelů tvrdil, že gestalt terapií je tolik, kolik je gestalt terapeutů (Perls, 2022). Navzdory této široké různorodosti obsahuje gestalt terapie spojovací rysy – *uvědomování a kontakt*.

Název *gestalt terapie* vychází z německého slova *Gestalt*, které v českém překladu znamená „tvar“ a lze jej též chápat jako „smysluplně organizovaný celek“. Laura Perls v rozhovoru z roku 1977 poznamenala, že s F. Perlsem původně zvažovali pojmenovat gestalt terapii „existenciální terapií“, akorát v té době byl existencialismus příliš spojován s J.P. Sartrem a nihilistickým přístupem, což je přimělo hledat jiný název (Rosenfeld, 1977). F. Perls tedy pojmenoval tento přístup v návaznosti na Gestalt psychologii, která experimentovala s percepcí a kladla důraz na důležitost pohlížení na psychické zážitky v jejich celistvosti. Sám se domníval, že lidské problémy pramení z nedostatečného uvědomování si vlastních pocitů (Kratochvíl, 1998).

Hlavním principem je zaměření na prožívání a vyjadřování emocí, neustálé uvědomování vlastního vnímání a prožívání v přítomném okamžiku – *tady a teď*. Gestalt terapie se snaží podporovat proces růstu a rozvíjet lidský potenciál (Perls, 2022) a též se řadí mezi expresivní terapie a je úzce propojena s fenomenologií, teorií pole a využívá experimentu, existenciálního dialogu, pojmů *figura* a *pozadí*, kontaktu a uvědomování (Knop & Roubal in Baštecká et al., 2009). Zmíněné termíny budou v této kapitole představeny a objasněny.

2.1 Historie a kořeny směru

Gestalt terapie (dále též jako GT) vznikala od poloviny 20. století, když o ní bylo v roce 1951 vydáno stěžejní dílo zvané *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*¹² pod autorstvím F. Perlse, R. F. Hefferline a P. Goodmana. Toto dílo popisovalo základní prvky GT. Zároveň v roce 1952 došlo k založení první oficiální výcvikové skupiny *New York Institute for Gestalt Therapy*.

Frederick (Fritz) Perls je osoba, která je nejvíce spjata s pojmem Gestalt terapie, nicméně není pouze jediným tvůrcem, který stojí za vznikem GT. Sám tvrdí, že není jejím zakladatelem, nýbrž spíše „znovuobjevitelem“¹³(Perls, 2022). Ke vzniku GT svými myšlenkami přispěla řada dalších autorů a směrů, jako například jeho žena a psychoterapeutka Laura Perls, sociolog a anarchista Paul Goodman, teoretik Isadore From, neurolog a psychiatr Kurt Goldstein, sociální psycholog Kurt Lewin, filosof Martin Buber a řada dalších (Woldt & Toman, 2005; Vybíral & Roubal, 2010).

Psychoanalýza patří mezi významné směry, ze kterých GT vycházela, jelikož Laura i Fritz Perls společně studovali psychoanalýzu a spolu s dalšími analytiky její myšlenky rozvíjeli. Zkoumali témata jako byla terapeutická pojetí „tady a teď“, paradoxů, hranic ega a samoregulaci organismu, která se stala jedním z hlavních principů GT (Woldt & Toman, 2005; Vybíral & Roubal, 2010).

Další směr, který měl významný vliv na GT byla Gestalt psychologie, od které převzala holistický princip „celek je více než součet jeho částí“. Dále vycházeli z myšlenek Goldsteina a jeho konceptu organismu jako celku. Také Lewin vycházel z Gestalt psychologie při tvorbě své *teorie pole*, která též hraje značnou roli v Gestalt terapii (Woldt & Toman, 2005; Vybíral & Roubal, 2010).

Největší zásluhu v propojení GT s filosofií měla Laura Perls, jejíž studium u filosofa Martina Bubera¹⁴ přispělo ke GT důrazem na přítomnost, autenticitu a dialog. Její podíl na založení gestalt terapie nebývá dostatečně zdůrazňován, přestože byla silně zapojena do jejího „zrodu“ a ve své době provedla více lidí psychoterapeutickým výcvikem gestaltu než

¹² V českém překladu vyšla v roce 2004 pod názvem *Gestalt terapie: vzrušení a růst lidské osobnosti*.

¹³ F. Perls (2022, s. 25-26) tento výrok dále rozvádí „Gestalt jako takový je prastarý, je starý jako svět sám. Svět a každý organismus zvlášť udržují sebe sama při životě a jediný konstantní zákon, který existuje, se týká vytváření gestaltů – celků, úplností. Gestalt je organická funkce. Gestalt je základní zkušenostní jednotka.“

¹⁴ Martin Buber (1878-1965) byl existenciální filosof, jehož pojetí dialogu, principu „Já-Ty“, autentičnosti a přítomnosti inspirovalo gestalt terapii (Mann, 2010).

kdokoliv jiný (Bernard, 1986). Další vlivnou filosofickým osobou byl Edmund Husserl, který Gestalt terapii inspiroval svou fenomenologickou metodou, na tomto základě se GT považuje za existenciální a fenomenologickou terapii. Dále se Paul Goodman i F. Perls inspirovali myšlenkami zen-buddhismu a anarchistické tradice, která v jejich době vystupovala proti fašismu. Vzhledem k anarchistickému východisku GT se řada gestalt terapeutů v minulosti vzdálila od akademických a medicínských systémů a GT byla vnímána jako protisystémová (Vybíral & Roubal, 2010).

3.1 Vývoj Gestalt terapie

Za dob F. Perlse měla GT spíše direktivní charakter založený na rychlých technikách zaměřených na individuální terapii jednoho člena skupiny, ve které terapeut působil jako autorita, načež daná terapie probíhala spíše „před“ skupinou než „ve“ skupině. Vybraný člen seděl na „horké židli“ a terapeut využíval různých technik, aby klienta vyprovokoval ke konfrontaci s jeho neuzavřenými záležitostmi a prožitky, přičemž docházelo k emocionálním katartickým zážitkům, za které klient musel převzít plnou odpovědnost. Pod Perlsovo vedením se terapeutické setkání vždy vyznačovalo nečekanými událostmi a klienti nevěděli, co od něj mohou očekávat. Sám tvrdil, že terapeutova role není klientovi věci vysvětlovat, nýbrž mu zprostředkovat *příležitost prožívat*. Proto často klienty provokoval a zneklidňoval svým neobvyklým chováním. Tím se snažil klientům prolomit jejich naučené konvenční formy chování a vyprovokovat je k projevení svých vnitřních prožitků. Sám se řídil tímto psychoterapeutickým „mottem“:

„Já dělám svoje a dělej taky svoje.

Nejsem na světě proto, abych žil podle tvého očekávání,

a ty nejsi na světě proto, abys žil podle mého.

Ty jsi ty a já jsem já, a jestliže náhodou najdeme jeden druhého, je to krásné.

Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat.“

(Perls, 2022, s. 14)

Perls kladl důraz na samostatnost klienta v jeho odpovědnosti za vlastní myšlenky, prožitky, emoce a chování a v průběhu terapie tuto odpovědnost zdůrazňoval a pomáhal

klientům k jejímu uvědomění a zvědomění. Jako terapeut odmítal přebírat zodpovědnost za klienta (Kratochvíl, 1998).

Avšak od sedmdesátých let, po Perlsově smrti, došlo k odklonu od původních tvrdých a frustrujících technik a k většímu důrazu na měkkost a odpovědnosti terapeuta. Začala se rozvíjet i skupinová Gestalt terapie, která se věnovala skupinové dynamice, zaměření na přítomný okamžik a přenesla pozornost na vztahy mezi členy ve skupině a dala průchod příležitostem pro dialogická setkávání. Další vývoj GT zprostředkovali Perlsovy následovníci (G. Yontef, J. Zinker, manželé Polsterovi), kteří nadále kladli důraz na individuální nepatologizující přístup, jedinečnost klienta a podporu osobního růstu, nicméně se důraz přesunul od radikální soběstačnosti jedince k zaměření na vztahové provázanosti s druhými lidmi, od krátkodobých technik k systematictějšímu a dlouhodobějšímu terapeutickému vztahu.

V současné době má GT velmi široké uplatnění od terapie zaměřené na osobní růst až po klinickou praxi v oblasti různých psychologických poruch, včetně úzkostných a depresivních poruch, poruch osobnosti, poruch příjmu potravy, psychosomatických onemocnění a závislostí. Díky širokému rozpětí GT a jejím důrazu na individuální přístup ke klientům mohou terapeuti přizpůsobovat svůj styl práce konkrétním osobám v závislosti na jejich potřebách, míře jejich zranitelnosti a resilience, přičemž zachovávají základní prvky Gestalt přístupu. GT se využívá jak pro individuální, tak pro skupinovou terapii, práci s dětmi, rodinou i páry (Baštecká et al., 2009; Vybíral & Roubal, 2010).

3.2 Obraz o člověku v gestalt terapii

Gestalt terapie na člověka pohlíží holistickým způsobem – v jeho celistvosti. Uznává jedinečnost jeho prožívání a osobnosti, nepatologizuje jeho chování a pohlíží na něj se snahou porozumění. Není založena na uceleném pojetí člověka skrz konkrétní teorii osobnosti, ale spíše se opírá o poznatky různých jiných psychologických a psychoterapeutických škol. Člověk je vnímán jako celek, který je v neustálém procesu interakce se svým okolím. Důraz je kladen na to, jak člověk interaguje se svým okolím a jaký postoj k němu zaujímá (Vymětal et al., 1997).

Jedním ze základních východisek je koncept teorie organismus-prostředí, skrz který daná osoba (organismus) odlišuje sebe od okolního světa a tím si vytváří své hranice. *Organismem* nazývá Perls (2022) každou žijící bytost, která sama sebe v sobě reguluje.

Jakýkoliv organismus pracuje jako celek; nejedná se o pouhý součet částí, nýbrž o koordinovaný celek, který není nezávislý na okolí, ale komunikuje s ním. Tato spolupráce s dalšími organismy a okolím je nazývána „společným světem“ (*Mitwelt*). Pakliže s okolím jedinec vstupuje do kontaktu, tak svoje hranice otevírá. Tyto hranice mezi organismem a prostředím lze popsat přibližně jako to, co je uvnitř lidského těla, a co je mimo něj. Jedná se o hranici, která není pevná. Člověk má zodpovědnost v rozhodování, co do svého pole pustí a přijme a co uzná za škodlivé či nevhodné a zavrhne – pakliže je tohoto schopen, znamená to, že má efektivní seberegulaci, což může vést k jeho růstu (Vymětal et al., 1997)

3.2.1 Uvědomování

Uvědomování je forma zkušenosti, kterou lze definovat jako „být v kontaktu s vlastní existencí, s tím, co je (...) člověk, který si uvědomuje, ví, co dělá, že má alternativy a že si sám volí být takový, jaký je“ (Yontef, 1993, s. 144-145). Je to vnímání a vědění aktuálního dění, které se odehrává v přítomném okamžiku – tady a teď. Jedná se o jednu ze základní pozitivních kvalit objektivně zdravého lidského života a úzce souvisí s vědomím vlastní odpovědnosti za způsob své existence a její prožíváním ve svém těle tady zde a nyní (Joyce & Sills, 2011). Uvědomování je v GT hlavním prostředkem a nástrojem léčby, který klientům pomáhá držet krok sami se sebou. Tento proces je nepřetržitý a vždy přístupný. Pakliže se na něj člověk zaměří, tak zůstává být ponořen v současném okamžiku, což zvyšuje kvalitu prožitku nejen terapeutických, ale i běžných prožitků v životě (Polster & Polster, 2000). Sám Perls (2022, s. 27) věřil, že „už uvědomění samotné – sebe samého a ze sebe samého – může být léčivé.“

Úkolem gestalt terapeuta je nabídnout klientovi bezpečné prostředí, ve kterém si může dovolit rozvíjet hloubku svého uvědomování. Především uvědomování jeho pocitů, myšlenek, chování, tělesných vjemů; uvědomování dynamiky jeho vztahů s druhými lidmi, s jeho prostředím a jejich vzájemných vlivů na něj. Dalším krokem je identifikace způsobů, jakým klient přerušuje či omezuje uvědomování tělesných aspektů svého fungování. Takové omezení se může projevat deficitem energie a rigidními reakcemi na podněty. Cílem terapie bývá obnovení zdravého způsobu uvědomování. K tomuto je nutné, aby byl terapeut plně přítomen, zaměřoval své uvědomění na přítomné setkání s klientem a měl o něj skutečný zájem (Joyce & Sills, 2011; Vybíral & Roubal, 2010).

3.2.1.1 Zóny uvědomování

Perls (2022) píše, že uvědomování současně probíhá ve třech zónách, které se navzájem prolínají. Jedná se o vnitřní zónu, vnější zónu a střední zónu. Tato kategorizace může vyvolávat dojem ostrého rozdělení mezi vnitřním a vnějším vnímáním prožívání, nicméně tomu tak není, jelikož je uvědomování vždy holistické povahy. Toto rozdělení uvědomování do tří zón má praktické využití jako diagnostický nástroj pro gestalt terapeuta a zároveň i pro klienta, kterému to může vypomoci v popisování jednotlivých uvědomění a jejich uchopení.

1. **Vnitřní zóna** – zde si klient uvědomuje subjektivní vjemy svého vnitřního světa; jako je dýchání, srdeční tep a napětí svalů. Pro terapeuta bývá tento vnitřní svět klienta nevnímátný. Nejpřímější způsob, jak obrátit klientovu pozornost k této zóně je pomocí otázek, které se týkají jeho vjemů a tělesného prožívání. Jako například – „Jak se nyní cítíte?“, „Co právě prožíváte?“.
2. **Vnější zóna** – v této zóně klient vnímá kontakt s okolním prostředím a patří sem veškeré projevy chování, řeči a činů. Zároveň i způsoby kontaktu se světem (zrak, chuť, hmat, čich a pohyb), jejich uvědomování může vést k plnějšímu prožívání přítomných chvil. Nadále může zaměření na tuto zónu vést k uvědomění voleb, pro které se klient v průběhu života rozhoduje a díky tomu změnit jeho způsob chování a jednání. Terapeut může klást otázky jako například „Uvědomte si svět kolem vás, čeho si všímáte?“.
3. **Střední zóna** – v této zóně se nachází veškeré myšlenky, fantazie, vzpomínky, plány a očekávání. Jedná se o „prostředníka“ mezi vnitřní a vnější zónou uvědomování, který organizuje klientovy prožitky do struktury, která vytváří smysluplný celek, dále také předvídá, plánuje a dělá rozhodnutí. V této zóně se nachází i klientovy vzpomínky a hodnoty, kvůli kterým může být i příčinou jeho potíží, kvůli sebeomezujícím postojům zakotvených v minulosti a neflexibilnímu pohlížení na svět. Pro hlubší rozvoj této zóny může terapeut pokládat otázky jako „Co říkáte sama sobě o tom, co se stalo?“ či „Jak tomu rozumíte?“

V každodenním prožívání přechází zdravý člověk mezi jednotlivými zónami a nezůstává pouze v jedné z nich. V gestalt terapii je nejdůležitějším „nástrojem“ terapeutův přístup a jeho reakce na klientovo uvědomování v přítomném okamžiku. Nepokouší se vysvětlovat ani interpretovat klientovo chování a vyjadřování, ale využívá spíše své

přítomnosti a schopnosti pozorování, kterými jde klientovi „příkladem“ a také ho k tomuto přístupu zve (Joyce & Sills, 2011).

Je nutné dodat, že ačkoli se GT soustředí na zvědomování dění v přítomném okamžiku, tak to neznamená, že by gestalt terapie kompletně opomíjela klientovu minulost či budoucnost. Lze spíše říci, že gestalt terapie bere v potaz skutečnost, že klient na svou minulost i budoucnost vždy pohlíží z perspektivy své proměňující se přítomnosti, skrz kterou vnímá okolní prostředí i svůj život ve všech časových rovinách (Vybíral & Roubal, 2010).

3.2.2 Kontakt

Další ze stěžejních principů gestalt terapie je kontakt. GT klienta vede skrze prohlubování uvědomování k větší zodpovědnosti a svobodě volby, pomocí které člověk volí, jakým způsobem bude vstupovat do kontaktu s okolním světem. V gestalt terapii je klient veden k většímu sebeporozumění a odhalení neefektivních vzorců chování, díky kterému je také schopen nahlížet na alternativní možnosti jednání a kontaktu s okolím. Je směřován k sebepřijetí, sebevyjádření a seberealizaci, které lidé dosahují skrz kontakt s jejich prostředím. GT je založena na předpokladu, že člověk již disponuje vnitřními zdroji, které mu umožňují osobní růst. K tomuto růstu dochází prostřednictvím interakcí osoby a prostředí, při kterých se prožitky z nich přirozeně seskupují do smysluplných celků neboli *gestaltů*. Ke klientově růstu dochází skrze terapeutická setkávání a kontakt terapeuta a klienta (Vybíral & Roubal, 2010).

3.2.3 Paradoxní teorie změny

Dalším pojmem, který je řazen mezi hlavní principy gestalt terapie a velice souvisí se vším, co již bylo řečeno. Jedná se o paradoxní teorii změny, která tvrdí, že změna může nastat teprve poté, co klient přijme skutečnost takovou, jaká je. Nelze o změnu přímo usilovat, aniž by klient přijal situaci, ve které se nachází v její současné podobě. Změna se může dostavit jako vedlejší produkt přijetí sebe samého a situace, jaká je. Jedná se o Beisserovu teorii změny (1970), která tvrdí „změna přichází, když se člověk stane, kým je, a nikoli když se snaží být, kým není.“ (Beisser, 1970 in Joyce & Sills, 2011, s. 50). Nebo vyjádřeno také jako „změna chování člověka nenastává vnějším nebo vnitřním tlakem, ale paradoxně tehdy, dá-li si člověk čas a práci být tím, čím je, být plně sám sebou.“ (Beisser, 1970 in Vymětal et al., 1997, s. 249).

Z tohoto konceptu vyplývá, že chce-li se klient změnit, nelze této změny dosáhnout pouze skrze techniky poskytnuté terapeutem, ani *snahou* se změnit, nýbrž prostřednictvím přirozeného procesu růstu, který probíhá pomocí konstantního uvědomování a kontaktu. Klient potřebuje dostatek podpory ve vlastním růstu ze strany terapeuta, aby dokázal důvěřovat svému vrozenému potenciálu k sebeaktualizaci a dokázal žít plnější život (Joyce & Sills, 2011).

3.3 Teoretická východiska a jejich aplikace

Pro pochopení gestalt přístupu je nutné se prozkoumat i její teoretické základy. Jak již bylo řečeno, gestalt terapie vychází z mnoha disciplín a systémů, jedná se například o moderní fyziku, východní náboženství, existenciální fenomenologii, dramatické umění, psychoanalýzu, Gestalt psychologii, teorii systémů a pole, bioenergetiku a expresivní pohyb (Mackewn, 2004). Nyní bude popsána řada teoretických východisek a dalších principů, na kterých je GT postavena – zejména fenomenologická metoda, teorie pole, principy vnímání, figura a pozadí, pojem gestaltu a regulace vztahu já-okolí.

3.3.1 Fenomenologická metoda

*Fenomenologická metoda*¹⁵ je koncept, který od terapeuta vyžaduje, aby svou mysl oprostil od dosavadních domněnek a předsudků a otevřel se všemu, co se bude dít v rámci terapeutického setkání.

Fenomenologický přístup u terapeuta znamená snažit co nejvíce přiblížit klientově zkušenosti a zůstat s ním v přítomném okamžiku. Namísto interpretace klientova chování je důležité pomoci mu objevit a uvědomit si, jaký význam přiřazuje světu a svému místu v něm. To znamená pomoci mu lépe pochopit, kdo je a jak vnímá svět. Fenomenologický přístup je jakýmsi přístupem a technikou zároveň, kde je pro setkání s klientem klíčové mít otevřenou mysl a upřímnou zvědavost ze strany terapeuta, a kde se nezabývají ničím jiným než subjektivní zkušeností klienta. Tato metoda se skládá ze tří hlavních složek: *uzávorkování, popis a horizontalismus*.

¹⁵ Fenomenologickou metodu poprvé představil Edmund Husserl se záměrem zkoumání povahy existence. Nicméně došlo k její modifikaci pro terapeutické prostředí a proměnila se v metodu zkoumání, jakým způsobem klient vnímá význam sebe samého a jak prožívá skutečnost své existence (Joyce & Sills, 2011)

1. **Uzávorkování** – je terapeutův pokus rozpoznat, odhalit a přiznat si vlastní předsudky, soudy a postoje, které přirozeně vnáší do terapeutického vztahu. V okamžiku uzávorkování se terapeut snaží oddělit tyto faktory a být co nejvíce přítomen a otevřen klientově jedinečnosti v konkrétním okamžiku. Je důležité zmínit fakt, že se nejedná o pokus nepocítovat žádné předsudky, ale spíše se jedná o pokus zůstat v kontaktu s novostí situace tady a teď a vyhnout se rychlým nebo předčasným závěrům o významu jedinečné zkušenosti každého klienta. Je to snaha dovolit významu dané situace, aby se sám vynořil.

2. **Popis** – v gestalt terapii znamená, že si terapeut uvědomuje to, co je bezprostředně viditelné, a popisuje, co vidí. Když terapeut uzávorkuje své předpoklady a hodnoty, soustředí se na popis toho, čeho si všimá (vidí, slyší, zaznamenává), co vnímá, že klient říká nebo dělá, a co sám prožívá, aniž by to interpretoval.

3. **Horizontalismus** – znamená, že vše, co se děje, je potenciálně stejně důležité či rovnocenné jako cokoli jiného. Například pohyb klientova těla může mít stejný význam jako to, co klient říká. Horizontalismu lze nejlépe dosáhnout, pokud je terapeut schopen uzávorkování a když omezí své intervence na popis toho, co se právě děje.

Tato metoda má řadu důsledků. Je možné, že v rámci terapeutického sezení klient zjistí, že je pro něj tato zkušenost zcela nová, a že je to poprvé, co byl vyslyšen bez hodnocení, což pro něj může mít léčivý účinek. Zadržím, tato metoda pomáhá rozvíjet klientovo uvědomování a slouží mu jako vzor – je pro něj názorným příkladem, jak hluboce lze být v kontaktu s přítomností. Zatřetí, klientovi pomáhá odhalovat přesné způsoby, jakými své existenci a různým událostem přiřazuje význam, což mu otevře příležitosti ke změně postojů a uvědomění si zodpovědnosti, kterou za svou existenci má (Joyce & Sills, 2011).

3.4 Teorie pole

Nejvýznamnější přínos pro Gestalt terapii měl především sociální psycholog Kurt Lewin, který rozvinul teorii sociálního pole, na jehož základě vytvořil F. Perls a L. Perlsová přístup zvaný Gestalt terapie (Mackewn, 2004). GT vychází z teorie pole, která pojímá situaci jako celek a její celistvost respektuje – celek, který tvoří jedinec se svým prostředím, se nazývá *pole*. Je složeno ze všech interaktivních jevů mezi člověkem a jeho okolím. Znamená to, že ji neredukuje na její části, které by následně analyzovala odděleně (Mackewn, 2004). V klinickém prostředí neboli v terapeutickém prostředí, je člověk vnímán

holisticky jako soubor psychických a fyzických faktorů ve specifickém kontextu. Dále se v klinickém prostředí používá termín pole především pro označení vlivů pole, které klient a terapeut v daný moment považují za podstatné. Navíc se v terapii dělí na dva typy – první je *zkušenostní pole*, což lze chápat jako způsob, jakým si klient uvědomuje a následně organizuje svou zkušenost a je jedinečné pro každého člověka. Druhé je *širší pole*, což je pole širšího kontextu fyzického světa, ve kterém člověk žije. Kromě toho také obsahuje prvky, kterých si člověk není vědom (jako jsou potenciální možnosti chování a sebevyjádření). V terapii je klient vždy v pozici osoby, která aktivně organizuje své pole – především z hlediska jeho aktuálních potřeb a zároveň také z pohledu dřívějších uspořádání svého pole. Terapeutův úkol je pochopit způsob, kterým si klient organizuje své pole; jaké vytváří významy, a jakými vzorci chování se řídí v navazování kontaktu s okolním světem. Důležitou roli zde hraje i uvědomění si vlastní zodpovědnosti a angažovanosti v organizaci a interpretaci vlastního pole a zjištění, že je možné jednat i jiným způsobem, než byl klient doposud zvyklý (Joyce & Sills, 2011).

3.4.1 Principy teorie pole v gestalt terapii

Využití teorie pole v terapii je založeno na několika principech, které ve své knize *Gestalt psychoterapie* představuje gestalt psychoterapeutka J. Mackewn (2004, s. 61–62):

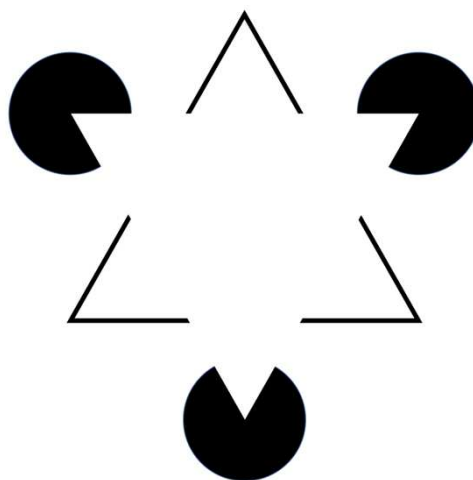
1. „Lidem nelze porozumět izolovaně, ale pouze jako složitým a interaktivním „celkům“ se společensko-kulturním zázemím a ekologickým prostředím.
2. Pole se skládá z komplexu všech interaktivních jevů mezi jedinci a jejich prostředím. Všechny aspekty tohoto pole jsou potenciálně významné a vzájemně související.
3. Lidské chování nelze zdůvodnit jedním jediným motivem či příčinou. Je ovlivňováno silami v poli, které jsou vzájemně provázané.
4. Pole a síly v něm operující jsou v nepřetržitém pohybu. Jedinci neustále mění svůj úhel pohledu, kterým pole vnímají, neboť je co chvíli různě utvářejí a rozdílně chápou.
5. Lidé aktivně utvářejí a přetvářejí svůj úhel pohledu na okolnosti (či pole) tím, že plynule přivádějí určitý aspekt tohoto pole do popředí, zatímco ostatní aspekty se dostávají do pozadí a obráceně. Pole je organizováno v souladu s potřebou či zájmem jedince.
6. Lidé přiřazují událostem, které prožívají, vlastní význam.

7. Těmito způsoby přispívají k utváření vlastních životních zkušeností (spoluutvářejí pole a mají existenciální odpovědnost za svůj život či přinejmenším za **smysl**, který mu přiřkládají).
8. Lidské chování a prožívání se odehrává v přítomnosti. Lidské projevy lze vysvětlit pouze v souvislosti s polem, v němž k nim dochází.
9. Jelikož jsou všechny aspekty pole vzájemně propojeny, změna v jakékoli jeho části pravděpodobně ovlivní pole jako celek.“

Výše popsané principy teorie pole shrnují její pojetí a využití v rámci gestalt terapie. Mezi další základní principy vnímání patří lidská potřeba věci dokončovat a princip figury a pozadí.

3.5 Potřeba dokončování

Lidskou potřebu dokončování či uzavírání lze znázornit grafickým příkladem. Pakliže se člověk dívá na nedokončený vzor, či tvar, který se skládá pouze z jednotlivých bodů, tak má automatickou tendenci pohlížet na tvar jako celek a mezery mezi jednotlivými body doplnit, aby mu dokázal porozumět a přiřadit určitý význam. Když se podíváme na obrázek číslo 2., tak nevidíme pouze nedokončené černé tvary a ostré linky, které by nám nedávaly smysl. Ale vidíme dva překrývající se trojúhelníky. V pojetí gestalt terapie se to nazývá uzavřenou „figurou“ či „gestaltem“, což v němčině znamená celek neboli úplný tvar, který není možné rozdělit na jeho části aniž by ztratil svou podstatu (Mackewn, 2004).

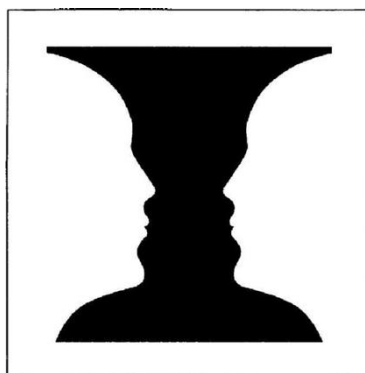


Obrázek 1. Příklad nedokončeného tvaru.
Zdroj: ryanh.com „The 7 Gestalt Principles of Visual Perception“

Tuto tendenci je možné vnímat i v případě vlastních zkušeností a emocionálních prožitků, u kterých se též projevuje silná, přirozená tendence je dokončovat a uspořádat do smysluplných celků. Jako lidé cítíme potřebu vnímat uzavřené emocionální „figury“ či „gestalty“, které budou vystupovat vůči všemu ostatnímu v poli (pozadí). Pakliže se tak stane, cítíme pocit uspokojení, završení a smysluplnosti. Pokud nedokážeme uspořádat naše zážitky tak, abychom v nich spatřili smysl, nebo nedospějeme k určitému závěru, pocítíme neklid, nesoulad a emocionální rozladěnost (Mackewn, 2004).

3.6 Figura a pozadí

Nyní bude představen již zmíněný koncept figury a pozadí, který je další ze základních principů, na kterém je GT postavena a je převzatý z Gestalt psychologie. Tento koncept vysvětluje proces, kterým člověk organizuje své vnímání určitým způsobem, aby objekt, který interpretuje vytvořil obrazec nebo strukturu, které může následně přiřadit smysl. Lidé totiž zaměřují svou pozornost na konkrétní předměty, objekty či jevy, které je v danou chvíli nejvíce přitahují či zajímají. A tento vnímaný objekt zájmu se v GT nazývá „figurou“, která vystupuje z „pozadí“, které je tvořeno okolním prostorem. Figury se mění a střídají podle toho, co jednotlivce v daný okamžik zajímá. Tento princip lze opět znázornit pomocí grafického obrázku:



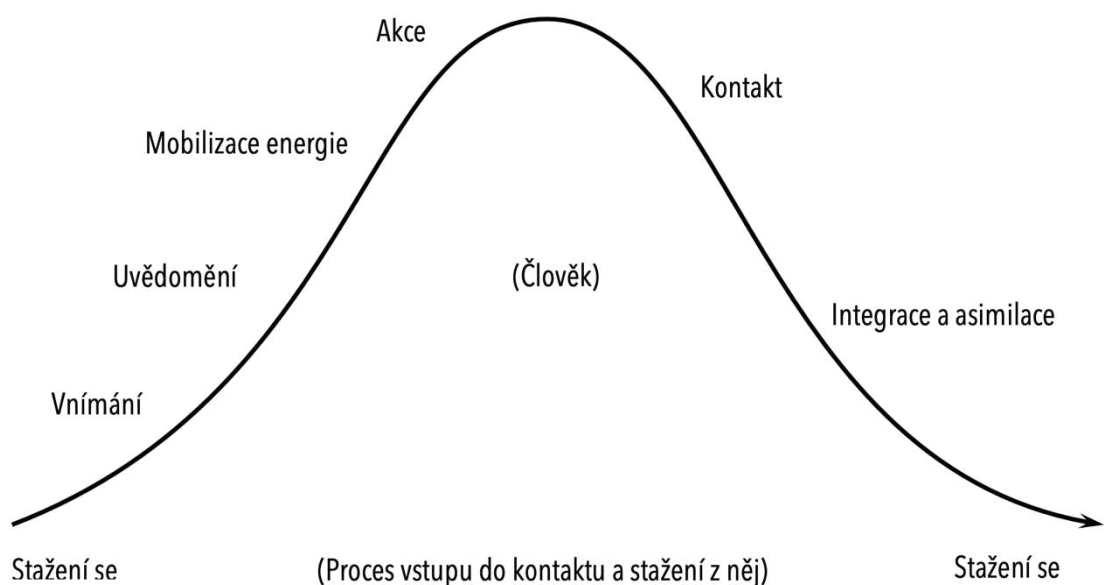
Obrázek 2. Figura a pozadí.
Zdroj: *researchgate.net* "Bridging
the Objective/Subjective Divide
Towards a Meta-Perspective on
Science and Experience"

Vždy je možné se v daný okamžik zaměřit pouze na jednu figuru, zatímco zbytek obrázku se stane pozadím. Je možné vidět tvar černé vázy, nebo profily dvou obličejů. Nicméně není možné zaměřit pozornost na vázu i obličej zároveň. Kurt Lewin tento koncept využil k uchopení procesů v každodenním životě a zdůraznil, že lidé aktivně

organizují své pole a hledají způsoby, jak dát svému životu smysl, který odpovídá jejich aktuálním potřebám a okolním podmínkám (Mackewn, 2004). Dle Perlse (2022, s. 21) se „gestalt (tvar) tvoří tak, že vždy jen jeden obraz, jeden člověk může být v popředí – že v podstatě můžeme myslet jen na jednu věc v jednom okamžiku, a jakmile dva protiklady nebo dva různé obrazy chtějí zároveň kontrolovat náš organismus, jsme zmatení, jsme rozštěpení a roztrženi.“ Dané figuře je věnována pozornost, dokud není naplněna, čili dokud není potřeba člověka uspokojena. V ten moment se gestalt uzavírá, figura ustoupí do pozadí a její místo střídá další figura. Průběh celého procesu popisuje interaktivní kontaktní cyklus, který v sobě obsahuje několik fází: vjem, uvědomění, mobilizace energie, akce, kontakt, integrace a asimilace a stažení se (Mackewn, 2004).

3.7 Kontaktní cyklus a regulace vztahu já-okolí

Tento interaktivní kontaktní cyklus graficky znázornil Zinker (1978):



Obrázek 3. Interaktivní kontaktní cyklus podle Zinkera (1978) Zdroj: (Mackewn, 2004, s. 33)

Lidé pociťují přirozené nutkání své tělesné i emocionální potřeby uspokojovat. Jakmile dojde k naplnění určité potřeby, tak daná potřeba ustoupí do pozadí a jedinec si může dovolit odpočinout, dokud nepřijde další potřeba a cyklus se opakuje. Nicméně není zaručené, že naplnění potřeby jedinec dosáhne pokaždé – mnohdy totiž nejsou v jeho poli k dispozici zdroje, kterými by dokázal potřebu uspokojit. Poté lze pocitu završenosti dosáhnout i skrze uvědomění si pocitu nenaplněnosti a prožití emocí, které nenaplnění potřeby doprovázejí. Může také nastat situace, ve které jedinec pociťuje několik potřeb

zároveň, a nelze je uspokojit všechny, což si žádá uspokojit buď potřebu, která je v daný moment dominantní, nebo udělat kompromis. Může se i stát, že správné východisko v dané situaci neexistuje. Zde se hovoří o regulaci vztahu *já-okolí*, ve kterém jde o nalezení adekvátního balancu mezi vlastními potřebami a potřebami prostředí, ve kterém se nacházíme v daném okamžiku – vzhledem k vzájemné závislosti jedince a jeho prostředí (Mackewn, 2004).

Cyklus vzájemné závislosti člověka a prostředí neboli interaktivní kontaktní cyklus (zobrazen výše na obrázku č. 4) mapuje fáze utváření figury po její zánik. Na obrázku č. 4 je zobrazena jedna epizoda kontaktu jedince s prostředím. Tento kontakt může být krátkodobý – jako například, když si dva lidé potřesou rukou při setkání, nebo dlouhodobý – jedná se například o studium doktorátu (tyto delší cykly jsou složené z mnoha kratších cyklů). Lidský život se skládá z vln zahájení kontaktu s prostředím a stažení se z něj, z nichž každá z vln prochází každou fází cyklu (Mackewn, 2004).

Vnímání se vyznačuje vynořením vjemů, figur a potřeb. Následuje *uvědomování*, které se dá též popsat jako rozpoznání či zhodnocení figury. *Mobilizace* je charakteristická plánováním, rozhodováním a přípravami k *akci* – která se vyznačuje záměrnou aktivitou a vyjádřením. Následuje *kontakt*, ke kterému dojde prostřednictvím živého setkání či dokončením. Poté dochází k *integraci*, uspokojení, přehodnocení nebo přijetí nového stanoviska. Cyklus je zakončen *stažením se*, které probíhá uvolněním a figury ustoupí do pozadí (Joyce & Sills, 2011).

Povahu tohoto cyklu lze ilustrovat na následujícím příkladu: muž se jednoho dne zamýšlí nad svým dosavadním životem a pocítí smutek a prázdnotu nad nenaplněnými životními očekáváními (vnímání a uvědomění), řekne o těchto pocitech svým blízkým, kteří ho odkážou na terapii (mobilizace a akce). Muž dochází na terapii, kde mluví o svých pocitech, má příležitost poprvé plně procítit pocity svého selhání a zklamání (kontakt). S terapeutem vymyslí nový životní plán, který je založen na realistických možnostech naplňování smyslu a muž podle něj začne žít (asimilace a integrace), pocity prázdnoty se časem vytratí a muž žije vyrovnaným životem (stažení se).

3.7.1 Zdraví

V GT existuje předpoklad, že psychicky zdraví jedinci jsou schopni seberegulace, flexibilního reagování na proměnlivé podmínky v poli a rovnoměrně pečují o své vlastní

potřeby i potřeby svého okolí. Vědomí jedinci aktivně rozhodují o smyslu, který přisuzují svému životu a plně si uvědomují svoji zodpovědnost za něj. Jsou schopni kontaktu s různými aspekty své osobnosti a okolního prostředí a pružně se přizpůsobují současnému okamžiku. Svým chováním a reakcemi ovlivňují své okolí, kterému věnují adekvátní pozornost, avšak se také umí stáhnout a postarat se o své vlastní potřeby, aniž by se nechali pohltit potřebami společnosti. Zdraví v gestalt terapii není vnímáno pouze na osobní a intrapsychické rovině, nýbrž také na kontextuální a vztahové rovině (Mackewn, 2004).

„Někteří lidé si udrží schopnost tvořivého jednání dokonce i za nepříznivých okolností (např. nesouhlas ostatních, rozpad rodiny, zjetí, hladovění), zatímco jiní nedokážou sami sebe dostatečně podpořit, nemají tolik vnitřní síly k tomu, aby mohli reagovat tvořivě, potřebují hodně podpory z okolí. Všichni však máme (pokud jsme dostatečně podporováni) vrozenou schopnost rozvíjet a zdokonalovat dovednosti potřebné k tomu, abychom si poradili se vším, co nás v životě potká.“ (Mackewn, 2004, s. 37)

V této citaci je kladen důraz na vrozenou schopnost růstu, která je v souladu s Maslowovou teorií, která také tvrdí, že lidé směřují k sebeaktualizaci a růstu. Zároveň je možné k této citaci uvést Viktora Frankla jako příklad někoho, kdo si udržel „zdravý“ přístup k životu i za extrémně nepříznivých podmínek.

V GT je kladen velký důraz na integraci, růst osobnosti a její celistvost. Za celistvou osobnost lze považovat osobu, která si je nejvíce vědoma složek, které ji tvoří, ve velké míře je akceptovala a integrovala. Nicméně integrace je proces, který je celoživotní (Perls, 2022).

3.7.2 Psychické poruchy

Porucha je v gestalt terapii vnímaná jako ztráta „pružnosti“ a kreativní adaptace v reakci na měnící se podmínky v poli. Touto pružností se rozumí schopnost zaujmout postoj kreativní otevřenosti, který „obnáší nejen otevřenost nápadům, podnětům, podpoře, lásce a všemu pozitivnímu, ale i otevřenost a přístupnost zranění, frustraci, pocitům prázdnoty, zmaru a vzdání se; a ovšem také, jako základní podmínce, otevřenost hlubokému vnitřnímu, výchozímu hlasu svého života.“ (Murgaš, 2004) Hodnota gestalt přístupu spočívá v tom, že se zaměřuje na důležitost celku našich zkušeností, včetně jejich stinných stránek, které neopomíjí (Murgaš, 2004).

Psychické poruchy jsou v gestalt terapii vždy vnímány v kontextu života klienta a nejsou pouze individuální, nýbrž úzce souvisí s prostředím, ve kterém klient žije. Může

nastat situace, ve které jedinec ztratí kontakt s přítomností a uchýlí se ke stereotypním, automatickým návykům, které provozoval v minulosti, ale s jeho současnou realitou již nesouvisí. Dle Perlse, Hefferline & Goodmana (2020) je vznik psychických poruch důsledkem chronického přerušování kontaktu já-okolí, či neschopnosti jeho regulace. Pro pojmenování této skutečnosti používali pojmy jako „neukončené psychické záležitosti“ a „fixovaný gestalt“ a zmapovali šest primárních způsobů, kterými lidé přerušují kontakt se svým prostředím.

3.7.3 Neukončené psychické záležitosti

K neukončené psychické záležitosti dojde, pakliže se jedinci nepodaří navázat kontakt s tím, co ho v danou chvíli zajímá a naplnit tak jeho aktuální potřebu, což vede k neúplnému gestaltu. Dokud jedinec nedokáže akceptovat neúspěch nebo prožít smutek ohledně nedokončeného kontaktního cyklu, bude svou realitu nejspíš vnímat skrz tento nedokončený gestalt, vzhledem k tomu, že nedokončená potřeba (ať už vědomá či nevědomá) má účast na organizaci pole. Perls (2022, s. 25) říká, že „naš život není v podstatě nic jiného než nekonečný počet neukončených situací – neúplných tvarů. Sotvaže uzavřeme jednu situaci, už se tvoří jiná.“

V průběhu každodenního života se lidé běžně potýkají s překážkami, které jim brání v naplnění jejich potřeb. Tyto přerušování jsou obvykle snesitelné a lidé jsou schopni oddálit uspokojení, které by přineslo dokončení kontaktního cyklu, takže se mohou soustředit na jiné věci. Nicméně, pokud je pro ně potřeba velmi důležitá, tak neúplný gestalt zůstává v centru pozornosti, dokud se potřeba nenaplní. Perls (2022, s. 56) píše, že:

„Minulost je pryč. A přece – v přítomnosti, v našem konkrétním bytí neseme s sebou mnoho z minulosti. Ale velký kus minulosti neseme jen tehdy, když v sobě máme neukončené situace: Co se stalo v minulosti, je buď asimilováno a stalo se částí nás samých, nebo v sobě neseme neukončenou situaci, neúplný gestalt, dál.“

Lidé, kteří vynakládají mnoho úsilí na odklonění pozornosti od naléhavého volání nedokončených situací, nemohou žít plně v přítomném okamžiku. Pokud se nedokončené záležitosti nahromadí, může to vést ke stagnaci osobního růstu a psychickým poruchám. Pokud se však lidé stále drží své původní potřeby a neztratí s ní kontakt, je stále možné tento gestalt časem uzavřít, buď přijetím nebo odtruchlením (Mackewn, 2004).

3.7.4 Fixované gestalty

Fixovaný gestalt je psychologický stav, ve kterém má jedinec zafixovaný určitý vzorec či strukturu chování, smýšlení či vnímání, která mu brání v adaptaci na nové situace nebo bytí v přítomnosti. Je to stav, který může být způsoben nějakým traumatickým zážitkem nebo silnou emocionální zkušeností z minulosti. Ačkoli tento fixovaný gestalt souvisí s událostmi, které se staly v minulosti, tak se projevuje skrz vzorce chování, které se projevují v přítomnosti – jedná se o vzorce chování, které jsou pro současnost neefektivní a můžou být i destruktivní. Vzhledem ke skutečnosti, že se tyto vzorce propisují do přítomnosti je možné je odhalit a analyzovat v rámci terapie. Cílem GT je pomoci klientovi rozpoznat do jaké míry jeho vzorce chování a smýšlení odpovídají současné realitě, na kolik jsou flexibilní a zjistit, co ho vedlo k fixaci a pracovat s tím, aby mohl překonat své negativní vzorce a prožívat přítomnost (Mackewn, 2004).

3.7.4.1 Kontaktní styly

Výše byla zmínka o způsobech, kterými lidé přerušují kontakt se svým okolím. Polster & Polster (2000) ve své knize *Integrovaná gestalt terapie* píše, že každý člověk svou energii využívá způsobem, aby se svým prostředím navazoval dobrý kontakt, nicméně se může dostat do situace, kdy mu jeho prostředí neposkytuje očekávanou odezvu a jeho snaha mu nepřináší to, co chce. Což vede k přirozené emocionální reakci v podobě zlosti, smutku, vzteku a zklamání a jeho energie musí být „odváděna“ jiným způsobem. Často se jedná o způsoby přerušování (neboli modifikace) kontaktu, které redukuje další možnosti kontaktní interakce s prostředím. Polsterovi (2000) uvádí zejména o introjekci, projekci, retroflexi, deflexi, konfluenci. Zatímco Mackewn (2004) navíc uvádí i desenzitizaci a egotismus. Tyto pojmy budou nyní definovány.

Introjekce znamená začlenění určitých prvků ze svého prostředí do svého systému, aniž bychom je skutečně asimilovali. Jedná se o pasivní přijetí toho, co nám prostředí poskytuje, aniž bychom specifikovali vlastní potřeby a preference a pohlíželi na danou situaci kritickým myšlením. Člověk jedná „skrz“ názory ostatních, skrze co si myslí, že od něj očekávají. Přijímá, co si myslí druzí a internalizuje to. Je to proces, skrz který člověk neroste a nerozvíjí svou osobnost, protože se jedná o pasivní přijímání postojů druhých.

Projekce je zapření konkrétní vlastnosti, kterou je jedinec charakterizován a přiřazení ji prostředí či někomu jinému.

Retroflexe je činnost, při které jedinec na sobě samém koná specifickou činnost, kterou by ve skutečnosti chtěl dělat někomu jinému. Vzdává se jakékoli snahy kontaktu se svým prostředím a investuje svou energii výlučně do sebe. Patří sem i různé způsoby sebepoškozování.

Deflexe se projevuje odvrácením od přímého setkávání a kontaktu s druhými lidmi a prostředím. Vyznačuje se vyhýbání se jádru věci v konverzácích, očním kontaktu s druhými, přílišné používání humoru a sarkasmu a zdvořilostí místo upřímnosti.

Konfluence je stav, kdy se jedinec souhlasně podřizuje názorům prostředí, ve kterém žije, neinvestuje mnoho energie do projevů osobní volby a oddává se proudu v poli. Projevuje se strachem z rozdílu mezi „já“ a okolím, či silnou vazbou k další osobě, tendence souhlasit a vyhýbat se potenciálním konfliktům. Což může vést ke ztrátě sama sebe, jelikož se vytrácí hranice mezi „já“ a okolím.

Desenzitace je proces, při kterém sám sebe jedinec znečitlivuje vůči vlastním pocitům a okolí.

Egotismus je přílišná introspekce a opatrnost v sebeprojevování, která vzniká ze strachu z negativní reakce okolí na projev daného jedince.

(Mackewn, 2004; Polster & Polster, 2000)

Pakliže jedinec „využívá“ některý z těchto způsobů, tak se tak stává i na jeho nevědomé úrovni. V průběhu vývoje gestalt terapie se vnímání těchto způsobů modifikace kontaktu proměňovalo; zprvu byly vnímány jako překážky kontaktu, které bylo nutné odstranit a dát tak průchod obnovení kontaktu a návratu k přítomnosti. Avšak později došlo ke změně pohledu, který zdůrazňoval jedinečnost situace každého klienta a říkal, že všechny zmíněné procesy mohou být potenciálně zdravými, tvořivými způsoby přizpůsobení a mohou být posuzovány pouze ve vztahu konkrétní osoby a jejího prostředí (Joyce & Sills, 2011).

3.8 Existenciální dimenze

Nyní přistoupíme k existenciální dimenzi, která zahrnuje nevyhnutelné skutečnosti lidské existence jako je svoboda a zodpovědnost, smysl života, samota a smrt. Lidé mají tendenci se těmto tématům vyhýbat a odvracet se od možností jim čelit napřímo, v důsledku

toho vzniká mnoho fixovaných gestaltů jako tvořivé přizpůsobení těmto existenciálním skutečnostem. Dle Perlse (2022) se dostáváme do kontaktu s existenciálními tématy poté, co se pronikneme skrze rovinu hraní rolí a dostaneme se do stavu nicoty či prázdnoty, což nazývá „slepu uličkou“. Jedná se o pocit uváznutí a projevuje se vyhýbáním se této skutečnosti – vyhýbáním se utrpení. V důsledku čehož člověk zůstává nezralý a odmítavý k podstoupení bolesti růstu.

G. Masquelier (2015) ve svém díle odkazuje na francouzského gestalt terapeuta Noëla Salathého, který gestalt terapii popsal jako „terapeutické odvětví existencialismu“, vzhledem ke skutečnosti, že s existencialismem sdílí dva základní principy: osobní svobodu a odpovědnost. N. Salathé nejprve hovořil o existenciálních omezeních (*existential constraints*), které mají povahu nevyhnutelných skutečností, vzbuzující specifický druh úzkosti, která je spojená s lidským osudem a později je nazval “fundamentálními existenciálními ideemi” (*fundamental existential ideas*), Zatímco G. Masquelier, současný francouzský gestalt terapeut je nazývá “existenciálními tlaky” (*existential pressures*), které charakterizuje jako “zdroj energie”, který může generovat úzkost, ale zároveň i potěšení a nadšení ze života (Masquelier, 2015). Tvrdí, že je to právě částečně v důsledku krátkosti života, že si člověk může plně užít den, namísto jeho promarnění. K tomuto tvrzení autorka této práce připojuje i výklad F. Perlse, který říká, že pakliže jsme schopni zůstat ve středu svého světa (v sobě), tak jsme schopni být obojetní a vidět dva póly každé situace. Uvádí příklad, že světlo nemůže existovat bez “ne-světla”, protože existovalo-li by pouze světlo, tak bychom z něj nemohli mít prožitek (Perls, 2022).

3.9 Pojetí svobody a odpovědnosti v gestalt terapii

Gestalt přístup vychází ze dvou základních existencialistických konceptů: z předpokladu svobody a odpovědnosti. Teze o svobodě tvrdí, že člověk není předurčen či determinován svým nevědomím nebo instinktivními pudy, nýbrž svou existenci každý den vytváří skrze hledání podmínek své rovnováhy. A je to právě gestalt terapie, která mu nabízí příležitost k rozšíření jeho „škály možností“ a znovu objevuje klientovu schopnost činit rozhodnutí o své existenci (Masquelier, 2015). Navíc toto uvědomění vlastní svobody přináší i břemeno odpovědnosti, která může způsobovat fyzické i psychologické pocity úzkosti, o čemž již bylo pojednáno v první kapitole. Perls (2022, s. 13) definuje úzkost jako “mezeru mezi teď a potom” a tvrdí, že pakliže je jedinec v přítomném okamžiku, tak není možné, aby

pociťoval úzkost. Dále říká, že “kdykoli opustíte bezpečnou základnu bodu teď a začnete se zabývat myšlenkami na budoucnost, pocítíte úzkost.” (Perls, 2022, s. 42). Tento výrok implikuje, že bytí v *tady a teď* je způsob, jak se vyhnout úzkosti.

„*Zodpovědnost* je existenciální skutečností, která je v gestalt terapii snad nejvíce vyzdvihována. Jak uvědomování vzrůstá, vzrůstá též vědomí toho, že ačkoli nejsme zodpovědní za všechno, co se nám děje, jsme opravdu zodpovědní za to, jaké pocity to v nás vyvolává, jaký význam tomu přisoudíme a jak to zvládneme. Ve velmi skutečném slova smyslu si svou skutečnost vybíráme – ačkoli to tak nemusíme pociťovat. Přivlastnění a přijetí zodpovědnosti za vlastní zkušenost a zodpovědnost vůči společenství, ve kterém žijeme, je charakteristickým znakem zralého kontaktního života“ (Joyce & Sills, 2011, s. 50).

Pakliže dojde k plnému uvědomění skutečnosti života a jeho existenciálních aspektů, tak to může klienta přivést k úzkostným stavům, které jsou dle existencionalistů normální (Černý, 1992). Což je důvod, proč je důležité v rámci terapie poskytnout klientovi adekvátní podporu a bezpečný prostor v průběhu konfrontace s existenciální skutečností i po ní. V gestalt terapii je podstatné rozlišit, o jaký typ úzkosti se jedná; zdali o neurotickou úzkost, která pramení z přerušného kontaktu s přítomností, či o existenciální úzkost, která vychází z nejistoty, které jsme jako lidé vystaveni (Joyce & Sills, 2011). Gestalt terapeuti svým klientům pomáhají existenciální úzkost zvládat a nacházet funkční způsoby, jak s ní zacházet. Pomáhají jim pochopit, že úzkost může být ukazatelem něčeho, co potřebují změnit, a zároveň umožňuje klientovi se otevřít novým způsobům myšlení a jednání. Terapeut vytváří bezpečné prostředí, kde si klient může tuto úzkost plně prožít a vyjádřit a nacházejí společně způsoby, jak ji využít k růstu a změně (Joyce & Sills, 2011).

3.10 Pojetí smyslu v gestalt terapii

Dle F. Perlse (2022, s. 13) je „smysl života v tom, že je žít, a to znamená, že s ním nelze obchodovat, konceptualizovat a vmačkávat ho do různých systémů. Zjistíme, že manipulace a kontrola nejsou nejvyšším životním potěšením“. Z tohoto tvrzení lze vyčíst, že smysl je v samotném prožitku a zakoušení života. Jde především o to, ho prožít, což lze uskutečnit pouze skrze bytí v přítomném okamžiku, v bytí *tady a teď*.

Perls (2022, s. 14) dále píše, že dosáhnout „smysluplnosti“ lze jediným způsobem a to „stát se opravdovými, naučit se zaujímat stanovisko, rozvíjet vlastní střed, pochopit základní principy existencialismu: Růže je růže je růže. Jsem to, co jsem, a v tomto okamžiku nemůžu

prostě být jiný, než jsem.“ Což dále potvrzuje jeho stanovisko, že podstatou života je, aby byl žit takový, jaký je v daném okamžiku. Dále tvrdí, že „každý jedinec, každá rostlina, každé zvíře mají jeden vrozený cíl – realizovat sebe samé jako sebe samé“ (Perls, 2022, s. 43). Tyto výroky odkazují na existenciální postoj, který pojednává o skutečnosti, že lidská existence nemá předem daný smysl, který by měla naplnit, nýbrž je to osobním úkolem každé osoby. Mnoho lidí nepocítuje smysl v životě, což může být spojené s jejich odpojením od sebe samých a neschopností plně prožívat jejich emoce. V tomto ohledu může gestalt terapie nabídnout svůj přístup, který zaměřuje pozornost na uvědomování vlastních prožitků a bytí tady a teď. Dle gestalt terapeuta M. Chrasty (2023) při práci s existenciálními tématy, jako je smysl života a ostatní existenciální danosti, se gestalt terapie nezabývá problémy, ale spíše zkoumá souvislosti a jevy života konkrétního klienta. „Nehledáme řešení, protože neexistuje. Klient potřebuje někoho, kdo mu naslouchá a společně s ním nahlíží neoddiskutovatelné skutečnosti života. Terapeut a klient jsou spolu na jedné lodi.“ (Chrasta, 2023). Na tento výrok navazuje další existenciální danost, a to izolace, která s terapeutickým vztahem úzce souvisí.

3.11 Pojetí izolace v gestalt terapii

V GT se pracuje s interpersonální samotou, která se projevuje nedostatečným navázáním skutečného kontaktu s druhými lidmi a dále s intrapersonální samotou, která se vyznačuje odpojením od sebe samotného. Lidé, kteří trpí tímto druhem samoty nejsou v kontaktu s vlastními potřebami a touhami. Třetím druhem samoty je existenciální samota, o které byla zmínka v první kapitole. Je to samota, která pramení z lidské „opuštěnosti“ ve vesmíru. Strach z existenciální samoty často bývá hluboce skrytý a klient o něm hovoří teprve tehdy, když dojde k navázání pevného terapeutického vztahu. Gestalt terapeut věnuje pozornost klientovým schopnostem navazovat kontakt s jeho okolím, což mu umožní lépe porozumět klientově situaci (Masquelier, 2015). GT přístup upřednostňuje opravdové setkání, které věří, že má regenerační a terapeutický potenciál a zdůrazňuje důležitost smysluplných vztahů. Intervence gestalt terapeuta spočívá v tom, že klientovi nabídne svou přítomnost, aby mohlo dojít k setkání Já-Ty v terapeutickém vztahu (Villalva, 2022).

3.12 Pojetí smrti v gestalt terapii

Existenciální tlaky izolace a konečnosti spolu úzce souvisejí, se smrtí jsme totiž vždy sami. Přejde čas, kdy nás nikdo nebude moci doprovodit. Dle Kübler-Ross (2015) je strach nejčastější psychologickou reakcí na smrt. Jedná se nejčastěji o strach ze smrti blízké osoby, či strach z vlastní smrti, která působí neviditelně a nepředvídatelně.

Gestalt terapie otázku konečnosti adresuje skrze „Tady-a-Ted“. To znamená, že se zaměřuje na to, co se rozhodneme udělat v přítomném okamžiku, se svou minulostí, a především se svou budoucností, o níž víme, že je omezená. Například myšlenka tvůrčího či kreativního přizpůsobení jasně ukazuje, že když se postavíme tváří v tvář nevyhnutelné realitě, kterou je naše konečnost, můžeme najít více způsobů, jak se k ní postavit (Masquelier, 2015). V tom spočívá kreativní přizpůsobení, o kterém píše Perls (2022); jedná se o postoj a schopnost nahlížet na každou situaci zcela nově.

Dle Perlse za „slepu uličkou“ leží další vrstva, a to vrstva smrti, či také strachu ze smrti. Tvrdí, že se projevuje „vzájemnou paralýzou protikladných sil. Je to druh katatonické paralýzy: Stlačíme se dovnitř, stáhneme se, implodujeme. Jakmile se skutečně dostaneme do kontaktu s touto mrtvolností, stane se něco velmi zajímavého. Implóze se změnila v explozi. Vrstva smrti ožívne a tato exploze znamená spojení s autentickou osobností, která je schopna prožitku a výrazu emocí.“ (Perls, 2022, s. 71-72). Je to právě skrze uvědomění si vlastní konečnosti, co lidem dovolí dostat se do kontaktu se svým životem a kladnou hodnotou smrti v něm¹⁶.

3.13 Metody gestalt terapie

GT se zaměřuje více na prozkoumávání než přímou modifikaci klientova chování. Jejím cílem je klientův růst a samostatnost skrz prohlubování jeho schopnosti uvědomování si kontaktu se sebou samým a světem. Zaměřuje se na „přechod od podpory zvnějšku k sebezpodpoře a cílem terapie je učinit klienta nezávislým na druhých a pomoci mu záhy objevit, že může udělat mnoho věcí, mnohem více, než by si pomyslel“ (Perls, 2022, s. 41).

V rámci terapeutických setkání je terapeutovým úkolem vytvořit příležitost, která klientovi dovolí růst. Dle Perlse (2022) byla frustrace klienta prostředkem k jeho růstu;

¹⁶ Na základě konzultace s J. Murgašem (2023).

tvrdil, že úkolem terapeuta je frustrovat klienta natolik, aby byl nucen hledat vlastní cestu a nespolehat na terapeuta. Nicméně se od té doby přístup gestalt terapie vyvinul a je kladen větší důraz na dialog, podporu v terapeutickém vztahu a méně konfrontující styl (Vybíral & Roubal, 2010).

Dle Vymětal et al. (1997) je terapeut aktivní, vřelý a jedná čestně a přímo, neudrhuje si velký odstup a příliš klientovy projevy neinterpretuje. Klient má možnost se svého terapeuta zeptat, jak ho vnímá a vidí a ověřit si, jaká je terapeutova osobnost. Klientův růst je podporován reálným, přítomným kontaktem s druhou osobou, učí se poznávat, čím je jejich proces uvědomování omezován, takto se děje především skrze zkušenosti z terapeutického vztahu spíše než hovořením „o“ potížích – stěžejní roli hraje přímý zážitek.

V úvodní kapitole o gestalt terapii bylo zmíněno, že tento psychoterapeutický přístup se používá v široké spektru situací, včetně individuální práce, skupinové terapie, pracovních dílen, práce s páry, rodinami a dětmi. Tento přístup se využívá různých prostředích, jako jsou soukromé praxe, rodinné poradny, kliniky a nemocnice. V každém prostředí a s každým klientem bude dynamiky terapie odlišná, nicméně je v každém gestalt terapeutickém prostředí kladen důraz na:

1. „přímou zkušenost a experimentování
2. využívání přímého kontaktu a osobní přítomnosti
3. důraz na pojetí teorie pole
4. co a jak (gestalt terapeut podporuje klienta v uvědomování toho, co dělá a jakým způsobem)
5. tady a teď (terapeut klienta vede k uvědomění, že to, co dělá se odehrává v přítomnosti)“ (Vymětal et al., 1997).

3.13.1 Existenciální dialog

Gestalt terapeut vstupuje do terapeutického dialogu sám za sebe a dochází k autentickému setkání dvou lidských bytostí. Tento dialog člověka s člověkem se může rozvinout, pakliže terapeut ke klientovi zaujme postoj “Já-Ty”, který je charakterizován upřímným respektem vůči klientovi, nepředstíraným zájmem a akceptací a potvrzení jeho způsobu existence, aniž by se jej snažil využít k dosažení vlastních cílů. Terapeut se snaží

navázat spíše “horizontální”¹⁷ než “vertikální” vztah; s klientem jsou v terapeutickém vztahu partnery, kteří jsou si rovni – přestože každý do tohoto vztahu vnáší jiné kvality a dovednosti (Mackewn, 2004).

“Klienti jsou experty na sebe samé a na to, co je pro ně dobré. Poradci mají výcvik v dovednostech týkajících se navazování vztahů a teoretické znalosti, s jejichž pomocí pomáhají klientům nově nahlédnout na svá životní dilemata a rozvíjet uvědomění o nových možnostech, jak svůj život změnit.” (Mackewn, 2004, s. 93).

Nutno zmínit, že tento vztah se nedá uměle či cíleně vytvořit, ale objevuje se sám za správných podmínek – jedná se o *pochopení, autentičnost a bezpodmínečné přijetí a potvrzení jedinečnosti toho druhého*. Gestalt terapie zastává postoj, že toto setkání dvou lidí ve vší lidskosti má největší léčebný potenciál a vyžaduje určitý druh vzájemné lidskosti, nikoli jen projev terapeutovy profesionální stránky. Zároveň je nutné podotknout i další přístup využívaný v gestalt terapii, a to “Já-Ono”. Jedná se o přístup, který terapeut zaujímá ve chvíli, kdy od klienta “poodstoupí” a spíše o jeho situaci přemýšlí a analyzuje ji. V daný moment se s ním “nesetkává”, ale spíše se zaměřuje na cíl a výsledek terapie. Vyhodnocuje, jakým způsobem by bylo neefektivnější přistoupit k dané situaci, staví se k ní jako k “objektu” a přemýšlí o ní diagnostickým způsobem. Tyto dva přístupy se v průběhu terapeutického sezení vhodně střídají (Mackewn, 2004).

3.13.2 Experiment

Gestalt terapie využívá experiment, který klienta dovádí ke konfrontaci s jeho naléhavými potřebami skrze přehrávání jeho nevyvinutých pocitů a akcí v bezpečném prostředí terapeutického setkání, kde se vytvoří jakási „bezpečná naléhavost“, kterou je možné spolu s terapeutem zkoumat. Terapeut zde sehrává roli učitele a společníka, který mu dává prostor držet rovnováhu mezi aspekty bezpečí a naléhavosti. Klientovi nabízí nasměrování, nápady a podporu; pozoruje a povzbuzuje klientův přirozený vývoj jeho nedokončených témat. Experiment může mít několik podob, zde je pět hlavních: přehrávání role, řízené chování, fantazie, sny a domácí úkoly. Za každých okolností musí experiment volně vyplynout z klientových vlastních projevů a uvědomování, jeho hodnota a přínos závisí na terapeutově zručnosti a citlivosti (Polster & Polster, 2000).

¹⁷ V „horizontálním“ přístupu terapeut využívá stejný jazyk jako klient a nepředpokládá žádnou hierarchii důležitosti jednoho z pohledů na situaci (Joyce & Sills, 2011).

3.13.2.1 Přehrávání role

Přehrávání role je určitou dramatizací nějakého aspektu klientovi existence v rámci terapeutického prostředí. Může být zahájeno nějakým výrokem, který klient pronese, či gestem. Terapeut klienta požádá, aby expresivně projevil a prodloužil dané gesto či výrok do plnějšího rozměru. Může ho například požádat, aby je sdělil konkrétní osobě (pakliže se jedná o skupinovou terapii a je přítomna), nebo hovořil k prázdné židli, pakliže daná osoba není přítomna. Přehrávání lze využít například k přehrání nedokončené situace z dávné minulosti, nebo k přehrání charakteristiky (Polster & Polster, 2000). Cíl této metody je prohloubení uvědomění klientových pocitů a myšlenek, které mohly být skryté a nevyjádřené, její léčebný účinek nespočívá v katarzi. Ovšem se nejedná o univerzální techniku a je vždy na terapeutovi, aby rozhodl o tom, zdali je metoda vhodná u konkrétního klienta (Vymětal et al., 1997).

3.13.2.2 Řízené chování

Některé změny chování mohou ovlivnit způsob, jakým klient vnímá sám sebe a jak je vnímán ostatními. Tyto změny někdy nevyžadují hluboké předchozí propracování, ale mohou mít velký dopad na kvalitu jeho života. I když je obvyklé, že terapeuti nediktují, jak se mají klienti chovat, tak se to v gestalt terapii může stát (ovšem velmi záměrně a selektivně) za účelem hlubšího prozkoumání a prohloubení porozumění dané situaci. V takových případech terapeut může navrhnout konkrétní změny chování jako součást terapeutického procesu. Prostřednictvím jednoduchých pokynů a vedení může terapeut klientovi pomoci odhalit nebo objasnit chování či vzorce myšlení, kterých si nebyl vědom a tím mu pomoci získat nový pohled na dřívější chování, jeho vztahy a předchozí zkušenosti. Tímto způsobem může gestalt terapie pomoci klientovi odemknout blokové vzpomínky a nabídnout nová poznání a vhled do jeho osobní situace. Cílem řízeného chování není klienta nutit, aby dělal věci, které nechce, nebo slepě následoval terapeutovi instrukce, aniž by byl v kontaktu s vlastními pocity. Záměrem je mu poskytnout příležitost, aby si „vyzkoušel“ způsob chování, kterému se možná vyhýbá, a prostřednictvím toho dospěl k odhalení aspektů sebe, které povedou k dalšímu odhalení a hlubšímu porozumění sobě (Polster & Polster, 2000).

3.13.2.3 Fantazie

Fantazie v lidském životě představují mocnou sílu, která klientovi umožňuje překročit hranice okolního světa a může vést k rozšíření jeho vědomí. Tato rozšíření mohou být dětské nebo nutkavé, jako bývají například sny. Avšak někdy se tyto fantazie stanou tak silné a zřetelné, že působí opravdověji než některé skutečné životní situace. Fantazie se

v gestalt terapii používají ke čtyřem hlavním účelům: ke kontaktu s událostí, pocitem nebo aspektem osobnosti, vůči které klient pociťuje odpor, ke kontaktu s nedosažitelnou osobou nebo neukončenou situací, k prozkoumání neznámého a nepoznaných aspektů sebe (Polster & Polster, 2000).

3.13.2.4 Sny

Sny mohou být využívány v gestalt terapii k pochopení nevědomých procesů a pocitů, kterými je klient ovlivňován. Terapeut může klientovi pomoci zkoumat jeho sny, aby lépe porozuměl svému vnitřnímu světu a emočním stavům. Klient vypráví svůj sen jako by probíhal v současném okamžiku. Přehrává tak části svého snu jako aspekty své vlastní existence – jedná se o uchopení a hovoření o povaze snu spíše jako současné události než jako minulé vzpomínky a spíše jako podnět k akci, než jako podnět pro interpretaci (Polster & Polster, 2000). Dle Perlse (2022) je sen příležitostí k nalezení mezer v osobnosti a odhalení existenciálních obtíží.

3.13.2.5 Domácí úkoly

Jedním z hlavních cílů gestalt terapie je prohloubit klientovo uvědomování mimo terapeutická setkání – v jeho každodenním prožívání. Za tím účelem klient od terapeuta dostává různé experimentální „domácí úkoly“, aby naplno využil svá nově získaná uvědomění i na denní bázi a účinek terapie měl přesah i mimo „ordinaci“. Perls tvrdil, že rozhodujícím cílem účinnosti psychoterapie je dosažení stupně integrace, který umožňuje vlastní rozvoj (Vymětal et al., 1997). Navíc mnoho nově odkrytých možností uvědomování v terapii se může plně projevit teprve zkušenostmi ve skutečném životě. Dalším cílem je klienta naučit k pocitu vlastní připravenosti a schopnosti jednat v každodenním životě s nově nabitými znalostmi (Polster & Polster, 2000).

3.14 Povaha terapeutického vztahu v gestalt terapii

Povaha terapeutického vztahu v gestalt terapii se zakládá na rovnosti terapeuta a klienta, což znamená, že terapeut nepůsobí jako autorita, nýbrž s klientem vstupuje do terapeutického vztahu jako člověk s člověkem. Terapeut může vyslovit svůj osobní postoj, který podporuje kontakt v terapeutickém vztahu a soustředí se na klienta. Také mu vyváženě poskytuje podporu i frustraci, a klienta více zkoumá, než utěšuje – čímž může dojít k frustraci (Vymětal et al., 1997). Přesto, že jsou oba na stejné rovině, tak se očekává, že terapeut má zpracovaná podstatná životní témata a mnohem více „uzavřených gestaltů“, aby

klientovi mohl být průvodcem (Štefanová, 2023). Spoluautorka GT, Laura Perls se v roce 1986 k podpoře ze strany terapeuta ke klientovi v rámci rozhovoru pro *Journal of Counselling and Development* vyjádřila následovně:

„J. Bernard: Měl by terapeut poskytovat podporu?

L. Perls: Co nejméně. Terapeut by měl spíše zjistit, jakou podporu má klient v životě k dispozici a jaká mu chybí. Důležité je skutečně zažít, jak zacházejí s podporou, kterou poskytují sami sobě. Terapeut by měl spíše zjistit, jak, kde a kdy klienti přerušují či zasahují do svého dýchání, koordinace a mobility.

J. Bernard: Takže vlastní podpora je nejdůležitějším druhem podpory?

L. Perls: Ano, je to tak“ (Bernard, 1986, s. 371)¹⁸.

Terapeut i klient nesou stejnou míru zodpovědnosti sami za sebe a také za průběh terapeutického procesu. Ale povaha této zodpovědnosti se liší; terapeut nese zodpovědnost za kvalitu i kvantitu vlastní přítomnosti v terapeutickém procesu, za vytvoření bezpečné atmosféry, důvěryhodného prostředí, důstojného a autentického jednání s klientem a za vhodně zvolené terapeutické techniky a jejich aplikaci. Klient též zodpovídá za míru své přítomnosti, ochotu ke spolupráci a za dodržování dohody, kterou s terapeutem na začátku terapie uzavřou. Jedná se o dohodu o společném usilování o konkrétní cíl či o přístup, který k terapeutickému procesu oba účinkující zaujmou (Mackewn, 2004; Vymětal et al., 1997).

4. Komparace přístupů logoterapie a gestalt terapie

Následující kapitola bude věnována komparaci přístupů logoterapie a gestalt terapie ke zvoleným existenciálním tématům. Tato kapitola vychází z již zmíněných a definovaných skutečností a teoretických východisek obou terapeutických přístupů, kterým byly věnované první tři kapitoly této práce.

¹⁸ **J.B.:** *Should the therapist be offering the support?*

L.P.: As little as possible. Rather, the therapist should find out what supports are available in the client and what supports are lacking. It is important to actually experience how they [clients] are interfering with their own support. The therapist must experience how, where, and when they are interfering with their breathing, coordination, and mobility.

J.B.: *So a person's own support is the most important kind of support.* **L.P.:** Yes, that is right. (Bernard, 1986, s. 371)

4.1 Metody a cíle šetření

Nosné informace této práce se skládají především z kompilace a interpretace nalezené literatury na téma logoterapie a gestalt terapie; představení jejich teoretických východisek, metod a vytyčení jejich stanovisek k vybraným existenciálním tématům, jimiž jsou *svoboda*, *smysl*, *izolace* a *smrt*. Komparace přístupu logoterapie a gestalt terapie k těmto tématům byla provedena následujícími metodami:

1. kompilace odborné literatury
2. literární rešerše existenciálních témat a terapeutických přístupů
3. porovnání získaných informací
4. vytyčení podobností a rozdílů v jejich přístupu a metodách

Cílem této práce byl průzkum postojů logoterapie a gestalt terapie ke zvoleným existenciálním tématům a následné zjištění podobností a rozdílů v těchto přístupech.

4.2 Komparace psychoterapeutických přístupů

Již bylo zmíněno, že pojícím prvkem přístupů logoterapie a gestalt terapie je jejich řazení do odvětví existenciálních psychoterapií, které spojuje důraz na existenciální dimenzi lidského života. Základním existenciálním předpokladem je, že lidé nejsou determinováni okolnostmi, ale naopak jsou do značné míry tím, čím se rozhodli sami být (Corey, 2009). Logoterapii a gestalt terapii nespojuje jedinečná metoda, nýbrž témata, na která se orientují, a to existenciální skutečnosti, které jsou všem lidem společné. Oba přístupy kladou důraz na osobní svobodu a odpovědnost za vlastní rozhodnutí a činy, avšak každý přístup do jiné míry.

4.3 Svoboda a odpovědnost v logoterapii a gestalt terapii

O konceptu *svobody* již bylo pojednáno v první kapitole¹⁹; kde bylo stanoveno, že se jedná o svobodu *osobní*, která z existenciální perspektivy náleží každému člověku, a vyplývá z ní přijetí osobní *odpovědnosti* za vlastní existenci. Nejprve bude poskytnuto stručné shrnutí

¹⁹ Viz s. 14

způsobu, jakým koncept *svobody* vnímá Franklova logoterapie a gestalt terapie a poté budou analyzovány podobnosti a rozdíly mezi nimi.

4.3.1 Pohled logoterapeutický

Z perspektivy logoterapie je *svoboda* explicitně tematizována; V. Frankl považoval svobodnou a odpovědnou reflexi za součást lidského bytí ve světě a zastával názor, že tato reflexe činí z pouhého „bytí“ existenci (Vymětal et al., 1997). V mnoha svých knihách se vztahoval ke svobodě jakožto konceptu, kterým nepřetržitě disponuje každá osoba nehledě na podmínky, ve kterých se nachází. Tato svoboda se projevuje skrze *svobodu volby svého postoje* k dané situaci, což byl koncept, na který Frankl kladl silný důraz. Pravdivost tohoto konceptu „prokázal“ skrze své vlastní zkušenosti v koncentračním táboře, čímž potvrdil, že člověk skutečně má svobodu volby i v té nejextrémnější situaci (Frankl, 2020). Tvrdil, že člověk je vždy v pozici rozhodujícího, zdali propadne okolním silám a vzdá se své vnitřní svobody, či nikoli (Frankl, 2020). Tento koncept nazýval *svobodou lidské vůle* a pokládal ji za základní lidskou vlastnost. Nicméně si uvědomoval i omezení této svobody; věděl, že jedinec není svoboden od podmínek, ve kterých se nachází. Ale vždy má svobodu zvolit si postoj, který zaujme, což odkazuje na jednu ze stěžejních metod logoterapie, *postojovou změnou*.

Pakliže je operováno s Franklovo konceptem svobody lidské vůle, tak je zde patrné i její spojení s *odpovědností*, která člověku náleží; je totiž *odpovědný* za své rozhodování, jednání a volbu postoje, který ke svému životu i dané situaci zaujme. Frankl též tvrdí, že „být odpovědným“ je smysl lidského bytí. Existenciální téma smyslu bude projednáno v nadcházející kapitole, nicméně si zde lze povšimnout provázanosti vytyčených existenciálních témat.

Jedním z hlavních způsobů uplatnění logoterapie je zaměření se na oblasti klientova života, ve kterých nepocítuje dostatek smyslu a nedaří se mu přijmout buď danosti života či odpovědnost za své jednání a uplatnit svobodu volby. Logoterapeut klientovi pomáhá nalézt způsob, jak se s těmito skutečnostmi vypořádat a zahrnout je do svého životního smyslu. Čehož docílí prostřednictvím metody *změny (či přestavby) postoje*, která klientovi dovolí dosáhnout pozitivních změn v sebepojetí a v narativu jeho života.

4.3.2 Pohled gestalt-terapeutický

V gestalt terapii se tématizuje svoboda především skrze *odpovědnost*. Jedná se o existenciální skutečnost, která je v GT snad nejvíce vyzdvihována. Již zpočátku kladl Perls (2022) silný důraz na samostatnost a odpovědnost klienta za vlastní myšlenky, prožitky a činy a chování v průběhu terapeutického setkání. Je také kladen důraz na uvědomování si skutečnosti, že „ačkoli nejsme zodpovědní za všechno, co se nám děje, jsme opravdu zodpovědní za to, jaké pocity to v nás vyvolá“ (Joyce & Sills, 2011, s. 50). Což je koncept, který se velice podobá logoterapeutické *svobodě volit si postoj*. Nicméně se odlišuje v metodách, které k oné postojové změně či uvědomění si odpovědnosti oba přístupy využívají.

Dle Yaloma (2020) je Perls považován za velice aktivního terapeuta v oblasti odpovědnosti; dle něj bylo nutné klientovo odmítání odpovědnosti identifikovat a zabránit mu; všímal si, jak se klient zprvu odosobňuje na „to“ (v rámci konstatování „stalo se to“), což ho přivádělo do pasivní role v jeho životě. Perls svým klientům pomáhal převzít odpovědnost, aby byli schopni spíše konstatovat „Tohle jsem udělal/a já“ a přeměnit svou bezmocnost na neochotu. Klienty nutil, aby přijali odpovědnost za každou myšlenku, pocit, gesto i veškeré vnitřní konfliktní síly. Domníval se, „že si každý všechny své symptomy vybírá a věřil, že „nedokončené“ nebo nevyjádřené pocity se dostávají na povrch jako sebedestruktivní projevy. (...) Perls se snažil, aby pacienti dokončovali svůj gestalt – své nedokončené záležitosti, (...) svou odmítnutou odpovědnost“ (Yalom, 2020, s. 267). A právě skrze přivedení dané nedokončené záležitosti do přítomnosti vzniká příležitost za ní převzít odpovědnost a dokončit ji. Perls po svých klientech chtěl, aby předvedli či zesílili svůj symptom, což bylo prostředkem pro uvědomění si odpovědnosti za daný jev – uvědomění, že daný symptom je „jeho vlastním výtvořem“. Tato technika se velice podobá „paradoxní intenci“²⁰, která je využívána v logoterapii, nicméně se liší kontextem; kdy je užívána spíše k překonání specifického strachu. Pro Perlse přijetí odpovědnosti spočívalo i v přijetí nepříjemných pocitů, které lidé často projektují na druhé. Pakliže klient dokáže přijmout všechny své odmítané části, tak se jeho prožívání stane bohatším; znamená to, že došlo k integraci daných částí do jeho života. Tento bohatší prožitek lze připodobnit k momentu v logoterapii, kdy si klient uvědomí svůj podíl na tvorbě vlastního života a tato nově převzatá odpovědnost dokáže jeho životu dodat jistý smysl.

²⁰ Viz s. 39

4.3.3 Komparace pohledů

Odpovědnost v gestalt terapii i logoterapii je centrálním tématem a v obou přístupech se zdůrazňuje důležitost převzetí odpovědnosti za vlastní existenci. V gestalt terapii z důvodu, aby mohlo dojít k uzavření nedokončených gestaltů, k růstu a integraci klienta, zatímco v logoterapii může klient skrze přijetí odpovědnosti za svůj postoj pociťovat smysluplnost v životě.

Oba terapeutické přístupy vychází z existenciálního předpokladu, že člověk je (z existenciálního hlediska) svobodný a odpovědný za své prožívání. Logoterapie pracuje především s uvědoměním si této vnitřní svobody a přijetí odpovědnosti za postoj, který klient zaujímá k realitě. Jedná se spíše o dialog mezi klientem a terapeutem (Balcar, 2021), zatímco gestalt přístup (za dob Perlse) využíval spíše specifickou frustraci klienta, která ho přiměla k převzetí odpovědnosti. Dle J. Murgaše²¹ je významným rozdílem mezi logoterapií a GT skutečnost, že logoterapeutický přístup spíše hovoří, zatímco GT klienta nutí ke zkušenosti a jejímu zhodnocení. To znamená, že GT opouští „řeč“ ve prospěch změny prožitkem. Oba přístupy ve své podstatě docházejí k závěru, že si lidé způsob (či postoj), kterým prožívají existenci, sami volí.

4.3.4 Komparace odpovědnosti v terapeutickém vztahu

V rámci logoterapeutického vztahu hraje téma odpovědnosti důležitou roli; projevuje se to tím, že terapeut klientovi poskytuje podporu a rady, nicméně konečné rozhodnutí stojí vždy na klientovi samém (Balcar, 2021). Logoterapeut z velké většiny nezastupuje roli autoritativní (kromě okamžiků, ve kterých užívá autoritativního tvrzení²² jako techniku), nýbrž je spíše vzdělaným průvodcem, který klienta vede, motivuje a podporuje v hledání smyslu v životě (Vymětal et al., 1997). Pakliže klient nezastává patologické hodnoty, tak terapeut respektuje klientovu svobodu činit rozhodnutí a s nimi spjatou odpovědnost za ně. Logoterapeut klientovi nenabízí své vlastní hodnoty, ale zároveň je ochoten vystoupit z role terapeuta a sdělit klientovi svůj osobní postoj, pakliže se ho na něj optá. Což se podobá současnému stavu terapeutického vztahu v gestalt terapii, ve kterém terapeut vystupuje sám za sebe a setkává se s klientem jako člověk s člověkem; vyslovuje svůj vlastní postoj a nepůsobí jako autorita. Což se liší od psychoanalytického přístupu, ve kterém psychoanalytik zastává pozici autority, vůči klientovi. Vzhledem ke skutečnosti, že byl Fritz Perls (před

²¹ Sdělení J. Murgaše z konzultace bakalářské práce.

²² Viz s. 37

založením gestalt terapie) nejprve vyučen v psychoanalýze, je možné, že některé její prvky částečně integroval do gestalt přístupu; jako právě autoritativní přístup, který sám praktikoval. Již bylo řečeno, že kladl důraz na radikální soběstačnost a odpovědnost klienta, kterého frustroval a odmítal za něj převzít jakoukoliv odpovědnost. Vyjádřil to i svým slavným mottem o vlastní odpovědnosti²³. Od tohoto striktního přístupu se po jeho smrti opustilo a v současnosti je věnována větší pozornost nejen odpovědnosti klienta, nýbrž i terapeuta za sebe a za průběh terapeutického setkání. Míra jejich odpovědnosti je stejná, liší se pouze v její povaze; zatímco klient nese odpovědnost za míru své přítomnosti a ochotu ke spolupráci, což je sdílené i terapeutem, který navíc nese zodpovědnost za vytvoření bezpečné atmosféry.

Od dob proměny gestalt terapie po Perlově smrti se míra odpovědnosti v terapeutickém vztahu v gestalt terapii podobá té v logoterapii; je kladen velký důraz na vlastní odpovědnost klienta činit rozhodnutí a přijímat odpovědnost za svá minulá rozhodnutí. Hraje zde roli vlastní prožitá a uvědomělá zkušenost a její reflexe²⁴. V rámci obou přístupů je zdůrazněn především lidský aspekt obou účastníků, což je společný prvek většiny existenciálních terapií. Jedná se o roli „spolucestujícího“, která je založena na empatii a terapeut je v roli lidského partnera, který také trpí a potýká se s danostmi existence. V obou přístupech je to právě skrze tento aspekt vztahu, tuto autentickou lidskost, která může „osvědčit svému trpícímu partnerovi rozhodující hodnoty lidského života a poskytnout mu duchovně osvobozující – v přeneseném smyslu léčivou zkušenost“ (Vymětal et al., 1997, s. 236). Tento typ terapeutického vztahu, který probíhá na horizontální rovině hraje zásadní roli i v adresování další existenciální danosti, a to existenciální izolace.

4.4 Komparace pojetí izolace v logoterapii a gestalt terapii

V rámci psychoterapeutické praxe se terapeut setkává se třemi různými druhy osamělosti: interpersonální, intrapersonální a existenciální. Existenciální izolace, tedy existenciální osamělost, která plyne z „nezakořeněnosti“ bytí zvláště souvisí s interpersonální osamělostí, vzhledem ke skutečnosti, že sdílejí společnou hranici. Dle Yaloma (2020) se existenciální izolace nejčastěji drží ve zvládnutelných mezích prostřednictvím interpersonální náklonnosti, ačkoli představuje „nepřeklenutelnou propast

²³ Viz s. 44

²⁴ Tvzení J. Murgaše v rámci konzultace této bakalářské práce.

mezi člověkem a kýmkoli druhým“ (Yalom, 2020, s. 382). Všechny zmíněné typy osamělosti mohou vyvolat podobné pocity úzkosti a nepokoje a vzájemně se překrývají. Vzhledem k nezměnitelné povaze této existenciální danosti mají oba terapeutické přístupy omezené způsoby, jak se k ní postavit.

4.4.1 Pohled logoterapeutický

V rámci logoterapie nebývá existenciální izolace často explicitně tematizována, jelikož je kladen větší důraz na lidskou vůli ke smyslu, která je dle logoterapeutického postoje pro člověka rozhodujícím existenciálním motivem. Zastává perspektivu, že potřeba člověka nalézt a prožívat smysl v jeho životě je zásadnější než zacyklení se v jeho nepřekonatelné osamělosti ve světě, která se zaměřuje pouze na jeho osobu. Je tomu tak, protože jedním ze způsobů, jakým člověk může nalézt smysl v jeho životě je skrze sebetranscendenci, která přesahuje subjektivitu jeho ‚já‘ (Balcar, 2021). Způsob, který logoterapie může nabídnout klientovi, který prožívá úzkost z existenciální osamělosti je *změna postoje*, pomocí které může dospět ke zdravější perspektivě na svou existenci a jeho vztahu k ní.

4.4.2 Pohled gestalt-terapeutický

V rámci gestalt terapie je termín *izolace* využíván i v odkazu na fragmentaci osoby; zde se jedná se o intrapersonální izolaci, kdy klient potlačí své potřeby či touhy, což bývá příčinou nedokončených či fixovaných gestaltů²⁵. Gestalt terapeuti se zaměřují na způsoby, jakým lze klientům pomoci zpětně propojit jejich oddělené části (integrovat je) a obnovit tak celistvost člověka. Důležitost celistvosti je vyzdvížená i názvem „gestalt“ terapie, která se překládá i jako „celek“ (Yalom, 2020).

Existenciální osamělost člověk může přijmout s odvahou a žít s ní, nicméně dle řady dnešních autorů je nejčastějším způsobem „obraný“ před existenciální osamělostí mezilidský vztah. Dle Yaloma (2020) kromě tradičního pojetí přínosů ve vztahu (jako je pocit bezpečí, citová vazba, uspokojení touhy či moci) mají mezilidské vztahy tendenci zmírňovat fundamentální existenciální osamělost. Yalom (2020, s. 391) dále píše že „žádný vztah nemůže osamělost odstranit. Každý z nás je v bytí sám. Přesto můžeme samotu sdílet takovým způsobem, že nám láska vynahradí bolest z osamělosti“. Pakliže si tuto osamělost

²⁵ Viz s. 58

připustíme a statečně ji přijmeme, tak nám dovolí vytvářet opravdové mezilidské vztahy. Přístup gestalt terapie je založen na filosofii Martina Bubera, který se domníval, že touha po vztahu je inherentní vlastností člověka. Rozlišil vztahy na dva typy: vztah „Já-Ono“ a „Já-Ty“²⁶, který je založen na plné vzájemnosti a prožívání druhého. V rámci terapeutického vztahu v GT se využívá postoj „Já-Ty“, jehož implementování může mít léčivé účinky, pakliže do vztahu vstupuje terapeut a klient jako člověk s člověkem a dochází k opravdovému lidskému setkání.

4.4.3 Komparace pohledů

Z výše řečeného vyplývá, že ačkoli není v moci logoterapeuta ani gestalt terapeuta existenciální osamělost změnit či negovat, tak je možné s ní skrze terapeutické techniky pracovat a zmírnit tak negativní účinky, které vyvolává. Oba přístupy zastávají postoj, že uznání a přijetí skutečnosti, kterou nelze změnit je zdravým krokem. Nicméně jejich další kroky jsou odlišné; logoterapie převádí klientovu pozornost k sebezpřesahujícím hodnotám, které jeho životu dodávají smysl, tudíž klientova pozornost není fixovaná na něho samého, ale mimo něj. Zatímco gestalt terapie se spíše zaměřuje na interpersonální rovinu osamělosti, skrze kterou klientovi poskytuje útěchu a prožití opravdového spojení v rámci terapeutického vztahu „Já-Ty“, což klientovi dodá pocit sounáležitosti a zmírní pocity odpojení od světa. Lze předpokládat, že vzhledem k horizontální povaze logoterapeutického vztahu, která se podobá vztahu „Já-Ty“, (ačkoli tak není pojmenovaná) může tuto „útěchu“ poskytnout i logoterapie, i když nepřímo, jelikož se spíše zaměřuje na změnu postoje.

4.5 Pojetí smyslu v logoterapii a gestalt terapii

Smysl se vztahuje k lidské snaze porozumět tomu, co se děje kolem nás, a tomu, jak jednotlivé události patří do širšího kontextu světa (Baumeister & Vohs, 2002; Křivohlavý, 2006). Frankl rozlišuje mezi *smyslem okamžiku*, *životním smyslem* a *nadsmyslem*. Tato práce se věnovala především smyslu na existenciální úrovni. Z existenciálních základů zvolených terapeutických přístupů vyplývá, že úkol nalezení či vytvoření smyslu v životě je ponechán jedinci, který tento život zakouší. Gestalt přístup i logoterapeutický přístup tento úkol pojali odlišnými způsoby, přičemž si lze povšimnout několika podobností.

²⁶ Viz s. 64–65

4.5.1 Pohled logoterapeutický

Tématu *smyslu* se explicitně věnuje především logoterapie, která je centrovaná kolem konceptu smyslu, který zkoumá a pomáhá klientovi naleznout jejich vlastní smysl. Nevěří totiž v jedno univerzální pojetí smyslu, nýbrž zdůrazňuje, že smysl je velice subjektivní záležitostí každého jedince a je na něm, aby smysl v každé situaci objevil; nelze totiž do situace uměle vložit, pouze objevit prostřednictvím jisté otevřenosti vůči situacím, ve kterých se nachází. Logoterapie rozlišuje tři druhy smyslu: smysl okamžiku, životní smysl a nadmysl. Tato práce se zaměřuje především na první dva druhy, z nichž Frankl věří, že ze smyslů okamžiku se dlouhodobě stává životní smysl, či „povolání“ a pátrání po něm je odpovědností každého člověka. Dle Fabryho (1998) není stanovena přesná definice smyslu či smysluplnosti v dílech V. Frankla, jedná se spíše o „povědomí o tom, že v našem světě a životě existuje určitý řád a pořádek“ (Fabry, 1998 in Křivohlavý, 2006, s. 95).

Ačkoli klade důraz na subjektivitu smyslu, tak poukazuje na tři typy hodnot, které jsou univerzálnější a lidem společné. Jsou to hodnoty zážitkové, tvořivé a postojové²⁷. Jejich společnou vlastností je *sebetranscendence*. Frankl věřil, že smysl v životě dokážeme pociťovat, pakliže přesměrujeme pozornost mimo sebe; zastával názor, že „nejušlechtlejší vnímání smyslu je rezervováno pro ty, kdo jsou zbaveni možnosti najít smysl ve skutku, práci nebo lásce, a pouhým postojem, který zaujmou vůči své nesnázi, se nad ní povznesou a přerostou sami sebe“ (Frankl, 2021, s. 67). Ze všech hodnot kladl největší důraz na hodnotu postojovou. Právě v rámci logoterapeutické praxe uplatnil metodu postojové změny²⁸, kterou využíval, pakliže se setkal s klientem, který byl existenciálně frustrovaný. V. Frankl skrze svou klinickou praxi zjišťoval, že velká část jeho klientů trpěla ztrátou životního smyslu; tento fenomén ve svých dílech pojmenovává jako „existenciální frustraci²⁹“, která vychází z „existenciálního vakua“ neboli vnitřní prázdnoty. V rámci logoterapie u klientů, kteří se potýkají se ztrátou smyslu, či noogení neurózou³⁰ je úlohou terapeuta odhalit a zdůraznit konkrétní možnosti, kterými klient může naplnit svůj smysl a své hodnoty. Jedná se především o sebezpřesahující hodnoty. Při práci se ztrátou smyslu využívá logoterapeut především terapeutický rozhovor, koperníkovský obrat a již zmiňovanou postojovou změnu. Užívají se i testové logodiagnostické metody³¹, aby se zjistila úroveň pociťovaného smyslu

²⁷ Viz s. 28

²⁸ Viz s. 36

²⁹ Viz s. 30

³⁰ Viz s. 25

³¹ Viz s. 34–35

v životě klienta. V souvislosti se sebezpřesahem lze rozvést Koperníkovský obrat, který přesouvá klientovu pozornost od otázky „Co ještě můžu očekávat od života?“ k otázce „Co ještě život očekává ode mne?“. S ohledem na pojetí smyslu v logoterapii lze říci, že svět je objektivně smysluplný a je na každém jedinci, aby tento smysl, jeho vlastní smysl objevil.

4.5.2 Pohled gestalt-terapeutický

Oproti logoterapii, jejíž hlavním zaměřením je smysl, se gestalt terapie na *mysl života* nezaměřuje přímo. Vyzdvihuje ale důležitost jiných aspektů, který činí život „celistvým“ jako je bytí „Tady-a-Ted“ a uvědomování, což v očích gestalt terapeutů hraje podstatnou roli v životě člověka a jeho schopnosti seberegulace a autenticity. F. Perls (2022, s. 13) se ke konceptu smyslu života vyjádřil v knize *Gestalt terapie doslova* následovně: „mysl života je v tom, že je žít, a to znamená, že s ním nelze obchodovat, konceptualizovat a vmačkávat ho do různých systémů.“ A dosáhnout smysluplnosti lze pouze tak, že se lidé dokážou „stát opravdovými, naučit se zaujímat stanovisko, rozvíjet vlastní střed, pochopit základní principy existencialismu: Růže je růže je růže. Jsem to, co jsem, a v tomto okamžiku nemůžu být jiný, než jsem“ (2022, s. 14). Dle těchto tvrzení lze usoudit, že způsob, jakým lze život vnímat jakožto smysluplný je skrze bytí v přítomnosti a uvědomování si svých pocitů, potřeb a myšlenek v daném okamžiku. S touto přítomností souvisí vědomí skutečnosti, že nic jiného kromě současného okamžiku „neexistuje“, tudíž není přístupné „jsem to, co jsem, a v tomto okamžiku nemůžu být jiný, než jsem“ – jedná se o jisté přijetí přítomnosti a též přijetí své existence v přítomném stavu. Což odkazuje na jeden z hlavních principů gestalt terapie, zvaný *paradoxní teorie změny*, který tvrdí, že změna se může uskutečnit teprve poté, co člověk přijme sebe takového, jaký v daném okamžiku je. Tudíž se stane sám sebou prostřednictvím přirozeného růstu, který nastává skrze trvalé uvědomování a kontakt sám se sebou. Další, se smyslem spjatý, koncept gestaltu je vrozená potřeba dokončovat³², odhalovat v různých situacích rozpoznatelné, smysluplné vzorce, kterým dokážeme přiřadit význam a zasadit je do struktury vlastního života. Vzhledem k této tendenci dokončovat a potřebě vidět uzavřené figury nastává v životě jedince problém, pakliže nedojde k dokončení kontaktního cyklu³³ a figura či „gestalt“ zůstane nedokončený. V rámci gestalt terapie se pracuje na dokončování gestaltů z minulosti, skrze jejich

³² Viz s. 17 a 52

³³ Viz s. 48 a 54

zpřítomnění a integraci do celku. Poté, co dojde k jejich dokončení a „uzavření“, tak má jedinec možnost v nich spatřit smysl.

4.5.3 Komparace pohledů

Oba přístupy zdůrazňují jedinečnost člověka a jeho kontextu; nesnaží se tedy jejich existenci přiřadit jeden univerzální smysl. Ačkoli logoterapie prezentuje soubor hodnot, skrze které mohou lidé najít smysl, tak nadále zdůrazňuje unikátnost každé osoby a jejích potřeb. Skrze což se můžeme vrátit k tvrzení F. Perlse, který řekl, že „smysl života (...) nelze vmačkávat do různých systémů“, na základě tohoto výroku lze polemizovat, zdali by Perls soubor smysludárných hodnot V. Frankla považoval za určitý typ „systému“ či ne. Vzhledem k jeho tvrzení, že „smysl života je v tom, že je žít“ lze předpokládat, že Franklovo vytyčení, pojmenování a řazení způsobů, jakými lze nalézt smysl (skrze řadu hodnot) by Perls již mohl považovat za „systém“.

Sám se totiž tématu „smyslu života“ doslovně věnuje pouze na pár místech v jeho díle. Nicméně, pakliže zohledníme jeho druhé tvrzení, že smysluplnosti lze dosáhnout pouze tak, že se lidé dokážou „stát opravdovými, naučit se zaujímat stanovisko, (...) pochopit základní principy existencialismu: (...) jsem to, co jsem, a v tomto okamžiku nemůžu být jiný, než jsem“, tak lze spatřit jistou shodu s pohledem logoterapie, která tvrdí, že jedním způsobem dosažení smyslu je skrze „zaujetí vlastního postoje“, což se podobá Perlsově „zaujetí stanoviska“. Klíčovou roli v logoterapii též hraje přijetí situace takové, jaká je, pakliže ji nelze změnit a autenticita („stát se opravdovým“).

Z hlediska logoterapie je pro nalezení *smyslu okamžiku* nutné ke každé situaci přistupovat s otevřeným postojem, což obnáší bytí v přítomnosti, aby v ní mohl člověk spatřit její smysl. Což se podobá přístupu GT, ve kterém je pro bytí v přítomnosti „Tady-a-Ted“ též potřeba jisté otevřenosti a všímavosti v každé situaci. Rozdíl v časovosti těchto dvou přístupů je skutečnost, že oproti GT, která se soustředí výhradně na přítomnost, je logoterapie více orientovaná na budoucnost. To se projevuje skrze představu, že prostřednictvím veškerých nalezených „myslů okamžiku“ si jedinec buduje vlastní „životní smysl“, je tedy více orientovaná na budoucnost a její potenciál. V rámci terapeutických sezení se hovoří o hodnotách, které mohou být zrealizovány v budoucím čase a dodat tak klientovi pocit smyslu. Hovoří se i o minulosti, ke které lze přistoupit s jiným a zdravějším postojem. Toto se vzdáleně podobá gestalt terapii, která, jak již bylo řečeno, se zaměřuje na přítomnost, ve které usiluje o dokončení, či „vyřešení“ neuzavřených situací z minulosti.

Nicméně tyto situace řeší prostřednictvím jejich přenesením do přítomného okamžiku (například skrze hraní rolí). Z čehož vyústí, že je klient schopen těmto situacím přiřadit „zpětně“ smysl. Což se podobá postojové změně, kterou lze aplikovat na situace minulé, přítomné i budoucí.

4.6 Komparace přístupu ke smrti v logoterapii a gestalt terapii

Čtvrtou a zároveň nejbolestivější a nejtěžší existenciální daností je smrt, která v lidech vyvolává nejvíce úzkosti (Yalom, 2020). Dle Heideggera se jedná o „konec všech možností“ lidského bytí. Je to skutečnost, která se skrývá na pozadí každodennosti a způsobuje v lidech napětí mezi vědomím její nepřekonatelnosti a touhou nepřestat existovat. Lidé uplatňují různé obranné mechanismy, které bývají založené na popření této skutečnosti, aby se se svým strachem z ní vypořádali. Yalom (2020, s. 40) tvrdí, že vědomí smrti má na každodenní existenci silný vliv, ale zdůrazňuje její potenciál pozitivního přínosu skrze tvrzení „materiálnost smrti člověka ničí, myšlenka smrti jej zachraňuje“, čímž zdůrazňuje skutečnost, že až lidé zemřou, tak jejich biologická schránka expiruje, nicméně vědomí této skutečnosti může lidský život obohatit. Což je myšlenka, kterou rozvádí Heidegger³⁴, který (ve zkrácené formě) tvrdí, že pakliže jedinec dospěje k uvědomění si křehkosti svého života a přijme za něj odpovědnost; čelí mu v jeho opravdovosti, tak se ke své existenci staví autentickým způsobem. Uvědomění si vlastní smrti tedy působí jako jistý impuls, který člověka dovede k autentickému způsobu bytí. Dle Yaloma toto uvědomění a jeho přijetí dodá životu hloubku a jinou perspektivu; kromě strachu a úzkosti může mít tedy smrt i pozitivní dopad.

4.6.1 Pohled logoterapeutický

V rámci logoterapie je smrt součástí tragické triády³⁵, která se skládá ze třech nevyhnutelných skutečností lidské existence a představuje příležitost pro nejhlubší lidský růst, kterého lze docílit změnou postoje, díky čemuž je možné v této existenciální danosti spatřit smysl. Je to právě i díky nevyhnutelnosti smrti, že je člověk „nucen“ využít naskytnutých možností v průběhu života, protože si uvědomuje, že jeho život čelí konci. Smrt je v logoterapii vnímána jako jisté omezení, které životu dodává větší smysl. Ve

³⁴ Viz s. 18

³⁵ Viz s. 30

Franklově pojetí časovosti jsou pomíjivé pouze možnosti, které má v rámci svého života člověk k dispozici. Jakmile si člověk zvolí konkrétní možnost a uskuteční ji, tak dojde k jejímu „zvěčnění“³⁶. Frankl (1994) tvrdí, že člověk tedy nemusí mít obavy z toho, *aby* něco bylo zvěčněno, ale o to, *co* bude zvěčněno. Zde hraje důležitou roli odpovědnost člověka zvolit si možnosti, které sám uzná za hodné, a tudíž je uvede do věčnosti. Dále přirovnal lidský život a jeho konečnost k filmu, ve kterém se sám člověk filmem stává neboli svůj život naplňuje teprve svým koncem. Způsob, jakým se v rámci logoterapie přistupuje ke smrti a úkolem terapeuta je „pomáhat klientovi k přijatelné míře úzkosti. Úzkost ze smrti se snižuje s představou vykonaného díla a životní spokojenosti“ (Kosová et al., 2014, s. 107). Z čehož vyplývá, že logoterapeut svému klientovi může nabídnout podporu ve změně postoje k této skutečnosti a dodat hodnotu klientovu již prožitému životu.

4.6.2 Pohled gestalt-terapeutický

Již bylo řečeno, že lidé využívají různých obranných strategií, aby se vypořádali se svým strachem ze smrti. Dle Perlse (2022) lidé po kontaktu se smrtí často uváznou ve „slepé uličce“, což se projevuje vyhybáním se této skutečnosti a z ní pramenícího utrpení. Pakliže k tomu dojde, znamená to pro daného jedince stagnaci v jeho růstu, vzhledem k jeho odmítavosti čelit svému strachu napřímo. Dále také lidé mohou zaujmout postoj beznaděje a upadnout do depresí, či na svou smrt „zapomenout“, nevěnovat jí pozornost a nereflektovat svou existenci. Jako důsledek těchto odmítavých přístupů vzniká mnoho fixovaných gestaltů, které nemusí být pro daného člověka zdravé a přínosné.

Nabízí se ovšem další možnost, a to otevřenost k vlastní konečnosti. Pakliže je člověk schopen zaujmout ke svému životu tento přístup, tak ve smrti dokáže spatřit i pozitivum. Masquelier (2015) považuje *smrt* za jeden z existenciálních tlaků a zdroj energie, jehož potenciál být zdrojem úzkosti nepopírá, nicméně zdůrazňuje i jeho kapacitu přinášet do života nadšení a činit ho plnějším, skrze uvědomění, že jednou dojde k jeho konci. Tento výklad se podobá Perlsovu (2022) vnímání polarit, který tvrdí, že je nezbytné vidět dva póly každé situace, abychom dokázali mít prožitek z toho, ve kterém se právě nacházíme.

Gestalt terapie k tématu smrti přistupuje skrze přítomnost, zaměřuje se na možnosti, které mohou lidé uskutečnit „Tady-a-Ted“, přičemž zohledňuje i omezenost lidského života. Zaměřuje se na autentický přístup k životu a v klientech podporuje zaujetí kreativního

³⁶ Viz s. 30–31

přizpůsobení ke všem situacím, kterým v životě čelí. Jedná se tedy i o schopnost zaujetí zdravého postoje k nevyhnutelné skutečnosti smrti.

4.6.3 Komparace pohledů

Oba psychoterapeutické přístupy zohledňují smrt v její nevyhnutelné podstatě; uvědomují si její dopad na život jejich klientů a v rámci terapeutických setkání se jí neostýchají adresovat. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o danost existence, kterou nelze změnit, ani „vyřešit“, se v rámci obou terapeutických přístupů především nabízí pracovat s postojem klienta. Logoterapie smrt katalogizuje jako součást tragické triády a věří, že klientova autentická konfrontace s ní představuje příležitost pro hlubší růst. Lze toho tak docílit skrze postojovou změnu. Toto se podobá přístupu gestalt terapie, která pracuje s pojmem *kreativního přizpůsobení*, které charakterizuje nahlížení na každou situaci novým způsobem a neopakování starých a nefunkčních způsobů nahlížení na svět. Tyto dvě metody, *postojové změny* a *kreativního přizpůsobení* k sobě mají blízko, vzhledem k jejich důrazu na otevřenost k zažívaným situacím. Dalším společným prvkem je jejich pojetí lidské konečnosti, jakožto příležitosti k hlubšímu růstu a autentičtějšímu prožívání. Oba přístupy zdůrazňují důležitost uvědomění smrti, jakožto ohraničení života, díky čemuž si lze života více cenit. Poukazují na odpovědnost jedince za naplnění potenciálu vlastního života a podporují ho ve schopnosti ji přijmout.

4.7 Komparace metod logoterapie a gestalt terapie

Vzhledem ke skutečnosti, že se oba terapeutické přístupy řadí do existenciálně psychoterapeutické kategorie, tak spolu sdílejí několik podobných prvků. V první kapitole byla představena existenciální psychoterapie, jakožto celek. Nicméně je zřejmé, že se nejedná pouze o jednu „školu“ EP, ale různé terapeutické přístupy, které v sobě obsahují prvky EP. Tato podkapitola se bude věnovat metodám, které se užívají v řešení existenciálních témat.

Logoterapie využívá řadu metod v rámci specifické léčby při práci s klientem, který postrádá v životě smysl a hodnotové zakotvení. Využívá především terapeutický rozhovor, Koperníkovský obrat a postojovou změnu, která spočívá v přesvědčování klienta pomocí racionálních argumentů, autoritativního tvrzení, naivního dotazování a sokratovského

dialogu. Zároveň využívá i logodiagnostické testové metody ve formě dotazníků³⁷. S metodami psychoterapie nepochybně souvisí i terapeutický vztah mezi klientem a terapeutem, jemuž byla věnována pozornost výše.

Gestalt terapie se zaměřuje více na prozkoumávání než přímou modifikaci chování klienta. Za cíl si klade podpořit klientův růst a schopnost uvědomování skrze přítomný okamžik a její funkčnost se zakládá na principu *paradoxní teorie změny*³⁸, GT využívá řadu metod při práci s klientem, který se potýká s existenciálními tématy. Využívá se především existenciální dialog, ve kterém terapeut střídá postoj „Já-Ty“ a „Já-Ono“. Dále je uplatňována fenomenologická metoda³⁹, ve které terapeut odloží své domněnky a předsudky, staví se do otevřeného rozpoložení ve vztahu ke klientovi a pomáhá mu odhalit význam, který přiřazuje událostem v jeho životě a způsob, jakým přistupuje k organizaci svého pole, aniž by jej hodnotil. Toto vyslyšení bez hodnocení může mít léčivý účinek a působit jako vzor, podle kterého klient zažívá bytí v přítomnosti. GT dále užívá *experiment*, který musí vždy vyplynout z klientových vlastních projevů v rámci terapie a má vždy jedinečnou povahu. Jeho přínos a hodnota pro klienta se odvíjí od zručnosti a citlivosti terapeuta (Polster & Polster, 2000). Experiment⁴⁰ lze provést několika způsoby: skrze přehrávání rolí, řízené chování, zkoumání fantazií, snů a zadáváním domácích úkolů. Nenahraditelnou součástí je skutečnost, že vše probíhá v přítomném okamžiku „Tady-a-Ted“.

Každý z přístupů je založen na vlastním principu; logoterapie uplatňuje Koperníkovský obrat, který klienta pobízí, aby se sám sebe optal „Co ještě život očekává ode mne?“, což vyzdvihuje důležitost *sebepřesahu*, skrze který lze spatřit smysl. Zatímco GT je založena na paradoxní teorii změny, která tvrdí, že ke změně může dojít pouze tehdy, pakliže klient přijme skutečnost v její současné podobě. Což vyzdvihuje důležitost role, kterou hraje přítomnost v gestalt terapii. Společným znakem obou těchto přístupů je terapeutický rozhovor a horizontální rovina, ve které probíhá. Klient i terapeut do tohoto rozhovoru vstupují sami za sebe; v GT terapeut střídá postoj „Já-Ty“ a „Já-Ono“ a v logoterapii zastává roli průvodce, který si je vědom stejných existenciálních daností jako klient, zároveň vstupuje do role autority, pakliže si to situace žádá. Oba přístupy kladou důraz na podporu klientovy schopnosti přijmout za sebe odpovědnost a změnit jeho nezdravý

³⁷ Viz s. 35

³⁸ Viz s. 48

³⁹ Viz s. 49

⁴⁰ Viz s. 65

přístup k určité danosti ke zdravějšímu. Nejedná se pouze o změnu na teoretické úrovni v rámci terapeutického setkání, nýbrž především o změněný postoj a jednání v klientově životě.

GT se zaměřuje na dokončování klientových neuzavřených gestaltů v rámci terapeutických setkání, v důsledku čehož dochází k jeho osobnímu růstu. Také podporuje klientovu schopnost seberegulace, aby zvládal vstupovat do kontaktu se svým prostředím zdravým způsobem. Logoterapie též podporuje klientovu schopnost přijmout za sebe odpovědnost a volit si zdravější postoj k vlastnímu životu. Nicméně se liší svým zaměřením; cílem logoterapie je dosáhnout smyslu skrze sebetranscendenci, zatímco GT usiluje o klientův osobní růst a samostatnost skrze uvědomování si nefunkčních vzorců jeho chování a rozvíjení kreativních způsobů nahlížení na každodenní zkušenost. Oba přístupy zdůrazňují jedinečnost každého klienta a zároveň též jedinečnost každého terapeuta. Je to právě tato jedinečnost každého člověka, na které závisí průběh terapeutického setkání.

4.8 Komparační závěr

Z komparace vyplynulo, že svoboda a odpovědnost hrají v obou terapeutických přístupech významnou roli. Logoterapie klade větší důraz na svobodu jedince volit si postoj, k čemuž využívá postup přesvědčování, autoritativního tvrzení, naivního dotazování a sokratovského dialogu. Toto vede k přijetí odpovědnosti. Zatímco v gestalt terapii hraje odpovědnost snad největší roli ze všech existenciálních témat, jelikož uvědomění si této odpovědnosti za vlastní pocity a význam, který jim přisuzujeme postupně vede k hlubšímu růstu. Oba přístupy se v závěru shodnou na skutečnosti, že každá osoba je zodpovědná za svou vlastní zkušenost tím, že volí způsob, jakým ji prožívá. K tématu existenciální izolace oba terapeutické přístupy zastávají postoj, že je zdravé si nevyhnutelnost této osamělosti přiznat, nicméně se rozcházejí v konkrétních metodách, jak s touto daností osamělosti naložit; logoterapie totiž převádí klientovu pozornost k sebezpřesahujícím hodnotám (tedy tvůrčím, zážitkovým a postojovým hodnotám), zatímco gestalt terapie poskytuje útěchu z osamělosti skrze autentický terapeutický vztah vyznačující se horizontalismem. Dalším existenciálním tématem byl smysl, který je ústředním pojmem logoterapie a je těsně spojen s ideou sebetranscendence. Ačkoli je v gestalt terapii smysl též důležitý, tak je mu věnováno méně přímé pozornosti. Nicméně v GT může jedinec spatřit smysl v dokončeném gestaltu či v uvědomění si svého prožitku přítomného okamžiku. Posledním zvoleným

existenciálním tématem byla smrt, ke které se obě terapie staví jako ke skutečnosti, která v sobě obsahuje potenciál lidský život obohatit a plněji prožít skrze sebezpřesahující hodnoty a bytí v přítomnosti. Metody logoterapeutické a gestalt-terapeutické se od sebe liší především zaměřením; logoterapie svým cílem, nalézajícím se mimo jedince, a jehož završením je dosáhnout smyslu skrze sebetranscendenci, zatímco GT usiluje o klientův vnitřní osobní růst a samostatnost skrze uvědomování v přítomném okamžiku.

5. Diskuze

Cílem této práce bylo zjistit, jakými způsoby se podobá a liší pojetí vybraných existenciálních témat v logoterapii a gestalt terapii, a to v odborné literatuře, zaměřené na popis jejich teoretických východisek a metod. Tato komparace byla na základě čtyř zvolených existenciálních témat, jejichž volba byla zdůvodněna, rozdělena do čtyř kategorií.

Z komparace těchto existenciálních daností vyplynul závěr, že *svoboda a odpovědnost* hrají v obou terapeutických přístupech významnou roli. Z příslušné literatury vyplývá, že se oba přístupy v závěru shodnou na míře odpovědnosti každé osoby za její vlastní prožívání. K tématu *existenciální izolace* se logoterapie a GT rozchází v metodách; zatímco logoterapie soustřeďuje klientovu pozornost k sebezpřesahujícím hodnotám, tak se GT spíše zaměřuje na prožitek z autentického terapeutického vztahu. Třetí existenciální téma *smyslu* především hraje významnou roli v logoterapii, která klientům pomáhá najít smysl v sebezpřesahujících hodnotách, naproti tomu GT spatřuje smysl v dokončených gestaltech, uvědomování a přítomnosti. Na čtvrté existenciální téma *smrti* pomáhají oba terapeutické přístupy klientům nahlížet jakožto na příležitost žít svůj život plněji, prožívat své hodnoty a být v přítomnosti.

Z těchto výsledků komparace si lze povšimnout několika společných znaků, které logoterapii a gestalt terapii spojují, jako například důraz na odpovědnost jedince. Což je pochopitelné, vzhledem k jejich řazení do kategorie existenciálních terapií, které se tímto důrazem, jak zdůvodňují, vyznačují. Prvotní záměr této teoretické bakalářské práce byl porovnat existenciální témata, která se výhradně vztahovala k existenciálnímu smyslu a jevům s ním spojeným, jako jsou existenciální krize. Nicméně se v průběhu výzkumu ukázalo, že je tématu existenciálního smyslu věnován významný prostor především v literatuře o logoterapii, zatímco dostupná literatura o gestalt terapii se existenciálním smyslem zabývá explicitně pouze minimálně. Z tohoto důvodu bylo učiněno rozhodnutí rozšířit spektrum zkoumaných existenciálních témat.

Limity této teoretické bakalářské práce spočívají především v její teoretické povaze, která nedovoluje podrobně zkoumat jednotlivé terapeutické kazuistiky. To zamezuje proniknutí do takové hloubky průzkumu, která by byla v terapeutických přístupech, zaměřených na individuální přístup ke každému klientovi vhodná i žádaná. Limitem předloženého textu je tak i nedostatečně hluboká vlastní zkušenost s gestalt terapií, která se tím, že klade velký důraz na prožitou zkušenost a její proměňující kvalitu, neotevřela porozumění čistě ze studia literatury. Dalším omezením této práce je zúžený výběr existenciálních témat na Yalomovo pojetí a rozpracování, jež by jistě zasloužilo podrobné teoretické kritice a srovnání s jinými koncepcemi.

Doporučením pro navazující výzkum by byla kvalitativní práce, která by se zakládala na polostrukturovaných rozhovorech s logoterapeuty a gestalt terapeuty, kteří by vypovídali o vlastní zkušenosti a praxi s koncepty, kterými se věnovala tato bakalářská práce. Jejich odpovědi by se poté mohly porovnat, čímž by vznikl kvalitativní vzorek příkladů, jakými způsoby pracují logoterapeuti a gestalt terapeuti s existenciálními tématy. Další možností kvalitativního výzkumu by byly rozhovory s klienty logoterapie a gestalt terapie, kteří měli zájem hovořit o své zkušenosti s daným terapeutickým přístupem, ve kterém se společně s terapeutem věnovali řešení existenciálních témat. Již zmíněným doporučením pro navazující výzkum by byla teoretická práce, která by podrobila Yalomovo vymezení existenciálních témat kritice, ve filosofickém srovnání zvažila jejich alternativní pojetí a výčet s přihlédnutím k diskuzi na témata existenciálních daností i mimo terapeutický rámec.

Přínos této bakalářské práce spočívá ve zjištění podobností a odlišností ve dvou existenciálních psychoterapeutických přístupech. Kromě teoretických poznatků v rámci této práce se výsledky bádání dají využít okrajově i pro čtenáře, kteří by zvažovali výběr existenciální psychoterapie pro zpracování osobních témat. Tato práce by mohla být využita jako přehled metod, kterými logoterapie a gestalt terapie tato témata adresuje a zároveň jako přehled pro budoucím psychoterapeuty, kteří by se rozhodovali o volbě psychoterapeutického výcviku.

6. Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jakými způsoby jsou existenciální témata v logoterapii a gestalt terapii pojímána; a zmapovat jejich podobnosti a rozdíly na základě odborné literatury. Základním východiskem bylo shrnutí Yalomova rozpracování existenciálních daností s ohledem na terapeutickou praxi. Využité metody pro psaní této bakalářské práce byly kompilace, interpretace, komparace, introspekce a reflexe.

Tato bakalářská práce byla rozdělena do čtyř hlavních kapitol. V první kapitole byl představen přehled existenciálních témat a existenciální psychoterapie. Druhá kapitola se věnovala logoterapii a jejímu pojetí existenciálních témat. Ve třetí kapitole byla představena gestalt terapie a především i její pojetí existenciálních témat. Ve čtvrté kapitole byla provedena komparace existenciálních témat v přístupech logoterapie a gestalt terapie, na základě které byly zjištěny jejich podobné a odlišné znaky, což vedlo ke splnění cíle této bakalářské práce.

Z komparace psychoterapeutických přístupů a jejich pojetí existenciálních témat bylo zjištěno, že ústředním nástrojem logoterapie je sebetranscendence, v níž se realizuje objevování smyslu okamžiku a která je vyústěním individuální svobody dovolující mu zaujmout vůči světu a svému životu odpovědný postoj. V gestalt terapii je pak nejvíce uplatňován důraz na individuální odpovědnost za prožívání a nahlížení skutečnosti, přičemž jak tato odpovědnost tak i uvědomování si vrstev zkušenosti lze nalézt výhradně v přímém kontaktu s přítomností.

Bibliografie

- Balcar, K. (1992). *Logo-test: Zkouška k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace"*. Nakladatelství MACH.
- Balcar, K. (1995). Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. *Československá psychologie*, 2(39), 127–142.
- Balcar, K. (2021). *Strukturované metody logoterapie*. Výukové materiály k semináři. Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. V S. J. C. R. Snyder, *Handbook of Positive Psychology*. 608–618. Oxford University Press.
- Baštecká, B., & al, e. (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Portál.
- Bernard, J. M. (1986). Laura Perls: From Ground to Figure. *Journal of Counselling and Development*, 64, 367–373.
- Binder, P. E. (2022). Suffering a Healthy Life - On the Existential Dimension of Health. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.803792>
- Woldt, A., & Toman, S. (2005). *Gestalt Therapy. History, Theory, and Practice*. 3–20. Thousand Oaks: Sage Publications. <http://dx.doi.org/10.4135/9781452225661>
- Breitbart, W. (2017). Existential Isolation. *Palliat Support Care*, 403-404. <https://doi.org/10.1017/s1478951517000621>
- Camus, A. (1995). *Mýtus o Sisyfovi*. Svoboda.
- Chrasta, M. (2023, 13. června). *Existenciální zdroje Gestalt terapie*. Individuální a párová psychoterapie. <https://www.chrasta.cz/existencialni-zdroje-gestalt-terapie/>
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. Thomson Brooks/Cole.
- Černý, V. (1992). *První a druhý sešit o existencialismu*. Mladá fronta.
- Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Portál.
- ESK – Existenciální škála. (2023, 14. dubna). <https://hogrefe.cz/esk>

- Frankl, V. (1978). *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and humanism*. Simon and Schuster.
- Frankl, V. (1994). *Vůle ke smyslu*. Cesta.
- Frankl, V. (2004). *Man's Search for Meaning*. Rider.
- Frankl, V. (2013). *Co v mých knihách není: Autobiografie*. Nakladatelství Cesta.
- Frankl, V. (2016). *Teorie a terapie neuróz: Úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Portál.
- Frankl, V. (2016). *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Portál.
- Frankl, V. (2020). *A přesto říci životu ano: Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Karmelitánské nakladatelství.
- Fromm, E. (1995). *The Art of Loving*. Thorsons.
- Furchert, A. (2011). Irvin Yalom: The "Throw-Ins" of Psychotherapy. Stewart, V., J. *Kierkegaard's Influence on the Social Sciences (273-295)*. Routledge.
- Joyce, P., & Sills, C. (2011). *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Portál.
- Kadlubiec, M. (2011). *Logoterapie a existenciální analýza Viktora Emanuela Frankla, možnosti jejich využití v sociální práci*. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- Kosová, M. e. (2014). *Logoterapie: Existenciální analýza jako hledání cest*. Grada.
- Kratochvíl, S. (1998). *Základy psychoterapie*. Portál.
- Kretschmer, M., & Storm, L. (2017). The Relationships of the Five Existential Concerns with Depression and Existential Thinking. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 7(1).
- Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Grada.
- Lukasová, E. (2006). *I tvoje utrpení má smysl*. Cesta.
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup pro psychoterapii*. Portál.

- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- Masquelier, G. (2015). *Gestalt therapy: Living creatively today*. CRC Press.
- Murgaš, J. (2004). Gestalt a tvořivost (se zřetelem k problematice výuky). *Kreativita hledání alternativ* (46-59). Aleš Čeněk, s.r.o.
- Perls, F. (2022). *Gestalt terapie doslova*. Portál.
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2020). *Gestalt terapie: vzrušení a růst lidské osobnosti*. Triton.
- Pinel, E. C. (2018). Existential Isolation and I-Sharing: Interpersonal and Intergroup Implications. *Current Opinion in Psychology*, 84–87.
- Yalom, I. & Josselson, R. (2018). Existential Psychotherapy. Wedding, D. & Corsini, R., *Current Psychotherapies* 273–307. Cengage Learning.
- Rosenfeld, E. (1977). An Oral History of Gestalt Therapy: An Interview with Laura Perls. *The Gestalt Journal*.
- Sokol, J. (2010). *Malá filosofie člověka a Slovník filosofických pojmů*. Vyšehrad.
- Štefanová, M. (2023, 11.-12. února). *Gestalt terapie - poznávání sebe a druhých "Tady a teď"*. Výukové materiály ze semináře. Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Triton.
- Villalva, O. R. (2022). Temporality, Death in Pandemic and Gestalt Therapy. *Journal of Neurology Research Reviews & Reports*, 4.
[https://doi.org/10.47363/JNRRR/2022\(4\)162](https://doi.org/10.47363/JNRRR/2022(4)162)
- Vybíral, Z., & Roubal, J. (2010). *Současná psychoterapie*. Portál.
- Vymětal, J. e. (1997). *Obecná psychoterapie*. Psychoanalytické nakladatelství.
- Yalom, I. (2012). *Chvála psychoterapie*. Portál.
- Yalom, I. (2020). *Existenciální psychoterapie*. Portál.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue and Process*. The Gestalt Journal Press.

Seznam obrázků

Obrázek 1. Příklad nedokončeného tvaru. Zdroj: ryanh.com „The 7 Gestalt Principles of Visual Perception“	52
Obrázek 2. Figura a pozadí. Zdroj: researchgate.net "Bridging the Objective/Subjective Divide Towards a Meta-Perspective of Science and Experience" ...	53
Obrázek 3. Interaktivní kontaktní cyklus podle Zinkera (1978) Zdroj: (Mackewn, 2004, s. 33).....	54