

Předtím a potom

(Gro Skottun)

Fenomenologické zkoumání vlivu čtyřletého výcviku v gestalt psychoterapii u gestalt psychoterapeutů

(volný překlad Kateřina Jeníková, K13, S4)

Abstrakt

Tento článek je zkrácenou podobou mé diplomové práce z oboru gestalt psychoterapie, kterou jsem provedl jako fenomenologické a kvalitativní zkoumání toho, jak byla skupina gestalt psychoterapeutů v Norsku ovlivněna výcvikem v gestalt psychoterapii. Součástí výzkumu bylo i prozkoumání odborné literatury a výzkumných studií, zaměřených na výcvik gestalt terapeutů, gestalt psychoterapie, individuální a skupinová terapie a supervize, přičemž obojí bylo shledáno jako nedostačující, jak po stránce kvalitativní, tak po stránce kvantitativní. Výzkumná data byla získávána prostřednictvím strukturovaných rozhovorů ve zkoumané skupině a následně analyzována pomocí fenomenologické metody, která bude popsána. Během tohoto procesu byla získaná data zpracována s ohledem na klíčové otázky – co frekventanty vedlo k účasti ve výcviku, jaká byla jejich motivace, jaké získali zkušenosti během výcviku a jaké výsledky a účinky výcvik měl. Výsledná zjištění byla diskutována s ohledem na literaturu i omezení (limity) celé studie.

Klíčová slova

Výcvik v gestaltu, zaměření se na skupinu, výzva (náročný úkol), povědomí (vědomí něčeho), změna.

Úvod

Před několika lety jsem prodělával osobní krizi, která obrátila můj život vzhůru nohama. Během tohoto období jsem se častokrát ptal sám sebe, jak to, že si v takové situaci umím poradit a jak a kde jsem se tuto dovednost naučil? Když se ohlédnu zpět do těch let, vidím, že jsem si byl po celou dobu vědom svých potřeb a pocitů. To mi umožnilo vyhledat pomoc a podporu, když byla potřeba. Zjistil jsem, že schopnost uvědomění si, prožití, každé chvíle mi pomohlo stát se díky výcviku gestalt terapeutem. Zjistil jsem, že můj gestalt výcvik měl na mě mnohem větší účinek, než jsem si uvědomoval. Během let, kdy jsem působil jako lektor ve výcviku jsem často slýchal: „Tehle výcvik změnil můj život“, „Nevím, jak bych bez výcviku přežil“, ale opravdu jsem si neuvědomoval, jak moc mě to před mou osobní zkušeností ovlivnilo.

Jednou z dalších motivací pro zkoumání vlivu výcviku, byl fakt, že jsem navázal, ve spolupráci s dvěma kolegy, na Výcvik v gestalt terapii v Norsku a na norský Gestaltinstitut (NGI) v r. 1986. Během let se výcvikový program několikrát změnil do podoby, která je oficiálně přijata a akceptována norskou vládou. To znamená, že studenti během výcviku získávají kredity a mohou mít studentské granty a půjčky. Naším záměrem bylo nabídnout smysluplný výcvik s vysokou úrovní kvality, ale protože gestalt terapie je jedinečná a úroveň studia psychologů, psychiatrů, sociálních pracovníků, psychiatrických sester nabízeného na

univerzitách v Norsku je velmi rozdílná, nemohu pro svůj výzkum čerpat z jednotlivých profesí a ani ověřit kvalitu výcviku, který jsem vytvořil pro NGI. Byl jsem tedy velmi zvědavý na kvalitu výcviku a na to, jak ostatní psychoterapeuti ovlivnil výcvik NGI a jak jejich zkušenosti korespondovaly s těmi mými. V souvislosti s tím, jsem se angažoval v diskusi Evropské asociace pro gestalt terapii ohledně kritérií pro akreditaci výcvikových institutů. I proto jsem se rozhodl provést fenomenologický průzkum toho, jak se bývalí studenti prožili zkušenosti získané výcvikem.

Přehled literatury

V rámci svého výzkumu jsem prošel i odbornou literaturu. Začal jsem s pátráním po rozdílných aspektech pohledu instruktorů a gestalt terapeutů na výcvik v gestalt psychoterapii. To přirozeně vedlo k prozkoumání jednotlivých teorií výcviku z perspektivy gestaltu. Rovněž jsem se krátce věnoval tomu, jak moc relevantní je gestalt teorie pro výuku gestalt terapeutů. Tento předpoklad je relevantní ze dvou úhlů pohledu. Za prvé, stážisti si uvědomují, že znalost teorie jim umožňuje praktikovat gestalt terapii a za druhé, jak poukazuje Harris (1999), teorie podporují metody pro vzdělávání.

Vzhledem k nedostatku relevantních výzkumů toho, jak absolventi byli ovlivněni výcvikem, prozkoumal jsem literaturu týkající se výcviku psychoterapeutů obecně (Hougaard, 1996). To ukázalo, že psychoterapeuti (zejména psychologové a psychiatři) byli vyškoleni praxí, supervizemi a individuální terapií. Podíval jsem se na odbornou literaturu a dostupné výzkumy pokud jde o gestalt psychoterapii a supervizi. To jsou jednotlivé složky výcviku, které se potkávají s výcvikovými standardy vytvořenými EAGT vedle individuální terapie, teorie a metodologie a klinické praxe.

Mým cílem bylo prozkoumat vliv výcviku v gestalt terapii, stejně jako teorie a metody ukryté za ním a nezkoumat rozdíly mezi jednotlivými metodami. Z tohoto důvodu jsem se soustředil na svoje hodnocení teorií výcviku z pohledu gestaltu (Perls 1992, Brown 1972, Grenstad 1986) a vyloučil jsem výzkumné studie týkající se obecně učení.

Dospěl jsem k závěru, že se odborná literatura problematice vlivu výcviku na frekventanty dostatečně nevěnuje. Literatura týkající se toho, jak cvičit, vychovat terapeuty, je rovněž poměrně vzácná, nedostatková. V dostupné literatuře se vyskytují častěji souhlasné hlasy než ty nesouhlasné jak při výcviku gestalt terapeutů postupovat (Mintz 1987, Harris 1999, Fuhr and Gremmler-Fuhr 1995, Yontef 1997, Spagnuolo Lobb 1992, Clarkson 1995, Parlett 2000). To se týká i toho, že výcvik potřebuje čas a že by měl být zkušenostní a praktický.

Metodologie

Rozhodl jsem se použít kvalitativní metodologii, neboť jsem chtěl prozkoumat subjektivní zkušenosti terapeutů týkající se ovlivnění výcvikem. Cílem kvalitativního výzkumného šetření bylo shromáždit popis o životech jednotlivých informátorů, zejména, jak oni sami chápou a jaký přiřazují smysl popsáním jevům (Kvale, 1997). To samozřejmě ve shodě s principy gestalt psychoterapie. Baber (2002:79) poukazuje na to, „že gestalt ovlivnil a byl ovlivňován mnoha kvalitativními přístupy k výzkumu“. Gestalt terapie je zaměřena na subjektivní prožívání tady a teď s plným vědomím, uvědomováním si a vychází z existenciální a fenomenologické filozofie.

Provedl jsem jeden rozhovor ve zkoumané skupině o šesti participantech, terapeutech, z nichž všichni absolvovali výcvik u NGI. Mým záměrem bylo maximálně redukovat můj vliv na jednotlivé participanty během interview ve skupině. Halvorsen (1996) popisuje cílovou skupinu jako skupinu diskutující na jedno téma, nebo provádí interview ve skupině, v níž mají všichni participanté nějakou zkušenost s tím, co je předmětem zkoumání. To umožňuje získat použitelná kvalitativní data ne jako pouhou odpověď na výzkumníkovu otázku, ale jako výsledek spontánního dialogu v rámci skupiny (McLeod, 2001). Během

skupinového rozhovoru se jednotliví členové skupiny navzájem ovlivňují, pokud mezi sebou sdílejí svoje zkušenosti. (Kvale, 2002). Mohou si navzájem pomáhat při shánění materiálů, poskytují si navzájem důležité informace a společně probírají jednotlivé události, které se na kurzu odehrály. Rozhovory jsem nahrával a pak doslovně přepisoval ve snaze dosáhnout maximální přesnosti a hodnoty získaných dat. Respondenti pak měli možnost si záznam přečíst a případně jej okomentovat.

Zjištění a diskuze

Participanti šli do výcviku v gestalt terapii, protože měli osobní pozitivní zkušenost s gestalt terapií. Spojovalo je také to, že měli pocit, že jim něco chybí a hledali větší smysl života. Někteří se chtěli naučit lépe komunikovat se svým okolím a zlepšit schopnost naslouchat sobě i druhým.

Výcvik ovlivnil všechny participanty, osobně i profesně. Vliv výcviku byl patrný v jejich životech a rovněž vedl k mnohým změnám. Všichni měli zkušenost se zvyšováním svého povědomí, které jim umožnilo lépe poznat své potřeby a možnosti. Povědomí (vědomí) jim také umožnilo získávat a dávat větší prostor, žít více tady a teď a více věřit sami sobě a přijímat sami sebe i ostatní. Větší uvědomování si svých potřeb a možností způsobilo, že se někteří účastníci cítili osamělejší a vybírali si odlišné přátele oproti minulosti. Všichni pocítovali, že se lépe vyrovnávají s krizemi ve svém životě, lépe je zvládají. Rovněž všichni zúčastnění zaznamenali skvělé změny na osobní i profesní úrovni, které byly dosaženy změnou profese, setrváním ve vztahu a zlepšení dovedností ve vztahu k dětem a partnerům.

Z důvodu pozitivní osobní zkušenosti s gestalt terapií před nástupem do výcviku byli všichni participanti vysoce motivovaní. Výzkumné studie zkoumané Clarksonem (1997) a Bohartem a Tallmanem (1999) zjistili, že angažovanost a motivace klientů je klíčem k úspěchu. A protože důležitou součástí výcviku gestalt terapeutů v terapii a výcviku je převážně zkušenost, dají se stejné závěry aplikovat i na gestalt výcvik. To koresponduje s Harrisovým (1999) argumentem, že vztah mezi terapií a výcvikem je důležitou součástí gestalt výcviku. Tvrdí také, že „se učíme to nejlepší, co chceme, nebo se potřebujeme učit“ (tamtéž, s. 91). Pro mé dotazované to proto bylo výchozím bodem, základní myšlenkou. Měli velmi pozitivní zkušenosti s gestalt terapií a proto se začali učit a zlepšovat.

Participanti vypověděli, že důležitým faktorem během celého výcviku byla jejich zkušenost být „držený“. Když o tom hovořili, měli na mysli obojí, jak dlouho výcvik trvá (čtyři roky) i jeho strukturu. Výcvikové standardy z EAGT jsou specifické tím, že výcvik trvá čtyři roky a je strukturovaný po obsahové stránce. Smith (1987) zdůrazňuje důležitost doslovného držení se kontraktu, vymezení zřetelné, jasné hranice a na začátku zřetelně vymezení to, co bude nabízeno. Pozitivní zkušenost účastníků s délkou výcviku podporuje tvrzení Seligmana (1995) o tom, že dlouhodobá léčba je výrazně lepší než krátkodobá.

Zkušenosti účastníků potvrzují i autoři Harris (1999), Yontef (1997) a Fuhr a Gremmler Fuhr (1995), kteří poukazují na velkou důležitost samotných lektorů ve výcviku. Pozitivní vztahy mezi studenty a studenty a výcvikovými terapeuty jsou rovněž klíčovými faktory úspěchu. Také Russel (1995:217) ve svých studiích prohlašuje, že „Pozitivní změny jsou obecně přičítány léčivým účinkům mezilidských vztahů“. Gestalt teorie jsou toho mínění, že vztahy mají primární důležitost. (Yontef, 1980. Hycner, 1985). Společná zkušenost účastníků s bezpečným prostředím během výcviku koresponduje s tím, co Nevis (1987) popisuje jako terén výcviku. Mintz (1987) píše o optimálním klimatu pro osobní rozvoj a Harris (1999) připojuje důležitost působení vzdělávacího prostředí a nastavení bezpečnosti jednotlivými členy skupiny i lektory. Zinker (1977) popisuje důležitost skupiny slovy: V celé své kráse, skupina není jenom malá, soudržná komunita, v níž se členové cítí být uznávaní, přijímaní a konfrontovaní, ale je to také místo a atmosféra, kde mohou být lidé tvůrčí společně. Ideální skupina je místem pro posouvání hranic růstu toho druhého a

společenstvím, v němž jednotliví členové mohou postoupit na nejvyšší úroveň lidského potenciálu. V tomto kontextu může být skupina nazvána a definována jako *výuka ke společenství...*“ (s. 56)

Když účastníci popisovali, jak se během výcviku učili, zmiňovali všechny možné způsoby: experimentování, fantazírování a probírání teorie. Shoduje se to s Brownovým (1972) pojmem „splývající vzdělávání“ a Perlovými (1992) teoriemi o vzdělávání, které zahrnují „aha“ efekt.

Prvním spontánní reakce na dotaz, jak výcvik frekventanty ovlivnil, byla, že je ovlivnil velmi. Někteří se vyjádřili ve smyslu, že to byla nejdůležitější věc, kterou ve svém životě udělali, jiní vypověděli, že jim výcvik změnil život. Tato tvrzení odražela i moje vlastní zkušenosti s výcvikem. Takové myšlenky jsem v žádné literatuře nenašel.

Když jsem se zabýval otázkou zkušenosti se změnami během výcviku a po něm, všichni potvrzovali zvýšení uvědomování si (zvýšení povědomí), schopnost identifikovat své vlastní potřeby a schopnost svobodněji se rozhodovat. Tyto tři oblasti jsou v literatuře zaměřené na gestalt problematiku zmiňovány různými autory. Např. Yontef (1993) hovoří o povědomí, nebo přesněji o schopnosti být vědomi, jako o jednom z cílů gestalt terapie. Perls a kol. (1994) popisuje povědomí jako něco, co se v nás objevuje, jako to, co děláme, cítíme a plánujeme.

Nikdo z dotazovaných příliš nezmínil otázku studu, přestože v literatuře se tato problematika objevuje (Fuhr and GremmlerFuhr, 1995, Yontef, 1997, 1996, Kearns and Daintry, 2000). Jeden respondent prohlásil, že pocítoval stud předtím, než šel do výcviku, ale to se změnilo; *„předtím bylo mým zvykem od problému utíkat a pak cítit vinu a hanbu..., ale teď jsem schopen zvolit bolest a pak zůstat a problém řešit, napravit to“*. Jiní účastníci se dotkli toho, jak se v počátcích cítili odlišně, mimo, a rozhodně ne jako součást skupiny, ale tyto pocity se v průběhu výcviku změnilly. *„Bylo pro mě těžké dělat cvičení, rád bych zůstal stranou a jen pozoroval, cítil jsem se divně. To se ale pomalu měnilo směrem k pozorování ostatních se zájmem až po pozdější lásku a náklonnost k ostatním členům skupiny“*. Yontef (1997) v tomto smyslu zdůraznil znepokojení nad zranitelností stážistů i nad tím, jak snadno se pocity studu, hanby mohou během výcviku a v terapii objevit.

Ve své studii se nezabývám otázkami supervize ani terapeutické praxe, i když je obojí důležitou součástí gestalt výcviku (Resnick and Estrup, 2000, Yontef, 1996, Kearns and Daintry, 2000). Individuální terapie se dotkl ve své výpovědi pouze jeden participant. Možná to bylo způsobeno tím, že jsem pro svou práci zvolil formu nedirektivního rozhovoru, abych příliš neovlivňoval průběh celého procesu. Může to však být předmětem dalších výzkumů.

Omezení studie

Prvním limitem mé práce byla velikost a vzorek. Rozhovory jsem vedl pouze se šesti účastníky výcviku, navíc v rámci jedné instituce. K tomu, abych mohl vyvodit nějaké obecné závěry ohledně vlivu výcviku na jednotlivé účastníky, potřeboval bych více respondentů. Jiné omezení, a možná podstatnější, spatřuji ve faktu, že jsem vedl rozhovory s lidmi, kteří byli ve výcviku v mém institutu. Někteří byli dokonce mými klienty a já byl jejich supervizorem. Jsem si vědom toho, že dvojí vztah, který se mnou měli, nevyhnutelně ovlivnil průběh rozhovorů. Respondenti mohli např. odpovídat mnohem pozitivněji, než jak to ve výcviku aktuálně cítili, jen aby se mi zavděčili. Tato skutečnost možná ovlivnila fakt, že jsem neobdržel žádnou negativní reakci ohledně výcviku ani problematiky studu. Jsem si rovněž vědom, že můj dvojí vztah k participantům mohl ovlivnit můj pohled na získaná data a na jejich zpracování. Na druhou stranu musím říci, že jsem si toto téma vybral z důvodu entuziasmu, znalostí a zájmu o výcvik, který mám díky faktu, že jsem lektorem ve výcviku v gestalt terapii. Domnívám se, že lektori mají povinnost ověřovat výsledky a kvalitu vzdělávání, které nabízejí.

Důsledky pro výcvik a terapii v gestalt psychoterapii

Moje studie odhaluje, že výcvik v gestalt psychoterapii má na účastníky obrovský vliv. Získávají větší povědomí, schopnost lépe rozpoznat svoje potřeby, provést změny ve svém životě, lépe si poradit s krizemi a být ve vztazích naplno a opravdově. Získané dovednosti byli rovněž schopni uplatnit ve svých praxích. Jednotliví účastníci byli hned od počátku ve výcviku velmi motivovaní. Účast, motivace, délka přípravy, vztahy mezi studenty a studenty a lektory, to vše bylo pro zdárný průběh a výsledek celého výcvikového procesu velmi podstatné. Mezi důležité faktory patřila rovněž individuální terapie a teoretické vstupy.

Když výcviky v gestalt terapii začínaly, terapeuti se učili pouhým učením (Harris, 1999). Zúčastnili se nějakého workshopu, získali pár osobních zkušeností a pak hned začali s vlastní terapeutickou praxí. Více či méně kopírovali to, co viděli u svých lektorů, instruktorů, u nichž pak byli i jako supervizanti. Jak podotýkají (Yontef, 1993, Clarkson & Mackewn, 1993), vytvoření kultu osobnosti bylo tehdy obrovské. To, co Perls a jeho kolegové dělali na svých sezeních bylo impozantní. Od té doby nastaly výrazné a vítané změny. Vytvoření etických směrnic a výcvikových standardů organizacemi typu EAGT, EAP (Evropská asociace pro psychoterapii), včetně přidružených výcvikových institutů změnilo pojetí gestalt terapie. Ale dokud nebudeme provádět výzkumy založené na důkazech, nebudeme vědět, zda veškerý vývoj a změny vytváří lepší výcvikové instituty, lektory, supervizory a terapeuti.

To všechno ovlivnilo i můj výcvik. Osnova, struktura, instruktoři, požadavky na terapii, supervize, písemné posouzení, zhodnocení a teorie, to vše se během 19 let, kdy existuje NGI změnilo. Když EAGT zvýšila počet výcvikových, supervizních i terapeutických hodin, vytvořila dražší a poněkud konzumní typ výcviku, bez zpětných vazeb na frekventanty a výcvikové instituty. Nedostatek výzkumných studií v této oblasti znamená nedostatek výzkumů založených na důkazech o těchto změnách. Houston (2000) v tomto smyslu kritizuje všechny požadavky kladené na výcvikové instituty; „Počítání fazolí je jednodušší, než rozlišení jednoho citrónu od druhého“ (s. 48).

Závěr

K mému výzkumu mě dovedlo několik okolností - osobní krize a schopnost tuto krizi zvládnout, moje zvědavost ohledně vlivu výcviku v gestalt terapii na jiné účastníky a můj zájem o nové výcvikové standardy vytvořené EAGT. Zjistil jsem, jak moc velký vliv výcvik na jednotlivé zúčastněné má, stejně jako fakt, že mají podobné zkušenosti se zvýšenou schopností zvládat životní krize a změny. To mě přivedlo k větší pokoře a vděčnosti za práci, kterou vykonávám i za to, co jsme společně s kolegy vytvořili. Během práce na výzkumu jsem upevnil svoji pozici spoluředitele a lektora v NGI. Prohloubil se i můj zájem o neustálé zlepšování kvality výcviku.

V literatuře najdeme málo zmínek o tom, jak moc výcvik ovlivňuje životy frekventantů. Cílem mé studie a tohoto článku bylo vnést trochu světla do obecného povědomí o vlivu výcviku na studenty a získat lepší porozumění tomu, co se během výcviku děje. Domnívám se, že zkoumání vlivu gestalt psychoterapeutického výcviku je důležitým aspektem v diskuzi o schvalování (akreditaci) výcvikových institutů v EAGT.