**Kurz Efektivní komunikace ve výuce budoucích pedagogů konaný ve dnech 26. – 28. 9. 2014**

**lektor: PhDr. Mgr. Tomáš Komárek**

# Cíl kurzu:

Kurz Efektivní komunikace ve výuce pořádaný v rámci projektu Inovace studijních oborů na PdF UHK si klade za cíl seznámit přítomné účastníky s novými možnostmi ve výuce této tradiční disciplíny Katedry pedagogiky a psychologie UHK. Zejména se bude jednat o možné propojení této disciplíny s principy současné gestalt terapie, jakožto dynamicky se rozvíjejícího celostního směru, který se dnes uplatňuje v celé řadě sociálních oblastí (psychoterapie, koučování, firemní prostředí apod.). Při kurzu budou využity některé techniky inspirované gestalt terapií, které by mohly být prospěsné i při průpravě budoucích učitelů.

# Struktura kurzu:

**1) Úvod do teorie a historie gestalt terapie**

**2) Základní principy gestalt terapie s přesahem do přípravy budoucích učitelů**

**3) Praktická cvičení vycházející z principů gestalt terapie**

**4) Závěrečná evaluace a diskuze**

# Z historie gestalt psychologie – inspirační zdroje, hlavní představitelé, současnost

Gestalt terapie se inspiruje mnoha přístupy a myšlenkami z oblasti psychologické (psychoanalýza, gestalt psychologie, reichiánský přístup, humanistická psychoterapie) i filosofické (existencialismus, fenomenologie, vztahové pojetí M. Bubera, zen buddhismus, holismus). Tak široké rozpětí na jednu stranu neumožňuje jednoduchou a jednoznačnou definici gestalt terapie a vede k vytváření odlišně se vyvíjejících proudů, které kladou na jednotlivé kořeny různě velký důraz. Na druhou stranu široká základna dodává gestalt terapii velký integrativní potenciál, umožňuje jí neustrnout, asimilovat nové poznatky z jiných terapeutických směrů a dále se vyvíjet. **Gestalt přístup tedy nepopisuje jen určitý terapeutický postup, je spíše konceptuálním rámcem, který je možné používat i v oblastech mimo psychoterapii.** Spojujícím rysem mezi jednotlivými podobami gestalt přístupu je zásadní důraz kladený na **uvědomění** a **kontakt**.

# Základní principy gestalt terapie

### 1) Uvědomění

Uvědomění je „prožitek, při kterém je člověk v kontaktu s vlastní existencí, s tím, *co* je. Při uvědomování člověk ví, *co* dělá a *jak* to dělá, ví, že má další možnosti a že si *zvolil* být takový, jak je“ (Yontef, 1993). Uvědomění je aktuálně přítomným holistickým prožitkem, nejen myšlenkovým reflektováním, je zároveň „jak věděním, tak bytím“.

Zvědomování přítomného prožitku „teď a tady“ neznamená, že by gestalt přístup nepracoval s minulostí či budoucností klienta a zůstával rigidně zaměřen pouze na přítomný okamžik. Gestalt přístup bere v úvahu, že na minulost a budoucnost vždy nahlížíme z perspektivy neustále se proměňující situace „tady a teď“, skrze ni vnímáme okolní svět a svůj minulý i budoucí život. Důraz na „tady“ poukazuje na subjektivitu a jedinečný, nenapodobitelný způsob bytí klienta ve světě. Důraz na „teď“ souvisí s plynutím prožitku v čase, s „kontinuem uvědomování“ a zaměřením na proces. Při uvědomování nejde o výjimečný zážitek vhledu, jedná se o „neustálý proces, který je v každém okamžiku k dispozici“ a tvoří základ pro růst skrze sebepoznání, tvořivost a kontakt.

### 2) Kontakt

Gestalt terapeutický přístup vede skrze uvědomování k větší svobodě volby a převzetí zodpovědnosti za způsob, kterým se člověk vztahuje k okolnímu světu i sám k sobě. Terapeut podporuje klienta, aby si uvědomoval své navyklé vzorce vztahování a viděl alternativní možnosti, jak může být pravdivý k sobě a vytvářet plodný kontakt s ostatními. Terapeut pomáhá klientovi přinášet toto nabyté uvědomění do kontaktu s okolím – jak v terapeutickém vztahu, tak v každodenním životě. Gestalt terapie směřuje k sebepřijetí, sebevyjádření, seberealizaci a osobnímu růstu, které se odehrávají ve vztazích člověka k druhým lidem a jeho okolí. „Lidé rostou a vyvíjejí se prostřednictví kontaktování (...) a skrze asimilaci zkušeností pramenících z těchto kontaktů“ (Mackewn, 2004).

Gestalt terapie je založena na předpokladu, že člověk má k dispozici zdroje potřebné k růstu, které využívá k tvorbě vzájemně uspokojujících kontaktů s okolím. K růstu dochází díky procesu vzájemné interakce organismu a prostředí, při kterém se prožitek přirozeně formuje do **smysluplného celku – gestaltu**. Smysluplné uzavření prožitku umožňuje otevřenost k novému prožitku v novém kontaktu, kde se může objevit a projevit další potenciál k růstu. Smysluplné celky se utvářejí a přirozeně uzavírají jak v drobných chvilkových zážitcích, tak ve větším měřítku, například v životních etapách.

Osobní potenciál člověk rozvíjí nebo zanedbává v závislosti na potvrzujícím či odmítajícím kontaktu s okolím.Proces seberozvoje tak může být v dětství i během dalšího života různě narušen a člověk uvízne ve **fixovaných vztahových vzorcích (tzv. fixní gestalt)**. Terapeut pomáhá klientovi zkoumat a odkrývat způsob, jak tyto vzorce ovlivňují jeho život v současnosti. K tomu gestalt terapie využívá zaměření na přítomný prožitek. Proces vzniku funkčních nebo naopak disfunkčních (fixních) gestaltů ukazuje následující schéma:



# Teoretická východiska

Teoretická východiska gestalt terapie jsou rozmanitá, je možné je členit a kombinovat různými způsoby. Yontef (2005) uplatnění gestalt terapie v praxi dělí podle tří principů:

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

### Experimentální fenomenologická metoda uvědomování

**Prožitek v přítomném okamžiku teď a tady.** Opakující se vzorec, „**fixovaný gestalt**“, který přivádí klienty do terapie, lze ovlivnit pouze tehdy, pokud je aktivován. V navyklých způsobech chování a prožívání má „hlavní slovo“ implicitní (procedurální) paměť, kterou zaměřením na proces teď a tady aktivujeme. Změna nenastane, pokud se v terapii bude mluvit pouze
o obsahu (explicitní obsah paměti).

Fenomenologická metoda byla z původně filozofického přístupu rozvinutého E. Husserlem upravena pro terapeutické účely a umožňuje zkoumat klientův subjektivní prožitek a jeho smysl v kontextu jeho života. Terapeut respektuje klientovo vlastní vnímání světa a sebe sama, snaží se co nejvíce přiblížit klientovu aktuálnímu prožitku a co nejméně interpretuje to, co klient dělá a říká. Terapeut samozřejmě nemůže pracovat bez porozumění tomu, co se v terapii děje. Toto porozumění však drží zlehka jako „pracovní hypotézy“
a je připraven je pružně měnit v dialogu s klientem.

Rozlišujeme tři hlavní složky fenomenologické metody (Yontef, 1993):

1. **Uzávorkování** („epoché“)*.* Terapeut vědomě a dočasně odkládá svůj vlastní výklad, své předporozumění stranou, aby mohl sledovat situaci či fenomén nepředpojatě, jako by něco takového viděl poprvé.
2. **Popis***.* Terapeut si všímá a bez hodnocení popisuje to, co je zjevné, co je přímo přístupné smyslovému vnímání. Sleduje fenomenologický proces, jako by ho stopoval, jak se v čase proměňuje.
3. Zrovnoprávnění významů – **horizontalizace***.* Terapeut nehodnotí závažnost jednotlivých jevů. Vše, co se objevuje, je potenciálně stejně důležité. Společně s klientem zvědomuje složky právě teď přítomného prožívání (emoce, myšlenky, tělesné a smyslové vjemy, potřeby, impulzy) a nechává prostor k jejich uspořádání do smysluplného tvaru.

**Experimentální přístup** je podstatnou složkou gestalt terapie. Experimentem se nazývá intervence, při které terapeut aktivně přetváří terapeutickou situaci tak, aby klientovi pomohl zvýšit jeho uvědomění a zapojit jeho nevyužívaný potenciál. Terapeut navrhne určitou změnu vyjádření nebo chování a v dialogu s klientem spoluvytváří experimentální situaci. Používání experimentu v současném gestalt přístupu charakterizuje důraz na dostatečné bezpečí a podporu.

# Obsah cvičení zařazených do programu semináře

Výkladová část semináře byla střídána cvičeními a technikami, jejichž cílem bylo seznámit prožitkovou metodou účastníky kurzu se základními principy gestalt přístupu.

**CVIČENÍ Č .1**

**Já v kontaktu se sebou**

Přítomní byli v teoretické části kurzu seznámeni se základními principy gestalt přístupu, mezi něž patří uvědomování si vlastního prožívání v situaci teď a tady. Cvičení č.1 si klade za cíl nedirektivním způsobem zaměřit pozornost účastníků na vlastní emoce, uvědomění si tělesných počitků a podnětů z kognitivní oblasti (představy, myšlenky...) v daný okamžik. Účastník je veden k tomu, aby introspektivně vnímal proud vjemů ze všech zmíněných oblastí psychického života a stal se nezaujatým pozorovatelem, který vnímá, co se odehrává v jeho mysli. Zároveň má toto cvičení funkci relaxační.

**CVIČENÍ Č.2**

**Já v kontaktu s druhými**

Přítomní vytvoří dva kruhy židlí – vnitřní a vnější. Každý účastník má proti sobě tváří tvář jiného účastníka. Vnější kruh se na znamení posune vždy
o jednu židli (cca po 20 sekundách). Cílem je opět zaznamenat proud vjemů z emocionální, tělesné i kognitivní oblasti, tentokrát v kontaktu s jiným člověkem. Zároveň jde o to vnímát změny, které se objeví při kontaktu
s různými lidmi. Účastníci mají za úkol nehodnotit vjemy, které se objevují, jen je fenomenologicky zavnímat a přijmout.

**CVIČENÍ Č.3**

**Já před druhými**

Účastníci stojí v kruhu. Na pokyn lektora může kdokoliv vystoupit před druhé, projít se před nimi a sledovat, jak se mění jeho vnímání ostaních účastníků. V druhé fázi cvičení se může k chůzi přidat gesto, které ostatní opakují.
V tomto cvičení jde opět o nehodnotící vnímání proměn energie, pocitů, myšlenek, představ i tělěsných vjemů, které se objevují ma hranici kontaktu
s druhým člověkem.

**CVIČENÍ Č.4**

**Sousoší**

Sousoší je jednoduché cvičení, při němž se účastníci rozdělí do trojic a modelují v prostoru ze svých těl “sousoší”, které mají představovat metaforické vyjádření různých vztahů mezi lidmi. V tomto případě si měli účastníci vzpomenout na důležitého učitele z jejich minulosti a vytvořit sousoší “učitel – žák”, které mělo vyjadřovat základní postoj daného učitele
k žákům. Jednotlivé kreace jsou pak výborným východiskem pro skupinovou diskuzi na téma vztah učitele k žákům.

**CVIČENÍ Č.5**

**Obrázky**

Cvičení je opět založeno na nehodnotícím, neinterpretativním vnímání. Účastníkům jsou postupně předkládány fotografie a reprodukce několika obrazů slavných malířů, které jsou záměrně vybrány tak, aby pokryly co nejširší škálu pocitů a nálad. Úkolem není díla interpretovat, ale pouze vnímat, jaké uvědomění se objevují v myslích účastníků při pohledu
na reprodukce.

# Závěr

Seminář “Kurz Efektivní komunikace ve výuce budoucích pedagogů” představil účastníkům gestalt přístup, jehož uplatnění při přípravě budoucích učitelů je zatím pouze ve stádiu ověřování. Všichni přítomní v diskuzích vyjádřili vřelý zájem o gestalt přístup a našli mnoho styčných bodů se současnou koncepcí přípravy budoucích učitelů, kterou prosazuje Katedra pedagogiky a psychologie Pedf UHK. Tento přístup má zejména uplatnění
v psychosomaticky orientovaných disciplínách jako je např. seminář Efektivní komunikace ve škole.

# Použitá literatura

* YONTEF, Gary M. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2009, 564 s. ISBN 978-807-3872-168.
* MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie: moderní holistický přístup
k psychoterapii*. Vyd. 2. Překlad Jiří Štěpo. Praha: Portál, 2009, 262 s. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-649-0.