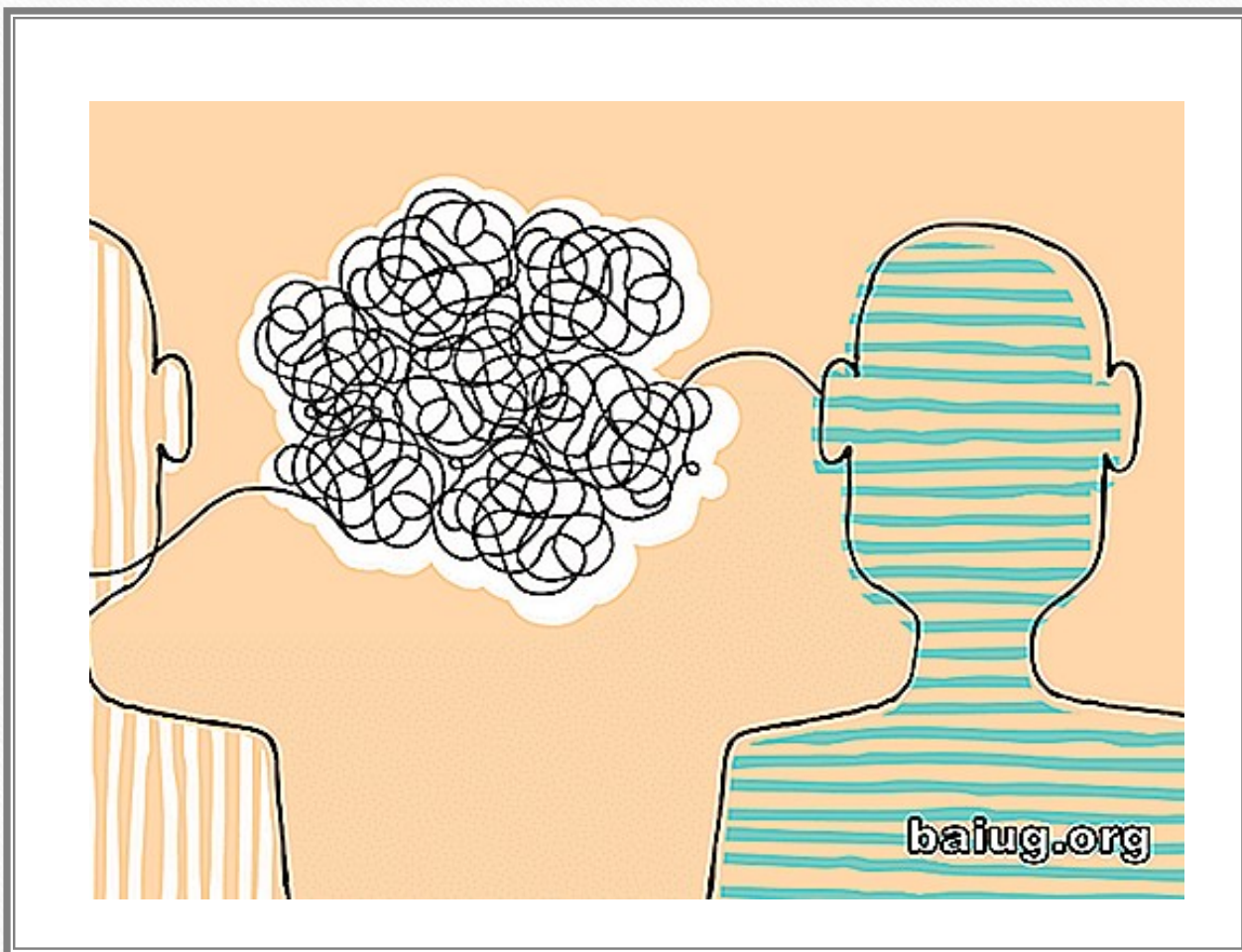


Komunikační terapie

Gestalt terapie

Nikol Lašáková

3. APA



I. KOMUNIKAČNÍ PSYCHOTERAPIE

- vychází z teorie komunikace
- zaměřuje se na jedince a jeho interakce s okolím

„Nelze nekomunikovat.

Každé chování je komunikace.

*A proto, že neexistuje
nechování, nemůže neexistovat
komunikace.“ P. Watzlawick*

VZNIK A VÝVOJ

- Významný podíl na tvorbě této teorie měla skupina psychologů a terapeutů z Palo Alto v Kalifornii. Ke známým jménům této školy patří V. Satirová, E. Hall, A. Sheflen a Paul Watzlavik.
- Týmy spolupracovníků v letech 1952-1962 prošli změnami v obsazení a to bylo znát na modifikaci oblasti, na kterou se zaměřovaly.
- Dále byly ovlivňovány moderní krátkodobou terapií determinovanou vědeckými metodami „*hypnoterapeuta Milтона Eriksona. V teorii se kromě systémového přístupu začala věnovat pozornost ... komunikaci a činnosti nedominantní hemisféry.*“ (Kratochvíl, 2006, s. 77).

ZÁKLADNÍ KOMUNIKAČNÍ AXIOMY

(Paul Watzlavik)

- 1) **Nelze nekomunikovat - každé chování má charakter sdělení**, je komunikativní. V mezilidském, sociálním kontextu nelze nekomunikovat. I odmítnutí vyslat nebo přijmout sdělení komentuje vztah lidí, kteří jsou v kontaktu.
- 2) **Dvě úrovně komunikace** - každé sdělení má dvě úrovně, dvě funkce: **obsahovou a vztahovou**. Obsahová úroveň sdělení je věcná informovanost. Vztahová úroveň sdělení charakterizuje vztah jedinců a význam informace v kontextu tohoto vztahu (jde-li o žádání, nařizování, zakazování, atd.).
- 3) **Vždy dochází ke zkreslení** – co mělo být sděleno, jak tomu druhý porozuměl.

Komunikační bariéry

- Komunikační bariéry jsou překážky, které stojí v cestě efektivní komunikaci. Chceme-li se dohodnout, potřebujeme komunikační bariéry omezovat.

Hlavní komunikační bariéry

- hluk
- jazyk
- stres
- představa a zaujatost
- zkreslení
- okamžitý osobní stav

Komunikační bariéry u rodičky/těhotné ženy

- Emoční stav a prožívání
- Nesoustředěnost
- Netrpělivost
- Nedostatek empatie
- Povýšenost
- Skákání do řeči
- Vizuální rozptylování
- Bolest/strach
- Jazyková bariéra (nutná přítomnost tlumočnicka)

FORMY KOMUNIKACE

Neverbální komunikace (75 %)

- velmi důležitá v práci PA
- mimika
- oční kontakt (zrakem vnímáme až z 87 %)
- pohyby rukou – gesta
- pohyby těla – kinezika
- práce s prostorem – proxemika
- charakteristika řeči – paralingvistika
- doteky a pachy
- komunikace prostřednictvím předmětů

Verbální komunikace (25 %)

- Slova
- **Co?** – obsah sdělení
- **Jak?** – forma sdělení
- **Komu?** – adresát
- **Proč?** – vlastní účel sdělení, důvod proč komunikuji

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI PORODNÍ ASISTENTKY

- **Umění naslouchat** – dobrý kontakt, maximální soustředěnost, ...
- **Sluchem** slyší slova, zabarvení, výšku a rytmus hlasu, rychlost řeči. **Zrakem** vidí výraz tváře, pohled, postoj, pohyby. **Srdcem**, zapojuje emoce.
- **Empatie, trpělivost, klid, rozvážnost...**
- **Asertivní chování** – mluva plynulá, srozumitelná/klidné, důrazné chování/důležité je přiměřené sebevědomí PA.
- **Pozitivní naladění** – úsměv, pozitivní komunikace, správné oslovování.
- **Vhodné načasování direktivního/nedirektivního přístupu k rodiče.**

„Bez dobré komunikace není možná dobrá spolupráce. Bez dobré komunikace není možná dobrá péče (2, s. 7)“

II. GESTALT TERAPIE

- patří k hlavním přístupům **humanistického**, na vztah a prožitek zaměřeného **proudu** v současné psychoterapii
- zaměřená na **přítomnost**, na **prožívání** a **vyjadřování emocí**
- **gestalt** = německy **tvar**; organizovaný celek, který je vnímán jako více než součet jeho částí
- problémy lidí vznikají z nedostatku uvědomování si pocitů (proto se terapeuti především zaměřují na klientovo zvýšené uvědomování)

FIGURA - POZADÍ



VZNIK A VÝVOJ

- Gestalt terapie se utvářela ve **40. a 50. letech 20. století**.
- Duchovním otcem byl **Frederick Perls**, původně psychiatr a psychoanalytik. Na vzniku uceleného terapeutického směru se významně podíleli též **Laura Perlsová** a **Paul Goodman**.
- Terapie se postupně vytvářela na základech filozofických (existencialismus, fenomenologie, vztahové pojetí M. Bubera, zen buddhismus) a psychologických (psychoanalýza, gestalt psychologie, holismus, bioenergetika).
- V roce 1951 vydává F. Perls, P. Goodman a R. Hefferline monografii „**Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality**“, která zpřístupňuje základní principy Gestalt terapie.

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

- Terapie směřuje k **sebe přijetí, sebevyjádření, seberealizaci a osobnímu růstu.**
- Terapie je založena na předpokladu, že člověk má od narození zdroje a schopnosti potřebné k navazování vzájemně prospěšného kontaktu s druhými lidmi a okolním prostředím a k prožití uspokojivého a tvořivého života.
- Osobní potenciál a proces sebezvoje může být v dětství i během dalšího života různými způsoby narušen a člověk uvízne ve fixovaných vztahových vzorcích.
- **Nejjednodušeji můžeme myšlenku vyjádřit tak, že v gestalt terapii se jedná o to, aby každý byl sám sebou a plně se přijímal.**

CÍLE TERAPIE

- **Zkoumat a odkrývat vztahové vzorce** a nyní způsoby, jak tyto vzorce ovlivňují život klienta v současnosti, a nalézat nové, tvořivější způsoby kontaktu s okolím.
- V aktuálním dění terapeutické situace a především v terapeutickém vztahu klient rozšiřuje své **uvědomění v emoční, kognitivní i tělesné složce** a je poté schopen **převzít zodpovědnost za svobodné vyjádření svých potřeb.**
- Terapeut umožňuje pacientovi **zpřítomnit zkušenosti, zážitky a vzorce reagování** z jeho osobní historie a vyzkoušet si nové, vhodnější způsoby fungování ve vztahu k okolí i k sobě samému.

SOUČASNÉ POJETÍ A VÝZNAM PRO PRAXI

- Gestalt terapie se dnes uplatňuje nejen v práci s relativně zdravými jedinci, ale velmi významně v klinické praxi v širokém okruhu psychických poruch, např.: **úzkostné a depresivní poruchy, závislosti, poruchy osobnosti, psychotické poruchy, poruchy příjmu potravy, posttraumatické stavy i psychosomatické choroby.**
- Ve srovnání s jinými druhy terapie dává Gestalt veliký **důraz na neverbální projevy chování** (výrazy obličeje, polohy a pohyby těla, tón řeči, atd.). Tento zájem o neverbální projevy je odrazem vlivu Wilhelma Reicha, u kterého Perls prodělal psychoanalýzu. Mluvíme tedy o expresivní formě terapie.
- Terapie má vypracován vlastní přístup pro práci se skupinou, dětmi, párem či s rodinou.
- Spojujícím rysem mezi jednotlivými podobami gestalt přístupu je zásadní důraz kladený na **uvědomění a kontakt** (Roubal, 2010).

Joyce a Sills (2006) uvádějí příklad terapeutického dialogu zaměřeného na **uvědomování**:

Ben: Není mi jasné, o čem mluvit tento týden. (vypadá nespokojen)

Terapeut: Podívejte se chvíli na to, co si uvědomujete, když sedíte tady se mnou.

Ben: Nic si neuvědomuju.

Terapeut: Jak se teď cítíte?

Ben: Prázdný. (ticho)

Terapeut: Můžete mi popsat to „prázdné“?

Ben: Jsem jakoby sevřený a nevím, co dělat.

Terapeut: Podle čeho poznáváte, že jste sevřený?

Ben: Mám stažená ramena a jsem v rozpacích.

Terapeut: V rozpacích?

Ben: Ano. (ticho)

Terapeut: Zajímá mne, jaké to pro vás je, být v rozpacích.

Ben: Jako bych se styděl.

Terapeut: A co se ještě děje?

Ben: Dostávám strach, že mne kritizujete.

Tímto způsobem Ben zaměřuje pozornost na tělesný proces, uvědomuje si svoji nepohodu ve vztahu s terapeutem a rozpoznává svůj strach z kritiky, který mu brání v navazování kontaktu ve vztahu.

GESTALT TERAPEUTICKÝ POHLED NA POPORODNÍ DEPRESI

- Cílem terapie deprese je obnovit spontaneitu přetváření osobnosti v interakci s okolím podle aktuální potřeby.
- Založen na podpůrném terapeutickém vztahu - podporuje uvědomění a přijetí emočního prožitku pacientky a učí ji novým způsobům emočního zpracování.
- Přístup je daleko méně konfrontující, více podporující, empatický a oceňující.
- Terapeutická sezení zahrnují: napojení a uvědomění/vybavování a zkoumání emocionálního materiálu/transformaci (podpora nově se objevujícího sebepojetí).
- Terapeut aktivně upozorňuje na drobné úspěchy v situaci **ted' a tady**, vede pacientku k vyjádření **sebeocenění**.
- Dle výzkumů je gestalt terapie nejúčinnější u pacientek značně socializovaných s tendencí k internalizaci a k malému odporu.

Ukázka

Ukázka gestalt terapie (EN, 5 min):

- https://www.youtube.com/watch?v=-Rokt_YywZ0

Komunikace je klíčová během těhotenství:

- <https://www.youtube.com/watch?v=izPTYKPJaBw>

Komunikace s pacientem:

- <https://www.youtube.com/watch?v=S4wWClQhZaA>

Zdroje

1. MELÍŠKOVÁ, Jana. *Komunikace na porodním sále* [online]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Bakalářská práce. Vedoucí práce Mgr. Andrea Festová. České Budějovice, 2010 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: https://theses.cz/id/vgqo67/downloadPraceContent_adipIdno_16812?lang=en.
2. ŠPATENKOVÁ, N, KRÁLOVÁ, J. *Základní otázky komunikace: Komunikace (nejen) pro sestry*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. 128 s. ISBN 978-80-7262-599-4
3. BAŠTECKÁ, B., J. KNOP, J. ROUBAL a kol., 2009. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.
4. ROUBAL, J., 2010. *Gestalt terapie*. In Vybiral, Z., Roubal, J. (Eds.). *Současná psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál. s. 164-194, 31 s. 615.8 – Psychoterapie. ISBN 978-80-7367-682-7.
5. ROUBAL, J., 2007. *Psychoterapie deprese – přístup gestalt terapie*. Čes. a slov. Psychiat., 103, 2007, No. 7, pp. 341–345. Praha: Galén.