

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ÚČINEK ZÁŽITKOVÝCH GESTALT EXPERIMENTŮ V KOUČOVÁNÍ A TERAPII



Bakalářská diplomová práce

Autor: Ing. Milan Bobek, MSc.
Vedoucí práce: Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Olomouc
2011

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a všechny použité prameny řádně citoval a uvedl.

V Praze, dne 30. 11. 2011

.....
Milan BOBEK

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji paní prof. Plhákové za laskavé a obětavé vedení práce, její cenné konzultace a rady.

Obsah

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 KOUČOVÁNÍ	6
1.1 DEFINICE KOUČOVÁNÍ.....	6
1.2 PŘÍSTUPY KE KOUČOVÁNÍ.....	7
1.3 KOUČOVACÍ TÉMATA A PRŮBĚH KOUČOVÁNÍ	7
2 PSYCHOTERAPIE	8
2.1 SPOLEČNÉ FAKTORY ÚČINNOSTI TERAPIE.....	8
2.2 NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ DRUHY PSYCHOTERAPIE	9
2.2.1 Hlubinně analytické a dynamické přístupy.....	9
2.2.2 Humanistické na klienta orientované přístupy.....	10
2.2.3 Fenomenologické a existenciální školy	11
2.2.4 Kognitivně behaviorální terapie.....	11
2.2.5 Systemické a rodinné přístupy	11
2.2.6 Terapie zaměřené na tělo	12
2.3 APLIKAČNÍ OBLASTI VYBRANÝCH TERAPEUTICKÝCH METOD.....	13
3 GESTALT PŘÍSTUP V KOUČOVÁNÍ A TERAPII	13
3.1 ZDROJE GESTALT PŘÍSTUPU	15
3.2 ZÁKLADNÍ GESTALTISTICKÉ PRINCIPY	16
3.2.1 Paradoxní teorie změny	17
3.2.2 Tvořivý experimentální přístup a dialog s využitím několika židlí	17
3.3 GESTALT POSTUPY V KOUČOVÁNÍ A PŘI DIALOGU NA ŽIDLÍCH	18
3.3.1 Uvědomování si a prožívání v přítomnosti.....	18
3.3.2 Vymýšlení tvořivých experimentů.....	18
3.3.3 Uzavírání tvarů a související rituály	19
3.3.4 Kotvení zdrojů	20
3.3.5 Zkoumání polarit.....	20
3.3.6 Rozhovor mezi částmi osobnosti	21
3.3.7 „Top dog“ a „Under dog“	22
3.3.8 Fantazie, imaginace, vizualizace a utkvělé představy	22
3.3.9 Práce se sny v Gestalt terapii	23
3.3.10 Výklad snu jako rituál uzavírání tvarů.....	24
3.4 GESTALT EXPERIMENTY V KONTEXTU KOUČOVACÍHO ROZHOVORU	24
3.4.1 Popis typického aranžmá dialogu na několika židlích.....	24
EMPIRICKÁ ČÁST	26
4 PŘÍPRAVA NA VLASTNÍ VÝZKUM	26
4.1 VOLBA VÝZKUMNÉ METODY	26
4.1.1 Kvalitativní výzkum	26
4.1.2 Možnosti výzkumu v psychoterapii	27
4.1.3 Zkoumání kazuistik.....	27
4.2 METODY ANALÝZY KVALITATIVNÍCH DAT	28
4.2.1 Deskriptivní přístup ke kvalitativní analýze	28
4.2.2 Metoda vytváření trsů	28
4.2.3 Metoda zachycení vzorců	28
4.2.4 Metoda prostého výčtu.....	29
4.2.5 Metoda kontrastů a srovnávání	29

4.2.6	Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů	29
4.2.7	Metoda zakotvené teorie	29
4.2.8	Narativní analýza	29
4.3	PŘEDCHOZÍ VÝZKUMY ÚČINNOSTI GESTALT TERAPIE	29
5	POUŽITÉ METODY VÝZKUMU A ANALÝZY DAT	30
5.1	CÍLE PRÁCE	30
5.2	ZVOLENÁ METODA, ZDROJE DAT A POSTUP VÝZKUMU	31
5.3	UŽITÉ METODY ANALÝZY DAT A ZPŮSOB JEJICH UPLATNĚNÍ	31
5.4	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
5.5	POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU A PRÁCE S NÍM	33
5.5.1	Celkový přehled všech dostupných kazuistik	33
5.5.2	Vybraný výzkumný vzorek	34
6	ROZBOR KAZUISTIK S NĚKOLIKA ŽIDLEMI	35
6.1	ZVLÁŠŤ ÚČINNÉ PŘÍPADY EXPERIMENTU	35
6.1.1	Seč nebo Herlíkovice - „A já budu ve finále šťastná...“	35
6.1.2	Řešení dilematu bydlení - „Jsem svou paní a mohu si něco přát“	37
6.1.3	Sloučení organizací - „Tak já to neudělám!“	38
6.1.4	Propuštění podřízené - „Ten knedlík já nechci!“	39
6.1.5	Matka v cizí zemi - „Všechno jde, když si to dovolím!“	40
6.1.6	Život bez konkrétního cíle - „Já to tedy беру, šéfe“	41
6.1.7	Odkopnutí tyrana - „Uctívám tě, že´s to přežila“	42
6.2	PŘÍKLADY POUŽITÍ GESTALT EXPERIMENTU PŘI VÝKLADU SNŮ	44
6.2.1	Kolébka na skále jako přechodový rituál	44
6.2.2	Topící se pod ledem jako upozornění na hrozbu udušení	45
6.2.3	Přetvářka jako vrah duše a vztahů	46
6.3	NEJČASTĚJŠÍ VARIANTA - EXPERIMENT S BĚŽNÝMI DOPADY	48
6.3.1	O co se opřít na dně? - „Nevěřím ti!“	48
6.3.2	Změna postoje díky kotvení zdrojů - „Narovnat a nadechnout se“	49
6.3.3	Otázka na odchod z práce - „Poznáš, až to přijde“	50
6.3.4	Dva příběhy o matkách	51
6.4	EXPERIMENTY BEZ VIDITELNÝCH EFEKTŮ	53
7	SUMARIZACE ZJIŠTĚNÍ Z VÝZKUMU	54
7.1	NEJČASTĚJŠÍ OBSAHY ÚČINNÝCH EXPERIMENTŮ	55
7.2	PODMÍNKY ÚČINNOSTI EXPERIMENTŮ	56
8	DISKUSE	58
9	ZÁVĚRY	60
	POUŽITÉ ZDROJE	61
	INTERNETOVÉ ODKAZY	64
	SEZNAM PŘÍLOH	64
	PŘÍLOHA Č. 1 - OBSAH 1. ROČNÍKU VÝCVIKU V KOUČOVÁNÍ	65
	PŘÍLOHA Č. 2 - PŘEPIS A ROZBOR KAZUISTIKY „SEČ NEBO HERLÍKOVICE“	72

Úvod

Tato práce se pokouší hlouběji prozkoumat podmínky účinnosti Gestalt experimentu na několika židlích v koučování.

Jako lektor koučovacích výcviků bývám svědkem, jak tato jednoduchá Gestalt technika dialogu na více židlích - aplikovanáými studenty 1. ročníku koučovacího výcviku na jejich klienty při koučovacím rozhovoru - přináší do tématu mnohdy zvrat a má pro koučované výrazné účinky.

Chci proto důkladněji prozkoumat, za jakých podmínek mají tyto zážitkové experimenty větší účinnost a kdy naopak příliš nefungují. Kontextem mého zkoumání účinnosti předmětného experimentu jsou tudíž koučovací rozhovory zaměřené na odstraňování problémů, posun v oblasti osobního rozvoje či řešení rozmanitých dilemat klientů, se kterými do koučování k začínajícím koučům přicházejí.

Jimi aplikovaný experiment spočívá v realizaci krátkého zážitkového dialogu na několika židlích, který využívá práci s cílovými představami klienta, různými symbolickými obrazy, např. s metaforami, které v rozhovoru zazněly. Mnohdy se v rámci experimentu odehraje rituální uzavírání nedokončených psychických tvarů a dále jsou při něm často aplikovány komunikační cvičení známá kupříkladu z dramaterapie, např. technika vžívání se do role protistrany, tedy jiného člověka, se kterým, či vůči kterému, si klient potřebuje něco vyřešit.

Po aplikaci experimentu obvykle ihned dochází k reflexi, co si klient při něm uvědomil, čeho si bezprostředně všiml, zda se v jeho průběhu něco změnilo a co mu experiment celkově přinesl. Klient bývá podle svých vyjádření často překvapen, jakých nových vhledů se mu dostalo. Nakonec mu podává reflexi též kouč, co na něm při experimentu viděl zase on. Celkovým efektem mnohdy bývá výrazný posun v tématu, se kterým klient do koučování přišel.

Při zkoumání podmínek účinnosti tohoto postupu budou použity písemné a video kazuistiky realizovaných jednoduchých Gestalt experimentů tohoto druhu aplikovaných především nepsychology (účastníky mnou vedeného 1. ročníku výcviku v koučování) v rámci jejich rozvojových koučovacích rozhovorů s klienty. Některé zaznamenané rozhovory a s nimi spojené experimenty jsem také vedl sám.

Hlavním cílem práce a také mou výzkumnou otázkou je zjistit, za jakých podmínek jsou tyto experimenty účinné pro přinášení nových vhledů klientům do jejich situace.

Na tomto základě se pak pokusím vytvořit strukturovaný seznam nejdůležitějších zjištění a doporučení pro účinné využívání zážitkových postupů v Gestalt experimentech i pro nepsychology.

Nakonec je mým záměrem sestavit hypotézu o základních podmínkách účinnosti a využitelnosti těchto postupů v rámci Gestalt terapie a také pro používání Gestalt prvků v koučovacích rozhovorech, kterou bude možné dále podrobněji a důkladněji ověřit dalšími kvalitativními i kvantitativními výzkumy např. v rámci navazující magisterské práce.

TEORETICKÁ ČÁST

Tato práce se věnuje uplatnění přístupů z Gestalt terapie v koučování. V teoretické části tedy představím základy koučování a Gestalt terapie, včetně jejího začlenění do spektra nejrozšířenějších psychoterapeutických přístupů.

1 Koučování

Jedním z prvních popularizátorů koučování byl John Whitmore, který odhaluje tajemství současné popularity tohoto přístupu: „*krása koučování spočívá v tom, že proniká pod povrch, jde k podstatě, je mimořádně účinné a můžete ho používat, aniž byste se museli pyšnit titulem z psychologie*“ (Whitmore, 2004, s. 12).

Nabízí tedy získání určité psychologické dovednosti i nepsychologům a tím se pro mnoho poradců, lektorů a manažerů stává velmi populárním.

K podstatě koučování Whitmore (2004, s. 17) uvádí, že „*vytváří mezi koučem a koučovaným vztah vzájemné podpory, ve kterém dotyčný od kouče nezískává fakta, ale s jeho pomocí je sám nalézá.*“

Další průkopník tohoto nového oboru Timothy Gallwey (2010) píše, že „*koučování uvolňuje potenciál člověka a umožňuje mu tak maximalizovat jeho výkon. Spíše, než aby něčemu učilo, pomáhá učit se.*“

1.1 Definice koučování

Sám vedu už 8 let vlastní dlouhodobé výcviky v koučingu a má vlastní definice koučování zní, že jde o **proces kontinuální podpory klienta při stanovování a dosahování jeho profesních i osobních cílů.**

Jedná se především o individuální formu osobního rozvoje, která vychází z nedirektivních principů práce s lidmi. Podporuje zejména sebeorganizaci klienta, převzetí jeho odpovědnosti za aktivizaci svých vlastních zdrojů a svobodnou proaktivní volbu dalšího postupu zvoleným směrem.

Jde o konstruktivní rozhovor vedoucí k trvalému a efektivnímu zvyšování kompetencí klienta. Koučovaný nese odpovědnost za stanovování svých cílů, hledání cest k nim i za dosahování konečných výsledků.

Kouč přitom odpovídá za proces efektivní podpory klienta, doprovází koučovaného v hledání jeho vlastních postupů, respektuje jeho zdroje a je mu partnerem při volbě co nejefektivnějších postupů k cíli.

Nejedná se o expertní poradenství, ale důraz je zde položen na to, aby si koučovaný hledal svá vlastní řešení, která vycházejí z jeho originálních zdrojů.

Hlavními nástroji kouče jsou konstruktivní otázky, tvořivé reflexe a práce se zadáním třetích stran jako s inspirativní výzvou překonávat zdánlivé hranice svých možností.

Kouč může pracovat i s firemním zadáním mířícím k určeným cílům, avšak respektuje přitom očekávání a cíle koučovaného (Bobek, 2011).

1.2 Přístupy ke koučování

Koučovacích škol dnes existuje několik.

Zkušené koučové volí vždy takovou z forem koučování, která je nejvhodnější pro naplňování specifických potřeb a cílů klienta. Přitom obvykle vycházejí z některého z nejrozšířenějších koučovacích přístupů (Bobek, 2011 a):

Inner Game – přístup T. Galweye (2010) vycházející ze sportu, který rozvíjí to, v čem je člověk dobrý. Pracuje s klientovými vlastními zdroji tak, že navozuje a využívá takové situace, ve kterých se klient nachází v módu optimálního energetického nabuzení – v tzv. „flow“.

GROW model – Whitmoreův (2004) přístup založený na popisu cílů, zkoumání aktuální reality, příležitostí ke změně a plánování akce.

Systemické koučování – nedirektivní přístup zaměřený na řešení (Solution Focus) důsledně pracující se sebeorganizací klienta, nebránící se ovšem i práci se zadáním a s neinstruktivními reflexemi kouče. Vychází z toho, že všechny systémy svého fungování a vztahy k důležitým osobám a konceptům si člověk nosí v hlavě. Změnou jazyka a myšlení je pak dosahováno i změny příslušné reality (Parma, 2006).

Rogersovský a humanistický psychologický přístup – kouč postupuje pouze nedirektivním způsobem a bezvýhradně klienta akceptuje. Empaticky jej podporuje v jeho vlastní autenticitě, integritě a kongruenci (Tolan, 2006). Větší důraz je zde položen na pocity a prožívání klienta a na pomalejší neintervenující postup ke změně. Kouč v tomto případě pracuje jen s tím, co klient sám přináší.

Fenomenologický, existenciální a Gestalt přístup – kouč u klienta využívá navození aktuálního prožitku v situaci tady a teď, procesu uvědomování si, tvořivých zážitkových experimentů, např. dialogu na několika židlích, kontaktního cyklu, figury a pozadí, teorie pole, konceptu uzavírání a dokončování tvarů, kotvení zdrojů, vnitřního dialogu a tvořivé práce s představami, fantaziemi, sny, metaforami a klíčovými slovy (Mackewn, 2004).

Expertní mentoring – kouč, či zde spíše mentor, klientovi přináší i své vlastní instruktivní a expertní vstupy (Brumovská, 2010). Poskytuje je však jen v nejnezbytnější míře a až na vyžádání klienta. V tom případě může pracovat i s myšlenkovými strukturami, postupy a strategiemi, které mají původ u kouče. Tak poskytuje klientovi i určité expertní metody a modely, které pak on může využít v praxi. Po nabídnutí těchto externích intervencí se ovšem kouč vždy co nejrychleji vrací zpět k důrazu na svobodnou a samostatnou práci klienta s jeho vlastními zdroji a jemu vyhovujícími metodami.

1.3 Koučovací témata a průběh koučování

Koučováním je možné řešit např. zde uvedená témata klientů

- Profesionální růst
- Osobnostní rozvoj
- Manažerské dovednosti
- Konkrétní aspekty vedení svého týmu a jednotlivých podřízených

- Vztahy s kolegy a ostatními lidmi
- Řešení specifických pracovních problémů
- Dosahování vlastních i firemních cílů

Typický průběh koučovacích setkání vypadá většinou následovně:

Před a na prvním setkání:

- Případné zadání od nadřízených anebo třetích stran
- Celková dohoda o zaměření, cílech, rozsahu a metodách koučování

Na dalších setkáních:

- Reflexe: „Co se odehrálo od posledního setkání“
- Možná témata na dnešní setkání
- Výběr z možných témat - volba konkrétního zaměření dnešního koučování
- Stručný popis aktuální situace
- Konkrétní popis žádoucích cílů změny v dané oblasti
- Rozdíly oproti současnému stavu (dnešní realitě) – co se změní a co to přinese
- Dohoda o metodách společného postupu
- Hledání, popis a výběr možností řešení
- Realizace potřebných kroků dle předchozí dohody
- Zhodnocení dosažených užitek a efektů ze setkání
- Plán kroků na další období (akční plán)

Podle tohoto základního tématu tedy probíhaly i koučovací schůzky zkoumané v této práci. Jejich metodickým základem byla systemická koučovací škola a Gestalt experiment pak v nich byl nejčastěji použit v části hledání a výběru možností řešení.

2 Psychoterapie

Psychoterapie je definována jako „*léčebné působení psychologickými prostředky*“ (Kratochvíl, 2006, s. 13). Předmětem léčby je většinou psychika, tedy zejména prožívání a chování jedince, ale zároveň bývá ovlivňována i samotná jeho osobnost a interpersonální vztahy. Často má psychoterapie dopad dokonce i na psychosomatické a tělesné symptomy léčeného. Zasahuje tak celý organismus i sociální systém klienta.

2.1 Společné faktory účinnosti terapie

Podle Kaliny (2008, s. 129-136) jsou hlavními účinnými prvky každého psychoterapeutického působení, ať již se jedná o jakoukoliv školu, následující faktory:

- pozitivní očekávání
- terapeutický vztah
- Hawthornský efekt – tedy zlepšení, které spontánně nastává, dostává-li se člověku zvláštní pozornosti
- zvyšování vědomí
- katarze a emoční uvolnění
- výběr a otázka volby

- tvarování chování.

První tři z nich potvrzují také Prochaska a Norcross (199, s. 18-21).

Podle Kratochvíla (2006, s. 108) těmito společnými faktory jsou:

- vztah mezi pacientem a terapeutem
- výklad poruchy
- emoční uvolnění
- konfrontace s vlastními problémy
- posílení žádoucího chování.

Když všechny tyto přístupy zkombinujeme, hlavními léčebnými prvky při terapii se ukazují být:

- navázání blízkého terapeutického vztahu mezi klientem a terapeutem (Kopřiva, 2011) - z novozákonního hlediska se vlastně jedná o koncept lásky, z rogersovského pohledu o bezvýhradnou a bezpodmínečnou akceptaci klienta (Vymětal, 1996)
- možnost otevřeně se sdílet o svých trápeních a s tím související prvek očekávání zlepšení (v Bibli jde o naději, u Rogerse o empatii)
- zaměření na změnu a s tím související posuny v obsahu řeči, myšlení, vůle, motivace, rozhodování a chování klienta (z biblického hlediska hovoříme o víře, z rogersovského pohledu zase o autenticitě - tedy kongruenci mezi prožíváním a chováním).

Je vidět, že z konkrétních terapií je právě ta Rogersovská naprostým základem společných prvků, které musí být zastoupeny v jakémkoliv terapeutickém přístupu, aby mohl být účinný.

A srovnání s biblickým konceptem nám potvrzuje, že tytéž prvky jsou také z pohledu dlouhé historie lidské zkušenosti dosvědčeny jako nejdůležitější aspekty mezilidských vztahů a produktivního života (1.Kor 13,13, Bible, 2009, s. 1456).

Seznam 85 konkrétních doporučení pro terapeuty všech škol, postavených na těchto neúčinnějších prvcích, předkládá Yalom ve své knize Chvála psychoterapie (1999).

2.2 Nejrozšířenější druhy psychoterapie

V naší práci a kazuistikách budeme využívat zejména Gestalt a systemický přístup ke koučování a terapii, avšak kvůli jejich srovnání a odlišnostem od ostatních přístupů bude vhodné stručně popsat alespoň základní principy i ostatních současných hlavních terapeutických škol. Dalším důvodem je to, že dílčí postupy některých z nich byly v rámci integrovaného přístupu také v několika kazuistikách použity.

2.2.1 Hlubinně analytické a dynamické přístupy

Dynamické školy mají - na rozdíl od Gestaltu zaměřeného na situaci tady a teď - společné to, že věnují pozornost zážitkům z minulosti klienta - zejména z dětství - a také dopadu nevědomých procesů na jeho současné obtíže.

Průkopníkem tohoto přístupu byl zejména S. Freud se svým zaměřením na libido a thanatos, tedy pudy slasti a agrese a s přesvědčením o sexuálním původu všech

neuróz. Objevením a vyjádřením potlačených pudů mělo dojít k rozpuštění a sublimaci neurotických symptomů klienta. Hlavními nástroji analýzy byla technika volných asociací a výklad snů.

Jeho následovník C.G. Jung pak přesunul svou pozornost spíše ke kolektivnímu nevědomí a tam přítomným archetypům jako předobrazům našeho typického chování. Do svého pojetí libida zahrnul veškerou psychickou energii, nikoliv pouze sexuální.

Jeho analytická terapie se pak snaží ustavit rovnováhu energií v psychice člověka, např. právě rozvíjením nevědomé složky. Děje se tak též pomocí analýzy snů (viz Sanford, 1993, Hall, 2005, Černoušek, 1988 nebo Heffernanová, 2008) aktivní imaginací (viz Seifert, Seifert, Schmidt, 2004), prací se symboly (viz Wollschlager, 2002) nebo např. malováním či jinými kreativními metodami sebevyjádření. Na jeho koncept individuace později navázala humanistická psychologie a na jeho výrazné spirituální zaměření pak psychologie transpersonální.

Jiný Freudův žák A. Adler se zaměřoval na sourozenecké konstelace a touhu po moci navazující na komplex méněcennosti. Jeho individuální psychologie se snaží člověka znovu zdravě včlenit do lidské společnosti.

Další vývoj psychoanalýzy ustoupil od konceptu sexuální determinace neurotických potíží a přesunul svůj důraz k vývoji ega (k egopsychologii můžeme kromě A. Freudové a H. Hartmanna zařadit také E. Eriksona, k selfpsychologii H. Kohuta) a na důležitost vytváření raných vztahů.

Psychologie objektních vztahů jako další současný význačný dynamický směr tedy klade důraz na vývoj vztahů s důležitými blízkými (patří sem kupříkladu O. F. Kernberg, M. S. Mahlerová, M. Kleinová, D. W. Winnicott, M. Balint a W. R. Bion).

K tzv. kulturní psychoanalýze pak řadíme např. K. Horneyovou, H. S. Sullivana, E. P. Fromma a F. Alexandera.

Všechny tyto novější směry se také někdy zařazují pod pojem neopsychoanalýza a snaží se analýzou vztahů a vzorců z raného dětství dospět k novému uspořádání vztahových struktur a osobnosti klienta.

Mezi směry navazující na psychoanalýzu lze také počítat interpersonální terapii neboli transakční analýzu E. Berneho, která se pokouší dospět ke změně klienta i jeho vztahů analýzou a úpravou mezilidských interakcí.

2.2.2 Humanistické na klienta orientované přístupy

Humanistický přístup se zabývá sebeuskutečňováním, rozvojem vnitřního prožívání a vlastních možností klienta (Kratochvíl, 2006, s. 16). V tom je s Gestalt terapií velmi kompatibilní.

Jeho hlavními představiteli jsou C. R. Rogers (1998), A. Maslow a R. May. Již jsme řekli, že se jedná o nedirektivní formu terapie, která za pomoci akceptace, empatie a kongruence terapeuta pomáhá klientovi v rozvoji jeho tzv. aktualizační tendence a tím k překonání potíží a k přirozenému růstu (Vymětal, 1996).

Rogersovská škola je ve světě známější pod označením PCA - jako na osobu nebo na člověka zaměřený přístup (Tolan, 2006).

2.2.3 Fenomenologické a existenciální školy

Přístupy uvedené v názvu podkapitoly se také někdy zařazují k humanistické větvi psychologie a vycházejí z existenciální a fenomenologické filozofie. Existenciální terapie zkoumá otázku mezních událostí a vlivu konečnosti života na člověka, (jejím představitelem je např. I. D. Yalom), logoterapie V. Frankla se věnuje nalézání a naplňování životního smyslu a Daseinsanalýza L. Binswanger a M. Bosse se věnuje bytí člověka v jedinečném prožitku tady a teď.

Do této podskupiny se kvůli důrazu na uvědomování přítomného okamžiku řadí i Gestalt terapie, založená F. Perlem, kterou níže prozkoumáme hlouběji.

Do některé z těchto posledních dvou kategorií (humanistické, respektive existenciálně-fenomenologické) bývají zařazovány také rozmanité zážitkové a experienciální terapie, jako je např. Glasserova terapie realitou, Morenovo psychodrama nebo arteterapie a artefiletika.

Těž sem patří v poslední době stále rozšířenější příbuzné přístupy čerpající inspiraci z východních zdrojů zaměřené na všímavost (v angličtině Mindfulness), jako jsou např. Satiterapie nebo Frýbova - z buddhismu vycházející - Abhidhamma.

2.2.4 Kognitivně behaviorální terapie

Dnes velmi rozšířená - a pro pojišťovny nejdůvěryhodnější - racionálně zaměřená kognitivně-behaviorální terapie učí klienty překonávat jejich problémy nácvikem žádoucího myšlení a chování (Praško, 2007). Od Gestaltu se liší zaměřením na racionální a logické uvažování, ale společný s ním má nácvik.

Jedním ze směrů KBT je racionálně emoční terapie A. Ellise, která se snaží odbourávat iracionální a chybná přesvědčení klienta a tím měnit jeho prožívání.

2.2.5 Systemické a rodinné přístupy

Systemické přístupy původně vycházejí z rodinné terapie (blíže viz Rieger, 1996, Chvála, Trapková, 2009 a Gjuríčová, Kubička, 2009). Mnohé z jejich nástrojů vytvořila V. Satirová (2007), např. metodu sochání a přehrávání rolí.

Pracují s přesvědčením, že člověk nefunguje pouze jako samostatná jednotka, ale je určen také svými sociálními vztahy v systémech, ve kterých se nachází, např. v rodině nebo firmě (Ludewig, 1994). Vztahy a osobnost jsou podle tohoto přístupu utvářeny v komunikaci.

Obrazy těchto systémů si člověk nosí v sobě a terapeut pak pomocí tzv. cirkulárních otázek (Schlippe, 2006) na tyto vztahy pomáhá klientovi restrukturalizovat svá přesvědčení a následně i fungování v realitě.

Významnými představiteli krátké terapie zaměřené na řešení a tzv. Solution Focus přístupu jsou S. de Shazer a I. K. Bergová. Známa je např. jejich zázračná otázka (Shazer, Dolan, 2011).

Systemika je jedním z výrazných směrů, který ovlivnil koučovací praxi u nás i mě samotného. Těž můj koučovací výcvik, ze kterého budeme zkoumat vybrané kazuistiky, vychází ze základní struktury vedení systemického rozhovoru, který je zaměřen nikoliv na popis problému, ale na vytváření představy o jeho řešení.

V našich kazuistikách nebudeme rozlišovat, zda efekt nastal v důsledku celkového systemického přístupu kouče, nebo v důsledku samotného Gestalt experimentu. Toto rozlišení zaprvé není příliš realistické jednoznačně udělat a zadruhé není naším tématem, neboť zkoumáme efekty a uplatnění Gestalt experimentu použitého v kontextu systemického koučování, a nikoliv separátně jako samostatného fenoménu.

K systemickým přístupům lze řadit i strategickou terapii M. H. Ericksona a J. Haleyho, ze které mnozí systemici vycházejí, i když ona sama více využívá hypnotických a direktivnějších postupů. Jedním z často používaných nástrojů jsou paradoxní intervence kreativně využívající odporu klienta k dosažení uzdravení.

Na základě inspirace Ericksonem, Satirovou a Perlem z Gestalt terapie vzniklo tzv. neurolingvistické programování (NLP), z něž lze v koučování s úspěchem využít např. postup kotvení zdrojů (O'Connor, Seymour, 1998).

Ze systemiky vychází též Hellingerova (2007) metoda systemických konstelací, ve které jsou neznámí lidé požádáni, aby představovali vybrané osoby ze systému klienta včetně jeho samotného. Ten je rozestaví v prostoru a pak již jen sleduje, co v jednotlivých rolích tito představitelé prožívají a kam je to táhne. Často se u nich přitom pro něj objeví až překvapivě přesné vhledy.

Ke konci konstelačního příběhu klient opět zaujme svou vlastní roli v poli rozehrané situace a může tam provést nějaký osvobozující rituál či vyhlášení. Tady se tato metoda již velmi podobá klasické Gestalt terapii a jejím experimentům, Satirovskému sochání nebo Morenovu psychodramatu, kdy klient vede už zase sám za sebe dialog s představiteli důležitých osob ve svém životě a nějakým způsobem si touto formou rituálně „uzavírá tvary“ (viz Gestalt nástroje níže).

2.2.6 Terapie zaměřené na tělo

U zrodu terapií zaměřených na tělo stál další Freudův žák W. Reich, který ve své práci Funkce orgasmu ukázal, jak se potlačované emoce zapisují do tělesných struktur a jak lze jejich fyzickým rozvolněním uvolnit i neurotická napětí.

Tento přístup dnes dále rozvíjejí kupříkladu S. M. Johnson (Charakterové typy člověka) a S. Keleman (např. v knize Anatomie emocí).

Na Reicha také navázaly v podstatě všechny současné směry terapií zaměřených na tělo. Z těch hlavních jmenujme alespoň bioenergetiku (A. Lowen), Pessu Boyden System Psychomotor - PBSP terapii (A. Pessu, D. Boyden-Pessu) a biosyntézu (D. Boadella).

Všechny pracují s podporou vnímání tělesných tenzí u klienta a s jejich rozpouštěním pomocí specifických fyzických úkonů a cvičení. Terapeut se přitom často nechá vést spontánními signály pocházejícími z klientova těla, nebo také metaforami použitými klientem v rozhovoru, které jsou přímo a snadno převoditelné na fyzické znázornění.

S našim hlavním Gestalt zaměřením se tyto přístupy vzájemně velmi dobře doplňují, protože uvědomování a vnímání situací tady a teď je často zprostředkováváno právě prostřednictvím tělesných a smyslových vjemů.

2.3 Aplikační oblasti vybraných terapeutických metod

V kapitole 2.1 jsme uvedli obecné účinné faktory společné všem terapiím. Ostatní proměnné léčebného procesu, tedy zejména specifické použité psychoterapeutické techniky a metody, se ukazují být až druhořadé. Mnohé terapie jsou i při použití rozdílných technik na stejné symptomy srovnatelně účinné, pokud byly naplněny zmíněné obecné podmínky.

Samozřejmě u vybraných specifických potíží jsou některé psychoterapie doporučovány a osvědčují se více, než jiné, např. kognitivně-behaviorální terapie při léčbě fobií a strachů, či racionálně emoční terapie při odbourávání nefunkčních a rigidních přesvědčení a mentálních vzorců.

Nurolingvistické programování, Mindfulness přístupy a Gestalt terapie mají obzvláště dobré výsledky při překonávání traumat a obnovení zdravého emocionálního prožívání.

Logoterapie a existenciální terapie se zase dobře hodí na zvládání existenciálních krizí, např. při ztrátě blízkého člověka, jungiánská analytická psychologie se uplatní zejména v situaci krize středního věku a u osob se spirituálními potřebami, psychoanalýza zase u sexuálních problémů a při zvládání neuróz a agrese.

Ericksonská strategická hypnoterapie může být s úspěchem použita zejména v případech obsedantně-kompulzivních poruch, rogersovská humanistická PCA v situacích nízkého sebehodnocení a nejistoty v životě a konečně farmakologickou psychiatrii bude nutné nasadit při diagnóze bipolární poruchy či schizofrenie.

3 Gestalt přístup v koučování a terapii

Výše jsme popsali koučovací přístup používaný v kazuistikách mými studenty a mnou jako základ pro vedení rozhovoru, přičemž v tomto koučovacím základu z hlediska možných koučovacích a terapeutických přístupů vycházíme především ze systemické metodiky zaměřené na konstruování řešení.

Samotné systemické koučování však může někdy trpět tendencí být příliš racionálním a pouze komunikačním - a občas i zbytečně teoretickým - způsobem podpory klienta. Inspirace z moderní Gestalt terapie, která je zaměřená na zdůraznění prožívání tady a teď a na vytváření zážitkových experimentů na míru aktuálních potřeb klienta, tedy může být vhodným doplňkem, který koučování dodá adekvátní zkušenostní materiál.

Hned zpočátku zde uvedme přehled klíčových konceptů a nástrojů, které jsou pro Gestalt přístup typické:

- Lidská psychika funguje na bázi neustálých změn v zaměření pozornosti, tedy v tom, co je pro ni v danou chvíli figurou (předmětem či fokusem pozornosti) a co pozadím (neuvědomovaným kontextem)
- Gestalt pracuje s konceptem kontaktu (věnování pozornosti) a s rozlišováním jednotlivých fází kontaktního cyklu
- S tím souvisí uzavírání a dokončování tvarů jako podmínka zdraví psychiky

- V tom je považován za dynamický procesní přístup (zabývající se změnou fungování)
- Filozofickými zdroji Gestaltu jsou existencialismus a fenomenologie
- Vědeckým psychologickým pozadím pak tvarové zákony starých Gestalt psychologů a Lewinova teorie pole
- Jedná se o celostní přístup, který odráží, že celek je více, než součet částí
- V terapii a koučování se vyznačuje důrazem na vnitřní zdroje, sebeorganizaci a sebeaktualizaci klienta
- Jde ve své podstatě povětšinou o nedirektivní přístup, i když se terapeut či kouč mohou často pustit do aktivnější kooperace s klientem, i do netradičních intervencí
- Využívá zaměření na aktuální prožitek a na situaci tady a teď, v níž je podporován proces uvědomování a všímavosti klienta
- Gestalt přístup tak často sahá ke tvořivým zážitkovým experimentům, které mají klientům umožnit silnější uvědomění si aktuální situace
- Jedním z nich je námi zkoumaný dialog na několika židlích
- Jeho častým zaměřením je rozhovor mezi různými částmi osobnosti, odlišnými přesvědčeními (např. superegem či rodičovskou složkou osobnosti z transakční analýzy - zde nazývanou Top dog - a podřízeným dětským aspektem - s názvem Under dog)
- Při těchto experimentech a rozhovorech zaměřených na prožívání tady a teď pak může docházet jak k odhalení, tak i k následnému kotvení zdrojů (tedy jejich upevňování, aby mohly být příště snáze vyvolány a použity), jak je známe z neurolingvistického programování (O'Connor, Seymour, 1998)
- Též tento experiment umožňuje netradiční a tvořivou práci se ztělesněním fantazií, představ, metafor a snů
- Také je při něm možné pracovat s polaritami jako se zkoumáním opaku toho, co klient zrovna prožívá, nebo o čem přemýšlí
- Všemi těmito postupy může dojít k odstranění tzv. fixovaného Gestaltu, což jsou již nefunkční rigidní postoje a fungování v nevyhovujících (ale často dříve neuvědomovaných) vyjetých kolejích
- Zajímavým Gestalt prvkem je paradoxní teorie změny, která v podstatě říká, že věci se mohou začít měnit teprve tehdy, až když je přijmeme, jaké jsou

Po tomto stručném heslovitém přehledu se nyní na některé z těchto prvků podíváme blíže.

Poznámka: V kapitole 3 přebírám některé části ze svého článku publikovaného v tištěné a elektronické verzi časopisu HR Forum (Bobek, 2010). Jednotlivé odkazy zde kvůli plynulosti textu a mému autorství obojího nejsou vyznačeny. Některé použité odstavce též originálně vyšly v knize (Bobek, Peniška, 2008). Tam, kde z ní cituji ucelenější pasáže, je text uveden itálikou a odkazem na příslušné strany knihy.

3.1 Zdroje Gestalt přístupu

Gestalt je německé slovo označující tvar nebo figuru. Navazuje na tvarovou psychologii rozvíjenou v letech 1910-1967 E. Rubinem (který např. první popsal fenomén rozlišení figury a pozadí), M. Wertheimerem (zkoumal zdánlivý pohyb, zákon dobrého tvaru, apod.), W. Köhlerem (zabýval se teorií učení a vhledu), K. Koffkou (jehož hlavním přínosem bylo teoretické propracování principů Gestalt psychologie) a K. Lewinem (rozpracoval teorii pole a princip rovnováhy).

Bližší vysvětlení přínosů jednotlivých zakladatelů nabízí Plháková (2006, s. 131-147).

Tito původní Gestalt psychologové zkoumali především vnímání a uvědomovali si, že teprve naše mysl dává skutečnosti na základě našich způsobů vnímání její podobu. Rozlišovali tedy např. pojmy jako figura či tvar (tedy to, na co se zaměřuje naše pozornost především) a pozadí (vše ostatní, co v tu chvíli z centra vnímání ustoupilo).

V této souvislosti jsou známé tzv. dvojznačné obrazy, kdy podle zaměření naší pozornosti vnímáme buď jeden, nebo druhý z vložených významů. Zde si většina lidí vybaví např. obrázek, na kterém lze rozpoznat jak starou, tak i mladou ženu nebo jiný s pohárem či vázou, v jehož zobrazení je ovšem také možno spatřit dvojici obličejů (Atkinson, 2003, s. 157).

Druhou významnou součástí Gestalt psychologie pak byly poznatky o uspořádání našich vjemů do různých tvarů, ve kterých vnímáme někdy celek (percepční sdružování), a jindy jeho části. Odtud pramení různé smyslové (např. zrakové) klamy (viz např. Plháková, 2007, s. 133-151), ale také důležitý důraz na celostní pojetí v přístupu ke skutečnosti.

Na tyto poznatky pak navázali K. Goldstein a zejména německý terapeut žijící v USA F. Perls, který původní Gestalt psychologický přístup aplikačně rozvinul již přímo v Gestalt terapii. Do ní zakomponoval dialogickou práci s klientem založenou na zdůraznění současného prožívání a uvědomování a bohatě v ní využíval rozmanitých experimentů zaměřených na navození a vnímání rozličných prožitků tady a teď u klienta.

Při svém přístupu však pracoval často velmi direktivně a agresivně, kdy v komunikaci přiváděl své klienty (obvykle navíc před pozorujícím publikem) do rozpaků a do až nepříjemných a trapných situací (Perls, 1996), přičemž počítal s tím, že toto navozené trauma je součástí restrukturalizace a léčby. V dnešní Gestalt terapii však již jeho hrubé postupy nejsou příliš využívány. Ta dostala mnohem humanističtější podobu rozvíjející vnitřní zdroje klienta (viz např. Polsterovi, 2000).

Teoretické základy Gestalt terapie podává dílo Perlse, Hefferlina a Goodmana (2004) a komplexní historický náhled spojený s důkladným teoretickým nástinem včetně teorie pole nabízí u nás zatím nejrozsáhlejší dostupná monografie o Gestalt terapii od Yountefa (2009). Systémový přehled v současnosti používaných praktických metod, modelů a postupů poskytuje publikace Mackewnové (2004) a praktickou příručku pro kouče či terapeuty představuje práce Joyceho a Sillsové (2011).

Dnes patří Gestalt pojetí k jednomu ze stále významněji zastoupených směrů v zaměření současných terapeutů i koučů, protože umožňuje velmi kreativní, silně

zážitkový, ale přitom také velmi respektující přístup ke klientovi a k jeho aktuální situaci.

Mě osobně také zaujal a některé jeho prvky jsem proto zakomponoval do výuky mých studentů koučování. Základní Gestalt koncepty nyní představíme blíže, neboť mohou být nástrojem využitelným nejenom při odstraňování problémů klientů v terapii, při práci na jejich osobním rozvoji v individuálním koučování, ale i pro celé organizace, kde je možno je využít při rozmanitých manažerských a business aplikacích.

Gestalt přístup se obecně řadí k velké skupině humanistických a fenomenologických podpůrných směrů spolu např. s motivačními důrazy A. Maslowa, na osobu zaměřeným přístupem k sebeaktualizaci C. R. Rogerse, systemickou a rodinnou terapií, i existenciální terapií včetně Daseinsanalýzy a logoterapie, apod.

Pojďme se tedy na něj podívat trochu hlouběji.

3.2 Základní Gestaltistické principy

U Gestalt přístupu ke koučování a terapii se v podstatě jedná o existenciální fenomenologickou metodu založenou na vnímání, uvědomování si a intenzivnějším prožívání situací odehrávajících se tady a teď.

Vychází z přesvědčení, že věci se dějí na hranici kontaktu. Tedy v situaci, kdy si uvědomujeme sebe sama a obsahy svého vědomí v současnou chvíli, jsme v kontaktu s tímto přítomným okamžikem i sami se sebou a se vším, co se v nás a kolem nás děje a můžeme se tedy poddat proudu existence a dle principu funkčního sebeuspořádání a sebeorganizace našeho organismu - pocházejícího ze systemiky a z teorie chaosu (viz Bobek, Peniška, 2008, s. 83-87) - spontánně přecházet z jednoho stavu tady a teď do jiného.

To, co se vynoří z pozadí našeho podvědomí či nevědomí (toto pozadí Gestalt označuje také jako pole) a stane se centrem našeho okamžitého uvědomění, nazývá Gestalt „*figurou*“ (Mackewn, 2004, s. 30-31). To, že se na ni v danou chvíli spontánně zaměřila naše pozornost, nám ukazuje, že pro nás má nějaký význam. Když je tato figura prožita a nějakým způsobem dokončena, ztrácí svou naléhavost a vrací se zpět do pozadí. Z něj se pak vynoří další figura. Takto podle porozumění Gestaltistů funguje lidská psychika – neustále přeladňuje z jednoho předmětu pozornosti na druhý.

Pokud je proces zaměřování a uvolňování pozornosti plynulý, je vše v pořádku. Problém nastane, když je tento kontaktní cyklus uvědomování a náležitého zacházení s figurou (obsahy našeho vědomí) přerušen.

Například něco nedokončíme, nevyrovnáme se s tím, nereagujeme, jak bychom si přáli a pak nás to hryže, v noci nás neustále pronásledují myšlenky na to, co jsme provedli, či co jsme naopak neudělali, anebo co nás čeká zítra, apod.

Vzniká takzvaný „*neuzavřený tvar*“ (Mackewn, 2004, s. 29-30). Když je takovýchto nedokončených tvarů více a přesáhnou určitou míru, necítíme se dobře a mohou propuknout i psychické či vztahové problémy. Proto je rozumné nenechávat si příliš mnoho takto nedokončených tvarů a pokusit se je pro sebe nějak uzavřít.

„Mezi možnosti uzavírání tvarů patří, že si danou situaci promítneme znovu, zaujmeme k ní nějaký rozhodný postoj, jednoznačně se k ní vyjádříme, provedeme jednoduchý rituál, představíme si například dotyčného člověka a vyřkneme vůči němu či sami k sobě nějaké uzdravující prohlášení, které danou situaci rozjasní, rozetne či uzavře, věc si zaznamenáme třeba do podoby myšlenkové mapy či seznamu kroků, které hodláme vykonat, naplánujeme si nějakou návštěvu či konkrétní následné činnosti, apod.“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 106-107).

Toto vše může kouč klientovi pomoci reálně prožít přímo v rámci koučovacího setkání a koučovaný tak zažije určitý reálný posun ve své situaci.

3.2.1 Paradoxní teorie změny

Na Gestalt přístupu je zajímavá jeho paradoxní teorie změny, která zní: *„Lidé se změni tím, že se stanou více sami sebou a přestanou se snažit být tím, co nejsou“ (Mackewn, 2004, s. 76).*

To rezonuje s autenticitou a kongruencí v rogersovském přístupu (Vymětal, 1996). *„Parafráze by mohla znít: K žádoucí změně dojde, když si lidé plně uvědomí, kým v dané chvíli jsou, dovolí si být tím, čím opravdu jsou a přestanou se snažit být tím, čím by chtěli být.*

To nám připomíná častou zkušenost, že snaha naplňovat nějaká nařízení či normy zvnějšku, jací bychom měli být, často vede k určité nesvobodě a naší neschopnosti tyto požadavky naplnit.

Psychologie zná ještě i tzv. fixovaný Gestalt, což jsou rigidní navyklé vzorce chování, které již dávno neslouží svému účelu, avšak kvůli setrvačnosti podle nich stále jednáme.

Jednou z možností, jak s těmito zatumělými vzorci (ale nejenom s nimi) zacházet, je experimentování s různými variantami chování. Gestalt přístup je vůbec velmi kreativní a umožňuje kouči či terapeutovi s klientem na místě vytvářet nekonečné množství tvořivých experimentů na míru jeho potřeb.

Jsou to pokusy, které mu umožní vyzkoušet si v bezpečném prostředí různé varianty svého jednání, chování či prožívání, navnímat si, jak na něj která působí a vybrat si z nich tu, která jeho strukturu a sebeorganizaci bude nejlépe vyhovovat“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 108-109).

Z toho vidíme, že v Gestaltu pracujeme především s bezprostředním prožitkem, který může být navozen třeba i právě námi zkoumaným experimentem na několika židlích.

3.2.2 Tvořivý experimentální přístup a dialog s využitím několika židlí

Gestalt přístup v koučování či terapii tedy může někdy připomínat např. i Morenovo psychodrama (Moreno, 2005), ve kterém dochází k hraní různých rolí a ztělesnění emocí, ovšem ne v podobě odosobněného umělého předstírání a přehrávání, ale spíše jako tvořivý experiment, který klientovi rozšíří možnosti volby.

„Gestalt experimenty však mohou mít i mnoho jiných podob – například malování, symbolického znázorňování situací (sochání), přehrávání různých komunikačních a vztahových variant, vyvolávání fantazií, představivosti a imaginace, práce se sny,

využívání zvukomalebnosti a významu slov, metafor či příběhů, o kterých klient hovoří, apod.

Gestalt ve svých experimentech také často pracuje s předměty či s lidmi v prostoru. Například právě námi v této práci speciálně zkoumaný experiment využívá jako pomůcku několik židlí, kdy každá z nich může představovat nějakého člověka, stav mysli, část osobnosti, variantu řešení, apod. Můžeme také například jednu židli označit jako problém a druhou jako neproblém, současný stav či budoucnost, atd.

Klient se postupně přesouvá mezi těmito židlemi, snaží se vnímat a uvědomovat si, jaké to na každé z nich je a využívat pak těchto poznatků při konstruování výsledného řešení. Někdy také může z jedné židle hovořit s imaginárními osobnostmi na dalších židlích, apod.

Vidíme, že Gestalt je právem považován za dynamický a procesní přístup, protože plně respektuje a podporuje změny v člověku. Nevidí jej jako rigidní a neměnnou entitu, ale naopak mu umožňuje zažíváním stále nových poloh své existence dívat se na sebe jako na samotný změnový proces“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 109).

3.3 Gestalt postupy v koučování a při dialogu na židlích

Podívejme se nyní na některé další možné postupy a metody, které vycházejí z Gestalt přístupu a lze je prakticky použít v koučování, a zejména v rámci dialogu na několika židlích.

3.3.1 Uvědomování si a prožívání v přítomnosti

„Základním principem Gestalt terapie, který budeme využívat v dialogu s židlemi je, že klade velký důraz na vnímání a uvědomování si situace tady a teď, tedy na prožívání přítomnosti, naslouchání svým vjemům, tělesným signálům a vnitřním pocitům.

Situaci, která klientovi umožní prozkoumat různé varianty stavu tady a teď Gestalt navozuje za pomoci rozličných malých experimentů. Jsou určeny k tomu, aby například nějaká alternativní možnost vývoje nebyla zkoumána jen teoreticky v rozhovoru, ale aby do ní mohl být klient reálně uveden (například za pomoci představitosti, přímého posazení se do židle označené daným stavem, přesunu v místnosti na místo, které dané variantě modelově odpovídá, odehrání psychodramatu, apod.).

Na tomto místě či v dané experimentální situaci si pak klient navnímá všechny vjemy, které tato varianta poskytuje a na základě těchto informací pak může posuzovat, jak mu vyhovuje a zda se i v reálu vydá tímto směrem“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 210-211).

3.3.2 Vymýšlení tvořivých experimentů

Práce s experimentem (blíže např. Zinker, 2004) nabízí nepřeborné množství tvořivých možností, jak ze situace tady a teď vytěžit nové konstruktivní podněty.

Kdykoliv klient uvažuje o několika variantách řešení, nebo si potřebuje ujasnit, která cesta či způsob chování pro něj bude nejužitečnější cestou dál, může mu kouč či

terapeut pomoci vymyslet takový experiment, který mu umožní na vlastní kůži prozkoumat jednotlivé varianty řešení.

Kupříkladu klientovi nevyhovuje způsob, jak s někým nebo něčím jedná. Kouč jej požádá, aby dané jednání na místě předvedl včetně nejčastěji používaných slov, intonace a gest a vnímal tělesné a emocionální signály, které jsou s těmito jeho reakcemi spojeny. Třeba při setkání s někým cítí stažení žaludku, rudne a koktá.

V dalším kroku je požádán, aby přehrál situaci, ve které by se cítil ještě nepříjemněji – ve které by se mu žaludek stáhl ještě více a i ostatní průvodní jevy by zesílily (jedná se o paradoxní práci s polaritami).

Nakonec si pak klient hledá takové reakce, které naopak na jeho tělo (a žaludek) působí co nejvíce uvolněně. Jednotlivé varianty jednání si přehrává tak dlouho, dokud nenajde takovou, která nejlépe odpovídá jeho potřebám a stylu.

„Ve výše uvedeném případě se jedná o určité využití Morenova psychodramatu - tedy přehrávání jednotlivých životních způsobů či rolí - které může být jednou z náplní tvořivých experimentů. Prožívání jednotlivých stavů se ještě zdůrazní a klientovi usnadní, pokud je pro každý z nich ještě symbolicky určeno odlišné místo v prostoru (např. právě jiná židle).

Experimenty tohoto druhu však mohou kromě práce se židlemi zahrnovat i mnohé další prvky podle fantazie klienta i kouče - tvůrčí psaní, zacházení se sny a s imaginacemi, „sochání“ určité situace dle Satirové (2005, s. 222-226), „kreslení jednotlivých psychických stavů a jim odpovídajících symbolů, rozvíjení metafor a příběhů, apod.“ (viz. Bobek, Peniška, 2008, s. 214-215).

3.3.3 Uzavírání tvarů a související rituály

Jednou z nejčastějších náplní Gestalt experimentů je uzavírání tvarů, které lze použít jako rituální reakci na nějakou aktuální neodbytně se připomínající situaci. Jinou variantou je, využijeme-li schopnosti naší mysli vytvářet fantazijní obrazy a představovat si situace z minulosti i v budoucnosti. Ty pak lze pomocí rituálu uzavírání tvarů v přítomnosti psychicky ukončit.

Během takového virtuálního psychického pobytu v minulosti (nebo i v budoucnosti) je pak možné si některé věci vyřešit a uzavřít si je tam. Třeba se někomu postavit na odpor, ozvat se, reagovat jinak, než dříve, provést jednoznačné osvobozující prohlášení či nějaký uzavírací rituál, který daná situace vyžaduje, aby nás přestala pronásledovat. Tím můžeme zaujmout potřebné postoje, které nás vyvážou z otroctví minulosti či strachu z budoucnosti (například někomu odpustit) a po mentálním návratu do současnosti pak zjistíme, že jsme od dané věci svobodní.

„Tak lze do zrekonstruované minulosti vnést nové prvky a navrátit se do přítomnosti, která již nebude negativy z minulosti zatížena – to je ono uzavírání tvarů, jak jsme o něm hovořili již dříve a o jeden ze způsobů konstruktivního zacházení z minulostí.

Takto je tedy možné postupovat i v koučování. Jako pomůcku může kouč využít například přecházení v místnosti mezi několika připravenými místy, které každé představuje jiný čas (minulost, přítomnost či budoucnost) a jinou situaci (problém, neproblém). Klientovi je tak umožněno si gestaltisticky reálně prožít a procítit jednotlivé stavy a rozdíly mezi nimi“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 210).

Tento postup tedy může být další z forem experimentu na několika židlích, který budeme v této práci prakticky zkoumat.

3.3.4 Kotvení zdrojů

„Při výše uvedených experimentech si klient často nalezne nové konstruktivní řešení pro svou situaci, které mu pak může kouč nebo terapeut pomoci ještě upevnit a tzv. „zakotvit“. To znamená propojit žádoucí vnitřní psychický pocit s nějakým vnějším tělesným projevem a případně i slovním vyhlášením, které tento vnitřní pocit kdykoliv opět navodí a povedou k žádoucímu jednání.

V případě pozdější potřeby si pak může klient potřebnou reakci vyvolat pouhým zaujetím odpovídající tělesné polohy, vyřčením klíčové věty či rychlým navozením odpovídající imaginace.“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 215-216).

Tento postup je založen na metodice rozvinuté v neurolingvistickém programování (blíže viz O'Connor, Seymour, 1998).

Vhodnou kotvu lze často nalézt pouhým pozorováním klientova spontánního chování a gest. Jindy je možné kotvu vytvořit na místě tvořivým způsobem zcela nově, otestovat její vhodnost, funkčnost a přirozenost pro klienta a pak bude fungovat stejně dobře. O'Connor a Seymour (1998) navrhuji nejenom podrobnější postupy kotvení, ale také způsoby bourání přirozeně vzniklých negativních kotev.

Klientka si například stěžuje na častý pocit chladu. Je požádána, aby si připomněla nějakou situaci, kdy jí bylo naopak velmi teplo. Představí si dovolenou u moře – palmy, horký písek, přehřáté moře, nesnesitelné vedro, pot z ní jen lije. Tento pocit si propojí s nějakým vědomým fyzickým úkonem – například zkřížením prstů na ruce nebo zmáčknutím ušního lalůčku.

Po několikerém opakování propojení dané imaginace s dotekem ucha je vytvořena kotva.

Kdykoliv je klientce příště zima, už si nemusí představovat pláž u moře, ale pouhé chycení se za ušní lalůček dokáže v jejím prožívání zvýšit její subjektivní pocit tepla i uprostřed českých sychravých dnů a plískanic.

Tentýž postup lze využít na zakotvení jakékoliv potřebné reakce organismu.

Dá se tak například zakotvit si i virtuální prožitek z vykouření cigarety či vypití skleničky něčeho silnějšího a navodit si odpovídající pocity, aniž by po těchto podpůrných prostředcích musel klient skutečně sáhnout, což lze s výhodou využít při odvykací kůře.

3.3.5 Zkoumání polarit

„V koučování i v mnoha druzích terapie se běžně využívá práce s kontexty, tedy s náhledem na stejnou situaci z několika úhlů či s jejím odlišným zarámováním. Její obdobou může být zacházení s polaritami. Každá událost, osobnost, vztah, či problém tak mohou být zkoumány nejen z jedné jediné, ale i z opačné strany. Prozkoumání obou pólů skutečnosti pak může v koučování a terapii vést nejenom k nalezení rozdílů, ale i k zajímavým a podnětným objevům, které lze v následné práci dále využít.

Tímto způsobem tak můžeme objevit třeba nějakou potlačovanou či zapíranou část klientova prožitku, slepou skvrnu, tabu, vytěsněnou zkušenost, apod., které poskytnou vodítko k dalšímu postupu. Někdy se ukáže jako nejdůležitější ne to, o čem klient mluví, ale to, o čem nemluví - co v jeho popisu chybí.“

Hovoří-li například o tom, že jej něco zahřálo, můžeme se zeptat, z čeho jej naopak zebe. Popisuje-li smutek, prozkoumáme i jeho protipól radost, je-li řeč o vztahu, ptáme se na osamělost, mluví-li se o přijatelném, prohlédneme si i naprosto nepřijatelné, atd.

„Těchto polarit se dá vymyslet velké množství. V praxi stačí, když je kouč pozorný na vyhraněná slova a barvitě popisy klienta, aby byl schopen zachytit situaci, kdy bude užitečné k popisované realitě, problému či touze doplnit i odpovídající protipól.“

Jeho přesné pojmenování nemusí nutně být úkolem kouče – může se naopak nejprve zeptat klienta, jaké slovo, popis, nebo situace pro něj představuje opak toho, o čem právě mluví a pak jej vyzvat k podrobnějšímu naplnění tohoto pojmu obsahem“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 222-223).

K těmto protipólům mohou patřit třeba následující polarity:

Extraverze	Introverze
Myšlení	Cítění, emoce
Poznávání pomocí smyslů	Intuitivnost
Důraz na prožívání	Důraz na rozsuzování
Dionýský přístup	Apollónský přístup
Epikurejský postoj	Stoický postoj
Flegmaticnost	Agresivita
Méněcennost	Sebevědomí
Impulsivnost	Rozvážnost
Uzavřenost	Otevřenost
Sdílnost	Mlčenlivost
Nadšení	Apatičnost

atd.

3.3.6 Rozhovor mezi částmi osobnosti

„Potřebujeme-li tvořivým způsobem důkladněji prozkoumat více aspektů dané situace, jednou z dalších možností, která vychází z Gestalt přístupu, je plastické odlišení jednotlivých částí osobnosti či aspektů problému. To se může odehrát za pomoci virtuálního rozhovoru, který s nimi vedeme, jakoby se jednalo o živé bytosti.“

Vžitím se klienta do těchto jednotlivých rolí, možností řešení či dokonce do personalizovaného symptomu, tak může dotyčný získat přístup k množství dalších možností, jak svou situaci uvidět z nových, často objevených úhlů pohledu“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 245-246).

Příkladem tohoto přístupu, který je vlastně gestaltisticky zaměřený na zvláštní způsob prožívání okamžiku tady a teď, mohou být právě námi zkoumané experimenty se židlemi.

Koučovaný tedy vede rozhovor s koučem (nebo i sám se sebou) a přitom si přisedá mezi dvěma nebo více židlemi, přičemž každá reprezentuje jinou část jeho osobnosti – tedy jiný postoj, názor, roli, stav, úhel pohledu, přístup nebo variantu.

Na každé z židlí klient nejenom vyjadřuje své myšlenky, ale také se snaží zachytit signály, jaké daná situace nebo varianta jeho tělu, duchu a emocím vysílá.

Tento postup umožní klientovi plasticky vnímat rozdíly mezi jednotlivými situacemi a často z nich přirozeně vystoupí něco, co se pak dá v dalším průběhu koučování tvořivě využít.

Je až zázračné, kolikrát se stane, že klient se tak usadí a uvelebí v některé z variant (nebo si spojením několika z nich vytvoří posunutím židle na nové místo nějakou jedinečnou a novou polohu) a je mu tam tak dobře, že už se nechce a ani nemůže vrátit zpět do dřívějšího stavu. Určitá změna už nastala – a často je pro tuto chvíli vyřešeno! Klient si odžil část své změny a je najednou ve svém životě někde zcela jinde.

3.3.7 „Top dog“ a „Under dog“

Tento Gestaltistický koncept popisuje typický vnitřní dialog, který probíhá u mnoha lidí. Hlas tzv. „Top dog“ vychází ze zvnitřněných příkazů, zákazů či dobře míněných doporučení rodičů, společnosti či okolí. K odhalení tohoto hlasu vede, je-li klient je například vyzván, aby si zkusil zapsat několik vět vyjadřujících jeho přesvědčení, která začínají slovy „Měl bych, Neměl bych, Musím, Nesmím, apod.“

Na tyto věty pak většina lidí reaguje vymlouváním se, vyhýbáním, racionalizací, apod. Jednáme tak jako děti či „Under dog“ a stáváme se otroky neustále se opakujícího rigidního vnitřního dialogu mezi autoritativním a bránícím se hlasem.

Klient je tudíž požádán, aby se pokusil nároková slova ze začátku výše uvedených vět nahradit jinými, aby pro něj - původně z externí autority vycházející, nyní však obměněné - výroky představovaly přijatelnější a užitečnější vlastní postoj.

Může je zkusit nahradit slovy jako „Nemusím, Mohu, Chci, Budu-li chtít, Udělám, Jsem,“ apod. Pak je věnována chvíle pro uvědomění si, jak na něj každá z původních vět i jednotlivé varianty přeformulování působí. Klient s nimi experimentuje tak dlouho, dokud mu některá z nových variant nevyhovuje natolik, že způsobí i žádoucí změnu v jeho pocitech a vnitřním naladění.

Tyto pozměněné výroky si pak může klient i několikrát denně v duchu či nahlas opakovat namísto původních svazujících vět. Často zjistí, že to v jeho prožívání skutečně něco mění. A to má zase vliv na něco jiného v jeho životě. Tím prakticky zakusí celostní aspekt Gestalt působení.

3.3.8 Fantazie, imaginace, vizualizace a utkvělé představy

O síle představivosti ve vztahu k minulosti a budoucnosti jsme se již zmínili. Fantazii, imaginaci a vizualizaci můžeme využít i pro plastičtější práci s metaforami a příběhy klienta a také při tvořivém zacházení s jeho utkvělými představami.

Příkladem může být netradiční možnost zacházení s bubáky, kterých se často před spaním bojí malé děti. Gestalt při práci se sny navrhuje, že různé části snů (a v našem případě i bdělých večerních představ) jsou vlastně skrytými částmi naší osobnosti, které si nechceme připustit, anebo se jich bojíme.

V tu chvíli si dítě může vyzkoušet ztotožnění se s touto hrůznou částí své představy (zde s bubákem). S tímto experimentem pak můžeme u dítěte pracovat buď v duchu uvědomění si tady a teď, nebo rozhovoru s určitou částí svého já třeba za pomoci více židlí.

V našem zmíněném příběhu dětského strachu se tak dítě může na chvíli stát svým vlastním bubákem a pokoušet se samo sebe vystrašit a také zjistit, že to ne vždy funguje, což strašidelnost představy výrazně snižuje.

Hezké aplikace Gestalt přístupu v práci s dětmi představuje knížka V. Oaklanderové (2003).

„Stejně tak je možné se v imaginárním rozhovoru, který si ovšem s klientem přehrajeme naživo, ztotožnit se s kteroukoliv postavou, částí či symbolem z jeho nutkavě se opakující fantazie či z utkvělé představy a vyzkoušet si v rozhovoru s ní, co se mu snaží svou přítomností říci“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 248-249).

3.3.9 Práce se sny v Gestalt terapii

Sen je podle Gestaltu jednou z forem, jíž nás naše psychika upozorňuje na neuzavření některých tvarů. Na tuto skutečnost ovšem upozorňoval už psycholog W. Robert v roce 1886. Ten razil názor, že zdrojem snů jsou myšlenky, které v naší mysli „*přetrvávají v nedokončených tvarech.*“ Psychika má ovšem tendenci, automatický sklon, věci dokončovat, tvary uzavírat, úlohy vyřizovat. Nedotaženost, neuzavřenost, nevyřešenost - to vyvolává v psychickém aparátu napětí, a proto „*není divu, že se nám takové nehotové skutečnosti objevují ve snech*“ (In: Černoušek, 1988, s. 104).

Pro samotnou práci se sny používá Gestalt přístup v podstatě jednu hlavní techniku. Tou je vžívání se klienta do jednotlivých součástí snu, např. osob či neživých snových prvků, nejčastěji právě za pomoci experimentu na více židlích. V něm každá ze židlí představuje jinou snovou postavu a klient si mezi těmito židlemi postupně přesedá a za tyto postavy hovoří – nejprve s koučem či terapeutem a pak někdy, je-li to vhodné, i s jinými imaginárními postavami sedícími na ostatních židlích. Všechny tyto postavy samozřejmě v experimentu představuje snící sám. Mnoho kazuistik tohoto typu uvádí Perls (1996).

„Síla tohoto postupu spočívá v tom, že v něm má klient možnost zpřítomnit si znovu velmi reálně snový obsah, v přímém rozhovoru se snovými součástmi prožít, co se vlastně v jeho snu dělo a při této rekonstrukci si také uvědomit, co se aktuálně děje v něm. Významnou součástí takového pojetí zkoumání snu je, že po přesednutí na novou židli je klient vyzván, aby si nejprve v klidu navnímal všechny vjemy, které mu tato role nabídne, a teprve potom o nich hovořil.

Je až zázračné, jak silné, bohaté a objevené prožitky jsou často výsledkem této techniky. Jak jsme již uvedli, kouč se nejprve klienta ptá, co cítí a prožívá v jednotlivých rolích a teprve později jej může vést i k řízenému dialogu s jinými částmi snu sedícími na jiných židlích. Vlastní výklad snu tak vystoupí přímo

z klientova prožitku - najednou na vlastní kůži zažívá a díky rozhovoru s jednotlivými součástmi snu či postavami od nich přímo i slyší, co že se mu jeho sen vlastně snaží říci“ (Bobek, 2009).

3.3.10 Výklad snu jako rituál uzavírání tvarů

Výklad snů, jak jsme již řekli, tak v Gestalt pojetí zároveň slouží i jako určitý rituál, kterým dochází k uzavírání nedokončených tvarů. Případná další následná práce s koučem či terapeutem může rámeček samotného snu i překročit a využít schopnosti naší mysli vytvářet fantazijní obrazy. Díky ní si klient v podobných experimentech může plasticky představovat a prožívat rozmanité situace z minulosti (ze snu nebo ze své osobní historie), ale též z budoucnosti (např. co se týká jeho přání či očekávání).

Tohoto principu pak využívá i samotná terapie, ve kterou práce se snem v Gestalt pojetí může přejít v další fázi. Klient si v ní může hlouběji řešit a propracovat některé věci, které mu z výkladu snu vystoupily a dotáhnout je ještě o kousek dál. Uzavřít si třeba některé nedokončené záležitosti z minulosti, na které mu sen ukázal, konfrontovat své odhalené rigidní postoje v současnosti, či upravit svá úzkostná očekávání ve vztahu k budoucnosti.

Například se někomu či něčemu postavit na odpor, ozvat se, reagovat jinak, než dříve, provést jednoznačné osvobozující prohlášení či nějaký uzavírající rituál, který daná situace vyžaduje, aby jej přestala pronásledovat.

Toto vše se opět nejčastěji děje formou experimentů na více židlích. V nich dokáže klient zaujmout potřebné nové postoje, které jej vyváží z otroctví minulosti (například někomu odpustit) a po návratu do bdělé či aktuální současnosti pak zjistí, zda je od dané věci skutečně svobodný. Ne-li, celý proces se opakuje tak dlouho, dokud klient v reálu nevnímá znatelný posun.

3.4 Gestalt experimenty v kontextu koučovacího rozhovoru

Z výše uvedených příkladů vidíme, že Gestalt experimenty slouží zejména k zesílení prožívání a ostřejšímu uvědomování si aktuální situace. My je budeme zkoumat nikoliv odděleně jako samostatný fenomén, ale vždy v rámci systemického koučovacího rozhovoru.

Zrekapitulujme si nyní, jak tedy ve všech těchto kontextech a variantách typicky probíhá experiment na několika židlích, který budeme zkoumat na kazuistikách v praktické části.

3.4.1 Popis typického aranžmá dialogu na několika židlích

Experiment zkoumaný v kazuistikách této práce spočívá v realizaci krátkého - koučem na základě klientova tématu a potřeby navrženého a navozeného - zážitkového dialogu na několika židlích. V rámci struktury systemického koučovacího rozhovoru bývá experiment zpravidla zařazen v jeho druhé polovině ve fázi kontraktu a realizace, tedy hledání možností dalšího postupu a už konkrétní realizace dohodnutých postupů k řešení tématu, se kterým klient přišel.

Experimenty typicky využívají práci s cílovými představami klienta, různými symbolickými obrazy, např. s obraznými metaforami, které v rozhovoru zazněly. Dále jsou v nich též často aplikovány komunikační rituály a cvičení známá např. z

dramaterapie a technika vžívání se do role protistrany, tedy jiného člověka, se kterým či vůči kterému si klient potřebuje něco vyřešit.

Experiment používá jako svou pomůcku několik židlí, které slouží k symbolickému zdůraznění rozdílů mezi jednotlivými stavy. Každá z židlí tak představuje nějakého jiného člověka, odlišný stav myslí samotného klienta, část jeho osobnosti, jednu z možných variant řešení, apod.

Také můžeme s klientem například jednu židli označit jako problém a druhou jako neproblém, současný stav či naopak budoucí, atd. podle toho, co v dialogu potřebuje klient řešit a co by mu mohlo nabídnout zajímavý nový pohled.

Někdy také může z jedné židle hovořit s imaginárními osobnostmi na dalších židlích, apod.

Klient se pak s doprovodem a vedením kouče postupně přesouvá mezi těmito židlemi, snaží se vnímat a uvědomovat si, jaké to na každé z nich je a využívat pak těchto poznatků při nalézání potřebného vhledu a konstruování žádoucího řešení.

Koučovaný takto může vést rozhovor buď s koučem, nebo sám se sebou na jiné židli a přitom si přeseďat mezi dvěma nebo více těmito místy, přičemž každé z nich reprezentuje, jak jsme již uvedli, jinou část klientovy osobnosti, jeho jiný postoj, názor, roli, stav, úhel pohledu, přístup nebo variantu.

Na každé z židlí klient nejenom vyjadřuje své myšlenky, ale také se hlavně svým vnímáním snaží zachytit signály, jež daná situace nebo varianta jeho tělu, duchu a emocím vysílá.

Tento postup umožní klientovi si všimnout rozdílů mezi jednotlivými situacemi a často z nich přirozeně a plasticky vystoupí něco, co se pak dá v dalším průběhu koučování tvořivě využít.

Je až zázračné, kolikrát se stane, že klient se tak uvelebí v některé z variant (nebo si spojením několika z nich - a třeba posunutím židle na nové místo - vytvoří nějakou novou a jedinečnou polohu) a je mu tam tak dobře, že už se nechce vrátit zpět do dřívějšího stavu. Určitá reálná změna v jeho psychice nastala už i při takto navozené experimentální situaci - a často je klientovo téma minimálně pro tuto chvíli vyřešeno. Klient si odžil část své změny a již se ve svém životě posunul o kousek dále.

Ihned po aplikaci experimentu obvykle dochází k reflexi, co si koučovaný při něm uvědomil, čeho si bezprostředně všiml, zda se v jeho průběhu něco změnilo a co mu experiment jako celek přinesl.

Klienti bývají podle svých vlastních vyjádření často překvapeni, jakých nových a překvapivých vhledů se jim tím dostalo.

Nakonec jim svou reflexi nabízí i kouč, co na nich při experimentu viděl a čeho si všiml on. To bývá pro klienty dalším zdrojem zajímavých postřehů a poznatků.

Celkovým efektem pak mnohdy bývá výrazný posun v tématu, se kterým klienti do koučování přišli.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 Příprava na vlastní výzkum

Má práce bude zkoumat písemné zápisy a videonahrávky z koučovacích rozhovorů s využitím Gestalt experimentu. Mým výzkumným vzorkem tak budou individuální kazuistiky. Před konkrétnějším popisem mého výzkumu uvedu postup, jakým jsem vybíral výzkumnou metodu, i ve vztahu k dosavadnímu stavu poznání v oblasti zkoumání efektů a podmínek účinnosti psychoterapie.

4.1 Volba výzkumné metody

Ve své práci se budu opírat o metody kvalitativního výzkumu, neboť jsou pro zkoumání ideografických kazuistik vhodnější, než metody kvantitativní.

„Kvantitativní přístup je založen na deduktivní metodě, která prověřuje obecné tvrzení (teorii) na základě hypotézy, jež je pak ověřována a testována na empirických datech za pomoci měření“ (Hendl, 2005, s. 46).

Vyžadoval by validitu a reliabilitu měření, kterých je mimo jiné dosahováno větším vzorkem pokud možno reprezentativním vůči zkoumané populaci.

Také by při něm musel být využit náhodný výběr nebo jiná forma zajištění reprezentativnosti vzorku, kontrolní skupina, vyloučení co nejvíce závislých proměnných a manipulace s nezávislými proměnnými při experimentálních šetřeních.

Toto vše však můj vzorek a zvolené zaměření výzkumu nedokáže zabezpečit, pro mou práci tedy zůstává jedinou možnou volbou přístup kvalitativní.

4.1.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je volnější, vychází z metod používaných v humanitních vědách, výzkumný vzorek může být menší, u idiografických šetření často i několik jednotlivých případů či kazuistik, což je má situace.

Kvalitativní přístup vychází ze zkoumání jednotlivých případů na základě předem připravených, ale také postupně se vyvíjejících výzkumných otázek, postupuje induktivním způsobem od konkrétního k obecnějšímu a jeho výstupem je hypotéza či návrh teorie, která ovšem není širěji zobecnitelná.

Proto na kvalitativní výzkum pak často navazuje výzkum kvantitativní, který jeho hypotézy dále ověřuje a testuje na širší populaci.

V kvalitativním přístupu dochází k emergentnímu vývoji, kdy jeho samotné postupy a zaměření se v průběhu zkoumání často dále mění na základě dosavadních zjištění.

K výhodám kvalitativního výzkumu patří, že získává hloubková data, zkoumá fenomén v přirozeném prostředí, umožňuje studovat procesy a navrhopvat teorie, hledá lokální idiografické souvislosti a pomáhá při počáteční exploraci fenoménů.

K jeho hlavním nevýhodám patří, jak již jsme zmínili, že získaná znalost nemusí být zobecnitelná do jiného prostředí a situací, *„je obtížné provádět kvalitativní predikce a*

testovat hypotézy a teorie, analýza a sběr dat jsou časově a kapacitně velmi náročné a výsledky mohou být ovlivněny výzkumníkem, jeho předporozuměními, respondenty i použitou metodou“ (Hendl, 2005, s. 52).

4.1.2 Možnosti výzkumu v psychoterapii

Zkoumání efektů psychoterapie není vůbec jednoduchá záležitost kvůli nestrukturovanému a měnícímu se předmětu zkoumání a množství přítomných proměnných. Mnohdy pracujeme s idiografickými a hůře operacionalizovatelnými daty. Timuřák (2005, s. 43) ve své monografii, mapující používané přístupy ve výzkumu psychoterapie, uvádí, že *„nejjednodušší způsob zjišťování terapeutické změny je tázání se samotného klienta. Nejčastěji se to děje prostřednictvím na symptomy zaměřených sebesposuzovacích škál, dotazníků a strukturovaných interview.“*

Příkladem na symptomy zaměřených sebesposuzovacích škál je Symptom Checklist-90 (SCL-90), příkladem metody interview pak Strukturované interview klientovy změny (CCI).

Dalším zdrojem pohledu na změnu pak může být sám terapeut, nebo také hodnocení signifikantními druhými. Jindy lze použít behaviorální a fyziologické nástroje měření a další objektivní data.

4.1.3 Zkoumání kazuistik

Při zkoumání kazuistik z hlediska efektu terapie se uplatní jak posuzování proměnných na straně klienta, tak i na straně terapeuta. Přitom je též třeba vzít v potaz interakci vhodné léčby s charakteristikami klienta.

Zde můžeme např. používat dotazníky měřící terapeutický vztah (alianci) či dotazníky hodnocení sezení vyplňované jak terapeutem, tak i klientem, např. Škálu dopadu sezení (RSRS).

Mezi neparticipativní metody kupříkladu patří hodnocení projevů klienta terapeutem nebo sebehodnocení projevů terapeuta (např. Terapeutova škála prožívání - TES).

Při výzkumu procesu terapie se budeme potýkat s mnoha metodologickými problémy, jako je např. *„zjednodušování, vliv kontextu, otázka zevšeobecnitelnosti, nelinearita, terapeutova a klientova nepřizpůsobivost, perspektivy pohledu na terapeutický proces a etika zkoumání v psychoterapii“* (blíže viz Timuřák, 2005, s. 163-169).

Zajímavá je metoda deskriptivního sledování různých aspektů terapeutického procesu, např. verbálních výpovědí terapeuta, pomocí které lze jednoduše zjišťovat i rozdíly mezi jednotlivými přístupy.

Sem patří třeba položky jako *„povzbuzení, podpora / ujištění, poskytnutí informací, přímé vedení, uzavřené a otevřené otázky, přeformulování, reflexe, reakce na neverbální aspekty, interpretace, konfrontace, sebeodhalení či ticho“* (Timuřák, 2005, s. 184).

4.2 Metody analýzy kvalitativních dat

K hlavním metodám kvalitativního výzkumu patří především pozorování, interview a analýza stop a výsledků činnosti (např. textů, produktů, audio či videozáznamů).

Ve všech typech kvalitativních výzkumů se k analýze sesbíraných kvalitativních dat bez ohledu na konkrétní použitou metodu používají následující nejobecnější postupy Miovský (2006, s. 219-220):

- kódování - přiřazování klíčových slov či symbolů k pozorovaným faktům, označování významových celků
- archivace kódovaných dat
- propojování dat - hledání souvislostí a vzájemné propojování ve větší celky, vytváření a identifikace kategorií, trsů, apod.
- komentování a doplňování dat - uvádění do kontextuálních vztahů
- vyvozování závěrů a verifikace - interpretace údajů a ověřování jejich platnosti
- budování teorie - vytvoření systematického vysvětlení nálezů, homogenního interpretačního rámce
- grafické mapování - vytváření schémat, diagramů a modelů znázorňujících výslednou teorii.

Následující vybrané konkrétnější metody analýzy kvalitativních dat, které využiji ve své práci, volně popisují podle Miovského (2006, s. 220-253).

4.2.1 Deskriptivní přístup ke kvalitativní analýze

V tomto přístupu výzkumník jen fakticky popisuje získaná data a pouze je třídí a klasifikuje a brání se jejich jakékoliv další interpretaci. Tento krok je také základem jakékoliv případné další analytické práce s daty.

4.2.2 Metoda vytváření trsů

Vytváření trsů slouží k seskupení a konceptualizaci určitých výroků do skupin. Ty vznikají na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami. Tento překryv může být tematický, prostorový, časový nebo personální.

Metoda je postavena na srovnávání a agregaci dat a jejich určité hierarchizaci, kdy prostřednictvím kategorizace základních jednotek vytváříme jednotky obecnější.

4.2.3 Metoda zachycení vzorců

Metoda zachycení vzorců se pokouší v získaných datech nalézt určité opakující se vzorce či témata. Jde v ní o vyhledávání obecnějších principů, vzorců a struktur.

Výzkumník zde vytváří koherentní příběhy o tom, jak daný jev probíhá. Přitom je klíčové identifikovat opakující se podstatné části příběhu (vzorce) v různých konkrétních příkladech.

4.2.4 Metoda prostého výčtu

Metoda výčtu zkoumá, jak často se daný jev vyskytl, či v jakém poměru výskytu byl k jinému jevu.

4.2.5 Metoda kontrastů a srovnávání

V metodě kontrastů a srovnávání jde o to, od sebe odlišit jednotlivé identifikované kategorie a upozornit na rozdíly mezi nimi.

4.2.6 Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů

Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů mezi proměnnými může využívat buď popis vztahů, jak je vnímají účastníci výzkumu, nebo vyhledávání vzájemných vztahů na základě vnitřních nebo vnějších souvislostí mezi proměnnými.

4.2.7 Metoda zakotvené teorie

Metoda zakotvené teorie umožňuje standardizovaně zjišťovat souvislosti a vytvářet teorie z posbíraných kvalitativních dat (viz Miovský, 2006, s. 226-238).

Její postup začíná otevřeným kódováním, které obsahuje vytváření kategorií z objevených pojmů a popis jejich jednotlivých vlastností a jejich umístění na dimenzionálních škálách.

Na ně potom navazuje axiální kódování, které se snaží hledat a popisovat spojení a vazby mezi naformulovanými kategoriemi a subkategoriemi. Tyto vazby zahrnují příčinné podmínky, jev nebo ústřední událost, kontext, intervenující podmínky, jednání a interakce jako strategie pro zvládnání nebo reagování na jev a nakonec následky, důsledky či výsledky jednání a interakce.

Při selektivním kódování pak je popsána centrální kategorie systematicky uváděna do vztahu s ostatními kategoriemi za pomoci smysluplného příběhu a jeho základní kostry. Zde se vytváří i matice podmiňujících vlivů zkoumaného procesu.

Nakonec dochází k ověřování popsaných vztahů konfrontací s původními i postupně nově získávanými údaji.

4.2.8 Narativní analýza

Narativní analýza slouží ke zkoumání, jak daný děj či jev subjektivně vnímají a prožívají jeho účastníci a jaké příběhy si o něm vyprávějí.

Jde vlastně o identifikaci způsobu, jak jsou zapamatovaná nebo prožívaná fakta či události interpretovány jednotlivými účastníky.

4.3 Předchozí výzkumy účinnosti Gestalt terapie

V přípravě na svou práci s kazuistikami jsem zjišťoval, jaké výzkumy na téma účinků Gestalt terapie a zejména efektů experimentu s prázdnou židlí byly dosud provedeny.

V prostředí českých vysokých škol se zaměřením na psychologii jsem našel množství diplomových prací zkoumajících různé aplikační oblasti Gestalt přístupu. Jednalo se např. o témata jako Gestalt přístup a jeho využití ve školství, Práce se sny v Gestalt terapii, Teorie Gestalt terapie, apod.

Většinou se jedná o kvalitativní práce zkoumající omezený vzorek respondentů pomocí semi-strukturovaného interview, ze kterých však není možné dospět k jakýmkoliv závěrům ohledně účinnosti terapie, ani jejích podmínek.

V zahraničních databázích jsem ovšem našel práci U. Strümpfela (2004) popisující přehled výsledků šedesáti výzkumů Gestalt terapie z hlediska její účinnosti. Ty zahrnují data o téměř 3000 klientech, z nichž zhruba polovina se přímo účastnila Gestalt terapie, zbytek respondentů patřil ke kontrolnímu vzorku.

Podle tohoto přehledu např. srovnání Gestalt terapie s KBT a PCA ukazuje stejnou, nebo větší účinnost Gestalt terapie. V některých případech bylo hodnocení Gestalt terapeutů klienty dokonce i lepší. Ukázalo se, že Gestalt terapie a KBT jsou stejně efektivní i na rovině odstranění symptomů, ač Gestalt terapie na rozdíl od KBT není na symptomy speciálně zaměřena.

Tyto výzkumy dokládají účinnost Gestalt terapie i u těžkých psychotických případů, afektivních poruch, závislostí, stejně tak jako i u párové a rodinné terapie klientů z psychologicky znevýhodněného prostředí. Individuální i skupinová terapie pak prokazuje dlouhodobou stabilitu dosažených výsledků.

V tomto zdroji se též uvádí konkrétní výzkumy dialogů s prázdnou židlí, což je standardní Gestalt technika. Výzkumy Greenberga a jeho kolegů (Greenberg a kol., 1979-1982) ukazují, že v dialogu na dvou židlích dochází k hlubší zkušenosti, než při focusingu, empatickém zrcadlení i při kognitivním řešení problémů. Všechny čtyři druhy intervencí jsou pak srovnatelně efektivní, co se týká dosažení terapeutického cíle a vyřešení konfliktu.

Paivio a Greenberg (1995) provedli studii nevyřešených pocitů ve vztahu k významnému druhému na 34 respondentech. Její výsledky ukazují, že dialog s prázdnou židlí vedl ke klinicky významným efektům pro většinu klientů a mnohem většímu zlepšení, než u kontrolní skupiny.

5 Použité metody výzkumu a analýzy dat

Nyní se tedy již můžeme podívat, jakým způsobem probíhal můj vlastní výzkum.

5.1 Cíle práce

Cílem této práce bylo zjistit, za jakých podmínek jsou Gestalt experimenty na několika židlích účinné pro přinášení nových vhledů klientům v koučování a terapii do jejich situace.

Na tomto základě pak vytvořit strukturovaný seznam nejdůležitějších zjištění a doporučení pro účinné využívání zážitkových postupů v Gestalt experimentech i pro nepsychology.

Nakonec bylo mým záměrem sestavit hypotézu o základních podmínkách účinnosti a využitelnosti těchto postupů v rámci Gestalt terapie a také pro používání Gestalt

prvků v koučovacích rozhovorech, kterou bude možné dále podrobněji a důkladněji ověřit v rámci případné navazující magisterské práce či jiných výzkumů.

5.2 Zvolená metoda, zdroje dat a postup výzkumu

Pro můj účel zkoumání idiografických kazuistik nelze zvolit jiný, než kvalitativní postup využívající metod kvalitativní analýzy dat blíže popsanych v kapitole 4.2.

Data, která jsem měl k dispozici, vznikla na základě písemného záznamu při pozorování rozhovoru a také ze sledování a přepisu videonahrávek z koučovacích rozhovorů. V nich je vždy uveden především popis tématu a potřeby klienta, průběhu a výsledků aplikovaných Gestalt experimentů, a to jak na základě bezprostředních vyjádření účastníků, tak i z pohledu kouče a přítomného supervizora (tedy mě osobně).

Dlouhodobější efekt experimentů byl ověřován mými následnými rozhovory s koučím a případně i s účastníky (klienty) experimentů.

U některých zkoumaných experimentů jsem měl k dispozici videozáznamy a data z nich jsem získával pomocí jejich sledování a podrobného přepisu. V ostatních případech jsem čerpal ze záznamů koučovacích rozhovorů ve formě podrobného zápisu provedeného mnou jako supervizorem účastnícím se sezení s klientem naživo. U každé z kazuistik vždy uvádím, o který případ se jednalo.

5.3 Užité metody analýzy dat a způsob jejich uplatnění

Tato data jsem pak zpracovával nejprve formou deskripce s využitím otevřeného kódování a určení základních kategorií a jejich umístění na dimenzionálních škálách podle zakotvené teorie.

Dále probíhala konceptualizace hlavních pozorování a zjištění do schémat a příběhů za pomoci následujících metod:

- Vytváření trsů - seskupení jednotlivých událostí a podmínek do skupin
- Zachycení vzorců - jednalo se o nejdůležitější použitou metodu analýzy spočívající ve vyhledávání opakujících se vzorců v různých případech
- Prostý výčet - sledování poměru výskytu a chybění sledovaného jevu ve vztahu k celému vzorku
- Metoda kontrastů a srovnávání podmínek a použitých prvků - zejména mezi více a méně funkčními případy
- Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů s pomocí zjednodušeného axiálního kódování
- Narativní analýza - zkoumání interpretací, jak svému zážitku rozuměli sami klienti a jejich koučové
- Selektivní kódování - uvedení **centrální kategorie**, kterou byla **účinnost Gestalt experimentu**, do vztahů s ostatními popsányi kategoriemi jako jejími podmínkami, vytvoření kostry příběhu a následně finální hypotézy / teorie

Z uvedeného je vidět, že jsem se rámcově držel postupu podle zakotvené teorie, ale v jednotlivých aspektech poněkud volněji. Například jsem nevytvářel závěrečné schematické znázornění výsledného modelu a provázaností jeho složek.

Jako prevenci možného zkreslení údajů mými interpretacemi jsem kromě studia svých vlastních zápisů z rozhovorů využil triangulaci za pomoci přímého zkoumání videonahrávek rozhovorů a jejich písemných prepisů. Druhým kontrolním prvkem k mým interpretacím bylo posuzování pozorovatelných změn chování a bezprostředního hodnocení účinků rozhovoru klientem zaznamenaných na videu. Třetí formou prevence dezinterpretace pak bylo mé interview s kouči, kteří tyto rozhovory vedli, v některých případech doplněné i o mé vlastní setkání se samotnými klienty s odstupem času.

Poslední pojistkou před nesprávnou interpretací pak byla namátková kontrola věrnosti těchto záznamů i mého postupu kódování ze strany vedoucího bakalářské práce (na základě zhlédnutí vybraných video a písemných kazuistik a kontroly adekvátnosti použité interpretace). Za tímto účelem je k textu jako příloha č. 3 vložena videonahrávka kazuistiky, jejíž prepis a rozbor je uveden v kapitole 6.1.1 a v příloze č. 2.

Co jsem v této bakalářské práci již nestihl realizovat a bylo by to užitečné, byla triangulace v oblasti kódování a interpretace. Tyto činnosti mohly být zadány více výzkumníkům a pak by bylo možné srovnávat, nakolik se liší nebo shodují kategorie a jejich vzájemné vztahy vyvozené různými interprety. Tento chybějící aspekt bude slabinou této práce, protože kvůli posuzování pouze jediným výzkumníkem, který byl navíc v předmětu zkoumání sám zaangażován jako supervizor nebo dokonce i kouč, mohlo dojít k rozmanitým neuvědomovaným zkreslením.

5.4 Výzkumné otázky

Předmětem mého zkoumání tedy bylo, za jakých podmínek vede aplikace Gestalt experimentů u klientů k získání nadstandardních vhledů do jejich situace, když k nim v dřívějším průběhu rozhovoru v takovém rozsahu zpravidla nedocházelo.

Má hlavní výzkumná otázka zněla: **Za jakých podmínek jsou Gestalt experimenty s využitím několika židlí funkční a účinné a přinášejí klientovi nový objev či vhled?**

Kromě této hlavní otázky jsem si při zkoumání dostupného materiálu z výzkumného vzorku pokládal ještě následující otázky:

- Kdo a jak pozná, že má experiment, použitá metoda nebo některý její dílčí aspekt na klienta pozitivní účinek?
- Za jakých podmínek to funguje více a kdy méně?
- Které dílčí prvky / techniky / postupy se zdá, že fungují lépe?
- Co mají úspěšné kazuistiky společného? Co se opakuje častěji?
- Co je to, co na nich funguje?
- Jak to vlastně funguje?
- Lze identifikovat, proč to asi má takovou sílu?

- Co mají společného případy, které měly malý nebo žádný efekt a čím se liší od těch úspěšných?
- Kdy a proč jsou určité prvky pro klienta relevantní?
- Je efekt objevů či vhledů získaných během Gestalt experimentu silnější, než u jiných použitých postupů?
- Na jaká klientova témata experiment zabírá lépe a na jaká méně?
- Jakou roli hrají další možné proměnné a které se objevují nejčastěji?
- Které z nich mohou nejvíce ovlivnit výsledný efekt?
- Co při experimentu zažívali klienti – co pro ně bylo nejsilnější?
- Z čeho měli největší užitek, co pro ně bylo přínosem?
- Ve které chvíli a jak přišel pro klienta nový vhled?
- Jak si to oni sami vysvětlují – čemu to připisují?
- Které prvky měly podle klientů největší význam pro výsledný efekt?
- A které dle názoru pozorovatelů?
- Lišily se nějak použité přístupy a metody ve svých účincích?
- Jaká z toho vyplývají výsledná zjištění a doporučení pro vedení Gestalt zážitkových experimentů s využitím několika židlí v koučování a terapii?

5.5 Popis výzkumného vzorku a práce s ním

Materiálem pro můj výzkumný vzorek byly písemné záznamy či videonahrávky koučovacích rozhovorů mých studentů koučování ve veřejných nebo vysokoškolských kurzech, ve kterých byl použit Gestalt experiment na několika židlích. Několik rozhovorů jsem také vedl já sám osobně, což v dalším textu vždy specificky vyznačuji.

5.5.1 Celkový přehled všech dostupných kazuistik

Materiál k bližšímu zkoumání jsem vybíral z celkem 360 kazuistik, které mám k dispozici v podobě videonahrávek koučovacích rozhovorů prezentovaných mi mými studenty v průběhu nebo při zakončení koučovacího výcviku. Některé kazuistiky také čerpám z mých písemných záznamů případů, kdy jsem sám byl koučovacím rozhovoru mého studenta s klientem osobně přítomen v roli supervizora, nebo jsem sám převzal jeho vedení.

Tyto koučovací rozhovory byly vedeny s klienty pozvanými mými studenty, kteří měli nějakou reálnou rozvojovou potřebu nebo řešili konkrétní problém.

S klienty tak vždy pod mou přímou nebo video supervizí individuálně pracoval někdo z mých studentů koučování a ve vhodnou chvíli do koučovacího rozhovoru zakomponoval jednoduchý Gestalt experiment na několika židlích.

V případě mé osobní přítomnosti u rozhovoru byly tyto experimenty občas dokončeny s mou osobní intervencí, kdy jsem jako supervizor přímo vstoupil do koučovací práce s jeho klientem a pomohl mu celý experiment dotáhnout do

úspěšného závěru - na tyto mé případné zásahy v dalším textu zvláště upozorňuji. U většiny případů jsem však měl k dispozici pouze videonahrávku koučovacího rozhovoru a do experimentu jsem nijak přímo nezasahoval, nebo jsem jej naopak vedl celý sám.

Na konci koučovacího setkání vždy klient svému kouči bezprostředně poskytl svou zpětnou vazbu, k čemu mu rozhovor byl, která část pro něj byla nejužitečnější a co mu nejvíce pomohlo. V této fázi pak mnozí z nich jako nejužitečnější a objektivní prvek často uváděli právě experiment s využitím několika zdrojů.

Při probírání těchto případů jsem došel k závěru, že z celkového počtu 360 kazuistik bylo kolem 60 takových, ve kterých Gestalt experiment přinesl klientovi podle jeho slov i na základě zkoumání průběhu rozhovoru mimořádný efekt.

Asi 260 bylo takových, kde měl experiment výrazně pozitivní účinek, neboť si klient na závěr pochvaloval, že pro něj byl užitečný a přinesl mu posun.

A v cca 40 případech pak Gestalt experiment podle pozorování supervizora i vyjádření koučovaného nepřinesl nic výrazněji užitečného.

V předložených kazuistikách nikdy nenastalo, že by experiment byl hodnocen jako zcela kontraproduktivní či vyloženě negativní.

5.5.2 Vybraný výzkumný vzorek

Z těchto 360 kazuistik jsem vybral 10 těch mimořádně účinných. Kritériem výběru bylo, to, že jejich efekt jsem mohl posoudit s odstupem doby buď na základě přímého setkání s koučovaným, nebo tehdy, když mi student přinesl nahrávku s časovým odstupem několika měsíců a mohl rovnou referovat i o následných událostech a efektech v životě klienta.

K nim jsem přidal ještě 5 standardně přínosných případů a 5, které byly bez viditelného nebo reportovaného účinku. U těchto dvou kategorií bylo kritériem výběru to, že se jednalo o kazuistiky z poslední doby.

Tato práce tedy hlouběji popisuje a vyvozuje závěry z těchto 20 kazuistik, které se ukázalo, že poměrně dobře zastupují všechny ostatní shromážděné případy, neboť v těch dalších se všechny objevené a níže zmiňované prvky povětšinou již jen opakují.

10 popisovaných kazuistik tedy mělo na klienty bezprostředně pozitivní účinek, což bylo vidět na tom, že během experimentu nastal mimořádně výrazný vzhled či posun a klienti byli sami překvapeni účinkem a silou toho, co zažili a na co si přišli. O tom pak hovořili v závěrečné reflexi a také to bylo možné pozorovat na videonahrávce. Navíc o výsledném efektu podávali zprávu ještě minimálně několik týdnů, ale spíše měsíců a roků po koučovacím setkání.

U úspěšných zážitků jsem zjišťoval, co spolu mají navzájem společného, čím mohl být onen pozitivní efekt způsoben a jak se liší od neúčinných a méně účinných případů. Podobně z negativních případů jsem se za pomoci výše uvedených kvalitativních metod pokoušel vybrat aspekty, kterými se lišily od úspěšnějších kazuistik.

Účinnost či neúčinnost experimentu jsem posuzoval podle viditelných změn chování koučovaných a podle jejich závěrečných vyjádření.

6 Rozbor kazuistik s několika židlemi

Nyní uvedu několik konkrétních kazuistik z experimentu na několika židlich, které byly použity v koučování mými studenty.

Poznámka: Některé z nich jsem již publikoval v časopise HR Forum (Bobek, <http://hrforum.peoplemanagementforum.cz>, 2010) a v knize, jejíž jsem byl hlavním autorem (Bobek, Peniška, 2008). Jednotlivé odkazy na tyto zdroje zde kvůli plynulosti textu a mému autorství obojího zvlášť nevyznačuji.

6.1 Zvlášť účinné případy experimentu

V této kapitole uvádím ty případy realizace experimentu, které i s odstupem několika měsíců či let měly pro klienty podle jejich vlastního sdělení stále velký význam.

6.1.1 Seč nebo Herlíkovice - „A já budu ve finále šťastná...“

K této kazuistice přikládám v příloze č. 2 doslovný přepis té části videonahrávky, která je věnována Gestalt experimentu s jejím podrobnějším rozбором, abych na ní ukázal, jakým způsobem jsem pracoval i s ostatními kazuistikami, které v textu uvádím už pouze ve stručném výtahu. Zde v kapitole 6.1.1 tudíž následuje jen krátký popis případu a jeho rozbor.

Příloha č. 3 pak obsahuje videonahrávku celého koučovacího rozhovoru, aby bylo možné zkontrolovat relevantnost přepisu a adekvátnost výsledného kódování.

Rozhovor vede student manažerské vysoké školy, na které učím, který má za sebou jeden semestr mnou vedeného předmětu koučování. Klientkou je jeho kamarádka. Videonahrávku jsem shlédl jako jeho supervizor ex post a nijak jsem tedy do procesu osobně nezasahoval.

Klientka žije již sedm let v horském městečku Herlíkovice daleko od svého rodiště, kde si s přítelem pronajali a provozují hotel. Nyní dostala nabídku pracovat v rodinné firmě v Seči a uvažuje tudíž, zda není čas vrátit se do rodného kraje. Toto dilema jí tedy pomáhá kouč řešit.

V první části klientka rozebírá plusy a minusy obou variant, avšak spíše si jen rekapituluje a nahlas formuluje, co už věděla dříve a nikam dopředu jí to neposouvá. Z jejích vyjádření je však zřejmé, že se spíše kloní k variantě zůstat v Herlíkovicích, které pro ni představují symbol osamostatnění se a svobodného života.

Po 28 minutách zakončuje svůj víceméně monolog: „Je mi dvacet sedm... já prostě nevím, co budu dělat.“ Kouč vidí, že se záležitost nikam neposouvá, rozhoduje se proto použít Gestalt experiment, který bude znázorňovat klientku o pět let později na obou místech. Ty dvě si mají spolu promluvit a třeba se i pohádat.

Klientka je dynamická, expresivní a extravertovaná a hned se s chutí pustí do břitkého dialogu. K jejímu překvapení při něm díky plastickému zážitku na dvou židlich dojde k úplnému přepólování jejího vnímání obou variant. Z jednoznačného příklonu k Herlíkovicím na počátku, dochází k výraznému zážitkovému příklonu k návratu do Seče.

Při závěrečné reflexi pak klientka zažívá svůj „aha“ efekt, jakési „osvícení“, při kterém se rozhoduje v Herlíkovicích ještě chvíli pobýt, ale po pár letech nakonec

s definitivní platností zakotvit v Seči. Řečeno jejími slovy: „Prostě vidím to tak, že v těch Herlíkovicích zůstanu ještě pár let, ale myslím si, že ta Seč nakonec ve finále zvítězí. **A já budu ve finále šťastná...**“

S odstupem nějaké doby jsem se pak dozvěděl, že tento rozhovor měl i konkrétní výstup. Klientka si s partnerem původně chtěli vzít hypotéku a postavit dům v Herlíkovicích, ale na základě rozhovoru se nakonec rozhodli postavit si jej, ale později a už v Seči.

Na této kazuistice bylo vidět, že Gestalt experiment je potřeba dobře zadministrovat, vysvětlit ho klientovi, dát mu prožít jednotlivé varianty už ve fázi představování, co ho čeká, navodit jej trochu sugestivně a vysvětlit jeho účel, propojit jej s klientovým očekáváním, dobře nadesignovat jeho obsah a v neposlední řadě mu kouč sám musí věřit, prožívat jej spolu s klientem a brát jej vážně.

Také bylo podstatné přizpůsobení stylu experimentu klientčině povaze. Jednalo se o extravertovanou a dynamickou osobu, které nejvíce vyhovovala forma pohádání se sama se sebou, což kouč správně vycítil. Jiný typ klienta by zde možná mnohem spíše ocenil klidnou podobu experimentu, ve které si jen prožije jednotlivé varianty a bude je popisovat kouči a vůbec nebude sám se sebou v druhé roli mluvit - to by bral jako příliš umělé a hrané.

Dalším aspektem úspěchu zřejmě bylo, že experiment nebyl nasazen hned zpočátku rozhovoru, ale až po delší - nikam nevedoucí - pasáži, takže mohl v okamžiku vyčerpání klientky do rozhovoru přinést něco nového.

Podstatná, podobně jako i u jiných rozhovorů, zde byla fáze závěrečné reflexe, kdy se klientce teprve celý obraz poskládal dohromady.

V tomto experimentu, na rozdíl od jiných, se zase kouč klientky neptal v jednotlivých fázích experimentu, jak se v daných rolích cítí a nepomáhal jí s uvědomováním, protože to viditelně probíhalo samo a spontánně.

Shrňme-li v kazuistice viditelné předpoklady funkčnosti experimentu, kouč navázal s klientkou vztah důvěry, téma pro ni bylo důležité a živé, i když ne bezprostředně aktuální. Experiment byl zařazen až v druhé části koučování, kdy klientka vyčerpala všechny informace, které věděla už před setkáním.

Dochází k důsledné administraci a vysvětlení experimentu, dokonce s tím, že si hned při navozování situace klientka jednotlivé židle vyzkouší a ihned se vžívá do akce. Experiment je navržen se správným zaměřením na klíčovou potřebu (zakázku) klientky a přináší jí i něco nového - posun o pět let dopředu, který umožňuje nový úhel pohledu a ne jen opakování již dávno známých argumentů.

Je posíleno klientčino očekávání, a to dokonce použitím jejích slov: „Doufám, že ti to otevře oči.“ Pak kouč využívá dynamiky klientky a nechá ji povídat si samu se sebou a do samotného průběhu dialogu již nijak nezasahuje. Klientku pouze gesty povzbuzuje k další dynamické konfrontaci. Uprostřed její dialog jednou přerušil a vyzývá k ještě agresivnějšímu pojetí a řešení těch klíčových otázek, které ji zajímají.

Nakonec se kouč ptá, co z experimentu vplynulo a tam si teprve klientka udělá svůj klíčový objev. Celkově je toto pojetí experimentu z koučovy strany velmi neintervenční a většinu z efektu i dynamiky si zařídí klientka sama. Kouči je však nutno přiznat velmi sugestivní formu uvedení experimentu.

6.1.2 Řešení dilematu bydlení - „Jsem svou paní a mohu si něco přát“

Tento příběh je příkladem efektu koučovacího rozhovoru dobíhajícího ještě několik let. S klientkou jsem se potkal od té doby několikrát, naposledy s odstupem 1,5 roku.

Rozhovoru jsem byl osobně přítomen, ale nijak jsem do něj nezasahoval. Rozhovor vedl jeden z účastníků mého výcviku v socioterapii, který je svým obsahem téměř totožný s dlouhodobým koučovacím tréninkem představeným v příloze č. 1. Klientkou byla jiná účastnice téhož výcviku - sociální pracovnice jedné neziskové organizace. V popisu kazuistiky vycházím z mnou vytvořeného podrobného písemného zápisu.

Klientka si do koučovacího rozhovoru přinesla téma, že s manželem dostali výpověď z nájmu a teď se musí rozhodnout ve věci, ve které již deset let k definitivnímu rozhodnutí nedospěli, a sice zda zůstat pracovat v Praze, vzít si hypotéku a koupit si někde za Prahou starší domek, anebo se vrátit na rodnou Moravu do bytu, který tam mají k dispozici u rodičů.

Klasický postup rozboru plusů a minusů jednotlivých řešení přitom pro tento případ nebylo možné použít, protože takto o tom manželé uvažovali po celou dobu a k rozhodnutí to zatím nevedlo. Obě řešení mají svá pro a proti - pro Prahu mluví práce, pro Moravu zase veškeré zázemí a přátelé. Kouč dostává informaci, že manžel nemá speciální preferenci a přizpůsobí se klientčině rozhodnutí, pokud by v něm měla jasno.

Jak tedy rozhovor vedl kouč? Nejprve si ověřil, že přes analýzu plusů a minusů cesta nepovede a pak zjistil, že klientka se přece jen o něco více kloní k variantě domku za Prahou. Proto provedl následující intervenci:

„Zavři oči a představ si samu sebe za dva roky, jak sedíš v pohodlném ušáku ve svém domku za Prahou. Máš to? Dobrá. Jaké to je?“

Klientka se do naznačené situace na chvíli vžila, zavřela oči (v duchu si jakoby si přesedla na novou židli, nebo spíše křeslo, ale nikoliv fyzicky - v realu zůstala sedět na stejném místě, jako předtím) a pak řekla: „No skvělé.“

„Zamysli se hlouběji a ještě mi řekni - je tam něco, co ti neseďí?“

(po odmlce) „Ne. Všechno je v pořádku. Za rodinou a přáteli můžeme na Moravu kdykoliv zajet, nebo oni k nám, ale (a teď přichází klíčové uvědomění) **já jsem konečně svou paní!** To jsem si vždycky přála. No jo, já to mám!... Děkuju.“

A bylo to. Při dalším rozboru, proč tato jednoduchá intervence byla tak rychle tolik účinná, klientka poznamenala: „Když já jsem si za těch deset let nikdy neumožnila si do toho křesla opravdu sednout... Teď **jsem si poprvé dovolila si něco přát!** V tom je pro mě ta změna.“ Celé odpoledne se pak nepřestávala radovat: „Co mám teď dělat, co mám dělat, to je skvělé,...“ jákala. Okamžitě volala manželovi, aby hned zítra začal objíždět starší domky na prodej.

Na důkaz, že tento rozhovor měl pro klientku opravdu hluboký význam, uveďme, že druhý den sdělovala, že v noci pak prý manžela několikrát probudilo, jak se smála ze spaní.

Nakonec poznamenejme, že za pár měsíců nám hlásila vyřízení hypotéky a dnes už bydlí v onom vysněném domku za Prahou... Po půl roce mi říkala, že zážitek z křesla

má pro ni dodnes takovou váhu, že jí ani nijak nestresuje všudypřítomný nepořádek z probíhající rekonstrukce.

Klíčovým - a to nejenom co se týká volby bydlení, ale i pro celý její další život - pro ni i s odstupem 1,5 roku byl onen Gestalt zážitek, který převedený do slov zní: „být svojí paní“. Prý jej aplikuje i v ostatních věcech v životě a zdá se, že o tuto záležitost v celém příběhu vlastně šlo především.

„Tolik tedy příběh o neracionálním, ale emocionálním vyřešení desetiletého dilematu během několika minut. A stačilo vlastně jen si reálně prožít střípek budoucnosti“ (Bobek, Peniška, 2008, s. 213-214).

V této kazuistice vidíme citlivost kouče, kdy navodil jen jednu variantu experimentu, na kterou mu stačila jedna židle, a to dokonce rovnou i ta, na které klientka právě seděla. Celé to bylo dáno jeho pečlivým nasloucháním, kdy vycítil, že se klientka kloní k domku za Prahou, a proto touto situací v experimentu začal. Poté, co si ověřil, že jí v ní nic nechybí, už ani nebylo potřeba zkoušet variantu druhou.

Opět se zde opakuje zařazení experimentu až později v rozhovoru, kdy jsou již probrány racionální argumenty pro obě varianty a nic nepřinesou. Odlišná perspektiva pro klientku je obsažena v možnosti si reálně zažít usazení v křesle o dva roky později. V tom je celé kouzlo výsledného efektu, který nastal během jedné či dvou minut.

Kouč vede s klientkou v nové pozici dialog a klade jí pro ni podstatné otázky. Důraz experimentu je položen na prožitek, nikoliv na racionální rozbor situace.

6.1.3 Sloučení organizací - „Tak já to neudělám!“

Tento rozhovor a experiment vedl student mého 1. ročníku koučovacího výcviku s neznámým hostem kurzu, který si přišel vyzkoušet, jestli by mu mohlo koučování něco přinést. V popisu kazuistiky vycházím z mnou vytvořeného podrobného písemného zápisu vytvářeného na místě, kdy jsem byl nezasahujícím supervizorem.

Klientkou je manažerka neziskové organizace, která se chtěla v koučování poradit, jak naložit s radou jistého externího poradce z auditorské firmy, který naléhal, aby dvě organizace, které založila a zároveň byla i jejich ředitelkou, sloučila dohromady.

Hned na úvod sděluje své pochybnosti: „Už rok si s tím nevím rady, tak jsem zvědavá, jak mi to koučování pomůže...“

Kouč jí tedy navrhl experiment, ve kterém na jedné židli měl sedět onen poradce (P) a na druhé ona (K), přičemž obě role měla představovat klientka sama a vést příslušný dialog. Na to přistoupila a hned začala ve své roli:

K: (s pohledem na druhou židli, kde měl sedět virtuální poradce) „Tak co mi radíš?“

Pak si přisedla do role poradce a rázně odpověděla: „Sluč to.“

K: „A jak to mám udělat?“

P: „To už já ti nepovím...“

K: „Tak ty mi s tím nepomůžeš?“

P: „Ne.“

Klientka se na chvíli zarazila a pak už směrem ke kouči prohlásila: „**Tak já to neudělám.**“ A dodala: „Mně došlo, že tomu poradci se to hezky radí, ale já to nechci udělat.“

Pak si vzpomněla: „Ale já už jsem na valné hromadě oznámila, že to sloučím... No nic, tak na té příští to zruším.“ Úplně se rozzářila a zakončila: „Hned mě napadá spousta kroků, co a jak teď přesně udělám... Tak to je skvělé. Díky.“

A po deseti minutách bylo hotovo.

Tato mimořádně krátká a rychlá kazuistika je opět důsledkem výrazné dynamiky klientky, kterou kouč neunavoval dlouhými rozbory a rovnou ji uvedl do prožitkového experimentu. Vše ostatní pak zařídil už její dialog sám. Kouč jí pouze nabídl schéma a ona je pro sebe beze zbytku využila.

V tomto experimentu dokonce kouč ani přesně nevěděl, co vlastně klientka chce - zakázka nebyla přesně specifikovaná. Možná se i bál jejího na odiv dávaného - pohrdlivého postoje: „Tak se holčkové ukažte, co že to vaše koučování umí,...“ a tak ji nechal pracovat samotnou. Výhodou bylo, že téma pro ni bylo živé a sama si jej chtěla řešit. A to nakonec stačilo. Nic dalšího z metodiky uspořádání experimentu nebylo použito a ani to nebylo nutné.

6.1.4 Propuštění podřízené - „Ten knedlík já nechci!“

Klientkou v této kazuistice je tatáž osoba, jako v předešlé. U tohoto rozhovoru jsem také byl fyzicky přítomen jako supervizor, ale nijak jsem do něj nezasahoval. V popisu kazuistiky opět vycházím z mnou vytvořeného podrobného písemného zápisu vytvářeného na místě.

Povzbuzena výše uvedeným úspěchem řekla: „Když je to koučování takhle účinné, tak to já si hned otevřu ještě další téma...“

A navázala příběhem o své neschopnosti rozloučit se s jednou nepříliš dobře fungující podřízenou. „To víte, nikdy jsem nikoho nepropouštěla a je mi to nepříjemné...“

Kouč jí opět ihned navrhl experiment, ve kterém tentokrát měla na jedné židli sedět naše klientka, pro kterou je propouštění problémem (označíme ji P) a na druhé opět ona sama, ale v situaci, kdy už jej překonala (označíme ji N jako neproblém).

Hned se do toho vžila:

P: „Je to pro mě těžké, když ona nemá nic jiného a má rodinu... Nechce se mi do toho jí to říct...“ (pak si přesedla):

N: „Dělá něco?“ (přesun)

P: (po kratším zamyšlení) „No nedělá.“ (přesun)

N: „Tak vidíš.“ (a znovu na první židli)

P: „Tobě se to říká...“

Pak experiment ještě chvíli pokračoval tímto stylem, avšak k ničemu moc konstruktivnímu nevedl. Na jedné židli se klientka nořila stále hlouběji do bezvýchodnosti a na druhé seděla pouze poradkyně, která se na věc dívala s příliš velkým odstupem.

Kouč nevěděl, jak experiment posunout dál a tak po krátké pauze, ve které zvažoval další postup, klientce navrhl, aby tedy v dialogu ještě chvíli pokračovala. Protože ovšem z její strany už bylo vše řečeno, tak když si sedla na první židli a tam ji nenapadlo tam nic nového, co by mohla říci, tak si přesedla na druhou židli, ale i tam už jí došla inspirace.

Když se pak bezradně vracela zase zpět na tu první, najednou se ohromeně obrátila na kouče a překvapeně se ptá:

„Co to tady děláte? Je to normální?“ A pak upřesňuje, co tím myslí:

„Tady na té židli mám úplně knedlík v krku,...“ pak si přesedne na druhou a sděluje: „A tady ho nemám...“ Znovu se vrátí na původní židli: „Tady je...“ (a po opětovném přesunu): „A tady není...“ Chvíli zůstala sedět zaražená na druhé židli a pak rozhodně prohlásila:

„Tak **to já** tuhle první židli **nechci**, dejte ji pryč“ a rázně ji odsunula stranou.

Pak už jen komentovala: „Fuj, to se mi ulevilo... Vždyť já jsem za ni vzala její odpovědnost na sebe. A ta mě úplně dusila. Teď jsem svobodná...“

A tak po dalších 20 minutách opět s pomocí dvou židlí byl i tento její vnitřní blok nejenom „zázračně“ odstraněn, ale v dalším průběhu si pak vymyslela i přijatelný způsob, jak konkrétně bude k dané dámě při propouštění přistupovat, aby sama ze sebe neměla nepříjemný pocit přílišné tvrdosti.

Tyto kazuistiky ukazují, jak velký může být efekt zážitku tady a teď a jak experiment na více židlích často výrazně urychluje a prohlubuje nezbytné uvědomění klienta.

Stále znovu se potvrzuje, jak správné a citlivé zakomponování třeba i jen tohoto jediného Gestalt prvku do koučování zefektivňuje celý jeho průběh, a to i tehdy, když jej po krátkém zaučení začnou používat i mí studenti – koučové začátečníci.

Tato kazuistika tedy opět zahrnuje jen ten nejjednodušší Gestalt experiment, ve kterém klientka vede dialog sama se sebou. Podstatné pro kouče bylo jen vymyslet, co bude která židle představovat. Že na obou bude klientka sama, jen jednou v dnešní tíživé situaci a podruhé jako bezproblémová.

Také se dalo využít druhé židle pro představitelku propouštěné, což kouč uplatnil, ale až v pozdějším průběhu rozhovoru. Nyní bylo nejprve podstatné, aby si klientka vyzkoušela jinou polohu bez zátěže, a to kouč správně vycítil.

Uvědomění si plastického rozdílu mezi oběma zážitky pro ni také nakonec bylo tím pravým řešením. Experiment se zde povedl proto, že klientka byla citlivá na citové rozdíly mezi jednotlivými situacemi. To samo pak už stačilo k potřebnému uvědomění. Opět udělala většinu práce za kouče.

6.1.5 Matka v cizí zemi - „Všechno jde, když si to dovolím!“

Tento rozhovor vedla jedna studentka jednosemestrálního předmětu koučování v kombinované formě na naší manažerské vysoké škole se svou spolužačkou. Popis kazuistiky vychází z mnou zaznamenaného podrobného písemného zápisu vytvářeného na místě, kdy jsem byl nezasahujícím supervizorem.

Klientka si vzala cizince a je ve Švýcarsku doma s dítětem. Dálkově studuje zmíněnou vysokou školu. Její zakázka na koučování zní - věnovat se sama sobě.

Přemýšlí, že by se ráda více starala sama o sebe, uvědomuje si, že se zanedbává. Vymlouvá se, že nemá pro dítě hlídání a že neví, jak si ho v cizí zemi zařídit od někoho důvěryhodného.

Například by mohla požádat manžela, aby večer pohlídal dítě a sama někam vyrazit. To ale pro ni není moc reálné, protože nechce manžela omezovat...

Říká, že se úplně oddělila od života, jaký žila předtím. To chodila na koncerty a za kulturou. Cítí, že dítě je jen výmluvou, ale neví, kde začít: „Neumím si to zařídit.“

Kouč tedy navozuje experiment na dvou židlích, kdy má požádat manžela o hlídání. V experimentu trochu přehnaně a důrazně sama sobě i jemu říká: „A dost - zůstaneš a budeš hlídat!...“

K jejímu překvapení manžel (představovaný také ji samotnou) souhlasí a nabízí jí, že to pro ni opravdu zrealizuje. V tu chvíli si klientka náhle uvědomuje: „Ale já to neudělám! Nevěřím mu, že se o dítě dobře postará!“

A najednou je zasažena vlastním odhalením: „**Nechci si to dovolit...** Do prdele... Vždy, když mám nějaký úspěch, tak se sama potrestám,“ vyplývá z toho pro ni toto hlubší životní poznání.

Přichází úleva a klientka spontánně a překvapeně sama sobě říká léčivé věty: „Nemusím se trestat... Když chci, můžu dělat, co chci... Můžu cokoliv!“

Klientka i kouč jsou z náhlé změny celé situace překvapeni. Při závěrečné reflexi říká: „Nemůžu to ani vyjádřit,... **Všechno jde, když si to dovolím!**“

A její poslední poznatek z rozhovoru zní: „Já jsem si vlastně nevážila sebe...“

V tomto rozhovoru opět šlo o správné načasování a nadesignování experimentu. Tentokrát pomohlo, když si klientka mohla imaginárně promluvit se svým manželem. Kupodivu nebylo potřeba ji stavět do budoucího žádoucího stavu, jako v prvních dvou kazuistikách, ale stačilo nechat ji realizovat rozhovor s protistranou, jako tomu bylo u případu č. 3. Podobně i zde její „aha“ efekt nastal při rozhovoru se vztahovou protistranou.

Kouč pomáhá klientce zachytit její prožitky a odvodit z nich pomocí rozboru a reflexe závěry. Také jsou zde využita rituální léčivá prohlášení, která klientku osvobozují.

6.1.6 Život bez konkrétního cíle - „Já to tedy beru, šéfe“

Tento rozhovor vedu já sám se studentem kombinovaného studia vysoké školy, kde učím předmět koučování. Popis kazuistiky vychází z mnou zapsaného písemného záznamu vytvářeného na místě v roli kouče.

Klient končí kombinované studium na manažerské vysoké škole. Uvědomuje si, že si v prvním ročníku při pohledu na své cílevědomé spolužáky řekl, že by během školy chtěl přijít na to, jaký je jeho životní cíl. Nyní jeho studium končí a on jej stále nemá.

V koučovacím rozhovoru by rád zjistil, zda tento jeho cíl tady přece jen někde je. Kouč se rozhoduje pro rychlou paradoxní intervenci podle M. Ericksona a experimentální situaci designuje takto:

„Na této židli jsi na konci svého života. Máš nějakých 80 nebo 90 let a žádný cíl se během zbytku tvého života už neobjevil. Byl to život bez cíle! Pojď se sem posadit a podívat se...“

Klient uposlechne a sedá si na židli představující konec jeho života. Chvilí mlčí, sedí tam a je vidět, že prožívá silné pohnutí. Pláče... Přítomní spolužáci v úctě mlčí. Po zhruba čtyřech minutách se kouč ptá: „Tak co?“ Klient zvedá hlavu a ještě se slzami v očích, ale rozhodně, říká: „**Já to tedy beru, šéfe...**“

Přítomní jsou dojati. Kouč říká: „Co to znamená, co se stalo?“

„Chceš to sice jinak, ale co je třeba říct?... Já jsem si uvědomil, že ani dosud (do dneška) to nebylo tak zlé a že ani odsud nebude. Třeba budu i víc užitečný. Jiní měli cíle, lépe se jim rozhodovalo, mně hůř, no ale co?... Že mám své hodnoty, svůj žebříček. Ty mně pomohou se nasměrovat. Dosud jsem vždy dopadl jak do peřin - vše bylo dobré... Dává mi to smysl, že vše bylo řízeno nějakou prozřetelností...“

K tomu tady pak kouč jako svou reflexi už jen přečetl pasáž z Bible, kterou mu tento příběh připomněl. Tam v Kazateli po delší rozpravě o tom, že život je marnost, nakonec jako svůj závěr král Šalamoun říká: „*Nuže tedy jez radostně svůj chléb a pij zvesela pij své víno, vždyť Bůh si už dávno oblíbil tvé skutky. Ať jsou tvé šaty vždycky bílé a na tvé hlavě ať nikdy nechybí olej. Užívej života se svou milovanou ženou po všechny marné dny svého života... Čehokoli se chopí tvá ruka, tomu se věnuj ze všech sil - vždyť míříš do hrobu, kde není co dělat, kde chybí smysl, moudrost i vědění*“ (Kaz 9,7-10, Bible, s. 843).

Také tímto zarámováním do archetypického příběhu krále Šalamouna byl klient povzbuzen.

V experimentu byl opět použit efekt posunu o nějakou dobu dopředu, tentokrát až na konec života. Kouč celé aranžmá provádí rychle, ale s vážností a autoritou. Zároveň design obsahuje Ericksonskou paradoxní intervenci. Klient si něco žádá, avšak experiment zkoumá přesně opačnou situaci selhání a neúspěchu, ve které žádný cíl za celý život nalezen nebyl. Relevantnost experimentu je tudíž opačná, než kam chtěl klient mířit.

To mu kupodivu nevadí a situaci si vyřeší po svém, což předem nemohl nikdo předpokládat. Já jako kouč jsem spíše očekával, že se přitom nějaké zacílení vyloupne.

Téma je pro klienta podstatné a aktuální a v experimentu je navíc využita i mimořádná síla a závažnost existenciální situace konce života a blížící se smrti, která zesiluje význam prožitku. Podstatné bylo ticho a trpělivost, se kterou jsem dal klientovi čas si novou situaci zažít.

V tomto případě nakonec kouč přidává i své doplnění příběhu analogickou biblickou pasáží a odpovídajícím doplňujícím sugestivním komentářem a reflexí, které klient akceptuje jako inspirativní doplnění a rozšíření svého příběhu.

6.1.7 Odkopnutí tyрана - „Uctívám tě, že s to přežila“

Rozhovor vedl účastník mého výcviku koučování s pro něj neznámým hostem. Popis kazuistiky vychází z mnou zapsaného písemného záznamu vytvářeného na místě v roli supervizora, který v jedné chvíli na konci rozhovoru do něj přispěl svou reflexí.

Klientka přichází do koučování s potřebou vyřešit si svůj postoj k autoritám. Buď k nim zaujímá nekritický obdiv, nebo naopak cítí ohrožení a má tendenci s nimi bojovat.

Kouč se ptá, jak bude vypadat den, ve kterém bude vše vyřešeno. Klientka se do této představy hned snadno vžívá: „Dýchá se mi líp, mám pocit většího prostoru pro sebe. Nemusím se nikomu zpovídat, jestli jsem něco udělala dobře... Mám pocit, že nic nemusím...“

V rozhovoru se pak objevuje téma kontaktu s mužem, který pro ni byl autoritou - v minulosti zažila blízký vztah s člověkem, který se choval jako tyran.

V experimentu na dvou židlích se vžívá do obou rolí. V té jeho vidí, že ji má pod palcem. V té své říká kouči: „Skopla bych ho z té židle!“ a rovnou tento úkon energicky provádí. Pak dodává: „Mám na něj pořádný vztek! Despotickéj úchyl, kterej ubližuje malejm dětem!...“ Zřejmě zažila z jeho strany nějaké zneužívání...

Poté se aranžmá experimentu mění v jiné a ona se může z druhé židle podívat na sebe samu z odstupu. K tomu říká: „Cítím s ní soucit.“ Vrací se na první židli a uvádí svůj dojem: „Někdo mě poprvé vidí.“ Pak jde zpět na druhou židli a říká kouči: „Chci ji obejmout.“ A sobě samé: „Uctívám tě, že´s to přežila.“

Poté to komentuje: „Poprvé jsem tohle dala sama sobě“ (dává si nohy na druhou židli).

Pak rozhovor pokračuje ještě dalším tématem, ve kterém si klientka řeší nácvik reakcí vůči svému okolí. V tom ji kouč podporuje jako přísedící hned vedle ní. Ona si nacvičuje odpovědi na různé postoje druhých. Pak se zeptá: „A za koho je tady vlastně ta podporující osoba?“

Myslí si nejprve, že symbolizuje jejího partnera. Já jako supervizor říkám, že to by byla ve své síle závislá na externím zdroji a že to by nebylo moc zdravé. Že tou podporou musí být nějaká vnitřní věc nebo živá duchovní bytost.

Na to odpovídá, že je to dobrý pocit, že nemusí někomu 100x zaplatit, že si tuto podporu dovolila vzít, aniž by se cítila zavázaná. Uzavírá: „Hřeje mě to, k čemu jsem tady došla.“

Ukazuje se, že v tomto nácviku se vlastně odehrál rituál svatby klientky samé se sebou (první část experimentu) a zároveň setkání s nějakou duchovní podpůrnou bytostí (druhá část, kdy jí kouč seděl po boku a podporoval ji při její komunikaci se světem). K tomu dodává, že si nedávno změnila jméno na Gabrielová, právě kvůli tomu, aby nenesla jméno onoho tyrana a toto jméno symbolizuje jak duchovní andělskou bytost, tak i změnu jména při imaginární svatbě.

Duchovnější vyznění tohoto experimentu bylo dáno spirituálním zaměřením klientky, kterému se kouč i supervizor přizpůsobili. U této kazuistiky jsem tedy byl opět přítomný naživo jako supervizor, ale nezasahoval jsem do ní, až při závěrečné reflexi při uvědomění si významu rituální svatby a v okamžiku výkladu totožnosti symbolické osobnosti podpůrné osoby.

V kazuistice se objevuje postupné přeuspořádávání experimentů v souladu s vývojem situace a hledání hlubších výkladů jednotlivých pasáží a zúčastněných osob. To někdy vychází od kouče a jindy od klientky samotné. Klientka je viditelně zvyklá pracovat se symboly a imaginací, což umožňuje symboličtější vyznění experimentů a používání mnoha léčivých výroků a rituálních úkonů.

6.2 Příklady použití Gestalt experimentu při výkladu snů

Ukažme si nyní použití Gestalt přístupu také při výkladu snů v rámci koučování a terapie a zároveň i experiment s židlemi na konkrétních reálných příkladech práce se sny. Všechny také pocházejí z mé supervizní a koučovací praxe a u všech případů jsem byl osobně přítomen.

6.2.1 Kolébka na skále jako přechodový rituál

Popis kazuistiky vychází z mnou zapsaného písemného záznamu vytvářeného na místě v roli kouče.

Přišel ke mně asi 21-letý student s tím, že se mu v období kolem 15 let neustále opakoval jeden sen a že by ho zajímalo, co by asi mohl znamenat.

Celý obsah snu se dá shrnout to dvou vět: Leží v kolébce, která se houpá na skále. Najednou se kolébka převrhne a on padá do propasti.

Jeho dosavadní racionální chápání bylo, že sen jej zřejmě upozorňoval na nějaké nebezpečí, nebo alespoň že určitě neznamenal nic povzbudivého.

Experiment jsem tentokrát vedl já sám. Rozmístil jsem do kruhu tři židle a požádal jej, aby se posadil na první z nich, která bude představovat kolébku. Udělal to a chvíli byl v pokušení pokračovat ve své racionální analýze, co že asi překocení z kolébky znamená. Zastavil jsem jej a požádal ho, aby se jen vžil do toho, že je nyní onou kolébku a řekl mi, jak se v této roli cítí a co v ní bezprostředně vnímá.

Teprve nyní pochopil, co po něm chci, zavřel oči a hned se ztotožnil s onou snovou kolébku a po chvíli už následoval popis jeho prožitků – tedy toho, co byl schopen v této roli vnímat: „Jsem dřevěná, voňavá, pěkně se houpu...“. Ptal jsem se ho, jestli jako kolébka cítí něco nepatřičného, nějaké ohrožení a podobně. On odpověděl, že „nikoliv, že si připadá jako bezpečné místo pro dítě, které je určeno k houpání a opečovávání“.

Pak si přesedl na druhou židli, která měla představovat skálu. Tentokrát sám velmi rychle začal vnímat, co tato nová role obnáší a spustil: „Jsem velká, silná, trochu se drolím...“ a po chvíli ještě dodal výstižně: „...a dost se nudím!“

Ve třetí roli propasti opět nevnímal žádné nebezpečí či ohrožení, ale cítil se prostě jen jako svět nekonečných možností – vnímal se jako objekt, který je příslibem čehosi nového a neznámého, ovšem nikoliv ohrožujícího. Dokonce se vyjádřil v tom smyslu, že „kdyby něco padalo, tak to zachytím...“

V tu chvíli již nepotřeboval žádný dodatečný výklad. Ihned mu došlo, že celý příběh jeho snu byl vlastně jen upozorněním na to, že už mu končí doba bezstarostného dětského houpání, které už přerostl a pobytu na sice stabilním a pevném místě, ale přece jen už příliš známém, které nenabízelo nové výzvy a že je čas pustit se do neznáma prozkoumávat nové možnosti, které před ním ve světě leží. Že ona propast pro něj není ohrožující, ale naopak jej zve k něčemu novému.

Má závěrečná reflexe pak již pouze shrnula, jak roli tohoto snu, který se mu v jeho 15 letech mnohokrát opakoval, na základě těchto jeho přímých prožitků nakonec chápu já. A sice jako určitý rituál přechodu, o který se autonomně postarala jeho psychika, když takovéto rituály přechodu z dětství do dospělosti v naší kultuře - jak víme - chybí.

Experiment kopíruje klasickou Gestalt metodu výkladu snů, kdy je každá součást snu vykládána jako část života snícího a do každé z nich se může sám vžít. Prožitek na každém místě pak již hovoří sám za sebe.

Já sám jsem klientovi pomohl už jen ve finální fázi, kdy mu základní vyznění snu bylo jasné a potřeboval jen dovysvětlit koncept přechodového rituálu. To, že mu sen naznačuje, že je čas opustit bezpečí rodičovského hnízda a vydat se na vlastní cestu, pochopil ze svých zážitků na jednotlivých židlích sám.

Sen sám skvěle pracuje s metaforami a výklad jejich významu tak byl pro klienta díky jeho bezprostřednímu zážitku zřejmý.

6.2.2 Topící se pod ledem jako upozornění na hrozbu udušení

Kazuistika vychází z mého vlastního koučování prezenční studentky semestrálního předmětu koučování na manažerské vysoké škole, kde učím. Záznam vychází z mých písemných poznámek vytvářených na místě v roli kouče.

Klientka vypráví svůj sen, který se jí poslední dobou často opakuje. Topí se v kalné vodě pod ledem, nemůže dýchat a vždy se probudí, aniž by se vynořila.

Na základě racionálního rozboru snu s koučem, kdy se jí ptá, co by onen sen mohl znamenat, k ničemu objevnému nedocházejí. Zkoušejí pracovat s metaforou nadechnutí se, ale ta nemá žádnou zvláštní sílu. Klientka si není významu snu vědoma a je fixována na fakt, že ve snu nikdy nedojde k úlevnému řešení.

Kouč tedy navrhuje experiment: Klientka si má sednout na židli, která reprezentuje stav, kdy se z pod ledu konečně dostala. Ona namítá, že taková situace ale ve snu nikdy nenastala, kouč však říká, že to nevadí, že jde o to experimentálně vyzkoušet, jaký v tom bude rozdíl.

Sedá si tedy na dost vzdálenou židli a okamžitě má prožitek: „Tady můžu svobodně dýchat.“ Ihned jí ale dochází i jiná věc: „Tenhle stav ale já ve svém životě vůbec neznám!... Já pořád nesu nějakou odpovědnost. Za sebe i za druhé, když se snažím někomu pomáhat. Jsem perfekcionista a příliš úzkostlivě všechno řeším.“

To je pro ni objev. Sen jí vlastně říká, že jestli v tom bude pokračovat, udusí se.

Protože klientka říká, že tento stav úplné svobody je pro ni kvůli jejímu dosavadnímu nastavení nereálný, kouč navrhuje, aby si sedla na jinou židli někde uprostřed mezi oběma mezníky, která bude představovat stav, který je pro ni ještě dosažitelný a reálný. Kde se sice úplně nezbaví své úzkosti, ale bude to pro ni už pokrokem.

Nachází si židli uprostřed, sedá si na ni a po zbylou půlhodinu s ní kouč už jenom kotví a fixuje, co tento stav pro ni konkrétně znamená, jak se v něm bude chovat a jak se do něj dostane příště, kdykoliv ho bude potřebovat.

Klientka říká, že jí bude stačit, když si vzpomene na tento zážitek na židli. Kouč trvá na tom, aby si přece jen vytvořila kotvu na něco hmatatelnějšího, co nosí stále s sebou. Nakonec se dohodnou, že nejlépe by mohl zafungovat právě onen nádech. Ten si klientka několikrát vyzkouší, jestli jí opravdu přenáší do schopnosti nebýt tak úzkostlivá a zažívat kousek svobody.

Tento sen a práce s ním opět ukazují symbolickou a metaforickou formu, jak se sny vyjadřují a jak je s nimi možné v Gestalt přístupu zacházet. Navíc zde máme zapojeno i kotvení zdrojů, když si klientka nalezne přijatelný stav. Také v kazuistice

vidíme, jak byl experiment spoluprací kouče a klientky předesignován, když v první variantě nepřinášel akceptovatelné řešení.

Ostatní zde vyskytující se prvky jsou podobné těm, které jsme již probrali.

6.2.3 Přetvářka jako vrah duše a vztahů

Tento příběh se odehrává na výcviku koučování, hlavním koučem jsem já sám a klientkou účastnice výcviku - zkušená terapeutka. U rozhovoru jsou přítomni i ostatní její spolužáci z výcviku. Kazuistika nevyužívá přímo dialog na židlích, ale pouze živou imaginaci a vzpomínky klientky. Zápis vychází z mých písemných poznámek vytvářených na místě v roli kouče.

Klientkou je asi čtyřicetiletá psychoterapeutka, která momentálně žije sama. Poslední dobou se jí - jen s drobnými obměnami - stále vrací tentýž sen a přála by si, zda by jí kouč mohl pomoci nalézt jeho výklad, protože tuší, že pro ni bude významný. Rozhovoru s ní a práce s experimentem se ujímám já za sekundování skupiny osmi dalších přisedících účastníků výcviku.

Ve snu stojí za nějakým sloupem a vidí jistého muže, jak někoho zavraždil. Po zbytek života pak s ním žije v partnerském vztahu a neustále ji trýzní myšlenka, že on za žádnou cenu nesmí přijít na to, že o jeho tajemství ví.

To je z obsahu snu vše. Nezkušený poradce by mohl být v pokušení ihned začít horečně vymýšlet, co že by takový sen mohl znamenat. Sen je ovšem nejprve nutné zasadit do kontextu života klientky. Proto se jí kouč ptá, co v současné době prožívá a co v jejím životě by mohlo mít se snem nějakou souvislost.

Říká, že se jí v posledním měsíci již pětkrát stalo, že se potkala se zajímavým mužem, ovšem pokaždé se dotýčný po rozhovoru s ní vyděsil a utekl, protože zjistil, že do něj klientka velmi rychle vidí. A ona si teď klade otázku, jestli tedy má před muži skrývat svou psychologickou a terapeutickou intuici, anebo se má prostě smířit s tím, že si vhodného partnera pro sebe už asi nenajde, protože její schopnost vcítění a vzhledu je pro muže příliš nebezpečná.

Když to konzultovala s nejbližšími lidmi - svými bratry - ti jí razantně podali jednoznačnou radu: „Ségra, prosím tě, hlavně proboha mlč!“

Tolik kontext jejího snu.

Dále je třeba hlouběji zkoumat, jak na klientku samotný sen působil. Kouč se jí proto ptá, jaký je její nejvýraznější prožitek ze snu – co v něm na ni nejvíce působí. Říká, že nejzřetelnější - a bez obměny stále znovu se opakující - je trvalá a nevýslovná hrůza, kterou vyjadřuje věta: „Hlavně aby proboha nezjistil, že to o něm ví!“

Tady by mohl dále zkoumat, jaký je to přesně pocit a zná-li jej i ze svého bdělého života a co pro ni znamená. Aby však dále rozvíjel příběh snu, ptá se jen, co jí v případě prozrazení hrozí. Vžívá se znovu do prožitku snu a odpovídá, že je to iracionální strach z toho, co by se mohlo stát.

Ptá se snící, co zatím sama považuje za hlavní vyznění a význam snu. Odpovídá, že asi jde o upozornění na nějakou hrozbu.

Pak následují volné asociace, které ke snu přidává jak klientka, tak později i kouč. Jedna z jeho reflexí také zní: „Ten sen vypadá, že něčím hrozí. Co když ale není nepřitelem, ale naopak nabízí přátelské varování. A možná, že varuje před něčím

jiným, než co se na první pohled zdá“. Tato žádným konkrétním směrem nemířící reflexe ve spojení s její předchozí poznámkou: „Co mi vlastně hrozí, když bude prozrazeno, že na něj něco vím?“ v klientce vypůsobuje náhlý vhléd:

„Ano – ten sen mě zdánlivě varuje před nebezpečím prozrazení. Co když mě ale doopravdy varuje před něčím jiným? Co když nebezpečí spočívá v něčem zcela odlišném? Co jiného by to mohlo být? Co jestli se mi sen naopak snaží naznačit, že ten strach před prozrazením je iracionální? Že se mi vlastně nic nestane, když dám najevo, co vím?...“

Kouč v tuto chvíli klientku jen poslouchá a nechává ji, aby si tímto proudem myšlenek (realizovaným na židli představující konstruktivní a nikoliv destruktivní výklad snu) vytvořila svůj vlastní výklad, který jí dává smysl. A ten z toho při spojení s aktuálním klientčíným kontextem vykrytalizoval sám:

„To je ono! Ten opakovaný sen mi vlastně chce důrazně říct, že na místě není strach z prozrazení, ale zcela naopak! Vražedné pro mě i pro mé případné budoucí partnerské vztahy by naopak bylo, kdybych začala před muži skrývat, jaká jsem a jak do nich vidím, jak mi radili bratři. Přesně tím bych se odsoudila k celoživotní neupřímnosti a k hrůze z odhalení. Sen mě vlastně varuje před rigiditou mého myšlení, která mi hrozila – že bych totiž považovala svou tendenci nic neskrývat a být sama sebou za hrozbu. Opak je pravdou!“

A bylo to! Klientčiny vnitřní zdroje byly dostatečné na to, aby si jen s malou dopomocí skupiny a experimentu byla schopna vytvořit svůj vlastní výklad, který perfektně zapadal do její životní situace. A ještě navíc se tento výklad vyznačoval hlubokou moudrostí a nečekaným paradoxním obratem, který jen dokládá jeho pravost a adekvátnost - protože toto vysvětlení by při povrchním pohledu po sdělení snu asi nikoho nenapadlo.

Výsledné poselství má - zdá se - navíc i hlubší spirituální kvality. Jakoby se jednalo o poselství z nevědomí. To - ač zahaleno do zdánlivě ohrožujícího obrazu - v posledku sleduje klientčino dobro a přichází jako laskavé varování a upozornění právě včas, aby jí zabránilo v zaujetí nesprávného postoje. Klientka se přece už už chystala smířit s tím, že již nikdy nenajde partnera, leda za cenu trvalé přetvářky, kterou však nebyla ochotna zaplatit.

Sen jí však z tohoto dilematu osvobodil sdělením, že ten MUŽ, který za to skutečně stojí, nebude její jasnozřivostí ohrožen a ona tedy nemusí dělat kompromisy. Jako by jí toto poznání vyzvedlo na vyšší úroveň, kde toto dilema vůbec neexistuje: Může být sama sebou, a přesto nemusí rezignovat na touhu nalézt životního partnera, který jí bude hoden.

Jen drobný doplněk na závěr: Klientka kouči ještě před sdělením svého snu prozradila, že ono ráno měla pocit, že dnešním dnem pro ni končí špatné životní období a začíná něco nového. Hle - její nevědomí hned ráno vědělo, že při pozdějším výkladu snů nastane určitý průlom.

V této kazuistice si klientka na většinu objevů na základě otázek a imaginativního prožitku přichází sama. Kouč jí jen pomůže reflexí, že sen možná říká něco jiného, než se na první pohled může zdát. Tento opačný výklad se pak ukáže jako nosný.

6.3 Nejčastější varianta - experiment s běžnými dopady

Nyní zde uvedu několik příkladů typického průběhu a efektů nejčastější varianty experimentu na několika židlích, kdy je sice užitečný a přinese klientovi nový vhled, ale nedojde po něm k tak dramatickému a život měnícímu dlouhotrvajícímu účinku, jako ve výše uvedených vybraných případech, nebo se o tom ke mně přinejmenším nedostala zpráva.

6.3.1 O co se opřít na dně? - „Nevěřím ti!“

V této kazuistice je klientkou studentka kombinovaného studia již zmiňované manažerské vysoké školy, kde učím a koučem jsem opět já sám. Popis kazuistiky vychází z mnou zapsaného písemného záznamu vytvářeného na místě v roli kouče.

Klientka dálkově dokončuje vysokou školu a stěžuje si, že je přetížena a že nezvládá. Při popisu své situace používá metaforu, že se cítí na dně. Tohoto obrazu se kouč chopí a žádá ji, aby tomu dala fyzicky nějaký výraz.

Klientka si sedá na zem. Kouč se podle principu polarit ptá: „Jak sama sebe zničíš ještě víc?“ Ona sama sobě říká: „**Nevěřím ti!** To už bude druhá škola, kterou nezvládneš!“

Kouč se ptá: „A kdo ti věří?“ Na prstech dvou rukou vypočítává lidi ze svého okolí.

Pak kouč požádá přihlízející skupinu jejích spolužáků, aby klientku oboustupila a představovala pro ni ty, kdo jí věří. Ta na ně ze země vzhlíží a říká, že ji to posiluje. Pak poznamenává: „Ale jsou i takoví, co mi nevěří.“

Kouč žádá jednoho z přítomných, aby se postavil na stůl. Klientce pak sděluje: „To je ten, kdo ti nevěří. Jak na tebe působí?“ Odpovídá: „Vyčnívá, trčí, je velký, nevěřím v sebe, mám rezervy. Je výš. On toho dosáhl víc. Na něj nemám. Chci i jemu dokázat, že to zvládnou...“

Kouč pak dává pokyn: „Teď si vyměňte místo.“ Reprezentant toho, kdo jí nevěří, pomáhá klientce vylézt nahoru a sestupuje dolů. Klientka stojí na stole, dívá se na ostatní pod sebou a říká: „Tady stále ještě nejsem spokojená. Vždy lze jít dál.“

(Zde se ukazuje důležitý prvek její trvalé vnitřní nespokojenosti a zdroj přetíženosti, že totiž pro ni nic není dost dobré).

Opírá se o stěnu. Kouč se jí ptá: „Jaké to je?“

„Neměla bych se opírat...“ a odtáhne se od zdi. Kouč oponuje „Ne, klidně se opři.“ A ptá se dál: „Co to je, o co se opíráš?“ Ona: „O co se mám opřít? Kouč: „O sebe... Zavři oči a naber sílu. To můžeš vždy...“

Klientka to dělá. Pořád se ale zdá, že stále ještě nemá dost zdrojů. Na otázku, co jí pomohlo nahoru, odpovídá, že ten, kdo jí nedůvěřoval. Kouč k tomu dodává: „Jeho nevěra ti pomohla...“

Klientka stojí na stole, prožívá své nové postavení a konečně říká: „To fakt funguje!... Dodá to sílu. Zpočátku jsem tomu nevěřila, ale teď to cítím... **Věřím sama sobě!**“

Při následném rozboru pak sumarizuje svůj poznatek z experimentu: „Já vždy chtěla být nejlepší. Perfektní. Dívám se na to, co nemám a ne na to, co mám. Potřebuju stát pevně, opřít se, vnímat, co už mám za sebou a pod sebou...“

U této kazuistiky jsem byl osobně přítomen v místnosti s ostatními studenty a sám jsem rozhovor vedl. Příběh v sobě zahrnuje i prvky tichého psychodramatu nebo snad systemické konstelace, ve které jsou jako představitelé dalších rolí zapojeni přihlížející.

Ve vymezení se vůči nim v symbolických prožitkových aktech klientka získává svou sílu. Ten, kdo jí nevěří, se pro ni nakonec ukázal, jako silnější impuls, než ti, kdo jí věří.

Kazuistika využívá symbolů, metafor, rituálů a prožitků mezilidské interakce.

Klientčin vnitřní psychický proces byl externalizován za pomoci metafory „na dně“ a jejího opaku „nahoře.“ Zde byl kouč při vedení experimentu mnohem direktivnější a říkal klientce i přihlížejícím, co mají dělat. Vycházel však přitom ze dvou konceptů přinesených samotnou klientkou, a sice ze slov „na dně“ a „nevěřím ti.“

Z nich pak sestavil celý příběh a při jeho aranžmá se nechal vést pozorováním aktů, které se děly a sledováním chování a prožívání klientky. Nakonec se ukázalo, že to mělo efekt, ovšem poměrně standardní, podobný běžnému uvědomění v koučovacím rozhovoru. Prožitková stránka tady byla viditelná, ale nikoliv nějak bombastická.

Také nevím, zda měl tento zážitek na klientku nějaký výraznější dlouhodobější efekt, protože jsem se s ní od té doby už nesetkal.

6.3.2 Změna postoje díky kotvení zdrojů - „Narovnat a nadechnout se“

V této kazuistice nejde přímo o dialog s použitím židlí, ale pouze různých poloh těla zaujímaných na jednom místě. Kouč zde ale využívá stejný princip, jen klientku nepřesazuje a používá místo dvou židlí dvou různých - spontánně vzniklých - poloh těla a dialog s ní vede on. Koučem jsem zde já sám a klientkou účastnice mého koučovacího výcviku. Popis kazuistiky vychází z mnou zapsaného písemného záznamu vytvářeného na místě.

Klientka při koučování hovořila o tom, jak je pro ni těžké vyrovnat se s nepříjemnými maily od své šéfové. Při popisování jejího problému bylo z profilu vidět, jak se na své židli hrbí a má svěšená ramena. Namísto toho, aby kouč pokračoval v teoretickém rozebírání, co by se s tím dalo dělat, všiml si, že při popisování žádoucího stavu se klientka na židli spontánně **narovнала** a viditelně propnula páteř, jako by se protahovala. Totéž se dělo, kdykoliv použila slova jako „vnitřní svoboda,“ „**nadechnout se** a získat odstup a nadhled,“ „opřít se o něco“ a podobně.

Kouč proto klientku v reflexi seznámil se svým pozorováním a požádal ji, aby se podle svých slov narovнала, opřela se pořádně do opěradla židle, nedechla se a řekla mu, jak se v dané poloze cítí. Tím posílil její uvědomění toho, co se předtím již spontánně dělo. Klientka sdělila, že se tam cítí mnohem lépe – že nabírá energii.

Aby byla tato kotva silnější, požádal kouč klientku, aby si naopak vzpomněla na nějaký obzvlášť povzbudivý mail od někoho jiného, ze kterého by mohla načerpat energii a pak opět zaujala vzpřímenou polohu. Při této vzpomínce se nyní se

zavřenýma očima začala usmívat. Tím byla v kotvě propojena určitá tělesná poloha s psychickým posilujícím prožitkem.

Aby si mohla funkčnost kotvy vyzkoušet, požádal nakonec kouč klientku, aby si představila, že tedy opět obdržela nepříjemný mail, ihned poté zaujala zmíněnou tělesnou pozici a popsala mu, jak kotva působí.

Sdětila mu, že tento jednoduchý pohyb jí opravdu pomáhá získat od věci odstup a nabrat energii pro následné kroky. Nyní již zbývalo jen provést experimenty s tím, jestli při obzvlášť náročné situaci nepomůže kotvu ještě zesílit například hlubším dýcháním, důkladným protažením se včetně pohybu rukou, silnějším zapřením se do opěradla, případně i postavením se ze židle.

Po skončení rozhovoru měla klientka účinnost těchto kotev prozkoumat v reálné praxi a podat o tom zprávu. S odstupem týdnů sdělila, že se její postoj k šéfové i vztah s ní se skutečně poněkud vylepšil. Ale nakonec se přece jen rozhodla ze společnosti odejít jinam.

Tento případ tedy neměl nějaký dlouhodobě výraznější efekt, i když v průběhu práce se aktuálně nějaké změny u klientky viditelně odehrály.

Využívá především pozorování spontánních prožitků, výraziva a poloh těla klientky, vytváření a testování žádoucího řešení a kotvení zdrojů.

6.3.3 Otázka na odchod z práce - „Poznáš, až to přijde“

Tento rozhovor vede účastník mého výcviku koučů, já jsem byl na místě přítomen v roli supervizora a klientkou je nám oběma neznámý host výcviku. Ke kazuistice existuje videonahrávka, kterou mám k dispozici, avšak zde ji celou nepřepisuji, pouze výťah z ní kontrolovaný podle mého písemného záznamu vznikajícího paralelně. Do rozhovoru a experimentu vstoupím v jeho finální fázi svou reflexí.

Klientka pracuje v Kavárně na půl cesty a uvažuje, jestli nenastal čas roli sociální pracovnice opustit. Už jí štvě obsluhovat lidi, ale sociální aspekt té práce ji těší. Také je velmi spokojená s kolektivem a nechce se jí opustit komunitu, kde toho tolik prožila. Říká k tomu: „Drží mě to tam.“ Chce se podívat na to, co jí brání práci opustit a jít za nějakou změnou a také na to, co jí ke změně nutí.

Ideální by pro ni bylo, kdyby měla za tři měsíce představu, co má dělat. Potřebovala by vůbec připustit si myšlenku, že tuto práci opustí. I to je pro ni těžké.

Kouč ji však posadí do židle, která představuje její situaci za 3 roky. Do ní se neumí úplně vžít, protože neví, kde bude, ale říká, že v kavárně už není a nemá tolik sociálních kontaktů. Vzpomíná na dobu před třemi roky a netrápí ji tolik, že už tam není: „Jo, je to fajn, super, nelituju toho.“ Užitek této části experimentu popisuje slovy: „Dívám se na to s nadhledem, nejsem do toho ponořená.“ A k obsahu svých pocitů dodává: „Cítím se tu dobře, starší, dospělejší, vedu odpovědnější život. Mám víc zkušeností. To poslední období bylo super, hodně mi to dalo.“

Kouč se pak ptá zpětně na minulost: „Co tě vlastně zvedlo z toho původního křesla?“

Odpovídá: „Ambice. Byla jsem tam fakt dlouho - už od školy. A nebylo to tak těžké, přešla jsem jen 2 metry... Tam jsem měla obavu ze změny - že si budu muset hledat novou práci, že přijdu o ty lidi a o to, co jsem měla ráda...“

Kouč se pak ptá, co jí pomohlo v minulosti, když udělala podobnou změnu: „Vykročila jsem do neznáma. Ale vždy jsem měla předem nějaký jistoty, informace, pak se mi to přiblížilo, představilo a já jsem šla. Nikdy mi to nepřineslo tragédii, nikdy jsem nelitovala. Naopak z toho vždy byly nové zkušenosti a osobní růst.“

Teď klientka říká: „Už mi stačí jen určit si tu hranici, kdy odejít.“ Kouč se ptá: „Už jsi někdy odněkud odcházela?“ „Ano, ze vztahů... Protože skončily. To bylo vždy jasný, v tom jsem neměla pochyby...“

Tato paralela se zdá, že v něčem trochu pomůže, ale klientka stále neví, jak poodhalit onu černou skvrnu, jak se dostane z pozice, na které je dnes. Mírný posun však už nastal. Teď už jistě ví, že dříve nebo později odejde.

Kouč ji tedy vede k tomu, aby sama sobě poslala z budoucnosti nějaké vzkazy. Říká tedy sama sobě z druhé židle: „Neboj se, nemusíš mít obavu z profesní změny. Ještě si to chvíli užij! Pořád tě to baví. Ohranič si, jak dlouho si to dovolíš užít. Podívej se, co tam ještě můžeš získat. A postupně už se poohlížej po něčem dalším. Zkoušej si nové věci, které přicházejí. Využívej všeho, co k tobě přichází. Jen přijímej, co k tobě jde, nemusíš to hrotit... Počkej, až nasbíráš, co potřebuješ.“

Pak se vrací na dnešní židli a kouč se ptá, jaké to pro ni je. „Je to úlevný,“ odpovídá. „Vidím tam příležitosti, které ke mně přijdou. Postupně se s tím rozloučím. Postupně se toho budu pouštět. Nevím, jak dlouho to bude trvat...“

U tohoto rozhovoru jsem byl osobně přítomný jako supervizor a v této chvíli jsem jí předal instruktivní reflexi na základě svého pocitu z celého průběhu: „Až to skončí, poznáš, že to skončilo.“ Později se ukáže, že to pro ni byla trefa do černého a další zdroj uklidnění.

Nakonec si sezení pochvaluje a říká, že cítí úlevu, že si to mohla psychicky prožít a cítí se dobře. Přesazení jí pomohlo a líbilo se jí poselství z budoucnosti, které si dávala sama sobě.

Podstatné pro ni bylo, že v dnešní roli může ještě chvíli zůstat a že se to dá využít. Silná pro ni zůstává věta, kterou si vzala za svou: „**Neboj se, poznáš, až to přijde!**“

Od té doby jsem klientku neviděl, takže nevím, zda měl tento rozhovor na ni nějaký konkrétní efekt a jak se situace dále vyvíjela.

V příběhu byly použity zejména léčivé věty, které dávala klientka sama sobě jako rady z odstupu tří let v budoucnosti. Účinně také zapůsobila koučova intervence upozorňující na to, co se ale z rozhovoru rýsovalo už samo předtím, a sice že klientka vhodný okamžik k odchodu pozná. To ji pak ještě více uvolnilo.

Kouč ovšem dobře rozpoznal, co nese energii a co bude pro klientku z hlediska její zakázky a průběhu rozhovoru klíčové a touto cestou se ve své reflexi vydal. Proto mohla být tak snadno přijata a hladce zapadnout do klientčina obrazu.

6.3.4 Dva příběhy o matkách

Poslední dvě kazuistiky v této kapitole jsou z koučovacího výcviku, ve kterém jeho účastníci vedli rozhovory spolu navzájem pod mou supervizi. Zápisy jsem vytvářel jako pozorovatel a do rozhovorů jsem zasáhl v jejich poslední fázi jen drobnou reflexí.

Klientka řeší nervové zhroucení své matky terorizované jejím manželem a její brzké přestěhování do domku, který pro sebe a pro mámu postavila. Je odhodlaná ji ještě posledních 14 dní nechat na staré adrese, občas ji tam jezdit navštěvovat a mezitím dovybavit novou domácnost, aby byla provozuschopná. Jenže matka samotou pod tlakem manžela těžko snáší.

V experimentu si nejprve sedá na židli, která reprezentuje variantu na posledních 14 dní se přestěhovat k mamince a pomoci ji překonat těžké období. Nelíbí se jí tam, protože ten dům nemá ráda. Druhá židle představuje zůstat v novém domě a dokončit zařizování. K této variantě se dosud klonila. Experiment nepřináší dostatečný vhled.

Pak kouč navrhuje jinou variantu experimentu a přináší třetí židli. Ta představuje maminku samotnou a její pohled. Klientka si do ní sedá a ihned cítí, jak je jí tam těžko a začíná plakat. Pak hned vstává a říká: „Já nechci být maminka.“ A ještě k tomu dodává: „Teď mi to došlo, jak jsem byla sobecká. Já chtěla v tom novém domě zůstat a nejet za ní jen kvůli sobě. Teď mi došlo, jak je to tady pro ni těžké a že mě potřebuje. Jinak se mi do těch 14 dnů úplně zhroutí...“ A má svůj nový vhled a řešení, které hledala, i když ji moc nepotěšilo.

V tomto příběhu se projevilo, jak je důležité změnit aranžmá experimentu, když jeho první verze nepřináší žádný zvláštní efekt. Také se ukázalo, že dialog, kde klient má možnost nahlédnout sebe sama očima druhé strany, mívá často potenciál přinést mu nové vhledy.

V druhé kazuistice klient řeší, jak říct mámě, se kterou posledních sedm let nemá dobrý vztah a která nemá ráda jeho ženu, že s ní bude mít dítě.

Na své židli vymýšlí způsob, jak to matce sdělit. Rozhoduje se, že rozhodně po telefonu, že za ní osobně jet nechce. Vymyslí následující variantu sdělení: „Mám pro tebe radostnou zprávu, budeš babičkou. Co ty na to?“

Na druhé židli si pak zkouší, co asi odpoví matka. Ta řekne jen: „Hmm.“

On odpoví: „To je mi líto.“

Tím experiment končí a klient k tomu říká, že takhle nějak to pravděpodobně dopadne. Dialog nic nového světoborného nepřinesl. Kouč uvažuje, zda by nepomohlo vyzkoušet různé varianty reakcí matky, případně jí dát otázku, co by chtěla slyšet od syna.

K této druhé variantě už nedojde, protože zúčastnění pozorovatelé přinášejí své reflexe a mezi nimi i takovou, že na ně věta „Co ty na to, že budeš babičkou?“ působí, jako by si nárokoval její pozitivní přijetí, a případně i jako výčitka. Nabízejí variantu: „Mám radost, že budu tátou.“ Ta je nenároková a nic od protistrany a priori neočekává.

Klientovi se tato formulace velmi zalíbí a říká, že něco takového by ho vůbec nenapadlo. Úplně mu září oči a říká, že to je bomba a že takhle to udělá, že má vyřešeno.

Tato kazuistika ukázala, jaké místo mohou v experimentech hrát reflexe. Když už efekt nepřinese dialog sám, přece jen poskytne dostatek zkušenostního materiálu nejen koučovanému, ale i pozorovateli. Kouč pak může ze svých pozorování vytvořit takovou inspirativní reflexi, která klienta osloví a bude ji schopen zakomponovat do svého příběhu.

To je tedy další možnost, jak využít experiment, i když sám hned v novém náhledu nevedl. Je to varianta jeho rozvíjení novými směry. Nyní by si mohl klient tuto novou variantu vyzkoušet a ověřit si, jestli mu opravdu bude vyhovovat. V našem případě už to nebylo nutné, protože hned věděl, že mu přesně sedí a že to řeší jeho problém.

6.4 Experimenty bez viditelných efektů

Zde shrnu, co měly společného ostatní zkoumané experimenty, které nepřinesly žádný viditelný efekt, tedy se vlastně příliš „nepovedly“. Již jsme uvedli, že vyložené negativní či destruktivní účinek však neměl žádný z případů.

Jednalo se například o experiment, ve kterém si klientka koučování v business kontextu měla představit sebe v situaci, kdy svou profesní i osobní roli zvládá, na rozdíl od současného stavu, kdy má pocit, že na ni pracovní vše doléhá a prožívá pocity méněcennosti. Zdá se, že experiment byl navržen příliš brzy a nedostatečně administrován, protože se do nové role nedokázala vžít a stále jen opakovala, že si neumí představit, jak zařídít, aby mohla svůj pohled změnit. Též se zde příliš zaměřovala na fakt, že neví jak dál, namísto na pouhé prožití žádoucího stavu. K tomu se mi ji jako kouči nepodařilo přivést.

V jiném případě vedeném studentkou kurzu koučování na vysoké škole s její spolužačkou za mé supervize experiment také nepřinesl viditelný efekt. Šlo o nácvik sebevědomějšího a autonomnějšího vystupování v kontaktu s despotickým otcem. Klientce se ani v experimentu nepodařilo vymanit se z traumatické paralýzy následkem mnohaleté zkušenosti se svou neschopností vystupovat směle sama za sebe. Virtuální zážitek na židlích pro ni měl mnohem menší sílu a váhu, než reálná vzpomínka na smutnou aktuální skutečnost.

Další kazuistika se týkala případu, kdy si klient (vysokoškolský student v rámci školního předmětu koučování) téma v podstatě vymyslel, protože netušil, že mu může koučování opravdu něco přinést. Pak ani důmyslně vymyšlený experiment nepřinesl žádný užitek.

V jiném případě si klient řešil záležitost, kterou však už měl promyšlenou z dřívějšíka a navozený experiment pouze opakoval to, co klient už věděl a nepřivodil mu také nic nového.

V posledním případě se jednalo o kazuistiku přinesenou mým studentem na videu týkající se volby povolání po ukončení vysoké školy. Experiment zaměřený na několik možných variant byl tak úspěšný, že klientovi vůbec neumožnil skutečně si jednotlivé polohy na židlích prožít a uvědomit si jejich dopady. Klient i kouč byli techničtěji zaměřeni a bylo vidět, že experimentu ani jeden z nich nepřikládá významnější váhu. Také se ukázalo, že experiment byl nadesignován tak, že nemohl přinést nic nového, protože neobsahoval ani posun v čase, ani jiný úhel pohledu. Prostě jen rekapituloval dnešní pro a proti všech variant, které měl koučovaný už v hlavě dříve. Ani pokyn radit sám sobě z jiné židle nevedl k ničemu objevnému. Nakonec koučovaný sděluje, že i tak je rád, protože alespoň nahlas řekl, co si o věci myslel, avšak skutečný posun pozorovatelný nebyl.

Ve výzkumu se tedy ukázalo (a zběžný pohled i na ostatní nevybrané kazuistiky bez efektu dosvědčuje, že v nich byly zastoupeny obdobné prvky), že experiment měl jen malé nebo žádné efekty za níže uvedených podmínek a předpokladů:

- Probírané téma pro klienta nebylo dost zajímavé nebo důležité (nebyla v něm pro něj energie a motivace)
- Klient měl věc z dřívějšíka již vyřešenu nebo promyšlenu a jen kouče zkoušel, nebo chtěl zjistit, jestli se přece jen nepříjde ještě na něco jiného, ale byl v podstatě už zafixován nebo rozhodnut pro nějaké řešení
- Klient hrál z nějakého důvodu jen hru a vymyslel si umělé a nereálné téma
- Chybějící nebo nesprávná administrace a vysvětlení obsahu, průběhu a smyslu experimentu, špatně nastavený nebo nenastavený kontext
- Chybějící motivační nebo sugestivní prvek v experimentu
- Neošetřená motivace klienta se na experimentu aktivně podílet
- Vnucený experiment přes předchozí odpor klienta, který tvrdí, že na to není a že to nebude fungovat
- Forma nevyjednaná s klientem nebo nepřizpůsobená jeho naturelu
- Špatné aranžmá experimentu nemířící na podstatu toho, co chce klient řešit
- Nepřearanžování experimentu, když v první verzi nepřinesl užitek
- Přehrávání jen staré známé situace, která nenabízí nové pohledy
- Opakování rigidních konverzačních vzorců (např. v experimentu kopírujícím partnerské neshody)
- Vnášení svého zaběhlého pohledu do představování protistrany (neodpoutání se klienta od svých předsudků) - neschopnost klienta vcítit se do druhé osoby
- Zaměření se na změnu protistrany namísto na změny u klienta samotného
- Jen poradenská forma experimentu - klient přejde do role poradce, který jen sám sobě radí zvenku
- Racionální uchopení experimentu bez prožitku
- Příliš rychlé provedení experimentu, ve kterém nebyl čas uvědomit si a procítit novou situaci zážitkově
- Nedostatečné brání experimentu vážně samotným koučem
- Chybějící dotazování na průběžnou reflexi a prožívání klienta
- Klientovi nebyla dána možnost přearanžovat si experiment sám, aby mu mohl něco přinést
- Chybějící závěrečná reflexe a zhodnocení

7 Sumarizace zjištění z výzkumu

Nyní můžeme shrnout výsledky zkoumání jednotlivých kazuistik z našeho vzorku. Uvedeme zde nejprve nejčastější typy situací a druh zaměření experimentů, u kterých se projeví největší účinky, dále sestavíme seznam podmínek, jež měly úspěšné případy experimentu společné a kterými se lišily od méně funkčních a nakonec

zrekapitulujeme hlavní praktická doporučení, jak tedy Gestalt experimenty s využitím několika židlí provozovat tak, aby měly šanci přinést co největší efekty.

7.1 Nejčastější obsahy účinných experimentů

Ukázalo se, že největší dopad měly ty experimenty, které umožnily klientovi zažít si pomocí přeseidávání mezi několika židlemi prožitek v následujících situacích:

- Prozkoumání více variant řešení či dilematu
- Zážitek rozdílu mezi problémovou nebo nežádoucí a žádoucí situací
- Posun v čase (do žádoucí budoucnosti) a znázornění posunů na škále růstu
- Znázornění mezních situací (např. na konci života)
- Pohled očima protistrany (druhého člověka, komunikačního partnera)
- Prožitek jiné postavy nebo předmětu ze snu či imaginace
- Symbolické znázornění důležitých témat a hodnot (pomocí lidí, předmětů, posunů a pohybů) - například minulost a budoucnost, překážka a řešení nebo zdroje či nepřátelé
- Symbolické zaranžování a znázornění metafor použitých v rozhovoru v prostoru
- Konverzace i s úkoly, předměty a překážkami (sledování, jak odpovídají a co na ně platí)
- Realizace psychodramatu, sochání, tance, vydávání zvuků, exprese typických pohybů či nakreslení schémat
- Rozloučení se s něčím, provedení symbolického úkonu (odkopnutí či odložení židle reprezentující nežádoucí či zamítnutý stav, apod.)
- Rituál uzavírání tvarů a vypořádání se s něčím za pomoci vyhlášení „léčivé věty“ pronesené směrem k prázdné židli reprezentující nebo symbolizující protistranu či komunikačního partnera
- Provedení kotvení zdrojů
- Vykonání rozhodnutí, procítění, co s klientem dělá a prohlédnutí si v budoucnosti, kam vede
- Vidění příběhu odehraného jinými (např. koučem) zvenku
- Pohádání se či rozhovor s protistranou nebo i s imaginárními postavami (např. personifikovaným strachem či s pocitem méněcennosti) reprezentovanými klientem samotným, jiným přítomným reflektujícím, prázdnou židlí, nebo koučem
- Imaginace nebo Jungova aktivní imaginace jako rozhovor s představovanými obrazy či bytostmi
- Znázornění vnitřních hlasů a zhmotnění jednotlivých složek nebo částí osobnosti, symbolické vyjádření různých postojů (např. Top dog a Under dog)

- Návčik nového typu chování a interakce
- Reflexe – poskytnutí inspirativních alternativních náhledů nebo zajímavých pozorování od přisedících nebo kouče
- Přesun do minulosti, znovuprožití traumatické situace s nějakými obměnami, zakomponování do ní jiných možností a zdrojů, přestrukturování vzpomínky
- Sehrání klíčových prvků silného příběhu (buď klientova, nebo i takového, který jej jen oslovuje) - kupříkladu z pohádky, mýtu, filmu, nebo nějaké oblíbené knihy, např. z Bible
- Paradoxní intervence podle Ericksona (přehnutí opaku žádoucího stavu, zakázání zlepšení či uzdravení, apod.)
- Práce s aspektem přijetí odpovědnosti, či naopak ponechání odpovědnosti někomu jinému – co klientovi patří a co už ne
- Poklonění se, uznání, uctění situace, osoby, něčeho, co je většího či nezměnitelného
- Přizvání zdrojů
- Sjednocení protikladů
- Síla rodinných vztahů a vzorců

7.2 Podmínky účinnosti experimentů

Zde shrňme, za jakých podmínek a aranžmá se ukázalo, že může být experiment na několika židlích účinný:

- Dojde-li k navázání vztahu kouče s klientem a vytvoření důvěry
- Získání motivace klienta a jeho zaangażovanosti na tématu a řešení (čím živější bylo téma pro klienta a čím skutečnější byl jeho problém, který potřeboval naléhavě vyřešit, tím silnější se ukázal být efekt experimentu, naopak o čím vzdálenější - třeba i časově - záležitost se jednalo, tím byl účinek nižší)
- Experiment nemá být zařazen příliš brzy – musí na něj být v rozhovoru připravena půda
- Experiment musí být pro klienta relevantní – být zaměřen přímo na řešení toho, co klient skutečně potřebuje (na zakázku)
- Experiment má sledovat klientův příběh, jeho klíčová slova a koncepty, nemůže být vzat z myšlenkového světa kouče
- Experiment by měl nabízet nějaký zajímavý, odlišný a jiný pohled, než z jakého se na situaci obvykle klient dívá (třeba i Ericksonskou paradoxní intervenci)
- Často pomůže, týká-li se příležitosti prožít si událost v nějakém období časově posunutém o něco dopředu, což je pro klienta vždy nová zkušenost, kterou dosud neměl možnost zažít

- Experiment musí být vždy zaměřen na změnu u klienta samotného a ne u protistrany
- Nejprve musí kouč klientovi řádně a důkladně vysvětlit podstatu experimentu a dohodnout se s ním, co která židle bude představovat a co má experiment přinést (a ověřit si u něj, že míří správným směrem)
- Je třeba posílit očekávání klienta (ale ne přespříliš, aby na sebe a na experiment nekladl zbytečně vysoké nároky)
- Kouč musí dávat najevo, že sám bere experiment vážně a věří mu, je třeba mluvit a řídit experiment s určitou hloubkou a autoritou
- Při navození jednotlivých situací je nutné postupovat pomalu, ptát se klienta na jeho prožívání, uvědomování (jaké to je) a rozdíly oproti jiným stavům
- Experiment musí být zaměřen na prožitek a nikoliv na racionální rozbor situace
- Kouč experiment často citlivě moderuje a někdy i direktivněji usměrňuje a řídí, aby se vyvíjel žádoucím směrem
- Schopnost kouče přeuspořádat aranžmá experimentu, když první varianty nefungují dostatečně, nebo nepřinášejí nic nového
- Klientovi je potřeba též dát možnost naaranžovat či přearanžovat si případně experiment sám, aby mu mohl něco přinést
- Aktivní vedení konverzace a poskytování zpětné vazby od kouče (popis pozorování, jak klient reaguje, jak působí)
- Práce s metaforami, zachycení klíčových a energii nesoucích slov, opakování léčivých vět – zdůraznění a opakování s prožitkem, rozvinutí příběhu
- Vedení k rituálním a symbolickým vyjádřením a úkonům uzavírajícím tvary
- Sledování toku energie – kdy a kde se něco děje (jiskření očí, emoce) a kde ne, zachycení důležitých momentů
- Rozpoznání a zesílení odehrávajících se viditelných tělesných prožitků
- Nalezne-li si klient své řešení nebo energeticky žádoucí stav, je potřeba jej upevnit pomocí kotvení zdrojů, které klientovi umožní si jej příště jednoduše znovu navodit a vyvolat, kdykoliv jej bude potřebovat
- Využití hlubších mytických, mytologických, magických, celolidských, archetypálních a náboženských motivů, kdykoliv se spontánně objeví, nebo - je-li to vhodné - když je tam vnese na základě vývoje situace sám kouč
- Vnesení inspirativních příběhů, symbolů či alternativních tvořivých postupů, které se do situace hodí, koučem (například na základě pečlivého pozorování a naslouchání klientovým předchozím vyjádřením a prožitkům)
- Prozkoumání analogií a paralel s jinými příběhy
- Experiment může využívat i ostatních případných přítomných (nebo i samotného kouče) jako představitelů požadovaných rolí nebo reflektujících

- Provedení průběžné a závěrečné reflexe, co si klient při experimentu uvědomil, co mu dal a co z něj pro něho vyplývá
- Využití autority kouče při závěrečné sugestivní interpretaci či intervenci

Tyto prvky tedy tvoří soubor z mého výzkumu vycházejících doporučených postupů, kroků a opatření, která se může pokusit realizovat kouč či terapeut, kterému půjde o zabezpečení co největší účinnosti Gestalt experimentu.

8 Diskuse

Výsledkem kvalitativního zkoumání vybraných kazuistik je tedy výše uvedený seznam doporučení pro účinné aranžmá experimentů (kapitola 7.2), přehled typických podob aplikací dialogu na několika židlích (kapitola 7.1) a také shrnutí postřehů, co mohlo přispět k tomu, že experiment potřebné efekty nepřinesl (kapitola 6.4).

Použitá metoda zkoumání zápisů a videonahrávek vybraných kazuistik se ukázala jako dostatečná pro identifikaci hlavních účinných prvků doprovázejících experiment.

Při následné kontrole všech úspěšných kazuistik se již neukázaly další prvky mimo vytvořený seznam, kterým by bylo možné přisoudit význam efektutivních vlivů. Nejsem však schopen identifikovat, zda jsou tyto podmínky skutečnou příčinou úspěšnosti experimentu, nebo pouze jeho doprovodnými jevy v rámci korelace. Nicméně je zřejmé, že při jejich použití se pravděpodobnost účinnosti postupu zvyšuje.

Slabinou celého výzkumu však je možnost, že na síle konečného efektu se podílely ještě i jiné faktory, které jsem na základě pouhého rozboru videonahrávek a zápisů nebyl schopen identifikovat.

Například by se mohlo jednat o interní vlivy, jako je míra proaktivnosti klientů, jejich charakterové vlastnosti, dále vliv vnějších okolností, míra důvěry mezi klientem a koučem, sugestibilita a poddajnost klientů, jejich rozhodnutí si věc tak jako tak vyřešit a přijít si na něco objektivního, vliv společných faktorů úspěšnosti každé terapie, apod.

Nezanedbatelným vlivem, který také ztěžuje rozhodnutí, které z pozorovaných faktorů měly významný - a které menší - vliv na funkčnost experimentu, je působení sugestivnosti a autority kouče. Některé z kazuistik byly například vedeny mnou samotným a má pověst mezi studenty a účastníky kurzů mohla predisponovat jejich postoj tak, aby v interakci se mnou očekávali větší efekty a toto samotné očekávání se mohlo významně projevit na jejich akceptaci dílčích postupů v rámci experimentu i na jeho efektech.

Dalším limitem realizovaného výzkumu je fakt, že zdaleka nebylo prováděno systematické šetření dlouhodobých dopadů a efektů koučování. Také výběr kazuistik daný pouhou zapamatovatelností výrazných případů a skutečností, u kterých z nich jsem měl k dispozici zprávu o výsledcích s odstupem nějaké doby, může výsledky zkreslit.

Těž u experimentů, které neměly pozorovatelný efekt, nelze přímo doložit, jaký faktor onen nižší efekt způsobil a který jej jen doprovázel, ale sám o sobě na nižší

účinnost vliv neměl. Můj popis společných prvků neúčinných experimentů tak sice zohledňuje elementy, které měly tyto případy společné, avšak zda se jedná o skutečné příčiny jejich neúčinnosti, nelze rozhodnout. Jedná se o pouhou korelaci a o můj předpoklad jako zaangažovaného pozorovatele.

Metodickou slabinou práce je také fakt, že výzkum byl prováděn pouze na té vybrané části koučovacích rozhovorů, která obsahovala Gestalt experiment. Vliv zbylého průběhu rozhovoru na efekt experimentu zkoumán nebyl. Je tedy možné, že na efektivnost koučování a Gestalt experimentu měly vliv ještě další faktory, které tím pádem výzkum nemohl zachytit.

Stejně tak výzkum nerozlišuje efekt samotného systemického koučování a Gestalt experimentu odděleně, ale vždy daný experiment zkoumá jako neoddělitelně začleněný v kontextu koučovacího rozhovoru. Nelze tedy říci, nakolik se který z prvků nebo přístupů podílel na konečném efektu. Můžeme pouze vycházet ze subjektivních sdělení respondentů poukazujících na největší přínos pro ně právě ve fázi experimentu, což však Timuľák (2005) připouští jako standardní a validní zdroj informací ve výzkumu psychoterapie.

Také není nezanedbatelným faktem, že v části z kazuistik jsem byl sám koučem a můj odstup jako nezávislého výzkumníka také nebyl úplný. Ovšem i tento aspekt začleňují jak Timuľák (2005), tak i Miovský (2006) do standardních a akceptovatelných limitů kvalitativního výzkumu v oblasti terapie, když například hovoří o sebehodnocení terapeuta.

Pro zamezení těchto typů zkreslení jsem se obzvláště v těchto případech snažil o to, co nejdůsledněji vycházet z přesného přepisu videonahrávek a z podrobných písemných záznamů.

Co jsem v této bakalářské práci v této souvislosti již nestihl realizovat a bylo by to užitečné, byla triangulace v oblasti kódování a interpretace. Tyto činnosti mohly být - obzvláště v případech, kdy jsem sám do experimentů zasahoval nebo je dokonce vedl - zadány jiným výzkumníkům, a třeba i více z nich.

Pak by bylo možné srovnávat, nakolik se liší nebo shodují kategorie a jejich vzájemné vztahy vyvozené různými interprety. Tento chybějící aspekt je jistě slabinou této práce, protože kvůli posuzování pouze jediným výzkumníkem, který byl navíc v předmětu zkoumání sám zaangažován jako supervizor nebo dokonce i kouč, mohlo dojít k některým neuvědomovaným zkreslením.

Těž zůstává otázkou, nakolik jsou zjištěné podmínky a předpoklady specifické pouze pro účinnost Gestalt experimentů a nakolik se naopak mohou vztahovat i na jiné terapeutické metody používané při práci s lidmi. A také by bylo zajímavé zjistit, zda by se nějak lišily podmínky účinnosti Gestalt experimentů, pokud by byly začleněné do jiného než koučovacího a systemického rámce, například stály samostatně, nebo byly provedeny čistě v rámci jen Gestalt terapie. Tyto otázky však již musím ponechat ke zkoumání jiným.

Seznamy charakteristik funkčních i nefunkčních experimentů je tedy nutno brát jako pouhé hypotézy vyplývající z mého omezeného vzorku pozorování v kontextu Gestalt experimentu jako součásti systemického koučování a z naznačených limitů použitých kvalitativních metod.

Pro další validizaci závěrů by bylo nutné provést obdobný výzkum na kazuistikách z jiných zdrojů, od jiných terapeutů a koučů a také z jiných výcviků a rámců a poté navržené podmínky a předpoklady pro úspěšnou realizaci Gestalt experimentu na několika židlích vystavit kvantitativnímu šetření a experimentálnímu výzkumu dílčích faktorů.

Teprve pak by bylo možné získat validnější a zobecnitelnější závěry.

Nicméně mám za to, že i výsledky této práce mohou dobře posloužit jako základní vodítka pro všechny, kteří chtějí experiment na několika židlích prakticky používat v koučování a v terapii. A také jako podnět k hlubšímu výzkumu a případnému vyvrácení zde naznačeného významu jednotlivých dílčích prvků.

V tomto již ponechávám prostor svým následovníkům.

9 Závěry

Uvedl jsem zde stručný přehled těch prvků Gestalt přístupu, které jsou v koučování použitelné i pro kouče nepsychologa, aniž by musel mít za sebou odpovídající psychoterapeutický výcvik.

Jedná se zejména o zážitkový experiment s využitím několika židlí, který se ukazuje jako velmi užitečný nástroj k posílení sebeuvědomění klienta, obohacení jeho vhledu a k podněcení nalezení nových řešení z jeho vlastních zdrojů.

Vytvořil jsem soubor podmínek, které zdá se přispívají k účinnosti Gestalt experimentů v koučovací a terapeutické praxi. I když jsem nebyl schopen doložit, že jsou to jen a pouze tyto prvky a že právě ony vedly k požadovanému účinku, přesto se jedná o praktický a konkrétní seznam souvisejících faktorů, který je možno dále testovat a podrobněji zkoumat dalšími kvalitativními i kvantitativními metodami.

Hlavní prvky úspěšné realizace experimentu a zároveň klíčová doporučení pro kouče, na co je potřeba se při Gestalt experimentech zvláště zaměřit, je možné na základě mé práce sumarizovat do následujících položek:

1. **Ověření angažovanosti klienta** na řešení tématu, které přinesl
2. Získání si dostatečné **autority kouče**, aby klient od spolupráce s ním očekával skutečný efekt
3. Vhodné **načasování** při zařazení **experimentu** a jeho důkladné **vysvětlení**
4. Kouč musí navrhnout **design** experimentu tak, aby byl **relevantní** pro dané téma i typ klienta a aby mu umožnil **nový náhled** z jiné perspektivy, než se které se na věc díval dosud
5. Experimentální situace je třeba nechat klienta důkladně prožít a průběžně se ptát se na jeho **uvědomění**, případně být schopný jejich aranžmá přeuspořádat tak, aby mohly přinést větší efekt
6. Uvědomění klienta v experimentu je dobré posílit provedením **symbolických vyjádření**, která mu pomohou **uzavřít daný tvar** a posílit a **zakotvit** dosažený objev

7. **Kouč** může do experimentu také vnést své **reflexe** na základě pozorování a vlastní citlivosti na klientovo téma a jeho potřeby a vést jej při „lčivých“ vyjádřeních
8. Důležité je provedení nejenom **průběžné**, ale i **závěrečné reflexe**, co si **klient** při experimentu uvědomil, co mu dal a co z něj pro něho konkrétně vyplývá

Tyto body jsou stručnějším shrnutím poznatků z kapitoly 7.2 a vytvářejí mou finální hypotézu hlavních prvků přispívajících k účinnosti Gestalt experimentu na několika židlích v rámci systemického koučovacího rozhovoru.

Typické případy, na které je vhodné Gestalt experimenty aplikovat, ukázala kapitola 7.1 a prvky, na které je přitom potřeba si dát pozor, neboť by mohly účinnost experimentu ovlivnit naopak negativně, jsem uvedl v kapitole 6.4.

Ověření a další zkoumání platnosti těchto seznamů a hypotéz na všechny případy zážitkových experimentů pak již ponechávám jiným, případně se to může stát tématem mé navazující - tentokrát již pravděpodobně kvantitativně pojaté - magisterské práce.

Použité zdroje

- ATKINSON, R. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3.
- BIBLE, *Překlad 21. století*. Praha: Biblion, 2009. 1574 s. ISBN 978-80-87282-02-1.
- BOBEK, M. Gestalt přístup v koučování. *HR forum*, měsíčník České společnosti pro rozvoj lidských zdrojů, č. 10, 2010, s. 23-24. ISSN 1212-690X.
- BOBEK, M., PENÍŠKA, P. *Práce s lidmi: Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. Brno: NC Publishing, 2008. 286 s. ISBN 978-80-903858-2-5.
- BOBEK, M. *Výklad snů v pojetí pěti škol*. Praha: Ročníková písemná práce, Katedra psychologie FF UK, 2009.
- BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*. 1. vyd. Praha: Triton, 2002. 233 s. ISBN 80-7254-229-X.
- BRUMOVSKÁ, T. *Mentoring: Výchova k profesionálnímu dobrovolnictví*. Praha: Portál, 2010. 15 s. ISBN 978-80-7367-772-5.
- ČERNOUŠEK, M. *Sen a snění*. Praha: Horizont, 1988. 184 s.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.
- GALLWEY, T. W. *Inner Game pro manažery: Tajemství vysoké pracovní výkonnosti*. Praha: Management Press, 2010. 258 s. ISBN 978-80-7261-213-0.
- GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA, J. *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada, 2009. 280 s. ISBN 978-80-247-2390-7.

- GREENBERG, L. S., CLARKE, K. M. Differential effects of the two chair experiment and empathic reflections at a conflict marker. *Journal of Counseling Psychology*. 26/1, 1979. ss. 1-8.
- GREENBERG, L. S., HIGGINS, H. M. Effects of two chair dialogue and focusing on conflict resolution. *Journal of Counseling Psychology*. 27/3, 1980. ss. 221-224.
- GREENBERG, L. S., DOMPIERRE, L. M. Specific effects of gestalt two chair dialogue on intrapsychic conflict in counseling. *Journal of Counseling Psychology*. 28/4, 1981. ss. 288-294.
- GREENBERG, L. S., RICE, L. N. The specific effects of a gestalt intervention. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 18/1, 1981. ss. 31-37.
- GREENBERG, L. S., WEBSTER, M. C. Resolving decisional conflict by gestalt two chair dialogue: Relating process to outcome. *Journal of Counseling Psychology*. 29/5, 1982. ss. 468-477.
- HALL, J. A. *Jungianský výklad snů: Příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. 124 s. ISBN 80-85880-38-5.
- HEFFERNANOVÁ, J. *Tajemství dvou partnerů: Teorie a metodika práce se sny*. Praha: Argo, 2008. 389 s. ISBN 978-80-7203-957-9.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
- JOYCE, P., SILLS, Ch. *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál, 2011. 264 s. ISBN 978-80-7367-771-8.
- KALINA, K. *Terapeutická komunita: Obecný model a jeho aplikace v léčbě závislosti*. Praha: Grada, 2008. 400 s. ISBN 978-80-247-2449-2.
- KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2011. 147 s. ISBN 978-80-7367-922-4.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006 – 5. vydání. 384 s. ISBN 80-7367-122-0.
- LUDEWIG., K. *Systemická terapie: Základy klinické teorie a praxe*. Praha: ISZ, 1994. 150 s. ISBN 80-901710-0-1.
- MACKEWN J. *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál, 2004. 262 s. ISBN 80-7178-922-4.
- MIOVSKÝ, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s., ISBN 80-247-1362-4.
- MORENO, J. J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: Muzikoterapie a psychodrama*. Praha: Portál, 2005. 127 s. ISBN 80-7178-980-1.
- O'CONNOR, J., SEYMOUR, J. *Úvod do neurolingvistického programování*. Praha: Institut pro NLP, 1998. 225 s. ISBN 80-238-2604-2.
- OAKLANDER, V. *Třinácté komnaty dětské duše: Využití Gestalt terapie ve výchově*. Dobříš: Drvoštěp, 2003. 261 s. ISBN 80-903306-0-6.

- PAIVIO, S. C., GREENBERG, L. S. Resolving unfinished business: Efficacy of experiential therapy using empty chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 63/3, 1995. ss. 419-425.
- PARMA, P. Umění koučovat, Praha: Alfa, 2006. 232 s. ISBN 80-86851-34-6.
- PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. 311 s. ISBN 80-7198-115-X.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R. F., GOODMAN, P. *Gestalt terapie: Vzrušení a růst lidské osobnosti*. Praha: Triton, 2004. 491 s. ISBN 80-7254-507-8.
- PRAŠKO, J., Možný, P., Šlepecký, M. a kol. *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. Praha: Triton, 2007. 1063. s. ISBN 978-80-7254-865-1.
- PROCHASKA, J. O., NORCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi*. Praha: Grada, 1999. 480 s. ISBN 80-7169-766-4.
- ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. 296 s. ISBN 80-7178-233-5.
- PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. 328 s. ISBN 80-247-0871-X.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
- POLSTEROVI, E. a M. *Integrovaná Gestalt terapie*. Boskovice: Albert, 2000. 256 s. ISBN 80-85834-86-3.
- RIEGER, Z. *Ostrov rodiny: integrující přístup pro práci s rodinou*. Hradec Králové: Konfrontace, 1996. 246. s. ISBN 80-901773-8-7.
- SANFORD, J. A. *Sny a léčení*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1993. 143 s. ISBN 80-900802-5-1.
- SATIR, V. *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál, 2007. 214 s. ISBN 978-80-7367-303-1.
- SATIROVÁ, V., BANMEN, J., GREBEROVÁ, J., GOMORIOVÁ, M. *Model růstu: Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. 304 s. ISBN 80-7295-071-1.
- SEIFERT, A. L., SEIFERT, T., SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace: Práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-845-7.
- SHAZER, S. de, DOLAN, Y. M., *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál, 2011. 239 s. ISBN 978-80-262-0007-9.
- SCHLIPPE, A. von, SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno, Cesta, 2006. 251 s. ISBN 80-7295-082-7.
- STRÜMPFEL, U. Research on Gestalt Therapy. *International Gestalt Journal*. 27/1, 2004. s. 9-54.
- TIMULÁK, L. *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton, 2005. 288 s. ISBN 80-7254-707-0.
- TOLAN, J. *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál, 2006. 224 s. ISBN 80-7367-146-8.

- TRAPKOVÁ, L., CHVÁLA, V. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál, 2009. 227 s. ISBN 978-80-7367-561-5.
- VYMĚTAL, J. *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Čs. spisovatel, 1996. 216 s. ISBN 80-202-0605-1.
- WHITMORE, J. *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Praha: Management Press, 2004. 186 s. ISBN 80-7261-101-1.
- WOLLSCHLAGER, M. a G. *Symbol v diagnostice a terapii*. Praha: Portál, 2002. 216 s. ISBN 80-7178-643-8.
- YALOM, I. D. *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál, 2003. 244 s. ISBN 80-7178-894-5.
- YONTEF, G. M. *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces; Historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-216-8.
- ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: Era, 2004. 235 s. ISBN 80-86517-93-4.

Internetové odkazy

- BOBEK, M. (autor neuveden) *Koučovací přístupy a školy*. FBE Praha, s.r.o., 2011 (n.d.). Získáno 20. 11. 2011, z http://www.fbe.cz/koucing/index.php?t=cs&p=skupina.php&d=8&ip=ind_kouc
- BOBEK, M. Gestalt přístup v koučování. *HR forum*. 4. 11. 2010. Získáno 20. 11. 2011, z <http://hrforum.peoplemanagementforum.cz/cs/i/gestalt-pristup-v-koucovani/>
- BOBEK M. Gestalt postupy v koučování II. *HR forum*. 15. 10. 2010. Získáno 20. 11. 2011, z <http://hrforum.peoplemanagementforum.cz/cs/i/gestalt-postupy-v-koucovani-ii/>

Seznam příloh

- Příloha č. 1: Obsah 1. ročníku výcviku v koučování
- Příloha č. 2: Přepis a rozbor kazuistiky „Seč nebo Herlíkovice“
- Příloha č. 3: Videonahrávka kazuistiky „Seč nebo Herlíkovice“ na DVD

Příloha č. 1 - Obsah 1. ročníku výcviku v koučování

Výcvik v koučování 1 – kvalifikační stupeň ACP

Název programu:	Efektivní práce s lidmi – Koučování s jednotlivcem (105 hod) – výcvik koučů 1. stupně ACP akreditace ČAKO.
Charakter programu:	Interaktivní rozvojový program zaměřený na osvojení si koučování jako jednoho z neúčinnějších nástrojů efektivní práce s lidmi k dosahování cílů jednotlivce i organizace.
Cílová skupina:	Manažeři, personalisté, interní lektori, interní kouči, externí koučové a lektori, pracovníci pomáhajících profesí.
Velikost skupiny:	8 - 12 osob.
Délka programu:	14 tréninkových dní (v 7 dvoudenních blocích prokládaných vždy 6-8 týdny praxe, celková délka programu 12 měsíců).
Hlavní lektori:	Ing. Milan Bobek, MSc. – akreditovaný kouč supervizor ČAKO, absolvent výcviku v Systemickém koučování (402 hod, ISK, Extima – P. Parma), dlouholetý vedoucí certifikovaných kurzů v koučování, garant a supervizor výcviku a naplnění mezinárodních odborných požadavků; Mgr. Rebeka Jana Trepačová – ACC ICF, certifikát Trénink koučů (56 hod ARK Consulting – Vl. Labáth), Umění a věda koučingu (125 hod, Erickson College International, modul I-IV – M. Atkinson), supervizor modelu růstu Virginie Satirové

Obsah a struktura programu:

Učební cíl: Seznámit se s nejdůležitějšími předpoklady pro efektivní práci s lidmi, osvojit si metodiky a zásady neinstruktivních způsobů vedení lidí a prakticky zvládnout neúčinnější koučovací nástroje pro zacházení s jednotlivcem v oblasti vedení a rozvoje lidí a při řízení změn.

Obsah: Hlavní důraz je v rámci programu kladen na praktický nácvik individuálních koučovacích rozhovorů, a to jak mezi účastníky navzájem (ne na modelových, ale na reálných situacích - v této fázi si každý účastník může zároveň řešit i své aktuální osobní, manažerské, vztahové či profesionální potřeby), tak později i s externími osobami (kolegy, podřízenými, dodavateli, odběrateli).

Výcvik je v mezidobích mezi soustředěními doplněn zadáními pro praktickou práci účastníků s lidmi v jejich okolí, ze kterých účastníci zpracovávají písemné zápisy, kasuistiky a ve vybraných případech i videozáznamy.

Filozofický a metodický základ výcviku – **integrativní přístup** vycházející zejména ze systemiky (vč. Ericksona, Satirové, Solution Focus, „Brief Therapy“), fenomenologického humanistického přístupu (zahrnující rogersovské, Gestalt a existenciální přístupy), práce s tělem, Inner game a GROW model.

Metody: Koučovací sezení, moderované semináře a praktické nácviky použití koučování při podpoře a vedení. Interaktivní výuka na základě podnětových listů.

Certifikát: Program je po úspěšném absolvování zakončen certifikátem: „*Efektivní práce s lidmi - Koučování s jednotlivcem – 1. ročník (105 hodin)*“.

Podmínkou pro získání certifikátu je - kromě 80% účasti a odevzdání 67% zadaných domácích úkolů dokládajících praxi v mezidobí - také úspěšné absolvování ověření získaných dovedností formou supervize praktické práce účastníků v koučování s jednotlivcem na základě obhájení závěrečné videonahrávky s klientem bez zkušeností s koučováním, odevzdání celkové písemné sebereflexe z výcviku a také reflexe a hodnocení výcviku samotného a úspěšné absolvování závěrečného znalostního testu.

A.-E. Pokrytí požadavků akreditace na jednotlivé části výcviku:

- A. Výuka specifických koučovacích kompetencí – metodika (30 hod)
- B. Výuka zaměřená na rozvoj osobnosti a dalších dovedností (21 hod)
- C. Výuka profesionální etiky kouče a rozvoj kritického myšlení (13 hod)
- D. Zážiteková zkušenost s koučováním na sobě (16 hod)
- E. Koučování pod supervizí (25 hod)

F. Celková délka vzdělávacího programu

105 hod – 7 x 2 dny.

G. Ověření koučovacích kompetencí zkouškou

Kritéria:

1. Docházka – min 80 hod
2. Splnění domácích úkolů – odevzdání důkazů o splnění u minimálně 5 z 6 zadaných
3. 80% úspěšnost v závěrečném znalostním testu
4. Odevzdání závěrečné písemné sebereflexe a reflexe z kurzu
5. Obhájení videonahrávky vlastního individuálního koučování s klientem bez koučovacích zkušeností – Kritéria: naplnění 10 koučovacích kompetencí ICF; neporušení etického kodexu; dodržení základní struktury a metodiky koučovacího rozhovoru (minimální sledované položky - úvodní kontakt, vyjednání kontextů rozhovoru, shromažďování podnětů, dohoda o žádosti, formulace zakázky, dohoda o kontraktu, zahájení realizace, vedení konstruktivními otázkami převážně v módu podpory a nikoliv vedení, integrace reflexí kouče, případné použití zadání od třetích stran podle pravidel).

H. Základní obsahová a organizační struktura programu:

7 dvoudenních bloků á 15 hod (celkem 105 hodin):

1. blok: Úvod do výcviku a filozofické základy efektivní práce s lidmi

Úvod do koučování, filozofické základy, kritické myšlení a koučovací etika (C – 5 hod), sebezážitekova úvodní cvičení (B - 5 hod), první metodika – rozlišování vedení a podpory (A – 2 hod), první koučovací zkušenosti (D – 3 hod)

- Úvod do celého výcviku; obsah, organizace a průběh kurzu; cíle a očekávání účastníků (B - 1 hod)
- Filozofické základy efektivní práce s lidmi – subjektivismus a objektivismus (Sokratés, Platón) (C – 3 hod)
- Základní principy efektivní a nedirektivní práce s lidmi – nedirektivnost, neexpertnost a důvěra ve zdroje lidí, vedení a podpora, práce s lidmi jako kombinace řízení, vedení a koučování, odpovědnost a proaktivita, (C – 2 hod)
- Úvod do koučování – slabiny standardních přístupů k lidem, definice, aplikační oblasti, zdroje koučování v pojetí integrativního eklektického přístupu – filozofie, věda, psychologie, psychoterapie, sport - Inner Game, „flow“, GROW model (A - 2 hodiny)
- Sebezážitekova cvičení na rozvoj osobnosti a sebereflexi – verbální a neverbální komunikace, naslouchání, empatie, zrcadlení, práce s tělem, všímavost, sebereflexe, vedení a následování (B – 3 hod)
- Zážitkové cvičení ve skupině na vedení a podporu (D – 1 hod)
- První podpurný rozhovor na aplikaci probraných filozofických přístupů – zážitek, reflexe a učení (D – 2 hod)
- Reflexe 1. bloku (B - 1 hod)
- 1. DÚ: Referát z vybraných filozofických a vědeckých přístupů – co z nich lze prakticky použít v koučování

2. blok: Základní koučovací metodika a vědecké základy efektivní práce s lidmi

Základní koučovací metodika (A – 8 hod), první koučovací rozhovory (D – 3 hod, E – 1 hod), rozvoj osobnosti (B – 1 hod), dokončení filozofických a vědeckých základů efektivní práce s lidmi (C – 2 hod)

- Úvod (B - 0,5 hod)
- Referáty účastníků – co lze v koučování využít z filozofie a moderních věd (existencialismus, fenomenologie, konstruktivismus, teorie relativity, kvantová fyzika, kybernetika II. řádu, teorie chaosu, obecná systémová teorie a systemika, komunikační teorie, autopoieza) (C – 2 hod)
- Návčik rozlišování dvou základních forem práce s lidmi - vedení a podpora (A – 1 hod)
- Rozlišování intervencí – instruktivní, zjišťovací a konstruktivní otázky a návčik pokládání otázek ve skupině (A – 1 hod)
- Rozbor ukázkové videonahrávky (A – 1 hod)
- Metodika škálování (A – 1 hod)

- Návčik použití škály v rozhovoru – plán prvních kroků (D – 1 hod)
- Metodika prvních fází koučovacích rozhovorů, základní schéma koučovacího rozhovoru, kontakt a úvodní kontexty, zjišťování podnětů (potřeb), dohoda o žádosti (na co se zaměříme), formulování zakázky (popis cíle, zaměření na řešení a na zdroje) (A – 4 hod)
- Návčik prvních fází vedení koučovacích rozhovorů – naformulování cíle a prvních kroků k němu pro období do následujícího setkání – kontakt, podnět, žádost, zakázka (D – 2 hod, E – 1 hod)
- Závěrečná reflexe (B - 0,5 hod)
- 2. DÚ: Podat zprávu o svých pokrocích v práci na seberozvoji za pomoci koučovacích nástrojů (využití škály a realizace kroků naplánovaných v posledním koučovacím rozhovoru)

3. blok: Dokončení základní koučovací metodiky

Dokončení základní koučovací metodiky, koučovací kompetence ICF (A – 6 hod), pokračování v návčiku rozhovorů (D – 4 hod, E – 2 hod), práce na kritickém myšlení, etický kodex kouče (C - 2 hod), rozvoj osobnosti (B – 1 hod)

- Úvod – ověření posunů účastníků v mezidobí na škále v oblasti osobního rozvoje (B – 0,5 hod)
- Konstruktivistické teze využitelné při zacházení s lidmi (C – 1 hod)
- Dokončení základní koučovací metodiky – kontrakt, realizace, metodika reflektování, koučovací kompetence ICF (A – 2 hod)
- První návčik reflektování (A - 1 hod)
- Další koučovací techniky a nástroje – hledání zdrojů, práce s hodnotami, jiné typy škál, práce s rezistentním klientem a s klientem bez zakázky, práce s tichem, imaginativní techniky, využívání vizuálních pomůcek – grafy, schémata, myšlenkové mapy, nákresy (A – 2 hod)
- Návčik koučovacích rozhovorů pod supervizí až do zahájení realizace, procvičování reflexí (D – 4 hod, E – 2 hod)
- Návčik náročnějších koučovacích situací s využitím doplněných koučovacích nástrojů (A – 1 hod)
- Seznámení s etickými kodexy a certifikačními systémy ČAKO, SAKO, ICF, EMCC (C – 1 hod)
- Závěrečná reflexe (B - 0,5 hod)
- 3. DÚ: Příprava videonahrávky – identifikace klíčových a problémových míst – stručná kazuistika s časovým vyznačením klíčových míst, doslovný přepis vstupů kouče v úvodních 20 minutách rozhovoru, sebereflexe vlastního výkonu na hodnotící škále, plán k dalšímu zlepšení včetně identifikace způsobů, metod a cest

4. blok: Supervize videonahrávek

Supervize videonahrávek (E – 6 hod, C – 1 hod, A – 2 hod), doplnění dalších koučovacích technik a dovedností využitelných v koučování (B – 4 hod), sebezážitek v roli koučovaného (D – 2 hod)

- Rozbor videonahrávek koučovacích rozhovorů se supervizí, ověřování dodržování etického kodexu, koučovacích kompetencí, koučovací metodiky a nástrojů, nácvik reflektování (E – 6 hod, C – 1 hod, A – 2 hod)
- Přehled vybraných psychologických směrů využitelných v koučování – Rogers, Gestalt, rodinná terapie, systemické přístupy, práce s tělem (B – 2 hod)
- Nácvik vybraných nástrojů z probraných směrů – orientace na tady a teď, orientace na řešení, práce s metaforami, klíčovými slovy a signály aktuálně se odehrávající změny, empatie, práce s tělem, sochání (B – 2 hod)
- Nácvik koučovacích rozhovorů (D – 2 hod)
- 4. DÚ: Zpracování kazuistiky – případové studie z koučovacího procesu sestávajícího ze 2-3 koučovacích setkání – včetně zpracování reflexe procesu a sebereflexe kouče s přidáním sebehodnocení pomocí škálování

5. blok: Doplnění pokročilých koučovacích nástrojů

Dokončení základní koučovací metodiky – práce se zadáním (A – 4 hod), nácvik vedení koučovacího rozhovoru s integrací zadání, reflexí a dalších koučovacích technik (D – 3 hod, E – 2 hod), doplnění dalších vybraných doplňujících technik z psychologických škol využitelných v koučování (B – 6 hod)

- Práce se zadáním a profesionální vedení – metodika a nácvik (A – 3 hod)
- Využití práce se zadáním a s reflexemi kouče při vedení koučovacího rozhovoru (D – 2 hod, E – 2 hod)
- Dokončení psychologických škol a využitelných nástrojů – Gestalt experimenty, Ericksonská strategická terapie, NLP (B – 1 hod)
- Další využitelné koučovací nástroje – přerámování, normalizování, paradoxní intervence (využití rezistence, konotace na zdroj jako nástroj možné změny), externalizace, narativní přístupy (zkoumání funkce problému a kreativní hledání nových možností řešení), experiment na několika židlích, kotvení zdrojů) (B – 5 hod)
- Sebezážitek v roli koučovaného – využití dalších nástrojů kouče (D – 1 hod)
- Opakování celé metodiky vedení koučovacího rozhovoru, přehled účinných koučovacích nástrojů a jejich synergické včlenění do jednotlivých částí koučovacího rozhovoru vedeného integrativním přístupem (A – 1 hod)
- 5. DÚ: Písemná prezentace sebe jako kouče na 2 strany A4

6. blok: Supervize koučovacích rozhovorů s pozvanými hosty/klienty

Koučování pod supervizí (E – 7 hod), opakování teorie a metodiky, ověřování základních koučovacích kompetencí (A – 3 hod), ověřování etického přístupu (C – 2 hod), použití dalších dovedností a nástrojů (B – 2 hod), sebezážitek v roli koučovaného (D – 1 hod)

- Supervize vedení rozvojových rozhovorů s hosty, ověřování dodržování etiky kouče, zvládnutí základních koučovacích kompetencí i využívání doplňkových koučovacích technik a nástrojů (E – 7 hod, C – 2 hod, A – 2 hod, B – 2 hod)

- Opakování teorie a metodiky jako příprava na závěrečné zkoušky (test, videonahrávka, písemná sebereflexe) (A – 1 hod)
- Sebezážitek v roli koučovaného – vedení koučovacích rozhovorů na téma Příprava na závěrečnou supervizi (D – 1 hod)
- 6. DÚ: Zpracovat písemnou sebereflexi svých vlastních posunů, objevů a pokroků dosažených během koučovacího výcviku a reflexi a hodnocení výcviku samotného – 2-3 strany A4

7. blok: Závěrečná certifikační supervize – 1. závěrečný ověřovací test, 2. odevzdání písemné sebereflexe z výcviku, 3. obhájení videonahrávky, 4. kontrola docházky a DÚ

Koučování pod supervizí (E – 7 hod), opakování teorie a metodiky, ověřování základních koučovacích kompetencí (A – 5 hod), ověřování etického přístupu (C – 1 hod), použití dalších dovedností a nástrojů (B – 2 hod)

- Závěrečný znalostní test z teoretických a metodických poznatků z celého výcviku (A – 1 hod)
- Obhájení supervizní videonahrávky individuálního koučovacího rozhovoru s klientem neznalým koučování – supervizní rozhovor nad reflexí videonahrávky (závěrečné ověření dodržování etiky kouče, základních koučovacích kompetencí i používání doplňkových koučovacích technik a nástrojů) (E – 7 hod, C – 1 hod, A – 4 hod, B – 1 hod)
- Závěrečná reflexe posunů a efektů výcviku na účastníky a hodnocení výcviku (B - 1 hod)
- Předání certifikátů

I. Lektori a supervizoři programu:

garant, lektor a supervizor **Ing. Milan Bobek, MSc.** – AKS ČAKO, certifikát Systemické koučování (3 ročníky, 402 hod, ISK, Extima - Petr Parma), lektor vzdělávání dospělých (Certifikát pro tréninkovou praxi, CIPD Great Britain, MÚVS Praha – H. Baláčková)

lektor a supervizor **Mgr. Rebeka Jana Trepáčová** – ACC ICF, certifikát Trénink koučů (56 hod, ARK Consulting – Vl. Labáth), Umění a věda koučingu (125 hod, Erickson College International, modul I-IV – M. Atkinson), supervizor modelu růstu Virginie Satirové

lektor **Bc. Dana Bobková, DiS.** – certifikát Koučování a moderování s jednotlivcem a se skupinou (3 ročníky, 315 hod, NEWTON Solutions Focused - Milan Bobek), certifikát Rodinná a párová terapie (2 roky, 200 hod, ISZ - V. Strnad)

lektor **Mgr. Natália Kušnieriková** – ACC ICF, certifikát Systemický management a koučování (110 hod, 1. systemická - K. Giertlová), certifikát Trénink koučů (56 hod, ARK Consulting - Vl. Labáth), Kvalifikovaný lektor vzdělávání dospělých v ČR a SR (AIVD, UK Bratislava)

lektor **Ing. Kristína Poláková** – ACC ICF, certifikát Systemický management a koučování (110 hod, 1. systemická - K. Giertlová), certifikát Trénink koučů (56 hod,

ARK Consulting - Vl. Labáth), osvědčení Klíčové kompetence kouče (28 hod, D. Bednařík, předseda ICF SK)

J. Navazující tréninky:

V certifikovaném tréninkovém programu v koučování a efektivní práci s lidmi je možné pokračovat druhým ročníkem zaměřeným na metody práce se skupinou a poté i dalšími navazujícími supervizními ročníky.

K. Garant programu:

Ing. Milan Bobek, MSc., výkonný ředitel a head kouč
FBE Praha, s.r.o. - For Business Excellence
Baarova 13, 140 00 Praha 4
GSM: +420 602 196 468, milan.bobek@fbe.cz

Příloha č. 2 - Přepis kazuistiky „Seč nebo Herlíkovice“

Tato kazuistika je jediná, jejíž výsek zaměřený na Gestalt experiment zde přepisují z videonahrávky doslovně, abych na ní demonstroval čerpání z originálních zdrojů, způsob práce s daty v kazuistikách, metodu kódování a postup rozboru účinných prvků.

U této nahrávky (podobně, jako i u ostatních uvedených přepisů videonahrávek) disponuji písemným souhlasem respondentů používat ji ke studijním a výzkumným účelům. Přesto byla jména klientky, dalších protagonistů i cílových měst kvůli ochraně jejího soukromí změněna.

Klientka žije již sedm let v horském městečku Herlíkovice daleko od svého rodiště, kde si s přítelem pronajali a provozují hotel. Nyní dostala nabídku pracovat v rodinné firmě v Seči a uvažuje tudíž, zda není čas vrátit se do rodného kraje. Toto dilema jí tedy pomáhá kouč řešit.

V první části klientka záležitost rozebírá plusy a minusy obou variant, avšak spíše si jen rekapituluje a nahlas formuluje, co už věděla i dříve a nikam dopředu jí to neposouvá. Z jejích vyjádření je však zřejmé, že se výrazně kloní k variantě zůstat v Herlíkovicích, které pro ni představují symbol osamostatnění se a svobodného života. Z této části cituji pár vyjádření:

„Člověk má svou vlastní hlavu - může si žít na svý náklady...“

Začala jsem si žít svůj život...

Začít si na svém záhonku...

Rozjela jsem si svůj život...

Jsem sama na sobě závislá - to mi strašně vyhovuje...

Ale je těžké se rozhodnout, rodina je taky jenom jedna...

Ta vzdálenost nám vyhovuje - proto se máme rádi...

Tady si zajedeš svůj život...

Čtyři měsíce dřu, pak mám volno, užiješ si život jako hrom...

Ráno vstaneš - jdeš na túru, endorfiny, bomba...

Vstanu, nasnídám se, jdu si zajezdit na kopec. Permici za polovic...

Víkend volný...“

Po 28 minutách tento víceméně monolog zakončuje: „Je mi dvacet sedm... já prostě nevím, co budu dělat.“

Kouč vidí, že se záležitost nikam neposouvá, rozhoduje se proto použít Gestalt experiment. Nyní následuje doslovný přepis jeho průběhu proložený mým komentářem (označen *italikou*):

Vysvětlivky: K: kouč, P: partner (koučovaná Klára), K1: Klára č. 1 v experimentu na židli představující Herlíkovice, K2: Klára č. 2 na druhé židli představující Seč.

K: Mě dále zajímá, jestli bys chtěla, abych ti položil ještě nějakou otázku, na kterou bys chtěla odpovědět.

P: Mě by spíš zajímalo, v čem bys mi ty usnadnil ta kritéria? Co bys mi ty naopak řekl pro tu Seč nebo pro ty Herlíkovice? Mě by zajímal tvůj osobní názor. Co tě víc fascinuje v těch Herlíkovicích i v té Seči? Ty poukazuješ třeba na něco úplně jiného než já; že třeba ty bys mi zase mohl svým názorem ve spoustě věcech otevřít oči.

Klientka žádá kouče o radu - chce slyšet nezávislý názor.

K: To se pokusím na té další scéně, nicméně já tě přesvědčovat o ničem nechci...

P: Jasně, ale jako rozumíš...

K: ...otevřít ti oči...

P: Ano, ano...

Přijímá její žádost o otevření očí, ale chce to provést formou experimentu, nikoliv jeho rady. Začíná jeho důkladná administrace:

K: To znamená uděláme si tady scénku. Doufám, že ti otevře oči.

Pracuje se sugestivním slibem na základě klientčina přání.

K: Teďka tady jsou dvě židle. Na jedné už sedíš. Můžeš si je postavit proti sobě... (tak). A abychom si rozuměli, tak teď jsi Klára – č. 1 tomu budeme říkat. A jsi Klára č. 1, která - dejme tomu - zůstala v Herlíkovicích teda, ale je to o 5 let později. Takže představ si – jsi v Herlíkovicích a 5 let už tady jsi. Je to o 5 let později. Spoustu věcí se určitě změnilo...

P: Nó...

Chytá se.

K: Tady naproti tobě – můžeš si tam sednout (*Klára si přeseď*).

Teď jsi Klára č. 2, která před pěti lety odešla z Herlíkovic a je teďka v Seči s rodinou. A ty si povídej s Klárou 1 a povídej si s ní o čem budeš chtít. Nicméně aby to pro tebe bylo přínosné, tak si s ní povídej o tom, jaké je to v Herlíkovicích? Co tam má? Jaký tam je život? Jaký je tam přítel? Jak je to tam s dětmi? Povídej si sni, je to přece ta Klára, která zůstala v těch Herlíkovicích, která se rozhodla, že tam bude.

Mluví důrazně, sugestivně a s prožitkem.

K: Můžeš si přeseď (*přeseď si zpět*). Teďka jsi ta v Herlíkovicích a povídej si s tou Klárou, která je v té Seči. Zeptej se jí, jaké to tam je v té Seči. Jaké to tam je s tou rodinou?

Kouč důkladně a dynamicky vysvětluje průběh experimentu a umožňuje klientce se do jednotlivých rolí rovnou vžít tím, že ji už při vysvětlování do jednotlivých rolí rovnou posadí. Klientka se do nich také hned vžila a spontánně reaguje, i když instruktáž ještě není u konce:

P: Jak to zvládáš ty vogo? (*na tu v Seči*)

K: Ano, zeptej se jí, jestli má už ty děti, jestli má už nějaký baráček, jakou má perspektivu? Takže já tě poprosím vždycky - ono to bude teďka takové, že si budeš

přesedat. Takže budeš jedna osoba, potom budeš druhá osoba. Ať je to na tělo ty otázky... Pohádej se s ní...

Vyzývá ji k prožití experimentu naplno, zvedá dynamiku.

P: Takže tady je Klára jedna, která je v Herlíkovicích, po pěti letech a vedle je Klára, Seč, po pěti letech. Jo? Dobře.

(Klientka si ujasňuje, že rozdělení rolí pochopila a začíná vlastní experiment):

K1: No tak mi řekni, jak se cítíš v Seči, co? Žádná pruda? Kolik máš dětí, co? Baráček máš už nějaký? Co?

(Kouč pokyne rukou a klientka si přesedá)

K2: Děti už mám dvě... No tak co ti mám vykládat, rodina je rodina, je taky jenom jedna, zaplat' Pánbůh... No nevím, jestli jsem udělala tenkrát dobře, že jsem šla do té Seče... Chodím sice v podpatkách, to je hezký... Ale přírodu jsem neviděla ani nepamatuju – od rána do večera v práci, pak rychle letím pro dítě do školky, dodřená jsem, no strašný... *(pauza, nechá dobíhat své uvědomění a naštvanost)* - No a jak se ti žije v Herlíkovicích, Kláro? *(Přesedá si)*

K1: Takže v Herlíkovicích... *(Chvilí ticha a pak zlom při náhlém uvědomění:)* No sedřená jsem taky, co ti budu vykládat... Dvě děti na krku, no bojujem s hypotékou, peněz málo, to víš,... lidí prostě ubývá v těch Herlíkovicích, už to není takový, jaký to bejvávalo... Manžel - teď už teda manžel - dlouho to trvalo, než jsem ho k tomu dohnala..., tak ten chodí z práce večer domů, takže ho skoro nevidím, no takže žádný zázrak, co ti budu vykládat, no... pěkný... *(uvědomění si, že ani tady to není žádná sláva)* Po večerech s Němcema, že jo, to mě taky furt nebaví, to nemá náladu... No a co v té Seči, co se ti tam tak líbí, Kláro? *(Přesedá si, kouč ji doprovází gestem souhlasu)*

K2: No, všude to mám kousek, támhle si dojedeš, támhle si dojedeš, na kafičko s kámoškou, na koupaliště s dětma, no prostě bomba... To v Herlíkovicích bych to nezažila, *(přesouvá se v duchu do Herlíkovic)* tady budu sedět na prdeli, budu tady na zahrádce celý den, opalovat se na sluníčku, děti mě budou otravovat ať už někam jedem a já řeknu, že nemůžu, nemáme peníze, nemůžeme si dovolit velký výlet, protože ještě platíme hypotéku, no strašný...

V duchu si už před chvílí přesedla do Herlíkovic a uvědomuje si jejich bídu - kouč jí na to upozorní a přesadí ji tedy na první židli do Herlíkovic, kde už v tu chvíli v duchu byla. Po přesednutí se tam trochu zklidní a její negativní postoj nabraný v minulé větě se o něco zmírní:

K1: Ve volném čase si zajdu na túru, vezmu si děti na krosnu, je to pěkný... No ale jdeš na túru, přijdeš domů utahaná, ten život tady není zas až takový,.. jako je to tady hezký, všude to máš ale do kopce! *(zvyšuje hlas)* Ze začátku tě to hrozně baví, ale po dvanácti letech, holka, už mě ty kopce pěkně serou...! *(výrazné uvědomění)*

Přesedá si, kouč chce posílit dynamiku, tak ji dál povzbuzuje:

K: No ale zeptej se tady Káči z Herlíkovic, jakou si myslí že tu má budoucnost, jak myslí, že to půjde dál? Zeptej se na ty klíčové otázky, zeptej se na to co tě zajímá, na to, co je pro tebe to nejdůležitější. Běž do ní. *(Kouč plácne rukou v gestu podněcujícím další konfrontaci)*

K2: Takže Kláro, jak jdou kšefty? Na prd, co? Budeš tady stát celý večer, jak ti staří Kolbábkovi, a čekat na jeden stůl než přijde... Myslíš si že tě to uživí?!... Co budeš dělat za pár let?! Podívej se na to počasí, na to klima, sníh jde do prčic, sněhu je míň a míň. Co tady budeš dělat? Chceš chodit pořád na bobovku, to mě taky nebaví... Potřebuju prachy, potřebuju nějakým způsobem vydělat a ne tohleto. To by mě teda nebavilo. To v žádném případě, holčičko... *(rozjela se a už Kláru v Herlíkovicích vyloženě drtí)*

K1: A co si myslíš ty, v té Seči? Co ty máš? Od rána do večera v práci, víkend volný, uklidíš, sedřená jak hovado a co z toho máš? Hovno. Máš peněz plnou řiť, a co z toho?

K2: Já si náhodou myslím, že mám mnohem víc než ty v těch Herlíkovicích. Co ty tady máš? Taky tady máš hovno...

P: Já bych to utnula. *(končí 39 minuta)*

Tady experiment končí. Klientce se při něm přepólovalo vnímání. Z jednoznačného příklonu k Herlíkovicím na jeho začátku došlo k výraznému zážitkovému příklonu k Seči.

Kouč pak dává klientce možnost si zrekapitulovat, k čemu jí experiment byl a co z něj pro ni vyplynulo. Citujeme závěr jejího hodnocení:

44. minuta:

P: Tohle je další varianta, která mě napadla, která si myslím, že nebude tak špatná, protože člověk za 5 let bude v myšlení zase úplně někde jinde, strašně dospěje a ty hodnoty života si zase přebere jinak. Je mi jasné, že člověk by pak chtěl být u té rodiny, zvláště když stárne a vidí, že je to všechno skloubené s tou rodinou.

Já je nechci nechat na lopatkách. Hrozně ráda bych jim v té firmě pomohla. Když přijedu do té Seče, tak samozřejmě jsem okamžitě akční a hned bych chtěla se vším pomoci a nejde to, protože já do toho nevidím v tu chvíli. Do budoucna bych tohle ráda vyřešila.

Klidně bych do té firmy i šla, já to dělám ráda a vím že mě to bude bavit, ale myslím si že,... ne, že na to není čas, ale by jsme se pro něco rozhodli s Ondrou a my to prostě hrozně chceme,... hrozně chceme postavit ten baráček... *(původní plán byl postavit si v Herlíkovicích dům)*

No a teď tady je ta Seč, do které já bych ráda šla už jenom kvůli té práci, protože jezdit z Herlíkovic do Vrchlabí dělat nějakou práci, no tak to už můžu jet rovnou do té Seče. To je nesmysl. A ještě co tady budu dělat,... v Herlíkovicích nic jiného neseženu. A dělat někde recepční v hotelu, za 7 tisíc, tak to ne, jako. Člověk si zvykne na komfort, a tyhle hlediska já vůbec neberu.

No napadlo mě,... teda teď nevím jak mě to napadlo,... nějaké osvícení nebo co *(náhlý aha efekt)*, napadlo mě, proč neudělat kompromis? Proč nezůstat ještě pár let v Herlíkovicích, chtěla bych si to tu ještě nějakým způsobem dojet.

Začínat už potřetí život nanovo, od práce, od bydlení, od všeho, jsem ochotná do toho jít znovu, ale už ne bez koruny. To v žádném případě, protože si člověk nedokáže ani představit, když nemáte ani pětikorunu v kapse, myjete si zuby

práškem na praní, čistíte si pleť Alpou, protože na nic jiného není. A to prostě začátky jsou vždycky těžký. Ale je to škola, je to dobrá škola.

A myslím si, že k tomuto nás i ten táta ved'. A do té Seče bych šla už jenom kvůli tomu tátovi (*slzy v očích*), který bych řekla je úplně stejný jako já. Má dobré srdce, má ho na správném místě. A bratra mám ještě na tom místě, který si myslím, že je úplně stejnej pošuk jako já, akorát to má v hlavě mnohem líp srovnaný než já. Takže tohle bych k tomu asi dodala, no...

K: Takže trochu vycit'uju, že ty už z toho máš nějaký závěr.

P: No, malinko jo, člověče. Teď to z toho tak nějak vyplynulo...

K: To znamená, že to jsme trochu odbočili. Je to dobře nebo špatně?

P: Možná, že i dobře, člověče. Mám z toho takový fajn pocit...

K: Fajn pocit... Teď se tě schválně zeptám, když jsme začínali ten rozhovor, takže když bys měla takovou škálu, jak ses cítila, tak jak to bylo od nuly do desítky na začátku toho rozhovoru?

P: Na začátku jsme byli tak na trojce...

K: A jak se cítíš teď?

P: Na osmičce.

K: Na osmičce, hmm, hezké číslo...

P: Jako tohle mě vůbec nenapadlo, nevím proč... Ale fakt je to dobré řešení, nakonec.

K: Takže jsi spokojená, že jsme vymysleli, teda promiň - že jsi vymyslela to řešení, že bys tady ještě chvíli setrvala?

P: Jako líná huba, holý neštěstí. Já jsem o tom ještě s nikým nemluvila. Jako samozřejmě, se svým přítelem je to vůbec choulostivá záležitost, takže já musím pomaličku po krůčcích. Já o tom vlastně poprvé mluvím takhle otevřeně, poprvé o tom slyším něco od tebe, jaké ty na to máš názory (*kouč jí za celou dobu samozřejmě žádný svůj názor nedal*).

Já jsem si sama sobě řekla, jak to vlastně bude, jak by to mohlo být, a jak to třeba vůbec nechci. Což normálně takhle nepřemýšlíš, že jo. Normálně si to takhle nevydedukuješ. Nebo jako nejsem v tuhle chvíli Einstein... A je to prostě v tom mluvit o tom. Mluvit o problémech, ale ty taky nemůžeš řešit s každým...

K: Takže bys mohla udělat takový závěr? Jestli tu tvou zakázku jsme nějak splnili?

P: Já si myslím, že určitě, můžu udělat dosavadní závěr, protože jich bude ještě hodně. Myslím, že právě teď ještě zůstanu v těch Herlíkovicích. Prostě vidím to tak, že v těch Herlíkovicích zůstanu ještě pár let, ale myslím si, že ta Seč nakonec ve finále zvítězí. **A já budu ve finále šťastná...**

A tady pomalu tento rozhovor po 50 minutách končí. S odstupem nějaké doby jsem se pak dozvěděl, že měl i konkrétní výstup. Klára s Ondřejem si původně chtěli vzít hypotéku a postavit dům v Herlíkovicích a na základě tohoto rozhovoru se nakonec rozhodli postavit si ho, ale až později a už v Seči.

Na této kazuistice bylo vidět, že Gestalt experiment je potřeba dobře zadministrovat, vysvětlit ho klientovi, dát mu prožít jednotlivé varianty už ve fázi představování, co

ho čeká, navodit jej trochu sugestivně a vysvětlit jeho účel, propojit jej s klientovým očekáváním, dobře nadesignovat jeho obsah a v neposlední řadě mu kouč sám musí věřit, prožívat jej spolu s klientem a brát jej vážně.

Také bylo podstatné přizpůsobení stylu experimentu klientčině povaze. Jednalo se o extravertovanou a dynamickou osobu, které nejvíce vyhovovala forma pohádání se sama se sebou, což kouč správně vycítil. Jiný typ klienta by zde možná mnohem spíše ocenil klidnou podobu experimentu, ve které si jen prožije jednotlivé varianty a bude je popisovat kouči a vůbec nebude sám se sebou v druhé roli mluvit - to by bral jako příliš umělé a hrané.

Dalším aspektem úspěchu zřejmě bylo, že experiment nebyl nasazen hned zpočátku rozhovoru, ale až po delší - nikam nevedoucí - pasáži, takže mohl v okamžiku vyčerpání klientky do rozhovoru přinést něco nového.

Podstatná, podobně jako i u jiných rozhovorů, zde byla fáze závěrečné reflexe, kdy se klientce teprve celý obraz poskládal dohromady.

V tomto experimentu, na rozdíl od jiných, se zase kouč klientky neptal v jednotlivých fázích experimentu, jak se v daných rolích cítí a nepomáhal jí s uvědomováním, protože to viditelně probíhalo samo a spontánně.

Shrneme-li v kazuistice viditelné předpoklady funkčnosti experimentu, kouč navázal s klientkou vztah důvěry, téma pro ni bylo důležité a živé, i když ne bezprostředně aktuální. Experiment byl zařazen až v druhé části koučování, kdy klientka vyčerpala všechny informace, které věděla už před setkáním.

Dochází k důsledné administraci a vysvětlení experimentu, dokonce s tím, že si hned při navozování situace klientka jednotlivé židle vyzkouší a ihned se vžívá do akce. Experiment je navržen se správným zaměřením na klíčovou potřebu (zakázku) klientky a přináší jí i něco nového - posun o pět let dopředu, který umožňuje nový úhel pohledu a ne jen opakování již dávno známých argumentů.

Je posíleno klientčino očekávání, a to dokonce použitím jejích slov: „Doufám, že ti to otevře oči.“ Pak kouč využívá dynamiky klientky a nechá ji povídat si samu se sebou a do samotného průběhu dialogu již nijak nezasahuje. Klientku pouze gesty povzbuzuje k další dynamické konfrontaci. Uprostřed její dialog jednou přeruší a vyzývá k ještě agresivnějšímu pojetí a řešení těch klíčových otázek, které ji zajímají.

Nakonec se kouč ptá, co z experimentu vyplynulo a tam si teprve klientka udělá svůj klíčový objev. Celkově je toto pojetí experimentu z koučovy strany velmi neintervenci a většinu z efektu i dynamiky si zařídí klientka sama. Kouči je však nutno přiznat velmi sugestivní formu uvedení experimentu.