

Gestalt přístup v koučování

O autorovi:



Ing. Milan Bobek, MSc. je akreditovaným koučem - supervizorem 3. stupně v České asociaci koučů a kromě individuálního koučování se specializuje na modelování a facilitaci skupinové práce, budování týmů, poradenství v oblasti zavádění systémů řízení lidských zdrojů a vedení dlouhodobých (1 – 4 letých) výcviků v koučování, efektivní práci s lidmi a socioterapii (alespoň jedním ročníkem u něj již prošlo více než 500 absolventů).

Je inženýrem v telekomunikacích, získal postgraduální titul MSc. v oboru strategického ŘLZ na Sheffield Business School a nyní na FF UK v Praze studuje psychologii. Je držitelem certifikátu britské organizace CIPD pro tréninkovou praxi, absolventem tříletého výcviku koučů a dvouletého kurzu v Gestalt přístupu.

Po desetileté praxi personálního manažera a ředitele v několika organizacích byl osm let partnerem, lektorem a konzultantem společnosti NEWTON Solutions Focused, a. s. Nyní je výkonným ředitelem a senior konzultantem poradenské a školící společnosti FBE Praha, s.r.o., For Business Excellence. Také vyučuje na manažerské vysoké škole NEWTON College, kde vydal se spoluautorem P. Peniškou učebnici koučování, poradenství a terapie s názvem Práce s lidmi (Brno: NC Publishing, 2008).

milan.bobek@fbe.cz

Tel: 602 196 468

1 Anotace

Tento článek je výňatkem z autorovy knihy Práce s lidmi (2008) a pokouší se nabídnout přehled základních prvků Gestalt přístupu, které mohou s užitkem obohatit standardní koučovací proces. Hluběji je možné se s nimi seznámit v jím vedeném výcviku v koučování a socioterapii.

Koučování 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.

Článek obsahuje i několik konkrétních příkladů a kazuistik z autorovy koučovací praxe.

1.1 Klíčová slova

Gestalt přístup historicky vychází z německé tvarové psychologie. Následuje přehled klíčových konceptů, které jsou pro něj typické:

- Psychika funguje na bázi neustálých změn v rozlišování figury a pozadí
- Filozofickými zdroji Gestalt přístupu jsou existencialismus a fenomenologie
- Teorie pole
- Celostní přístup – celek je více, než součet částí
- Nedirektivnost, důraz na vnitřní zdroje, sebeorganizaci a sebeaktualizaci klienta
- Zaměření na aktuální prožitek a na situaci tady a teď

- Využívání procesu uvědomování
- Zdůrazňování kontaktu a porozumění fázím kontaktního cyklu
- Uzavírání a dokončování tvarů
- Paradoxní teorie změny
- Fixovaný Gestalt
- Tvořivý experiment
- Dialog na více židlích
- Dynamický procesní přístup
- Kotvení zdrojů
- Práce s polaritami
- Rozhovor mezi částmi osobnosti
- Top dog a Under dog
- Tvořivá práce s fantaziemi, představami, metaforami a sny

Tyto koncepty se pokusím čtenářům stručně přiblížit v následujícím textu.

2 Využitelnost Gestalt prvků v koučování

2.1 Zdroje Gestalt přístupu

Gestalt je německé slovo označující tvar nebo figuru. Gestalt přístup navazuje na tvarovou psychologii rozvíjenou v letech 1910-1967 E. Rubinem, M. Wertheimerem, W. Köhlerem, K. Koffkou a K. Lewinem.

Tito původní Gestalt psychologové zkoumali především vnímání a uvědomovali si, že teprve naše mysl dává skutečnosti na základě našich způsobů vnímání její tvar. 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. Čtenáři si jistě vybaví např. obrázek, na kterém lze rozpoznat jak starou, tak i mladou ženu nebo jiný s pohárem či vázou, v jehož zobrazení je také možno uvidět dvojici obličejů.

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

Na tyto postřehy pak navázali K. Goldstein a zejména německý terapeut žijící v USA F. Perls, který původní Gestalt psychologický přístup aplikačně rozvinul již přímo do Gestalt terapie. 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.

V dnešní Gestalt terapii již jeho poměrně direktivní postupy (Perls, 1996) nejsou tolik využívány a ta tak dostala mnohem humanističtější podobu rozvíjející vnitřní zdroje klienta (viz např. Polsterovi, 2000).

Komplexní historický přehled Gestalt terapie je v češtině k dispozici v díle Perlse, Hefferlina a Goodmana (2004) či G. M. Yountefa (2009), zatímco pohled na nejsoučasnější praktické metody a používané postupy najdou zájemci zejména v publikaci J. Mackewn (2004).

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.

Připadá mi proto, že bude užitečné jej čtenářům blíže představit, protože mnohé z jeho prvků mohou být dobrou inspirací nejenom při práci na osobním rozvoji klientů, ale i v rámci koučování zaměřeného na rozmanité manažerské a business aplikace.

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. Rogerse, systemickou, rodinnou a existenciální terapií včetně daseinsanalýzy a logoterapie, apod.

Pojďme se tedy na něj podívat trochu hlouběji.

2.2 Základní Gestaltistické principy

U Gestalt přístupu ke koučování 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 našeho organismu 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. 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 funguje lidská psychika – neustále přeladuje 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. 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 možnostmi 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.

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

2.2.1 Paradoxní teorie změny

Na Gestalt přístupu je zajímavá jeho paradoxní teorie změny, která zní: Lidé se změní tím, že se stanou více sami sebou a přestanou se snažit být tím, co nejsou.

To rezonuje s rogersovským přístupem. 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 zatuhlými vzorci (ale nejenom s nimi) zacházet, je experimentování s různými variantami chování. Gestalt přístup je vůbec velmi kreativní a umožňuje kouči 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.

Z toho vidíme, že v Gestaltu pracujeme především s bezprostředním prožitkem.

2.2.2 Tvořivý experimentální přístup

Gestalt přístup v koučování či terapii tedy může někdy připomínat např. i Morenovo psychodrama, 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 lidmi v prostoru. Například využívá různých židlí, kdy každá 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.

2.3 Gestalt postupy využitelné v koučování

Podívejme se nyní na některé další možné postupy a metody, které vycházejí z Gestalt přístupu a jež můžeme prakticky použít v koučování.

2.3.1 Uzavírání tvarů a související rituály

Jedním z nich je uzavírání tvarů, které může využívat schopnosti naší mysli vytvářet fantazijní obrazy a představovat si situace z minulosti i v budoucnosti.

Během takového našeho virtuálního psychického pobytu v minulosti 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 uzavírající rituál, který daná situace vyžaduje, aby nás přestala pronásledovat. Tím můžeme zaujmout potřebné postoje, které nás vyváží z otroctví minulosti (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 – jedná se v podstatě o uzavírání tvarů, jak jsme jej popisovali 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 procítnout jednotlivé stavy a rozdíly mezi nimi.

2.3.2 Uvědomování si a prožívání v přítomnosti

Tyto postupy vycházejí ze základního principu Gestalt terapie, která – jak jsme viděli - 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 umožní prozkoumat různé varianty stavu tady a teď, je možné navodit 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 představivosti, 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.

Příkladem může být téma, které si do poradenského rozhovoru přinesla jedna klientka, a sice, 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 dům, anebo se vrátit na rodnou Moravu do bytu, který tam mají k dispozici u rodičů.

Klasický postup rozboru plusů a mínusů jednotlivých řešení přitom pro tento případ nelze použít, protože takto o tom manželé uvažovali po celou dobu a k rozhodnutí to nevedlo. Obě řešení mají svá pro a proti - pro Prahu mluví práce, pro Moravu zase veškeré zázemí a přátelé. Manžel se přitom přizpůsobí klientčině rozhodnutí.

Jak tedy rozhovor vedl kouč? Nejprve si ověřil, že přes analýzu plusů a mínusů 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 a pak řekla: „No skvělé.“

„Zamysli se hlouběji a ještě mi řekni – není tam něco, co ti nesedí?“

(po odmlce) „Ne. Všechno je v pořádku. Za rodinou můžeme jezdit, nebo oni k nám a 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 tak 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...“ 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 v noci pak několikrát manžela probudilo, jak se smála ze spaní.

Nakonec poznamenejme, že za pár měsíců hlásila vyřízení hypotéky a dnes už bydlí v domku za Prahou... Říká, 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 ní s odstupem času byl onen Gestalt zážitek, který převezený do slov zní: „být svojí paní“.

Hezký příběh o neracionálním, ale emocionálním vyřešení desetiletého dilematu během několika minut, že? A stačilo vlastně jen si reálně prožít střípek budoucnosti.

2.3.3 Vymýšlení tvořivých experimentů

Práce s experimentem (blíže např. Zinker, 2004) nabízí mnoho 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 pomoci vymyslet takový experiment, který mu umožní na vlastní kůži prozkoumat jednotlivé varianty.

Například 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. Například při setkání s nějakým člověkem 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.

Nakonec pak 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.

Ve výše uvedeném případě se jednalo o využití psychodramatu, tedy přehrávání jednotlivých rolí, které může být jednou z náplní tvořivých experimentů. Ty však mohou zahrnovat i mnohé další prvky podle fantazie klienta i kouče - tvůrčí psaní, zacházení se sny a s imaginacemi, „sochání“ určité situace, kreslení jednotlivých psychických stavů a jim odpovídajících symbolů, rozvíjení metafor a příběhů, již výše uvedenou práci se židlemi, apod.

2.3.4 Kotvení zdrojů

Nalezené konstruktivní řešení je navíc možné zakotvit – to znamená propojit určitý vnitřní psychický pocit, navozený nějakým vnějším tělesným projevem a případně i slovním vyhlášením, s žádoucím výsledným jednáním. V případě potřeby si pak může klient potřebnou reakci vyvolat pouhým zaujetím odpovídající tělesné polohy, vyřčením klíčové věty či rychlým navozením odpovídající imaginace. Tento postup je založen na metodice dále rozvinuté v neurolingvistickém programování.

Jedna klientka při koučování například 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 aby kouč pokračoval v teoretickém rozebírání, co by se s tím dalo dělat, všiml si, že při popisování žádoucího stavu se klientka na židli narovnála a viditelně propnul 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 narovnála, opřela se pořádně do opěradla židle, nedechla se a řekla mu, jak se v dané poloze cítí (uvědomění). Klientka sdělila, že 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.

Sdělila 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.

Nakonec měla klientka účinnost těchto kotev prozkoumat v reálné praxi následující týden a podat o tom zprávu.

Ve výše uvedeném případě byla kotva nalezena při pouhém pozorování klientčinych spontánních změn tělesné polohy. Jindy je možné kotvu vytvořit na místě nově a bude fungovat stejně dobře.

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 se 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 o několik stupňů 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.

2.3.5 Zkoumání polarit

Obdobou v koučování běžně využívané práce s kontexty může být zacházení s polaritami. Každá událost, osobnost, vztah, či problém mohou být zkoumány nejen z jedné jediné, ale i z opačné strany. Prozkoumání obou pólů skutečnosti může v koučování vést nejenom k nalezení rozdílů, ale i k zajímavým a podnětným objevům, které mohou být v následné práci dále využity.

Můžeme tak třeba objevit nějakou potlačovanou či zapíranou část prožitku, slepou skvrnu, tabu, vytěsňenou zkušenost, apod., které nám 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 klient o tom, že jej něco zahřálo, můžeme se zeptat, z čeho jej naopak zebe.

Popisuje-li smutek, prozkoumáme i její protipól radost, je-li řeč o vztahu, ptáme se na osamělost, mluví-li se o přijatelném, prohlédneme si i nepřijatelné, atd.

Těchto polarit může být nepřeberné 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 rolí kouče – může se nejprve klienta zeptat, jaké slovo, popis, nebo situace pro něj představuje opak toho, o čem právě mluví a pak teprve jej vyzve k podrobnějšímu naplnění tohoto pojmu obsahem.

2.3.6 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 objevných úhlů pohledu.

Příkladem tohoto přístupu, který je vlastně gestaltisticky zaměřený na zvláštní způsob prožívání okamžiku tady a teď, mohou být třeba různé experimenty se židlemi:

Koučovaný takto může vést rozhovor s koučem (nebo i sám se sebou) a přitom si přeseďat mezi dvěma nebo více židlemi, přičemž každá reprezentuje jakoby 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.

Později k tomu uvedeme příklady několika konkrétních kazuistik.

2.3.7 Top dog a Under dog

Gestaltistický koncept velkého a malého psa popisuje vnitřní dialog, který probíhá u mnoha lidí. Hlas tzv. top doga vychází ze zvnitřněných příkazů rodičů, společnosti či okolí. 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 většinou reagujeme vymlouváním se, vyhýbáním, racionalizací, apod. Jednáme tak jako děti či malý pes a stáváme se otroky neustále probíhajícího rigidního vnitřního dialogu.

Klient je tudíž požádán, aby se pokusil nárokovácí slova ze začátku výše uvedených vět nahradit jinými, aby pro něj uvedené výroky představovaly přijatelnější a užitečnější postoj. Může je zkusit nahradit slovy jako „Nemusím, mohu, chci, budu-li chtít, mohu, udělám, jsem, atd.“ Pak je věnována chvíle pro uvědomění si, jak na něj každá z původních vět i jednotlivé varianty přeformulací působí. Klient s nimi experimentuje tak dlouho, dokud mu některá nová varianta nesedne natolik, že způsobí i žádoucí změnu v jeho pocitech a vnitřním naladění.

Tyto pozměněné výroky si pak může klient i několikrát denně opakovat v duchu či nahlas 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.

2.3.8 Fantazie, imaginace, vizualizace, sny a utkvělé představy

Sílu představivosti jsme ve vztahu k minulosti a budoucnosti již probrali. Zde ještě navíc uveďme, že fantazii, imaginaci a vizualizaci můžeme využít nejen pro plastičtější práci s metaforami a příběhy, ale také při tvořivém zacházení se sny a s 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 můžeme vyzkoušet ztotožnění se s touto hrůznou částí snu či představy (u nás s bubákem). S tímto experimentem pak můžeme 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, což - uznejte - jeho strašidelnost výrazně snižuje.

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 snu, nutkavě se opakující fantazie, anebo z utkvělé představy a vyzkoušet si v rozhovoru s ní, co se mu snaží svou přítomností říci.

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

2.4 Koučovací kazuistiky s využitím dialogu na dvou židlích

Nakonec uvedu ještě dvě konkrétní kazuistiky z experimentu na více židlích, které plasticky dokreslí použitelnost výše uvedených Gestalt principů i pro koučování v business kontextu.

2.4.1 Sloučení organizací

V prvním případě se jedná o manažerku neziskové organizace, která se chtěla při koučování poradit, jak naložit s radou jistého externího poradce z auditorické firmy, který naléhal, aby dvě organizace, které založila a zároveň byla i jejich ředitelkou, sloučila dohromady.

Hned na úvod sdělovala 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 a na druhé ona, přičemž obě role měla představovat klientka sama a vést příslušný dialog. Na to přistoupila a hned začala ve své roli:

K: „Tak co mi poradíš?“

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

K: „A jak to mám udělat?“

P: „To už já ti neporadím...“

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 jí napadlo: „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.

2.4.2 Propuštění podřízené

Povzbuzena tímto 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 opět navrhl experiment, ve kterém tentokrát měla na jedné židli sedět naše klientka, pro kterou to propuštění je 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 vše bylo řečeno, klientka si sedla na první židli a nenapadlo ji tam nic nového, co by mohla říci. Proto si přesedla na druhou židli, ale i tam už ji došla inspirace.

Když se bezradně zase vracela zpátky 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 přesedla na druhou a sdělila: „A tady ho nemám...“ Znovu se vrátila na původní židli: „Tady je...“ a po opětovném přesunu: „A tady není...“ Chvilí 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 „záračně“ 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.

Stále znovu se mi 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.

3 Závěr

Uvedl jsem zde stručný přehled těch prvků Gestalt přístupu, které mi připadají použitelné i pro kouče nepsychologa, aniž by musel mít za sebou odpovídající psychotherapeutický výcvik. Doufám, že tato krátká sonda byla pro čtenáře dostatečně inspirující, aby vyvolala hlubší zájem o daný předmět a o vlastní experimentování s tímto a podobnými tvořivými přístupy k práci s lidmi.

Literatura

BOBEK, M., PENIŠKA, P. *Práce s lidmi: Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. Brno: NC Publishing, 2008.

MACKEWN J. *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál, 2004.

OAKLANDER, V. *Třinácté komnaty dětské duše: Využití Gestalt terapie ve výchově*. Praha: Drvoštěp, 2003.

PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996.

PERLS, F., HEFFERLINE, R. F., GOODMAN, P. *Gestalt terapie: Vzrušení a růst lidské osobnosti*. Praha: Triton, 2004.

POLSTEROVI, E. a M. *Integrovaná Gestalt terapie*. Boskovice: Albert, 2000.

YONTEF, G. M. *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces; Historie a současnost*. Praha: Triton, 2009.

ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: Era, 2004.