

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 prospěšné i při přípravě 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 vědění, tak bytím“.

Zvědomování přítomného prožitku „ted’ a tady“ neznamena, 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 ted’“, 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 „ted’“ souvisí s plynutím prožitku v čase, s „kontinuem uvědomování“ a zaměřením na proces. Při uvědomování nejde o výjimečný zážitek vzhledu, 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 sebezpřijetí, sebevyjádření, seberealizaci a osobnímu růstu, které se odehrávají ve vztazích člověka k druhým lidem a jeho okolí. „Lidé rostou a vyvíjejí se prostřednictvím 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 pocitků 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 tvář 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 vnímat 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 ostatních účastníků. V druhé fázi cvičení se může k chůzi přidat gesto, které ostatní opakuji. V tomto cvičení jde opět o nehodnotící vnímání proměn energie, pocitů, myšlenek, představ i tělesných 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.