

European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy

(www.europeanresearchjournal.com)

Published by Anglo-Norwegian Collaboration - ISSN 1756-7599 (2006)

„Before and After A Phenomenological Exploration of the Impact of a Four-Year Training in Gestalt“

Autor: **Gro Skottun**

„Před a po – fenomenologický výzkum přínosu čtyřletého výcviku v gestalt psychoterapii“

Anotace

Článek je shrnutím autorovy disertační práce o gestalt psychoterapii, kterou vedl jako fenomenologický a kvalitativní výzkum toho, jak byla skupina gestalt terapeutů v Norsku dotčena výcvikem v gestalt terapii. Autor zjistil, že odborná literatura a výzkumné studie o gestalt terapii nejsou dostačující co do kvantity ani kvality. Informace k výzkumu byly sbírány prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů v cílových skupinách. Získané informace byly organizovány podle motivace k výcviku, podle zkušeností prožitých během výcviku a výstupu či vlivu, který na frekventantovi výcvik zanechal.

Klíčová slova: výcvik v gestalt psychoterapii, cílová skupina, výzva, zvědomění, změna.

Před několika lety jsem měl osobní krizi, která změnila můj život k horšímu – během krize jsem se ptal sám sebe: jak se to stalo, že jsem se s touto ztrátou dokázal vyrovnat? Kde jsem získal dovednosti se s tím poprat? Když se podívám zpět, vidím, že jsem si byl po celý ten čas vědom svých potřeb a pocitů. To mě uschopnilo k tomu, abych žádal o pomoc a podporu, kterou jsem potřeboval a věnoval se sám sobě. Moje schopnost uvědomit si své potřeby byla vybudována skrze absolvovaný výcvik. Proto jsem svou krizi unesl. Můj výcvik na mě měl mnohem hlubší dopad, než jsem si tehdy uvědomoval. Jako lektor výcviku jsem mnohokrát slyšel: „Tento výcvik změnil můj život“. „Nechápu, jak jsem mohl žít bez výcviku.“ Ale sám jsem si v té době neuvědomoval, do jaké míry výcvik ovlivnil mě osobně, dokud jsem neprošel svou vlastní krizí. Proto jsem začal přínos výcviku dále zkoumat a spolu se dvěma

kolegy jsem v roce 1986 založil výcvik v gestalt terapii (dále jen „GT“) v Norsku. Program výcviku se během let několikrát změnil a nyní je oficiálně přijímán norskou vládou – tzn. výcvik je oficiálně podporován, frekventanti dostávají kredity, granty a půjčky během výcviku. Naším záměrem bylo nabídnout smysluplný výcvik s vysokou úrovní kvality. Kromě toho spolupracuji s EAGT (tj. Evropská asociace gestalt terapeutů) na stanovení kritérií pro akreditaci vzdělávání v GT.

Aby mohl absolvent výcviku praktikovat dobře GT, musí mít dostatečné teoretické znalosti. V této oblasti shledávám nedostatek odborné literatury i odborných studií. Zjistil jsem, že psychoterapeuti jsou původní profesí většinou psychologové a psychiatři, kteří dosud získali zkušenosti praxí, supervizí a individuální terapií. GT považuje za pilíře vzdělávání: výcvik dle standardů EAGT, individuální terapii, supervizi, teorii, metodologii a klinickou praxi. Mým cílem bylo pouze prozkoumat přínos výcviku a ne diskutovat o různých metodách vzdělávání.

Výcvik se dotkl všech frekventantů profesně i osobně. Do výcviku šli proto, že měli osobní kladnou zkušenost s GT. Všichni se výcvikem naučili lépe identifikovat své potřeby a přání - to některé vedlo k pocitu osamělosti a cílenému vybírání odlišných přátel než dříve. Naučilo je to také lépe žít „tady a teď“, více důvěřovat a přijímat sebe i jiné. Naučili se pomoci jeden druhému vzpomenout si na zapomenuté události a rekonstruovat průběh tehdejších událostí. Všichni lépe zvládají své krize v životě, změny se projeví v osobním i profesním životě - někteří změnili zaměstnání, rozhodli se zůstat ve vztazích, naučili se dovednostem být více se svými dětmi a partnery.

Velkou část výcviku tvoří samotná terapie. Důležitou zkušeností bylo to, že školitelé budoucí terapeuti akceptovali a „podrželi“. Toto by nefungovalo, kdyby byl výcvik kratší než 4 roky a neměl jasnou strukturu. Pro dobrý výsledek výcviku je klíčový kladný vztah mezi samotnými frekventanty a mezi frekventanty a lektory. Pozitivní změna je přisuzována uzdravujícímu efektu laskavého rodinného vztahu ve skupině. Frekventanti se cítili ve skupině bezpečně. Když frekventanti popisovali, jak se během výcviku učili, zmiňovali: experimentování, fantazie, nácviky. Nejprve raději stáli stranou a pozorovali dění, postupně se scéna měnila. Jejich vztah ke členům skupiny se měnil od zájmu k přátelství a náklonnosti k nim. Yontef (1997) zdůraznil zranitelnost frekventantů a snadnost aktivizace studu ve výcviku i v terapii, který není žádoucí. Ideální skupina je místo, kde mohou členové růst k tomu nejvyššímu stupni lidského potenciálu.

Při svém výzkumu jsem dotazoval pouze 6 lidí ze stejné instituce, a to z mé vlastní vzdělávací instituce. Někteří z nich byli nejprve mými klienty a až poté frekventanty výcviku.

Jsem si vědom toho, že náš duální vztah mohl ovlivnit odpovědi dotazovaných v můj prospěch. To mohlo být příčinou faktu, že jsem nedostal žádné negativní zpětné vazby na výcvik. Moje studie neodkrývá nic o supervizi ani terapeutické praxi, jež jsou důležitou součástí GT výcviku.

To, jak jsou terapeuti vyškoleni, ovlivní kvalitu jimi poskytované terapie. Dokud neuděláme dobrý výzkum, nebudeme vědět, zda je náš dnešní systém dobrý. Za 19 let fungování institutu se vše změnilo – asociace zvětšila časovou dotaci, aniž bychom měli záruku, že je to k prospěchu. Je možné, že nárůst kvantity je na úkor kvality. Práce ve výcvikovém centru mě učinila pokorným a vděčným za práci, kterou dělám a také za to, co jsme spolu s kolegy dokázali vytvořit.