

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

SNY V GESTALT TERAPII



Magisterská diplomová práce

Autor:

Mgr. Bc. Milada Havlíková, DiS.

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.

Olomouc

2020

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Radku Obereignerů, Ph.D. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích.

Také děkuji respondentům, kteří se podělili o své životní zkušenosti, které se mi staly inspirací.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „Sny v gestalt terapii“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 7. dubna 2020

Podpis

OBSAH

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 Sen, terapie a zkušenost	6
1.1 Sen	6
1.2 Kritický přehled snové práce v různých terapeutických směrech	9
1.2.1 Sen v psychoanalýze	10
1.2.2 Sen v analytické psychologii	13
1.2.3 Další dynamické směry, směr daseinsanalýza a sen	14
1.2.4 Kognitivně behaviorální terapie a sen	15
1.2.5 Sdílené charakteristiky snové práce	16
1.3 Zkušenost	16
2 Gestalt terapie	18
2.1 Soudobá gestalt terapie	19
2.1.1 Rozvíjení uvědomění	19
2.1.2 Práce ve vztahu	20
2.1.3 Práce tady a teď	23
2.1.4 Práce s tělem	23
2.1.5 Práce s citlivou oblastí	24
2.1.6 Práce s kontaktními procesy	25
2.1.7 Experimentální přístup	26
2.2 Gestalt terapie na poli České republiky	28
3 Snová práce v gestalt terapii	29
3.1 Sen v gestalt terapii	29
3.2 Intervence snové práce	33
VÝZKUMNÁ ČÁST	36
4 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky	36
4.1 Vymezení výzkumného problému a cíl práce	36
4.2 Výzkumné otázky	37
5 Popis zvoleného metodologického rámce a metod	39
5.1 Vymezení typu výzkumu	39
5.1.1 Zdůvodnění výběru kvalitativního designu výzkumu	39
5.1.2 Zdůvodnění výběru interpretativní fenomenologické analýzy	40
5.2 Metody získávání dat	40
5.2.1 Tvorba dat vztahující se k respondentům	41
5.2.2 Sebereflexe výzkumnice	43

5.3 Analýza dat.....	45
6 Soubor.....	47
6.1 Strategie výběru vzorku	47
6.2 Představení respondentů	47
7 Výsledky	49
7.1 Když výcvik nestačí aneb síla vlastní zkušenosti.....	49
7.2 Potenciál snové práce.....	53
7.3 Sen vchází do terapie	57
7.4 Intersubjektivita jako součást procesu	61
7.5 Tady a teď v technikách	66
7.6 Reflexe	72
8 Diskuze	73
9 Závěry.....	82
Souhrn.....	84
Seznam použitých zdrojů a literatury.....	88
Seznam příloh	95

Úvod

Porozumět snům se snaží lidstvo od pradávna. Zachycené sny mohou přinést novou zkušenost snícím a i posluchači, pokud se s nimi snící podělí. V dnešní moderní společnosti je zájem o sny stále aktuální. Jedno z míst, kde snící může více porozumět poselstvím snu, jsou terapeutická setkávání. Jsou terapeutické směry, které se k snové práci hrdě hlásí a tuto formu práce nabízí. Jedním z nich je gestalt terapie.

Přesto při četbě knih, článků a kvalifikačních prací nám chybí současné výzkumy o snech v kontextu gestalt terapie. Naši vnější motivací se stala touha obohatit akademické poznatky tématem sny v gestalt terapii. Ustanovili jsme tak cíl této diplomové práce, který je zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny.

Zároveň jsme zmapovali i naši vnitřní motivaci, a to je náš profesní rozvoj. Doufáme, že výsledky výzkumu se stanou pro nás inspirací do naší terapeutické praxe. Proto je náš zájem zacílen na žitou zkušenost gestalt terapeutů. Zajímá nás, jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací. Podrobněji se zaměříme na to, jaké žité zkušenosti tito terapeuti mají se snovou prací, jak o snech smýšlí, a jak v praxi intervenují. Proto v diplomové práci uchopujeme toto zaměření pomocí výzkumných otázek. Proto tato diplomová práce může pomoci porozumět životním zkušenostem gestalt terapeutů se snovou prací.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Sen, terapie a zkušenost

V první kapitole vymezujeme sen. Poté představujeme vybrané terapeutické směry, které pracují se snem, vyjma gestalt terapie, která je popsána v následujících kapitolách. Následně uvádíme pojem zkušenost vztaženou ke snu a snové práci. Vymezujeme teoretický podklad pojmů, které jsou obsaženy v hlavní výzkumné otázce, která zní: „*Jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací?*“

1.1 Sen

Zájem o sny a jejich význam je zachycen v prastarých dílech a obrazech již u nejstarších společností. Historie předkládá plno příkladů. Pro tuto diplomovou práci uvádíme však jen jejich střípek. Zájem o sny a snění se proměňoval v rámci vědy. Zkrácenou trajektorii vědy k tomuto tématu také předkládáme v tomto textu. Tím zachycujeme, jak je sen uchopován v čase. V textu se i zabýváme vybavováním snu.

Jedna z nejstarších maleb, která pravděpodobně zobrazuje snění, je zachycena v jeskyni Lascaux (Francie). Stáří malby se odhaduje 15 000 let před Kristem. Je zde zobrazena mužská postava s bizonem, která se dnes interpretuje jako snící šaman nebo šaman v transu. Takzvané „primitivní společnosti“ vnímaly, že sen je poselství od bohů (Heffernanová, 2008).

I v Bibli, která ovlivňuje i dnešní svět, jsou zachyceny sny jako poselství od Hospodina. V této knize je nesčetně příkladů, kdy Bůh předává své poselství lidem pomocí snu či sesílá anděla (Heffernanová, 2008). Se sny se v Bibli setkáváme, jak v Starém, tak v Novém zákoně. Například snová práce ve Starém zákoně je zachycena v příběhu o Josefovi (synu Jákoba a Ráchel), který vykládal sny faraonovi, a tím ochránil egyptské obyvatelstvo od hladomoru. Snové poselství kupříkladu v Novém zákoně zachytil Josef (adoptivní otec Ježíše Krista a snoubenec Panny Marie), kterému se ve snu se zjevil anděl Páně a podpořil ho, aby Marii si vzal za manželku. Josef po tomto vnuknutí se s Marií oženil (Bible, 1993).

Lidé se již v pradávných dobách zaobírali otázkou „Jaké je poselství snů?“. Vznikaly různé snáře, které poskytovaly odpovědi. Nejstarší dochované snáře pocházejí z Asýrie a Egypta. Tím nejznámějším snářem je pětisvazkový spis *Oneirocritica* od Řeka Artemidorema z druhého století n. l. Pro výklad snů Artemidorem předčil jiné asyrské snáře díky svému

inovátorskému způsobu výkladu snu. Artemidor potřeboval vědět i osobní informace o snícím a při jaké příležitosti se snícímu sen zdál. Přesto však byl přesvědčen, že asociace snu má dodat vykladač, nikoliv snící. Odmítl doslovný výklad snářů. Zachycoval, že pro výklad snů nejsou snové symboly jednotné. Věnoval zvláštní pozornost opakujícím se snům. A vnímal, že sny mohou být interpretovány na různých úrovních (Heffernanová, 2008).

První vědecké výzkumy, které se věnují snům, se objevují v druhé polovině 19. století, což koresponduje se zájmem psychologie o introspekci. Vědecké bádání se zaměřilo na prožívání subjektivního vstupu a zážitku ze snu. Nezaobíralo se významem nebo funkcí snu. Introspektivní zachycení snu bylo považováno za platné svědectví toho, co se v průběhu snění stalo (Schwartz, 2000; Revonsuo, 2009).

Od vědeckého bádání o snech však následující desetiletí věda opouští. Ačkoliv Freud v roce 1900 vydává svoji knihu *Výklad snů*, kde představuje mj. pohled na sny a práci s nimi (Freud, 1934), z pohledu vědy má tento přístup nízkou validitu. A i Watsonův behaviorismus tématem snů se nezabývá pro jeho subjektivní složku (Schwartz, 2000; Revonsuo, 2009).

V polovině minulého století se výzkumy opět začaly věnovat fenoménu snů a snění. Vznikly tři významné proudy bádání. První proud přinášel vynalézavé experimenty, dotazníkové studie, podrobná introspektivní pozorování. Vznikaly teorie o procesu snění. Druhý proud se snažil prokázat behaviorální hledisko, a to popření platnosti psychických jevů jako podnětná témata vědeckého bádání. A současně z druhé strany, z psychoanalytického hlediska, vznikaly výzkumy zaměřené na zkoumání hypotézy, že povaha zachyceného obsahu snu je klamavá a ukrývá skutečný význam snu. Třetí proud obsahoval bádání v neurofyziologické a kognitivní oblasti. Zde se vědci zaměřili na integraci fyziologických a fenomenologických popisů snění. Znovuobjevovali některé teze, které byly formulovány před více než sto lety (Lavie, Hobson, 1986, in Schwarz, 2000).

Rozmach vědeckého pátrání o snění se datuje k roku 1953. Aserinsky a Kletman v spánkové laboratoři zachytili propojení mezi REM fází spánku a sněním (Schwartz, 2000; Revonsuo, 2009). Využívali k tomu objektivní ukazatele (EEG, sledování očních pohybů). Při probuzení probanda v REM fázi výzkumníci zjistili, že téměř vždy proband je schopný říci, co se mu právě zdálo. V témže roce tito výzkumníci vydali „inaugurační článek“ o REM fázi ve spánku. Také v tomto roce a následně v roce 1966 Hall vydal publikaci *Význam snů (The Meaning of Dreams)*, v které popsal a klasifikoval fenomenologické aspekty tisíců snů od zdravých respondentů. Hall společně s Castlem na základě prvního šetření z roku 1966 vyvinuli podrobný systém kódování pro kvantifikování zachyceného obsahu snů. Systém kódování se například věnoval postavám, rozmístění, objektům, emocím, sociálním

interakcím. Tím se vědecké bádání opět zaměřilo na studium fenomenologických obsahů snů. A to s obnoveným respektem ke zachyceným snům jako k užitečným popisům kognitivního procesu během spánku (Schwartz, 2000).

Na začátku nového tisíciletí Schredl a Wittnam (2005, 485) předkládají definici snu „*A dream or dream report is the recollection of mental activity which has occurred during sleep*“. V českém jazyce ji překládá Plháková (2013, 131): „*Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity, která proběhla ve spánku.*“ Přesah této definice tkví v tom, že se jedná o snahu zachycení konsensu vědců na poli výzkumu o snech a snění. Podrobnější rozlišení snu vychází z fyziologie, jsou zmapovány REM sny, NREM sny, noční můry, noční děsy, posttraumatické sny a lucidní sny. Tito autoři strukturovaně vytvořili tabulku s definicemi fenoménů těchto snů (Schredl, Wittnam, 2005). Jelikož ji do českého jazyka opět přeložila Plháková (2013, 133) předkládám v této práci tabulku s jejím překladem.

Typ snu	Definice
REM sny	Vybavení mentální aktivity během REM spánku.
NREM sny	Vybavení mentální aktivity během NREM spánku.
Sny po usnutí	Vybavení mentální aktivity během NREM stadia 1 a 2.
Noční můry	REM sny provázané silnými zápornými emocemi, jež jsou příčinou probuzení.
Noční děsy	Náhlé probuzení z delta spánku provázené intenzivní úzkostí.
Posttraumatické sny	REM a NREM sny znázorňující (často opakovaně) traumatické zkušenosti v celkem nezměněné podobě.
Lucidní sny	REM sny, při nich si jedinec uvědomuje, že sní.

Tabulka č. 1: Různé typy snů (Plháková, 2013, 133)

Schredl s Wittnamem popisují fenomenologie snů. Zachycují, že sny obsahují bizarnost, emocionalitu a senzickou modalitu (Schredl, 1999 in Schredl, Wittnam, 2005).

Plháková (2013) výstižně tyto znaky pojmenovává jako kvalitativní zvláštnosti snu. Schredl a Wittnam (2005) také poukazují na to, že ve více než 90 % snů se snící vyskytuje.

Výzkumy o snech zaznamenávají četné metodologické potíže a ty ovlivňují validitu výzkumu. Jednou z nejčastějších potíží je, že sny nejsou zkoumány při přímé exploraci, ale s odstupem času. Také záleží na emoční angažovanosti probanda, jeho typu zážitku z probuzení, interakci mezi osobnostními rysy a začleněním událostí po probuzení a noční dobou (časový interval mezi nástupem spánku a počátkem snění). (Schredl, Wittnam, 2005)

Vybavování snu není automatické, jsou i lidé, kteří si nevybavují své sny. Z neurofyziologického hlediska se nabízí vysvětlení, že procesy, které umožňují vytvářet dlouhodobé vzpomínky při snění, nejsou příliš aktivní. Proto je většina snů zapomenuta krátce po probuzení. Například norepinefrin, jenž je důležitým neurotransmiterem pro zapamatování, je funkční na velmi nízké úrovni během snění. Taktéž je nízká elektrická aktivita v klíčových oblastech pro dlouhodobou paměť, jako je prefrontální kůra. Jsou však techniky, které mohou pomoci zachytit vzpomínku na sen. Jelikož cokoliv, co upoutá pozornost snícího okamžitě po probuzení, zasahuje do vzpomínky na sen, tak pro lepší zapamatování snu se doporučuje mentální aktivita před usnutím, a to uvědomění si přání, že snící si chce zapamatovat své sny. Je vhodné, aby se toto přání stalo poslední myšlenkou před usnutím. Dalším podnětem je mít přichystaný blok a pero u postele. Při probuzení je potřebné udržet pozornost u snu. Pokud si snící myslí, že si sen z noci nezapamatoval, je možné, aby se soustředil a zkusil zachytit, zda existuje nějaký pocit nebo obraz, který může popsat. Dodržování těchto jednoduchých kroků může ovlivnit, že vzpomínka na sen se vyplaví (Poltrack, 2014). Jako autoři této práce doplňujeme, že dnešní moderní doba poskytuje možnost namluvení snu na diktafon okamžitě po probuzení, což může nahradit tužku a papír. Co dále ovlivňuje vybavování snů, je postoj snícího ke snům. Schredl (2003, in Plháková, 2013) zjistil, že kladný postoj ke snům má signifikantní vliv na jejich vybavení, ačkoliv se jedná o nízkou pozitivní korelaci 0,169.

1. 2 Kritický přehled snové práce v různých terapeutických směrech

V této kapitole představujeme přehled snu a snové práce z různých psychoterapeutických směrů vyjma gestalt terapie. Snová práce v gestalt terapii je představena v kapitole 3. Jedná se o kritický náhled na další možnosti terapeutické práce se snem.

V tomto textu se věnujeme zejména představení snu a snové práce z pohledu psychoanalýzy. A to proto, že psychoanalýza je terapeutický přístup, z kterého mnohé další

směry vychází. Sám Perls má své terapeutické kořeny v psychoanalýze. Laura a Fritz Perlsovi při revidování knihy o psychoanalýze vytvořili nový terapeutický směr – gestalt terapii. Jelikož práce se snem patří mezi hlavní intervence při psychoanalýze, text o snech v psychoanalýze je rozsáhlý. Práci se snem představujeme jak dle Freuda, tak ze současné psychoanalýzy. Z těchto důvodů je text o tomto směru rozsáhlejší než u ostatních směrů.

Poté představujeme sny a snovou práci z pohledu analytické psychologie, dalších dynamických směrů (Adler, Fromm, Rank), existenciální terapie a kognitivně behaviorální terapie.

V závěru uvádíme společná teoretická východiska snové práce různých terapeutických směrů.

1.2.1 Sen v psychoanalýze

Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy, se podrobně zabýval snovou prací. Snová práce či také známá jako výklad snů má své dominantní místo v tomto směru a psychoanalýza se k snové práci hrdě hlásí. Již jen to značí o jejím privilegovaném místě, že práce se sny v psychoterapeutické praxi v psychoanalýze má nejstarší a nejdelší tradici v kontrastu s dalšími psychoterapeutickými směry. Příbuzné hlubinné směry mohou čerpat zajímavé poznatky o komponování a rozšiřování konceptu snění (Fábík, 2019).

Snové podněty a zdroje snu dle Freuda

To, že se nám zdají sny, značí dle Freuda (1998) teorie, že samotné snění je dopad narušení spánku. Narušení může vznikat jak z tělesných, tak duševních podnětů, o kterých Freud hovoří jako o vzruších. Vymezily čtyři koncepty narušení. Současně toto dělení využívá v pojmenování kategorií snů.

- Vnější (objektivní) smyslový vzruch
- Vnitřní (subjektivní) smyslový vzruch
- Vnitřní (organický) tělový podnět
- Čistě psychické podnětové zdroje

V následujících řádcích tyto kategorie krátce vymežeme.

- **Vnější (objektivní) smyslový vzruch** vychází z toho, co smysly zachycují. K vysvětlení tohoto konceptu je vhodné si představit, co každý z nás dělá, když chce usnout. Uzavíráme své smyslové brány, v praxi zavíráme oči a snažíme ochránit před

jakýmkoliv podnětem. Ty smyslové podněty, které přetrvávají, se včlení do snu. Stanou se tak jejich zdrojem. Například zvuky, které se dějí v realitě snícího (například šramot) se zakomponují do snu jako například zvuk bitevního pole.

- Jestliže objektivní smyslové vzruchy jsou vyčerpány při výkladu snu a stále u snícího přetrvává vzpomínka smyslového vzruchu, otevírá se cesta k prozkoumání dalších snových zdrojů. **Vnitřní (subjektivní) smyslové vzruchy** nemají přímou souvislost s vnějším světem, vychází ze samotného snícího. Může se jednat například o zvonění/hučení v uších. Jedná se tedy o subjektivní, sluchový počitek. Tvrzení, že subjektivní smyslové vzruchy mají schopnost vytvářet sen, vychází z popisu hypnagonických halucinací.
- **Vnitřní (organický) tělový podnět** se skrývá uvnitř organismu snícího. Pokud část organismu v těle není zdravá, dává o sobě vědět. Toto podráždění bývá často zdrojem trýznivých pocitů. Freud poukazuje na to, že při spánku je naše duše více vnímavá k nepohodě organismu. Nemusí však vždy tělový podnět být nepříjemný. Jelikož do tohoto konceptu spadají i počitky sexuální.
- **Čistě psychické podnětové zdroje** poukazují na psychické pouto mezi bdělým životem a životem ve spánku. Zároveň se jedná o zdroj snu. Stává se, že snící má sen ze svého život v bdělém stavu. (Freud, 1998)

Praktická práce

Práce se sny probíhá pomocí volných asociací (Freud, 1998). Freud ve své tradiční psychoanalýze využíval princip zhuštění, přesun a symbolizaci. Symbolizaci vnímal se sexuálním obsahem i bez volné asociace. Dnešní psychoanalytici pracují méně mechanicky. Nechají klienta nejprve volně asociovat. Tyto asociace terapeuti zakomponují do kontextu a předkládají význam snu klientovi. (Fábík, 2019).

Sen a strukturální model

Altman (1969, in Plhaková, 2011) poukazuje na výklad snu z hlediska strukturálního modelu. Pracuje tedy s konceptem Id, ego a superego. V následujících řádcích popisují tyto koncepty v kontextu snění.

- Id je obecně vnímáno jako dimenze, z které vychází sexuální a agresivní pudy po celou dobu života jedince. Ve snech se Id projevuje jako bezprostřední vyjádření svého přání. Avšak i ve snu se Id může dostat do konfliktu s egem a superegem.

- Ego čili jáské funkce se snaží udržet i ve snu řád a logiku. Obranné mechanismy s úzkostí této funkce ovlivňují vyjádření Idu. Nejedná se však o to, že by se jednalo o zneprátené funkce, jdoucí proti sobě. Jáské funkce projevení Idu vkládají do společensky přijatelnějšího vyjádření.
- Superego ve snech přináší pocit viny, lítosti, trest. Přispívá k navýšení úzkostné tenze. Pokud se ve snech děje schvalování či odsuzování, připisuje se tento snový proces superegu. Zajímavé je, že mluvené slovo ve snech je právě projevem superega. (Altman 1969, in Plháková, 2011)

Plháková (2011) pozitivně poukazuje na vlastní zkušenost s tímto strukturálním modelem při práci se sny. Vnímá ho pro interpretaci jako užitečné schéma. Nyní předkládám příklady této vědkyně, jak například zachycovala tříložkový model při snové práci.

- Id se projevuje například jako sopka, řeka, divoká zvěř, malé děti, proudění a vlnění.
- Ego se projevuje osobou samotného snícího či jeho obran, jako mohou být zábradlí, hradby, mříže. Postavy jako anděl strážný či přítel jsou vnímány jako ochranné funkce ega.
- Superego se projevuje v autoritativním postavení. Mohou to být strážci, lékaři, dozorcí a podobně. Superego lze nalézt také v obrazech kostela, kláštera, vězení. Specifické postavení mají postavy rodičů jako projev superega.

Bion a jeho následovníci v soudobé psychoanalýze

Bion do psychoanalýzy přináší nový termín alfa funkce, což je soubor mentálních operací, které jsou součástí běžné vědomé a nevědomé psychické aktivity. Alfa elementy jsou součástí také snění (dále jsou součástí např. myšlení, učení, zapomínání). Alfa funkce je podstatná pro to, aby jedinec mohl snít. Jedinec, který nesní, nemůže dle Bioba usnout a tím se i probudit. Bion vymezuje neobvyklou podmínku, a to že snění je podmínkou usnutí a následného probuzení. Ogden uvádí, že sny pomáhají udržovat a podněcují k růstu strukturu mysli. Ne však všechny sny jsou toho schopny. Noční můry, při kterých se jedinec budí a potřebuje je „kontejnovat“ s jinou osobou, tuto úlohu nenaplňují. Další následovník Biona Lón Grinberg propracoval jeho teorii a vymezil funkci snů jako „kontejnery“, jelikož osvobozují od rostoucího napětí. To jsou schopny zvládnout zejména evakuativní sny. Dalšími typy snů jsou smíšené sny a elaborativní sny. Friedman vymezil, že převyprávěním

snu jedinec zažívá funkci pomocného „kontejneru“, který se odráží ve vztahu, kdy jiný člověk jeho sen pozorně poslouchá (Plhánková, 2013).

1.2.2 Sen v analytické psychologii

Sen v analytické psychologii má své nezastupitelné místo. Předmětem hlubinně orientované terapie však není sen, je jím trpící a hledající jedinec. Jung se svým sklonem k empirii se zdráhal sny charakterizovat pomocí vyčerpávající teorie. Téma snů nechává proplouvat v celém jeho díle (Běťák, 2004). Jung (1995) sny popisuje jako spontánní znázornění momentálního stavu nevědomí. Sen je schopný zachytit vnitřní drama. Tento stav se zobrazuje pomocí symboliky. Jedná se o manifestaci vnitřního stavu. Sen zachycuje finální hledisko, které se zaměřuje na budoucnost. Sny pomáhají kompenzovat to, co na cestě k individualizaci chybí. Sen otvírá dveře zachycení kolektivnímu nevědomí, a tím zachycuje to, co by jedinec sám na vědomé úrovni ani zčásti nezachytil. Analytici se zaměřují na série snů. Ty mají schopnost poodhalit, které sny byly v minulosti špatně vyloženy. Snící při vyprávění snu předkládá fragmenty, jež je v bdělém stavu schopen reprodukovat (Jung, 1995). Hefferonová (2008) uvádí, že sny jsou hodnověrným ukazatelem na cestě sebepoznání a mají uzdravující aspekty pro duši člověka.

Sen dle analytické psychologie odráží psychická fakta jak v subjektivní, tak objektivní rovině. Objektivní úroveň snu zachycuje vědomé a nevědomé postoje k světu, vztahům i k sobě samému. Lze si tuto úroveň představit jako odkazy na události a osoby ze života. Tato úroveň také podává pohled, jak je na tom ego objektivně. Subjektivní úroveň zachycuje prožívání jedince, který nemusí být v souladu s objektivním hlediskem. Zachycuje aspekty psyché snícího. Tyto dvě roviny nelze od sebe jednoznačně oddělit, ve snu se zobrazují obě úrovně (Hall, 2005; Hefferonová, 2008).

Při snové práci se k těmto úrovním přistupuje jinak. Pro výklad subjektivní úrovně jsou interpretovány snové obrazy a děje na základě symboliky. Snové aspekty jsou vykládány se zaměřením na vztah k sobě samému. Tím se zachycuje obraz psyché snícího. Objektivní úroveň zachycuje snový výjev jako konkrétní, nikoliv symbolický. Zachycuje postoj k osobám a skutečností z vnějšího světa. Tento způsob snové práce pomáhá ukázat nový úhel pohledu vnějšího světa. Zobrazuje je tak, jaký je vnější svět, než jak ho snící běžně vnímá (Jacobi, 2013). Při snové práci s těmito úrovněmi je i rozdíl v metodice. Pro porozumění subjektivní úrovně hlubinně orientovaný analytik používá syntézu. Zachycuje tak komplex vzpomínek, z nichž vyčlení vnější pohnutky a následně zachycené zvědomělé jádro snící

takzvaně připojí ke svému self. U objektivní roviny terapeut používá analýzu, rozkládá snový obsah do komplexů vzpomínek, které se vztahují k vnějšímu světu. (Jung, 1995).

Hefferonová (2008) předkládá praktický příklady snové práce. Uvádí, na co vše je vhodné se při práci zaměřit. Jedná se o zachycení hlavního tématu snu, konfliktu ve snu (včetně kontextu, zda snící prožívá podobný konflikt a zda snící má nějaký vnitřní konflikt), emočně vypjatého místa ve snu (včetně zachycení, kdy se takto snící cítí v denním životě), snového ega, scény, základního směru děje, odpůrce ve snu, ostatních postav ve snu a rekonstrukci snu.

1.2.3 Další dynamické směry, směr daseinsanalýza a sen

Tento text vychází z publikace Plhákové (2013) *Spánek a snění: Vědecké poznatky a jejich aplikace*, v které autorka výstižně předkládá to, co je podle Fromma, Adlera a Ranka pro výklad snů důležité. Po představení těchto dalších dynamických směrů předkládáme směr daseinsanalýzu, a jak tato existenciální terapie přistupuje ke snům. Text opět vychází z již zmíněné publikace Plhákové (2013).

Plháková (2013) popisuje, že Erich **Fromm** se také věnoval snům. Podobně jako Jung chápe, že snová práce má být o naučení se symbolické řeči snů. Porozumění symbolů vychází z předchozí emoční zkušenosti snícího. Symbolický jazyk také je zmapován v pohádkách a mýtech, které se zobrazují napříč kulturami. Fromm také klade důraz na uchopení opakujících se snů, které mohou nabízet porozumění k neuróze snícího či důležitému aspektu jeho osobnosti (Fromm, 1999, in Plháková, 2013).

Adler vymezuje funkci snů (denních a nočních). Sny dodávají energii, aby jedinec dokázal problém ve vnějším světě vyřešit tak, jak potřebuje. Sen dle tohoto autora může poukázat, že člověk ve vnějším světě se setkává s náročnou životní situací, kterou potřebuje vyřešit. Opakujícím sny poukazují na životní styl člověka. Tento způsob žití mu přináší podobné problémy, které se opakují (Adler, 1995, in Plháková, 2013). **Rank** také ve své teorii vymezil práci se sny. Při snové práci interpretuje symboly, které vztahuje k separaci od matky (Rank, 1973, in Plháková, 2013).

Snová práce z přístupu **daseinsanalýza** (též existenciální terapie) se vymezuje od snové práce Freuda a Junga. Existenciální terapie při snové práci nehledá ve snu symbolický význam. Popis snových obrazů je pokládán za fenomény individuální existence. Výklad lze zachytit bezprostředně z popisu a zachycuje jedinečnost bytí člověka, který sen přinesl (Plháková, 2013). Terapeut pracuje tak, aby se klient zastavil u jednotlivých fenoménů a

pracuje na jejich uvědomění významu snu, jak je zachycen v popisu snu. Například strach ve snu z živočicha může poukázat na strach ze živočišnosti člověka v bdělém životě. Pro snovou práci je potřebná spolupráce se snícím a současně je potřebné rozumět životní situaci, ve které se klient nachází (Condrau, 1998, in Plháková, 2013)

1.2.4 Kognitivně behaviorální terapie a sen

Freeman a White (2002) vymezují snovou práci kognitivně behaviorální terapií. Autoři poukazují, že ne všichni kognitivně behaviorální terapeuti jsou po výcviku připraveni pracovat se snem. Tím mohou terapeuti ztratit cennou příležitost, kterou sen přináší. Sen přináší dramatický pohled klienta na sebe samého, na svět a svoji budoucnost. Tyto náhledy podléhají stejným kognitivním zkreslením, jako když klient bdí.

Metoda snové práce má 15 teoretických východisek

- Sen přináší více téma než symboliku.
- Tematický obsah snu je pro snícího idiosynkratický¹, proto je potřeba na sen nahlížet i v kontextu životní situace klienta.
- Pro pochopení významu snu je důležité uchopit specifický jazyk snu a jak je sen zobrazován
- Afektivní reakce na sny lze považovat za podobné afektivním reakcím klienta v běžném životě.
- Důležitější je obsah snu než jeho délka.
- Sen je produktem snícího a tím i jeho odpovědností.
- Obsah snů a zachycené výjevy lze kognitivně restrukturalizovat jako jakékoliv automatické myšlenky.
- Práce se sny je vhodná, když klient zůstává v terapii na jednom místě. Je takzvaně „zaseknutý“ v terapii.
- Materiál a výjevy snu odráží schéma klienta.
- Sny jsou součástí programového nastavení klienta.
- Klient má být v terapii podporován k zaznamenávání svých snů.

¹ Pojem idiosynkratický v tomto kontextu znamená citlivost k tématům, jenž je daná životním kontextem. Např.: Osoba, která trpí onkologickým onemocněním, bude citlivá na všechny informace o možnostech experimentální léčby.

- Při snové práci klientovi terapeut pomáhá rozvíjet své dovednosti při restrukturalizaci negativních či maladaptivních výjevů snů na funkčnější a adaptivnější scénáře.
- Ze snu by se měl klient snažit vyvodit, co je „morální“.
- Výjevy snů lze podle potřeby použít jako zkratku v terapii k popisu mnohem komplexnějších zážitků a jevů.
- Sběr a analýza obsahu snů se má stát v terapii jako jedním běžných úkolů klienta mezi terapeutickými sezeními.

Sen se tak nestává královskou cestou do nevědomí. Sen je přirozenou cestou k porozumění vlastním vědomým interpretacím o zkušenostech člověka (Freeman, White, 2002).

1.2.5 Sdílené charakteristiky snové práce

Plháková (2013) vymezuje, že lze najít shodu či podobnosti při snové práci v různých terapeutických směrech. Tato teoretická východiska představujeme v následujících čtyřech vymezeních.

- Terapeuti v psychoanalýze, hlubinně orientované terapii a gestalt terapii usuzují, že divoká zvířata a rozbouřené živly zachycují složky psychiky, které jsou disociované nebo hůře integrované.
- Zájem se přikládá zejména k opakujícím se snům či sériím snů. Tyto sny poukazují na dlouho-neřešený problém.
- Sny upozorňují na rozpory vnitřní i vnější, lze je také vnímat jako výzvu k započetí řešení. Proto je vhodná znalost životní situace snícího, včetně jeho psychického rozpoložení, kdy jedinci se sen vyjevil.
- Pro snovou práci je potřebná účast snícího.

1.3 Zkušenost

Pro tuto diplomovou práci vymezujeme pojem zkušenost, kterou vztahujeme ke snové práci u gestalt terapeutů.

Pojem zkušenost definuje Hartl, Hartlová (2015) z různých úhlů pohledu. Pro tuto diplomovou práci vybíráme dvě definice pro tento termín. První definice zní: „*subjektivní stav, který vzniká „uvnitř“ mysli člověka, při usuzování, boji vnitřních konfliktů apod.*“ (Hartl, Hartlová, 2015,703). A to, protože sen, který je vkládán do terapie, vychází z vnitřního

prožívání jedince, a má svůj jedinečný subjektivní náboj. Ačkoliv sen se vznikl a odehrál se v průběhu spánku, jedinec ho přináší v přítomnosti a vnáší ho tak, jak právě na něj vzpomíná. Tak, jak ho právě prožívá.

Zároveň vkládáme i další definici, a to, že zkušenost je „*poznání, které přichází z prostředí „vně“ člověka prostřednictvím činnosti, pozorování a pokusů.*“ (Hartl, Hartlová, 2015,703) Při snové práci se setkává klient s terapeutem, který mu nabízí různé způsoby práce, někdy přichází i na experimenty. Samotná snová práce je činností, při které terapeut pozoruje klienta, pracuje fenomenologicky, a tím ho upozorňuje, na to, co právě zachycuje. Klient prohlubuje své uvědomování, takzvaně „pozoruje“ sám sebe při terapii.

Hudlička (2003,84) pojem zkušenost charakterizuje pomocí tří aspektů, a to „*nejdříve, jako něco, co získáváme v interakci mezi proudem našeho prožívání, naším vědomím a vnějším světem, pak jako něco, co máme – celek naší zkušenosti, ve kterém lze sice jednotlivé konkrétní zkušenosti rozlišit, ale nelze je z něj vydělit, protože všechny na sebe neustále působí, a nakonec jako něco, co ovlivňuje naše pochopení přítomnosti a způsob, jak otvíráme budoucnost.*“

První aspekt pro diplomovou práci vymezujeme následovně. Snová práce pomáhá zachytit naše prožívání, naše uvědomování. Současně forma snové práce je podněcována terapeutem, který je na druhé straně kontaktní hranice. K tomuto aspektu dodáváme, že terapeut čerpá ze svých životní zkušeností, naslouchá svému prožívání, skenuje klienta. Snová práce se odehrává ve vztahu (Jára, 2004). V tomto kontextu doplňujeme, že v terapeutickém vztahu může docházet ke korektivní vztahové zkušenosti (Roubal, 2010)

Druhý aspekt objasňujeme tak, že sen přináší obraz, kterému se v snové práci klient a terapeut snaží porozumět. Pro jeho celistvé uchopení je sen rozebrán na jednotlivé dílčí aspekty, kterým se při snové práci klient a terapeut věnují. Tyto aspekty následně vztahují k celistvému obrazu snu. Zachycujeme, že druhý aspekt zároveň pojednává o hermeneutickém kruhu (Nørreklit, 2006), který je součástí interpretativní fenomenologické analýzy (Koutná Kostínková, Čermák, 2013), kterou jsme aplikovali v této diplomové práci ve výzkumné části.

V závěru této podkapitoly bychom chtěli upozornit, že dle Laury Perls (1978) gestalt terapie v praxi, proto i snová práce, vychází jak z potřeb klienta, tak z osobnostních dispozic a profesních zkušeností terapeuta. Zkušenost je pro gestalt terapii důležitým pojmem, a pro to i pro tuto diplomovou práci.

2 Gestalt terapie

Laura Perls se jednoho dne zeptala svých studentů, co si myslí že gestalt terapie je. Vyslechla si různé odpovědi od studentů. Poté přinesla svoji odpověď: „*Gestalt terapie je zážitková², fenomenologická³, celostní, organismická a existenciální psychoterapie.*“ (Perls, nedatováno, in Bloom, 2002, 31). Jelikož gestalt terapie (dále také jako GT) je obširná, obsahuje mnoho a z různých úhlů pohledu, snahy uchopit a zachytit, co gestalt terapie je, naráží na obrovské překážky (Bloom, 2002).

I my jsme se před touto překážkou ocitli, jelikož chceme představit gestalt přístup. Proto si čtenář může všimnout, že představujeme jen výčet. Tento výčet byl pečlivě vybrán tak, aby pro čtenáře byla lépe uchopitelná terminologie, která se nachází ve výsledcích a diskuzi této diplomové práce. Proto představujeme vybrané charakteristiky gestaltu vztažené zejména k současnému způsobu práce v gestalt terapii. Proto nepředstavujeme historii vzniku gestalt terapie. Dalším důvodem, proč v textu je vymezena soudobá gestalt terapie, je, že respondenti ve výzkumu jsou soudobí gestalt terapeuti, kteří poskytují své služby na poli České republiky. Proto text vymezuje další pojem, a to gestalt terapeut, jenž je uveden v hlavní výzkumné otázce, která zní: „*Jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se svou prací?*“

Soudobá gestalt terapie je na poli psychoterapií jedním z nosných terapeutických směrů (Kratochvíl, 2006). V terapii jde o podpoření klienta v naplňování potřeb klienta, a to pomocí prohlubování uvědomování (Staemmler, 1994). Pojem uvědomování je jedním z nezákladnějších pojmů GT. Je to je prožitek, při kterém si jedinec zachycuje, co dělá, uvědomuje si, jak to dělá, a připouští si své další možnosti a vědomě si nese svoji odpovědnost za to, jak je (Yontef, 2009). Proto zachycujeme, že gestalt terapie je o přijetí odpovědnosti za svůj život. Tento terapeutický směr pomáhá klientovi nahlédnout na sebe, na svůj život a jak sám se sebou zachází (Oaklander, 2003). Tato terapie se zajímá jak o osobnost klienta, tak také o jeho chování. A to tak aby jeho životní styl se stal mnohem více potěšujícím, tvůrčím a účinnějším (Skolnik, 2001).

² Vymezujeme, že pojem zážitková psychoterapie je uchopován ve smyslu sebezkušenosti.

³ Vymezujeme, že pojem fenomenologická psychoterapie je uchopován ve smyslu vlastního pohledu.

2.1 Soudobá gestalt terapie

Účastníci mezinárodně gestaltistické komunity (více než šedesát odborníků z celého světa) se zapojili do vytvoření konsensu, který se zaměřoval na zmapování současné gestalt terapie v praxi. Účastníci ve výzkumu pocházeli z Evropy, Středního Východu, Latinské Ameriky, Severní Ameriky a Oceánie. Konkrétně z České republiky se do výzkumu zapojil Anton Polák a Jan Roubal. Proto následující text vychází zejména z odborného článku *What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus*, který představuje tento konsensu odborníků z řad gestalt terapeutů (Fogarty, Bhar, Theiler & Leanne O'Shea, 2016). Současné je doplňován další literaturou.

Z výzkumu vyplynulo osm klíčových pojmů, které charakterizují gestalt terapii. Ke klíčovým pojmům je identifikováno terapeutické chování, které tyto pojmy reflektují. Těchto osm klíčových pojmů je vymezeno jako: rozvíjet uvědomování si, práce ve vztahu, práce tady a teď, fenomenologická praxe, práce s tělem, práce s citlivou oblastí, kontaktování procesů, experimentální přístup.

2.1.1 Rozvíjení uvědomění

O uvědomování jsme se již zmiňovali výše. Tento způsob práce je cílem soudobé gestalt terapie. Terapeuti rozvíjí uvědomění a podporují takzvaně „uvědomění o uvědomění“. To neznamená jen rozvíjet sebnáhled nebo introspekci u klientů. V praxi se jedná o zkoumání fenomenologie. Terapeuti pomáhají klientovi zachytit porozumění zkušenosti jak fyzického, tak emocionálního bytí, které tvoří smysl našeho světa a naše vztahy k ostatním, k prostředí. Terapeut podporuje uvědomění klienta o jeho životním světě a procesu, a tím se klient rozvíjí. U klienta nastává efektivnější samoregulace organismu (Fogarty et al., 2016). Pro lepší uchopení tohoto pojmu (organismická seberegulace) vymezujeme, že člověk je ovlivňován prostředím (tzv. teorie pole). Prostředí a jedinec se navzájem ovlivňují a mění. Při tomto vzájemném působení se jedinec snaží o udržování stability a růstu. Přičemž organismická seberegulace je soubor procesů, které udržují onu rovnováhu a vedou k růstu (Rektor, 2008). Proto v terapii terapeut přistupuje ke klientovi tak, že je schopen udržovat homeostázu, uspokojovat potřeby, růst, vyvíjet se a tvořivě se přizpůsobovat (Chrástánský, nedatováno).

V průběhu terapeutického procesu, je proto důležité, aby si klient uvědomoval své nenaplněné potřeby, které jsou základem jeho nespokojenosti. Je současně nutné, aby si klient uvědomoval, co přispívá k udržování stavu nenaplněných potřeb. Uvědomování si těchto

pocitů a nazírání na svůj způsob chování otevírá klientovi zcela novou situaci⁴ (Staemmler, 1994).

Uvědomování zahrnuje v oblasti senzoricke, tělesné zkušenosti, kognitivní a emoční žité zkušenosti. GT identifikuje tři zóny uvědomování si: vnitřní (pocitové stavy), vnější (kontakt: chování, řeč a akce) a střední (myšlenky, úsudky, nápady). Každá z těchto zón uvědomění a jejich vztah k sobě a k ostatním v širším poli je rozvíjen prostřednictvím hlavních konceptů. Tyto koncepty jsou následující:

1. Pracovat ve vztahu
2. Práce tady a teď
3. Fenomenologická praxe
4. Práce s tělem
5. Práce s citlivou oblastí
6. Práce s kontaktními procesy
7. Experimentální přístup

Vzhledem k tomu, že cíl zvyšování uvědomování je zásadní pro všechny GT pojmy, tak pro tuto koncepci není stanovené specifické chování terapeuta. (Fogarty et al., 2016).

2.1.2 Práce ve vztahu

Vztah mezi klientem a terapeutem se stal ústředním prvkem soudobé GT. Vztahový přístup je založen na kontextovém rámci, ve kterém je lidská zkušenost formována kontextem. Proto je koncepce práce ve vztahu zaměřena nejen na terapeutickou alianci, ale také podtrhuje význam paradigmatu GT. Kontextuální rámec je paradigmatem při práci s nuancemi emočního procesu, interakcí terapeut-klient a trvalými vztahovými tématy. Terapeutická aliance vychází z pojmů „inkluze“, „přítomnost“ a „potvrzení“ (Fogarty et al., 2016). Jsou to komponenty dialogického vztahu, které následně pro hlubší porozumění více vymezujeme:

- inkluze je proces rozšíření vlastního uvědomování, z kterého je možné obsáhnout co nejvíce ze zkušenosti druhé osoby,

⁴ Doplnujeme, že tato fáze v terapeutickém procesu klienta je známá pod pojmem fobická vrstva neurózy, kdy se klient setkává se svým strachem, nejistotami, nerozhodností a také se může setkat s nedůvěrou k procesu transformace (Staemmler, 1994).

- prezence je autentická přítomnost a
- závazek vůči tomu, co je mezi (ochota k dialogu). (Yontef, Bar-Yoseph, 2011)

Terapeutovo chování je charakteristické těmito způsoby:

- Terapeut pozorně sleduje klienta, sleduje proces uvědomování si a klientovy zkušenosti, neřeší předem stanovenou agendu.
- Terapeut nehodnotí klienta, vytváří podmínky, aby se klient efektivně vyjádřil.
- Terapeut ukazuje ochotu k bytí v nejistotě a pracuje s kreativní lhostejností.
- Terapeut čerpá ze vztahu s klientem jako s podkladem pro výzvu a růst klienta.
- Terapeut rozpoznává a pečuje jakékoliv průlomů ve vztahu. (Fogarty et al., 2016).

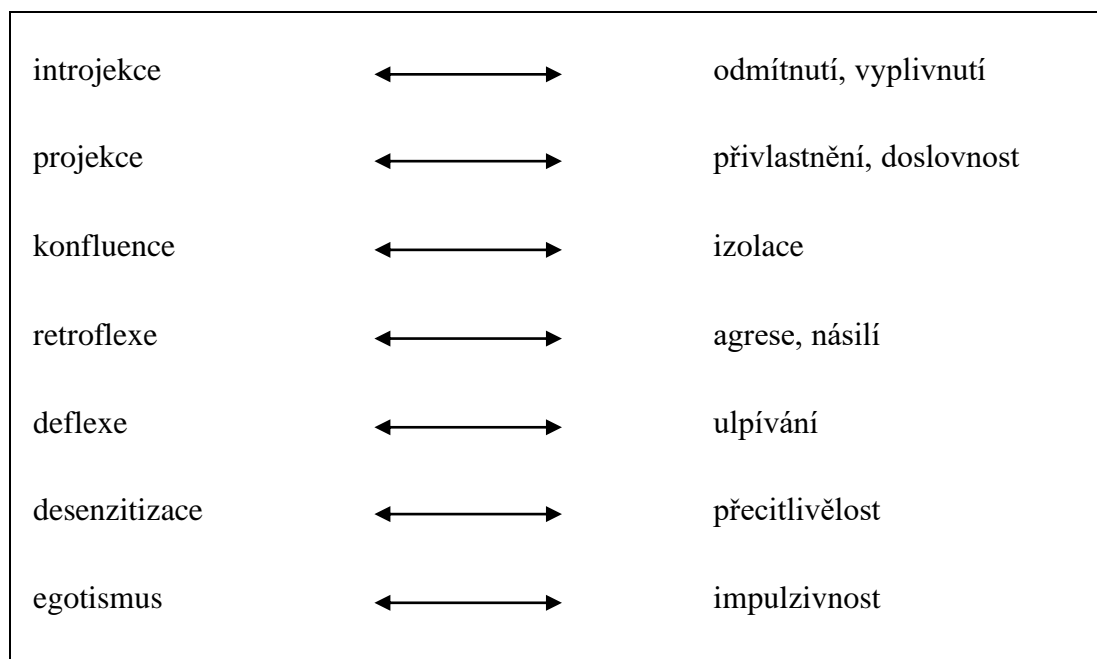
Terapeut s klientem nahlíží na klientův specifický způsob kontaktování (Wheeler, 1991; Melnick, Nevis, 1992, in Roubal, 2010). Tyto kontaktní styly nejsou hodnoceny jak dobré nebo špatné (Mackewn 1997; Swanson, 1988; Joyce, Sills, 2006, in Roubal, 2010). V dnešní soudobé gestalt terapii je pozornost upřena k tomu, jak jsou pro klienta kontaktní styly funkční (Mackewn, 2004).

V následujícím textu představujeme vybraný souhrn **kontaktních stylů**:

- **Introjekce** – Osoba přijímá postoj cizí osoby, který není asimilovaný a tím není zcela přijat za vlastní. Současně její způsob fungování ovlivňuje. Prakticky se vyazuje v dialogu slovy „měl bych, musím“.
- **Projekce** – Jedinec do svého okolí promítá svůj neuvědomovaný aspekt (pocit, vlastnost, schopnost), ke kterému se staví tak, že není součástí jeho. Tyto aspekty může vnímat i v terapeutovi.
- **Retroflexe** – Jedinec se stahuje, zadržuje impulzy, které by bez retroflexe byly uvolněné a šly z něj ven. Energií obrací proti sobě. V terapii se například může projevit stahováním krku.
- **Deflexe** – Jedinec není v přímém kontaktu s druhým, odklání se, mlží. V terapii se například projevuje zdlouhavým hovořením o něčem jiném, a to ho odvádí od přímého kontaktu.
- **Konfluence** – Jedinec nevnímá svoje hranice, stírají se s hranicí druhého. Neuvědomuje si své odlišení. V terapii se projevuje často hovořením v množném čísle.

- **Izolace** – Jedinec nevstupuje do kontaktu, zcela se stahuje. V terapii se může projevit naprostým mlčením a odvrácením se.
- **Proflexe** – Jedinec se chová tak k ostatním, jak si přeje, aby se chovali k němu. Například v terapii se může projevit tak, že přinese hotovou kávu, nabídne ji terapeutovi a současně by si přál, aby, terapeut nabídl kávu jemu.
- **Desenzitizace** – Jedinec se znecitlivuje vůči emocím a vnějším podnětům. V terapii se projevuje například tak, že klient hovoří o velmi bolestivém zážitku, který je tak neúnosný, že je pro něj sebezáchovné přestat vnitřní bolest cítit.
- **Egotismus** – nadměrná sebekontrola a introspekce, jedinec je ostražitý vůči svým projevům. V terapii se projevuje tak, že klient se snaží chovat se tak, aby nepůsobil například hloupě. Klient si tímto procesem zastavuje spontánnost. (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Zinker, 2004; Roubal, 2010)

Mackewn (2004) podněcuje gestalt terapeuty a poradce, aby nahlíželi na kontaktní styly pomocí bipolárních kontinuí. Díky tomuto přístupu lze detailněji nahlížet na způsob fungování klienta. V rámci terapií se otvírá větší prostor i pro zmapování bariér a pomáhající aspekty při naplňování cílů klienta. Díky tomuto širšímu pohledu se tak Gestalt stává pružnějším a přizpůsobivějším přístupem. Proto představujeme obrázek, který zachycuje některých výše popsané způsobů kontaktování s jejich polaritou.



Obrázek č. 1 - bipolární kontinua kontaktního stylu (Mackewn, 2004)

2.1.3 Práce tady a teď

Zkušenost v přítomném okamžiku je nezbytným materiálem pro terapeutické léčení a růst v gestalt terapii. I když klient hovoří o minulosti či o budoucnosti, vždy může být přímo kontaktován, co cítí a popisuje v momentu tady a teď. A to je proto, že akt rozpomínání minulosti nebo předvídání budoucnosti nastává v současnosti. Proto při terapeutickém setkání klienti, kteří vnášejí hovor k minulosti či k budoucnosti, jsou terapeuti vtahováni zpět do současnosti, a to tak, aniž by terapeuti ignorovali historii člověka či jeho záměry.

Terapeut a klient společně mapují momentální situaci. Zkoumají mnoho rozměrů současného chování a co je ovlivňuje. Terapeuti se proto nevyhýbají pochopení voleb klienta v rámci jeho širšího životního pole. Porozumění minulosti klienta považují za relevantní průzkum, když klient přináší to, co je pro něj obvyklé a zná to z minulých zkušeností. A přesto terapeut s klientem zůstává v momentu tady a teď, jelikož oslovuje klienta, jaké to pro něj je teď, když o minulosti hovoří.

Práce v současnosti podporuje klienta, aby zůstal s tím, co prožívá a zcela přijal prožitek, který právě žije. To následně vede k paradoxní teorii změny – přijetí vede k rozhodnutí ke změně. (Fogarty et al., 2016) Pro lepší uchopení paradoxní teorie změny předkládáme citát Biessera (1970, in Mackewn, 2004, 76), který vystihuje, důvod, proč gestalt terapeuti se zaměřují více na sebpřijetí než na plánovanou změnu: *„Ke změně dojde, jakmile se člověk stane tím, kým je, a ne když se snaží stát tím, čím není.“*

Běžné chování terapeuta:

- Terapeut se ptá klienta na momentální prožívání.
- Terapeut podporuje klienta, aby zůstal s tím, co se děje při setkání mezi nimi. Dotazování vede k rozšíření uvědomění o momentálních stavech v emoční, kognitivní, tělesné rovině a co klienta ovlivňuje.
- Terapeut podporuje klienta k přijetí a více prohlubuje uvědomění o události, než aby se ji snažil změnit. (Fogarty et al., 2016)

2.1.4 Práce s tělem

Tělesný proces je klíčovým prvkem v gestalt terapii, protože v těle se odehrávají lidské emoce a pomocí těla jsou vyjadřovány. Tělo, mysl a emoce jsou jedním uceleným

celkem a společně kooperují. Gestalt terapeuti zaměřují svoji pozornost na klienta a upozorňují ho, jak jeho tělo reaguje (Mackewn, 2004).

Pozornost k tělu je výrazně zaměřená v GT. GT čerpá z myšlenky Wilhelma Reicha, že minulé emoční zkušenosti jsou nesené v tělesném napětí. Terapeut rozvíjí uvědomování, tedy co probíhá v těle klienta, podporuje uvědomění tělesné zkušenosti klienta.

Chování terapeuta:

- Terapeut pozoruje a zkoumá klientovo tělo (včetně dýchání).
- Terapeut vyzývá klienta, aby identifikoval pocity, emoce, myšlenky nebo obrazy, které se objevují jako důsledek prožití zážitků.
- Terapeut zve klienta, aby zapojil své tělo k experimentům. (Fogarty et al., 2016)

Do této oblasti patří i otázka vhodnosti dotyku. Psychoterapeuti mají dle *Kodexu etiky a profesionální praxe pro všechny individuální a institucionální členy Evropské asociace pro Gestalt terapii* (The European Association for Gestalt Therapy, 2017) zakázáno klienta sexuálně či jakkoliv jinak dotykem zneužívat. Jedná se zároveň o trestný čin (Například dle § 186 odst. 2 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník). Neexistuje však žádné pravidlo, jak nakládat s podpurným dotykem. Dotyk je totiž stále komunikačním prostředkem. A jeho užití může být i přínosné. Proto jsou pro tuto oblast doporučovány supervize (Mackewn, 2004).

2.1.5 Práce s citlivou oblastí

Teorie pole je považována za vědeckou základnu GT a je zásadní pro GT filozofii a metodu.

Tato teorie pole je způsob, jak analyzovat kauzální souvislosti čili, že každá událost nebo zkušenost je výsledkem mnoha faktorů, v nichž vzniká figura, která vychází z pozadí neboli z životního prostoru člověka. Figura a pole nejsou samostatné entity, ale jsou to vtisknuté elementy v organismu člověka/v prostředí.

Chování terapeuta je popsáno následovně:

- Terapeut prozkoumává pole (nebo kontext), ze které se vyjevuje figura klienta.
- Terapeut podporuje klienta, aby zjistil, jak jeho vnímání jeho prostředí a předchozích vztahů a potřeb organizuje současnou zkušenost.

- Terapeut podporuje klienta, aby identifikoval jedinečnost jeho zkušenosti. (Fogarty et al., 2016)

V tomto kontextu doplňujeme, že jak si klient vytváří vyspělé spojení mezi emocemi a akcí, tak začne zažívat větší pocit života, a zažívá posílení. Ještě hlubší je terapeutická práce, kterou klientovi naskýtá „mindfulness“, jež mu podněcuje cestu soucitného porozumění žité zkušenosti ostatních, a pomáhá mu zvyšovat uvědomění toho, co je v nevědomí (Cole, 1998).

2.1.6 Práce s kontaktními procesy

V GT uvědomování může být zaměřeno na styly kontaktů. Kontaktní cyklus je jedním z klíčových konceptů v GT, tedy jak GT chápe, jak organismus reaguje na prostředí, jak se zapojuje k (plnému nebo částečnému) uspokojení či frustraci potřeb a jaký tomu přidává význam. Gestalt terapeut identifikuje kontaktní procesy. Ideální cyklus interaktivního kontaktního procesu zahrnuje vjem, uvědomění, mobilizaci energie, akce, kontakt, uspokojení (asimilace) a stažení. Tento cyklus může být užitečný při sledování formování figury a identifikaci vztahového vzorce s porozuměním, v které fázi klient obvykle uvízne (Fogarty et al., 2016).

V následujícím textu více vymezujeme terminologii. Lidský život je plný vln i vstupování do kontaktu a stahování se. Tyto vlny se nazývají jako kontaktní cyklus, cyklus uvědomění a cyklus utváření a zániku gestaltu (Mackewn, 2004). Interaktivní kontaktní cyklus poprvé představil Zinker (2004).

Celý cyklus probíhá ve všech fázích, které Roubal (2010) popisuje na příkladu ženy, jež má nenasycenou potřebu vlastního prostoru v kontaktu s manželem. Tato potřeba nese figuru „vymezování se“.

1. Stažení

2. Vjem – charakteristické pro tělesné vjemy a vnímání – Žena začne trpět bolestí hlavy a má povrchní dýchání.

3. Uvědomění – v praxi rozpoznání – Uvědomění, že je jí nepříjemné být v pozici, v které se právě vyskytuje.

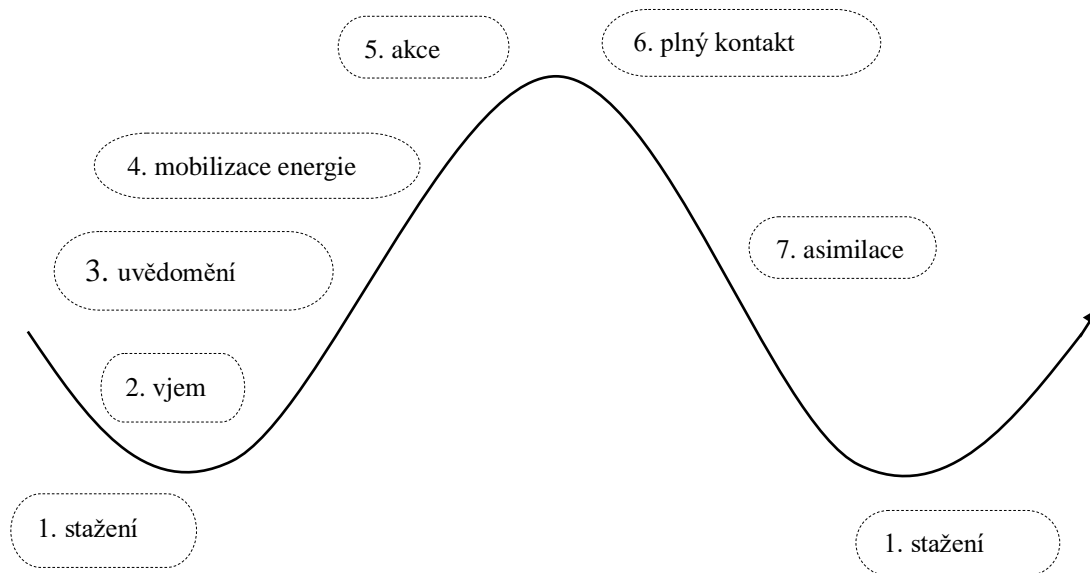
4. Mobilizace energie – objevuje se vzrušení, rozhodování, příprava – Žena začne cítit vztek a strach, na tělesné úrovni se projevuje zrudnutím.

5. Akce – v praxi se projevuje vyjádřením a experimentováním – Žena řekne partnerovi své potřeby.

6. Plný kontakt – probíhá v interakce – Jedná se o setkání Já – Ty. V dialogu s partnerem dochází k vymezení se.

7. Asimilace – pro tuto fázi je charakteristická integrace, uspokojení, přijetí – Žena zpracovává tuto zkušenost, dochází k její integraci.

1. Stažení – jedná se o diferenciaci, ztrátu zájmu – Potřeba vymezení je naplněna, akceptována. Oba partneři respektují potřeby druhého. Figura se stahuje do pozadí.



Obrázek č. 2 – kontaktní cyklus (Roubal,2010)

Zároveň se může stát, jak již bylo vymezeno výše, že kontaktní cyklus může být mezi různými fázemi zatarasen, ale také některé fáze mohou být přeskočeny. (Roubal, 2010).

Typické chování terapeuta:

- Terapeut spolupracuje s klientovými interakčními vzorci, které se objevují mezi klientem a terapeutem.
- Terapeut a klient je spolu identifikují.
- Terapeut spolu-vytváří prostor, ve kterém klient a terapeut explorují, jaký vliv na sebe mají.
- Terapeut identifikuje procesy, které dosud nebyly pojmenovány nebo vyvráceny, a zkoumá dopad na jeho uvědomění (Fogarty et al., 2016)

2.1.7 Experimentální přístup

Uvědomění lze také prozkoumat prostřednictvím práce s experimenty. Experimenty vychází z materiálu, který se objevuje v terapeutickém setkání. Experimenty jsou společně

vytvářeny klientem a terapeutem. Tyto experimenty jsou klasifikovány jako riskem a výzvou na jeho cestě, při které je podporována kapacita klienta v zapojování se v prohlubování jeho uvědomování si. Terapeut pracuje s klientem na integraci materiálu, který se vynoří z experimentu. Výsledkem experimentu je pro klienta nová figura, která přináší klientovi srozumitelnost (vzniká nové uvědomění).

Experimenty zahrnují:

- Pozvání k zveličování, minimalizaci, opakování nebo zastavení tělesného gesta či chování.
- Prázdná židle: buď s aspektem sebe samého, nebo s člověkem, ke kterému se klient vztahuje.
- Práce s nedokončenými záležitostmi z minulosti, která se zaměřuje na vnitřní strukturu terapeutické aliance.
- Vedená vizualizace.
- Zůstání ve slepé uličce.
- Řízené uvědomění dechu, tělesného pohybu nebo pocitu.
- Vytvoření bezpečného nouzového místa
- Včlenění uměleckých materiálů, pohybu, hudby nebo snímků.

Chování terapeuta obsahuje:

- Terapeut používá materiál, který se objevuje v terapeutickém setkání jako základ pro zavádění experimentů s cílem rozvinout uvědomění klienta.
- Terapeut zařazuje experiment k získání zpětné vazby klienta ohledně míry výzvy a podpory, kterou klient vnímá.
- Terapeut podporuje klienta, aby integroval učení a uvědomění, které vyplynulo z experimentu (Fogarty et al., 2016).

Kozelková (2018) shrnuje, že výběr experimentu ze strany terapeuta vychází z oblíbenosti daného experimentu a v jaké míře byla pozitivní předchozí zkušenost s experimentem. Zároveň inspirací je vlastní zkušenost v roli klienta či ze strany práce kolegů. Další roli ve výběru experimentu hraje terapeutova osobnost, jeho osobní téma a také naplnění potřeb terapeuta (Kozelková, 2018).

2. 2 Gestalt terapie na poli České republiky

Jelikož výzkum probíhal s českými gestalt terapeuty, vymezujeme krátce gestalt terapeutickou základnu pro výcvikové dění v ČR.

První možnosti setkání s gestalt přístupem nabízel Karel Balcar od 70. let v rámci svých seminářů. Situace se změnila po revoluci. Od 90. let do České republiky dojížděli zahraniční lektori, kteří poskytovali výcvik v tehdejší České a Slovenské Federativní Republice. Po rozdělení republiky své aktivity poskytovali v obou zemích. Na území České republiky nejprve vznikly dva české instituty již pod vedením akreditovaných československých gestalt terapeutů, a to Institut pro výcvik v gestalt terapii a Dialog – Český institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii. Výcvikové dění obou institutů je Českou psychoterapeutickou společností akreditováno v oboru zdravotnictví. Začaly se uskutečňovat konference o gestalt terapii (Roubal, 2010).

Konference o gestalt terapii se staly tradicí. Jsou uskutečňovány i se slovenskou větvi gestalt terapie.

Od roku 2013 Institut pro výcvik v gestalt terapii zařadil Výcvik v Gestalt terapii s dětmi a adolescenty jako další formu postgraduální vzdělávání, kde působí také zahraniční lektori (Institut pro výcvik v gestalt terapii, 2016).

Od roku 2015 vznikla další výcviková větev Gestalt studia (Gestalt studia, 2020).

Současně gestalt terapeuti mohou absolvovat čtyřletý postgraduální výcvik (Gestalt Plus, 2020).

Na poli České republiky je ustanovená Česká společnost pro Gestalt terapii, která zde působí od roku 2004 (Rejstřík firem, 2020). Tato společnost sdružuje gestalt terapeuty, kteří se rozvíjí ve studiu psychoterapie (DIALOG – Český institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii, 2016).

Z těchto poznatků zachycujeme, že gestalt terapie má v České republice své pevné místo a na poli České republiky se etablovala.

3 Snová práce v gestalt terapii

V tomto textu nejprve vymezujeme, jak je sen v gestalt terapii uchopován. Následně vymezujeme možnosti intervence pro snovou práci, kde popisujeme metody a techniky a možnosti vstupu snu do terapie.

3.1 Sen v gestalt terapii

Sny v gestalt terapii, jsou vnímány jako královská cesta k integraci (Perls, 1969; 1973; 1996; 2004). Práce se sny Perls (1969; 1973; 1996) a i jeho následovníci (Perls, Hefferline, Goodman, 2004.; Mackewn, 2004, Jára, 2004) vnímají jako nosné téma.

Sny jsou v tomto terapeutickém přístupu vnímány jako ta nejspontánnější část osobnosti. V rámci snění můžeme zcela projevit všechny součásti sebe sama. A právě ve snu můžeme projevit i ty části sebe samých, které popíráme při každodenním hraní rolí. Pro hlubší porozumění sebe sama v modalitě tohoto přístupu o snech hovoříme a sny také přehráváme. V praxi terapeut ponouká klienta, aby se klient stal každým jednotlivým detailem svého snu. A to i když se klientovi může detail jevit jako nedůležitý. Tím klient postupně prozkoumává bohatství své osobnosti. Porozumění této bohatosti a spontánnosti tohoto snu nás může vést k celistvosti sebe samých, a tím i k případnému uzdravení (Prochaska, Norcross, Knobloch, 2001).

Sny Perls zejména vnímá jako **projekci** či „**existenciální poselství**“ a snová práce snícímu pomáhá stát se více sám sebou (Perls, 1969; 1973; 1996; 2004) K **projekci** zakladatel gestalt terapie vysvětluje, že každý snový příběh obsahuje vše, co snící potřebuje. Všechny aspekty, které potřebuje, jsou ve snu zobrazeny. Potíž začíná při snaze porozumět poselství, pochopit ideu roztržitosti. Proto je to i o důvěře, že vše, co potřebujeme, je rozloženo ve snovém prostoru. Člověk, kterému se zdá, že má jen prázdné oční důlky bez očí, může získat náhled, že neustále pátrá v okolí a má pocit, že svět se na něj dívá. Perls poukazuje na konkrétní příklad Nory, které se zdálo o nedostavěném domě, bez barev, bez hřejivosti. Nejprve Nora sama sebe nevnímala, že by byla nedokončeným domem. Při snové práci si však zakusila tímto aspektem (nedokončeným domem) být. V té chvíli si mimo jiné uvědomila, že má pevné základy, že se dá na ni spolehnout. Dovolila si při snové práci promítnout samu sebe v dům, stala se domem. Tato cesta jí pomohla, že si znovu začala osvojovat „reasimilovat“ své pevné základy. Jak již bylo zmíněno, tak i Simkin (1976, in Jára, 2004) udává, že cokoliv, co se zobrazí ve snech, je aspektem snícího. Proto když dotyčný sní,

píše si svůj vlastní scénář. V tomto kontextu vymezujeme další příklad od Perlse (1996), který hovoří o snu, kde se zobrazuje schodiště bez zábradlí. Není zde ochrana, je zde díra. Proto se může projevit, že snící je velmi odvážný, jelikož si nepotřeboval vytvořit ve snu zábradlí.

Sny mohou být **existenciálním poselstvím** pro snícího. Stanou se pro něj jeho průvodcem. V těchto snech snící dokáže zachytit způsob, jak se vztahuje ke světu, k životu. Zejména důležité jsou opakující se sny. V nich se snaží intuitivní část snícího předat zprávu do vědomí. Mackewn přináší příklad Sylvie, které se opakovaně zdál sen o malém dítěti, které ve snech bylo zanedbané, hladové či se dítě topilo. Při snové práci Sylvie našla uvědomění, že se často pohltí prací a nedopřeje si spontaneitu, hravost, uvolněnost a radost ze života (Mackewn, 2004).

Roberts (1999) poukazuje, že Perls při tvorbě teorie snů v gestalt terapii se držel svého přesvědčení, že sny jsou existenciálním poselstvím. Již více nebadal, kdo je odesílatel a kdo příjemce snu. Hlubavě si nekládl otázky typu: „Posílám si sen? Posílá mi mé self něco ze mě? Kdo posílá co, a kam?“

Mnohé teorie snu jsou individualistické. Vzdávají se možnosti, že sny mají význam mimo perspektivu ega, které mohou přinést obrovské množství informací. Autor udává, že v praxi jsou lidé občas překvapeni zjevným transpersonálním významem snů a seriózní studenti „paranormálních“ jevů se již dlouho snaží upozornit na výskyt událostí věštění a rozpoznávání, ke kterému dochází během spánku. Tyto jevy však nelze docela dobře prozkoumat, obzvlášť v teoriích zabývajících se individualismem. Tento aspekt lze pochopit, když budeme předpokládat, že tento význam vychází ze vzájemného působení lidských bytostí.

Pokud se pokusíme pochopit **sen jako událost v poli** – vznikající z celého pole – zachytíme, že nemůžeme sen chápat jako „soukromou“ zprávu zaslou od vnitřního Já. Spíše to lze popsat jako přesný odraz stavu celého pole, jak je to z pohledu tohoto konkrétního snícího člověka. Sen se nutně objevuje tak jak je, protože se projevují určité potenciální podmínky v poli. V tomto kontextu autor doplňuje, že ještě před vznikem psychoterapie sny jednotlivce běžně sloužily jako zpráva pro společenství.

Roberts vymezuje, že koncept pole snění neodmítá osobní perspektivu snu (osobní zpráva pro konkrétního snícího), ale relativizuje její. Tento koncept vnímá perspektivu ega jako jedno z mnoha psychických nastavení snu.

Proto Roberts popisuje, že je možné se snem pracovat z osobní perspektivy (**subjektivní úrovně**) a porozumět osobnímu významu snu. Lze však sen prozkoumat i z jiné perspektivy, a to z úrovně objektivní. V praxi se tento přístup (**objektivní rovina**) při snové

práci v konečném důsledku zaměřuje na zásadní přepracování hranic sebe sama. Pokouší se překonat porozumění obvyklého sebepojetí – pustit se z našich domýšlivě egotistických perspektiv, i když pouze dočasně – a přijít do kontaktu s plností, která je pro nás po většinu času nedostupná. Použití snu jako místa pro zkoumání všech aspektů pole a zacházet se všemi aspekty jako s aspekty sebe sama, by mohlo poskytnout hluboký prostředek pro zahlédnutí obsáhlé inteligence pole. Gestalt terapeuti, kteří mají odborné znalosti v oblasti iniciace a podpory imaginárního dialogu, ztělesnění různých vysněných projekcí, aktivní fantazie a dalších, vědí mnoho o potenciálu pro použití snů tímto způsobem. Autor doplňuje, že pokud se gestalt teorie takto rozšíří a ovlivní praxi, budou pro gestalt terapeutu otevřené nové směry. Když gestalt terapeuti začnou vnímat objektivní a subjektivní roviny, začnou zachycovat, že se nejedná o nesmiřitelně odlišné světy, ale že jedna součást je součástí i té druhé. A navíc tyto roviny budou považovány za různé modalities zkušenosti – různé způsoby zachycení a existující uvnitř všeho, co zahrnuje všeobjímající realitu uspořádaného pole. Pokud kreativně gestalt terapeuti použijí koncepční nástroje, které mají k dispozici, mohou pochopit i nejhlubší osobní zkušenosti jako složité určené události, vznikající z propojeného pole. (Roberts, 1999)

V sedmdesátých letech Isadore From začal navrhopvat, aby v gestaltterapii se nepřístupovalo ke snu pouze jako k projekci. Navrhuje, a tuto myšlenku s ním sdílí Müller, a rozšiřuje zejména v osmdesátých letech, že ve snu se zobrazuje **retroflexe**⁵. Sen vnímá přímo jako retroflexi par excellence. Zejména sny, které se opakují, jsou známkou nevyhovující retroflexe, kterou je potřeba vyřešit (Müller, 1995). Sen ve své povaze je důležitou zprávou a díky tomuto pohledu neovlivňuje již jen snícího, ale i následně blízké v poli klienta. Upozorňuje totiž snícího na to, co není schopný ve svých vztazích vyjádřit. A místo toho, aby dané vložil ven, nechává to v sobě. Jedná se o aspekt, který je přímo adresný konkrétním lidem. Sen se tak stává zprávou pro snícího. Úkolem terapeuta je nalézt původní směr a původní impulz obnovit, tím se tak zpráva může projevit. Jára uvádí příklad klientky, obětavé matky dvou dětí, která obecně vinu vztahuje na sebe. Ve snu se jí zdálo, že se chce oběsit, a že jí její matka v tomto rozhodnutí přísně podporovala. Při snové práci si začala mapovat, jak je k sobě destruktivní a jediné zdravé vyjádření agrese je její přísnost. Sen vyjevil její proces retroflexe k druhým, k její rodině. Proto dialog pokračoval k práci na zdravé agresivitě (Jára, 2004). Mackewn (2004) poukazuje že sny mohou být chápány s intersubjektivním rozměrem.

⁵ Retroflexe nastává, když osoba se stahuje, zadržuje impulzy, které by bez retroflexe byly uvolněné a šly z něj ven. Energii obrací proti sobě (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 *Práce ve vztahu*).

Oba autoři (Jára, 2004, Mackewn, 2004) poukazují, že jedna z osob, které může být adresována potřebná změna kontaktního cyklu, je i terapeut, ve snu potažmo snové práci může být zachycena zpráva, kterou potřebuje klient terapeutovi sdělit. Jára (2004) uvádí příklad klienta, který ve snu byl nahý a měl potřebu dát terapeutovi najevo, že se cítí v terapii obnažený. Mackewn (2004) uvádí, že tato forma snové práce je **o prolomení fixované retroflexe**.

Jelikož terapie se odehrává ve vztahu, a gestalt terapie je vztahová terapie, Jára uvádí (2004), že **i terapeut může přinést svůj sen či zprávu z něj** do terapie klientovi. Tato cesta přináší obohacení vztahu mezi terapeutem a klientem.

Jára (2004) popisuje, že sen může přinést **kompenzaci**. Autor vychází z analytické psychologie, kde je vnímáno, že sny mj. kompenzují to, co osoba zažívá v bdělém stavu, a to v momentální životní situaci. Sny doplňují druhý aspekt polarity a vzniká tak celek. Jára popisuje, že sen může umožnit zažít si něco, co by v bdělém životě mohlo ohrozit vztah či něco, co je pro klienta v bdělém stavu důležité. Jára popisuje příklad ženy, která kolem sebe nemá příliš péče. Zdál se jí sen, kde o ni pečovali různí lidé (nikoliv blízcí) v její nemoci. Na konci snové práce si klientka zachytila, že sen jí přinesl péči o sebe samu v její náročné životní situaci, ve které se momentálně nachází. Rozdíl mezi retroflexí a kompenzací ve snu je ten, že retroflexe ve snu je zobrazena vůči konkrétním lidem, potřeba je adresována k někomu konkrétnímu. Při kompenzaci na konkrétním adresátovi nezáleží (Jára, 2004).

Oaklander (2003) uvádí, že cílem snové práce je pomoci klientovi **uvědomit si sám sebe a svůj život**. Tento způsob terapeutické práce je vhodný nejen pro dospělé, ale i pro děti. Děti jsou schopny zcela využít potenciál snu.

Mackewn (2004) vymezuje různé druhy snů

- Sny o aspektech každodenního života.
- Sny, v kterých lze nalézt řešení problému.
- Sny, v kterých se lze rozpomenout na to, co je zapomenuté.
- Sny, které odhalují emoce.
- Sny, které vyjadřují emoce.
- Sny, které připravují na budoucnost, včetně snů, které jakoby poodhalují budoucnost.
- Sny, které odpovídají na dotazy o smyslu života či duchovní cestě.
- Sny, které se vztahují k určité skupině lidí, komunitě, společnosti.

Z vymezení snu pomocí projekce, retroflexe, kompenzace, teorie pole a různých druhů si lze si povšimnout **paralely subjektivní a objektivní úrovně** z analytické psychologie (srov. podkapitulu 1.2.2 Sen v analytické psychologii).

3.2 Intervence snové práce

Než představíme konkrétní metody a techniky, vkládáme informaci, že gestalt terapeuti se zabývají uchopením jedinečného významu. Snové symboly ve snu mají u každého jedinečný význam. Lze uvést příklad o snu o autě, které nemá dostatečně funkční brzdy a řítí se z kopce. Pro někoho sen má funkci varující, aby si opravil své auto a pro někoho je to však upozornění, že jeho život se mu vymyká z rukou. Pro druhého snícího se jedná o symbolické vyjádření jeho života. U gestalt terapeutů je vhodné, aby znali univerzální symboly, které jsou zachyceny v pohádkách a mýtech, které se zobrazují napříč kulturami a rozuměli archetypálním symbolům. Co je však ještě důležitější, aby gestalt terapeut byl schopen odsunout svůj předpoklad a pomohl klientovi uchopit aktuální význam symbolu pro klienta (Mackewn, 2004).

Nyní uvádíme **obecné pokyny pro snovou práci** dle Manna (2010). V případě potřeby doplňuje či vymezujeme jiný náhled od dalších autorů:

- Základní způsob snové je **sdělení snu v první osobě a v přítomném čase** (Mann, 2010; Mackewn, 2004; Perls, 1969; 1973; 1996; 2004; Jára, 2004). Tento způsob práce totiž pomáhá klientovi se bezprostředně napojit na sen, a to i přes to, že pro klienta na začátku této formy terapie tento způsob snové práce působí zmatečně (Mann, 2010). Tento způsob práce zahrnuje identifikaci se snovými aspekty (Perls, 1969; 1973; 1996; 2004)
- **Mapování pocitu po probuzení.**
- **Klient si určí, kde začne.**
- **Zaměření na proces, nikoliv na obsah snu.** Mann (2010) doporučuje, aby terapeuti zůstávali zaměřeni na proces, který se ve snu a při vyprávění odehrává a nezaměřovali se na obsah snu. Jelikož tento bod vymezuje, že gestalt terapeuti se nemají zaměřovat na obsah snu, vkládáme do opozice jiný náhled a to Mackewn (2004) a Jára (2004), kteří nabízejí abychom pracovali s asociacemi, což je součástí práce, která se zaměřuje na obsah snu. Jára (2004) vnímá, že jak asociace, tak sny jsou ve své podstatě volné a spontánní. Tyto dva činitele mají schopnost obejít logické myšlení, a lze se zaměřit na obsahy, které logiku postrádají. Asociace v snové práci jsou schopny otevřít význam,

který do této doby může být nepřijatý, potlačovaný, skrytý v nevědomí. Mackewn (2004) nabízí, abychom jako terapeuti zjišťovali, jaké asociace má klient ke snu, a to jak jeho celku, tak jednotlivých částí. Jára (2004) rozšiřuje nabídku práce s asociacemi, aby ve skupině účastníci nabídli své asociace. Jako terapeuti pozorujeme, na jaké asociace klient reaguje. Ty vtáhneme do dialogu s klientem a prohlubujeme uvědomění, co tyto asociace mají pro něj společného (Jára, 2004).

- **Jako terapeut si všímáte, co ve vás sen klienta vyvolává – vnímáte svoji náladu a „chut“ snu.**
- **Začínání v místě, kde je nejsilnější energie.**
- **Mapování proměny intenzity energie snu.** Mann (2010) doporučuje zaměřit se na výkyvy energie. Současně je vhodné mít na mysli, že vysoká energie nemusí vždy reagovat na to, co je ve snu nejdůležitější či nejvíce relevantní.
- **Ponechání dostatečného prostoru na konci setkání pro uzemnění klienta a rozpravu.** Proto Mann (2010) doporučuje, aby terapeuti si hlídali čas při snové práci. Je totiž potřebné ponechat si dostatek prostoru na konci setkání pro uzemnění klienta a společnou rozpravu.

Gestalt přístup nabízí **možnosti, jak usnadnit zkoumání snů v terapii**. Text opět vychází zejména od Manna (2010):

- Technika prázdné židle.
- Dialog s klientem, jak části jeho snu jsou jeho projekce.
- Pokud se dialog vede ve skupině, pozornost se zaměří na kvality členů skupiny, které přitahují různé prvky snu.
- V individuální terapii je možné využít kreativních médií, které mohou reprezentovat prvky snu (např.: skořápky, písková místa).
- Vytvoření nového konce snu.
- Zaměření na tělesné reakce a pocity v těle při vyprávění a vzpomínání na sen.
- Vyjádření snu pohybem.
- Zaujmutí různých postojů.
- Použití kreativních médií (například jílu, barvy, mísa s pískem) pro neverbální vyjádření snu.
- Dialog s nepřítomným snem (při nepamatování snu). Mann (2010)
- Asociace – tuto techniku navrhuje Jára (2004) a Mackewn (2004) a její zdůvodnění lze

nalézt v obecných pokynech pro snovou práci.

Oaklander (2003) popisuje vlastní terapeutickou zkušenost s dětmi. Vymezuje, že při **snové práci s dětmi**, je podstatné, aby děti vnímaly vždy její blízkost. Při snové práci u dětského klienta bedlivě pozoruje jeho tělesný projev (dech, postoj, výraz tváře, gesta, charakter hlasu). Sny s dětmi přehrává. Paleta možností je obsáhlá. Někdy se zaměřuje na místa, které dětem brání být v kontaktu (např.: zeď). Někdy se věnuje přáním, které ze snu vychází či tomu, čemu se dítě chce vyhnout. Zaměřuje se i na proces snu, sérii snů a prostředí snu. S dětmi někdy vytváří konec snu či konec snu přepisují. U dětí se zcela vyhýbá analyzování a interpretacím.

V této fázi kapitoly bychom rádi vymezili možnosti **interpretace**. Ačkoliv Perls (1969; 1973; 1996; 2004) interpretaci snu odmítá, Jára (2004) má k interpretacím shovívavější postoj. Autor popisuje, že tato forma práce se snem má svoji hodnotu a smysl. Interpretace sama o sobě má své kouzlo, že pomáhá uchopit význam snu, což je legitimní potřeba. Přesto však je při jejich užití potřeba vnímat, že mohou omezit klienta, terapeuta, jejich vztah, a i sen samotný, jelikož nabízí šablonu. Proto Jára podněcuje, aby při užití interpretace v dialogu, interpretace byla nabídkou pro klienta, a aby klientovi byl ponechán dostatečný prostor pro zvážení tohoto návrhu (Jára, 2004).

Výše v textu (v předchozí podkapitole), jsme se krátce vymezili, že terapeut může přinést svůj sen do terapie či zprávu z něj. Nevymezili jsme však, jak **sen ze strany klienta vstupuje do terapie**. V gestalt terapii je vícero názorů na podněcování klienta, není k tomuto vstupu jednotný názor. Jára (2004) vymezuje, že někteří terapeuti nechávají odpovědnost se vstupem se snu na klientovi. Jiní terapeuti vnímají, že jsou odpovědni také za vstup snu do terapie a své klienty vyzývají k přinesení snu (Jára, 2004). Tento druhý způsob můžeme nalézt i u Laury Perls (1972, in Andrews 1980), která na workshopu před samotnou dialogickou prací vnáší dotaz, zda někdo chce pracovat na snu. Mackewn (2004) podněcuje terapeuty, aby se zajímali o každý sen, který klient zmíní, a projevovali zájem o sny klientů. Autorka dále doporučuje, aby klienty vyzývali k zaznamenávání si snů. Současně upozorňuje, že je potřebné, pokud terapeut chce pracovat se sny, aby měl zažitou zkušenost se snovou prací.

Jára (2004) upozorňuje, že vstup snu do snové práce ovlivňuje vytvořený vztah klienta a terapeuta. Někdy terapeutický vztah ještě není zralý a připravený pro sen. A odklad snu má svůj smysl.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky

V této kapitole zachycujeme výzkumný problém (absence novodobých výzkumů o snové práci v gestalt terapii), z kterého vychází cíl diplomové práce. Poté definujeme výzkumné otázky.

4.1 Vymezení výzkumného problému a cíl práce

Psychoterapie není jen uměním, je i vědeckou disciplínou (Prochaska, Norcross, Knobloch, 2001), která má za sebou řadu výzkumných podkladů. Jeden z nosných psychoterapeutických směrů je gestalt terapie (Kratochvíl, 2006) Tento přístup se vědeckému zkoumání nevyhýbá, naopak má zájem své poznatky zkoumat (Yontef, 2009) Studie, které se věnují gestalt terapii, se například věnují odbornému konsensu gestalt terapeutů, a to se zájmem vydefinovat, jak gestalt terapeuti pracují (Fogarty, Bhar, Theiler, O'Shea, 2016), věnují se podpoře uzdravování posttraumatické stresové poruchy (Perera-Diltz, Laux, Toman, 2012; Butollo, König, Hagl, 2014) či práci s odpuštěním (Harris, 2007). Oblasti vědeckého zkoumání v gestalt modalitě, si troufáme tvrdit, jsou rozsáhlá.

Přesto, když jsme začali vyhledávat zahraniční vědecké poznatky ryze zaměřené na snovou práci v gestalt terapii, a to s kritériem stáří odborného článku 15 let na serverech *Ebsco Host* a *Scholar Google*, našli jsme jen 2 studie, které by se ryze věnovaly snům v gestalt modalitě. Jedná se o články *Studies with lucid dreaming as add-on therapy to Gestalt therapy* od autorů Holzinger, Klösch a Saletu (2015) a *Gestalt group dreamwork demonstrations in Taiwan* od autora Arnolda Coveny (2004). Sice jsem při následném hledání našli další vědecké zahraniční studie věnující se snům v GT (např.: Pesant, Zadra, 2004; Schredl, Bohusch, Kahl, Mader, Somesan, 2000; Kan, Holden, Marquis, 2001; Hill, Knox, 2010), avšak v těchto studiích gestalt přístup byl komparován s jinými psychoterapeutickými směry. Zároveň jsme při tomto prohledávání takzvaně „zjemnili“ kritérium stáří článku, a to z 15 let na 20 let. Doplnujeme, že odborné články jsme hledali na již zmíněných serverech.

Když jsme se zaměřili na odborné články v českém jazyce zabývající se ryze tématem sny v gestalt terapii, začali jsme je opětovně vyhledávat na serveru *Ebsco Host* a *Scholar Google*. Na těchto serverech jsme ani nevymezovali stáří článků. Odborný článek jsme

nešli. Při rozšířeném hledání, kam jsme zahrnuli i diplomové a bakalářské práce z akademického prostředí, jsme našli diplomovou práci *Práce se sny v Gestalt terapii* od Tláskalové (2009). Následně jsme do vyhledávání zapojili server *theses.cz*, a opětovně jsme „zjemnili“ kritérium. Na tomto serveru jsme vyhledávali sny v psychoterapii, kde se objevoval mj. gestalt přístup. Zaměřili jsme se tedy na závěrečné práce z akademického prostředí. Nalezli jsme další diplomové (např. Lednická, 2015; Šimek, 2014; Loja, 2017) a bakalářské práce (např. Loja, 2015).

Z této rešerše jsme usoudili, že sny v gestalt terapii jsou ve výzkumu stále neprobádanou oblastí. Zachycujeme absenci novodobých výzkumů k tomuto tématu. Proto naši vnější motivací je obohatit akademické poznatky tématem sny v gestalt terapii

Současně gestalt přístup se (mj.) výrazně zaměřuje na uchopení fenomenologie jedince čili prohlubování uvědomění subjektivního prožívání, které je ovlivněné minulou zkušeností a zajímá se, jaký smysluplný význam jedinec zkušenosti dává (Dušek, Večerová-Procházková, 2015, Kratochvíl, 2006). O to více se nám jeví podnětné zaměřit výzkum na uchopení žité zkušenosti gestalt terapeutů se zaměřením na snovou práci, jelikož neznáme odpověď na otázku „**Jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací?**“

Z těchto důvodů jsme si vymezili cíl, jenž zní: **Cílem diplomové práce je zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny.** Cíl práce je deskriptivní.

4.2 Výzkumné otázky

Již položená otázka v předchozí podkapitole „**Jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací?**“ je pro nás hlavní výzkumnou otázkou. Tato otázka má charakter explorační, nikoliv objasňující. Orientuje se více na proces než na výsledek, její zaměření směřuje více na význam než na stanovení příčiny a důsledků. Zároveň otázka je otevřená (srov. Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

Abychom hlouběji vymezili směřování výzkumu, vytvořili jsme 3 tři dílčí výzkumné otázky, u kterých respektujeme výše uvedené charakteristiky (explorace, proces, význam a otevřenost). Tím dáváme i hranici výzkumu. Pracujeme v souladu s tezí Koutné Kostínkové a Čermáka (2013:12), aby se nám neotevřel prostor, „*který výzkumník svou kapacitou není schopen obsáhnout.*“ Dílčí výzkumné otázky jsou následující:

První dílčí výzkumná otázka (dále jen DVO 1) zní: „**Jaké žité zkušenosti gestalt terapeutů mají vliv na snovou práci?**“

Druhá dílčí výzkumná otázka (dále jen DVO 2) zní: „**Jak gestalt terapeuti smýšlí o snech a snové práci?**“

Třetí dílčí výzkumná otázka (dále jen DVO 3) zní: „**Jak gestalt terapeuti intervenují při snové práci?**“

Pro větší strukturovanost přehled otázek včetně indikátorů a pokládaných otázek při rozhovoru je vytvořena *příloha 1: Operacionalizace*.

5 Popis zvoleného metodologického rámce a metod

V této kapitole podrobně vymezujeme a zdůvodňujeme metodologii výzkumu.

5.1 Vymezení typu výzkumu

V následujícím textu se věnujeme zdůvodnění metodologického rámce. Vymezuje, z jakých důvodů jsme si vybrali kvalitativní design výzkumu a výzkumnou metodu interpretativní fenomenologickou analýzu.

5.1.1 Zdůvodnění výběru kvalitativního designu výzkumu

V této části diplomové práce se zaměřujeme na výběr designu výzkumu. V empirických výzkumech využíváme 3 typy výzkumu, a to kvantitativní, kvalitativní a smíšená šetření, přičemž poslední typ šetření je kombinací předchozích typů.

Ve výzkumech, kdy preferujeme kvantitativní šetření, používáme silně strukturované metody (např. anketa) pro exploraci, popis, ověření pravdivosti našich tezí a vztahu vymezených proměnných. Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky, která zní: „**Jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací?**“ je tento design výzkumu nevhodný.

Opačný design výzkumu je pro naši práci příhodnější, a to proto, že „*kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založen na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz*“ (Creswell, 1998, in Hendl, 2012:50), a to pomocí různých typů textů, postojů respondentů a výzkum probíhá v přirozených podmínkách.

Tento typ výzkumu je pro nás vhodnější, jelikož nabízí možnost zodpovězení již zmíněné hlavní výzkumné otázky a naplnit cíl práce, jenž je **zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny**. Smysluplnost výběru kvalitativního designu šetření potvrzuje takzvaná její „kultura“, která je definovaná jako „*interpretativní (hermeneutický) pohled na ontologii; realita je sociálně konstruovaná a je poznávána skrze zážitek, v němž se výzkumník a zkoumaná osoba vzájemně ovlivňují*“ (Barber, Brownell, 2011:56).

5.1.2 Zdůvodnění výběru interpretativní fenomenologické analýzy

Jak je zmíněno, cílem diplomové práce je zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny. Pro dosažení tohoto cíle jsme zvolili kvalitativní design výzkumu, a následně metodu interpretativní fenomenologickou analýzu.

Výběr této metody si prošel vlastním vývojem. Nejprve jsme se věnovali četbě odborné literatury o kvalitativních metodách (Hendl, 2012; Švaříček, Šed'ová, 2007; Říháček, Čermák, Hytych, 2013; Brownell, 2011; Timulák, 2005). Poté jsme srovnávali zaměření metod a jejich vhodnost k zodpovězení hlavní výzkumné otázky a naplnění cíle.

Při výběru metody jsme zejména uvažovali nad třemi metodami. Uvažovali jsme, zda výzkum zaměřit pomocí struktury Timuláka (2005), jenž podává doporučení, jak zkoumat analýzu procesu psychoterapeutického působení, kde navrhuje i variantu, jak zkoumat sny v terapii. Také jsme uvažovali, zda aplikovat metodu od Brownella (2011), který nabízí výzkumné přístupy, jež jsou realizované v rámci gestalt terapie. Tyto dvě metody jsme odmítli, jelikož našim cílem není uchopit vliv psychoterapeutického působení, ale našim cílem je, jak již bylo zmíněno, *zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny*.

Pro naplnění tohoto cíle se nám nejvíce jeví jako vyhovující metoda interpretativní fenomenologická analýza, kterou v následujícím textu představujeme.

Interpretativní fenomenologická analýza čili interpretative phenomenological analysis (dále také jako IPA) vychází ze třech zdrojů, kterými je fenomenologie, hermeneutika a idiografický přístup (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Zachycujeme soulad fokusu metody, cíl výzkumu a zaměření hlavní výzkumné otázky. Smyslem využití metody IPA „*je porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá nám detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu.*“ (Smith, Flowers & Larkin, 2009, in Koutná Kostínková, Čermák, 2013, 9) Zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací tak mohou být „rozklíčované“ na podstatné události a procesy respondentů. A následně pomocí analýzy můžeme pospat dílčí fenomény.

5.2 Metody získávání dat

Tvorbu získávání dat jsme uchopili dvojitým směrem. A to pomocí interview s respondenty a reflexí výzkumnice. V podkapitole *Polostrukturovaný rozhovor s komponenty dialogického vztahu* vymezujeme, že respondentům byla představena etika výzkumu. A jak jsme řešili obavu ze ztráty anonymity. Současně vymezujeme, že více se věnujeme etickému problému v kapitole 4 *Soubor*.

5.2.1 Tvorba dat vztahující se k respondentům

V následujícím textu zdůvodňujeme a vymezujeme polostrukturovaný rozhovor s komponenty dialogického vztahu. Poté představujeme znění otázek, které byly pokládány při rozhovoru. Současně strukturovaný přehled otázek včetně indikátorů a znaků je představen v příloze 1: *Operacionalizace*. V textu představujeme i průběh výzkumného rozhovoru.

Polostrukturovaný rozhovor s komponenty dialogického vztahu

Pro metodu IPA je charakteristické, že „*způsob získávání dat by měl facilitovat příběhy, myšlenky a pocity s pojené s daným fenoménem*“ (Koutná Kostínková, Čermák, 2013, 15). Fenoménem pro tuto diplomovou práci je zkušenost se snovou prací. Z tohoto důvodu jsme do výzkumných rozhovorů s respondenty včlenili komponenty dialogického vztahu. Jedná se o tyto tři komponenty:

- inkluze (proces rozšíření vlastního uvědomování, z kterého je možné obsáhnout co nejvíce ze zkušenosti druhé osoby),
- prezence (autentická přítomnost) a
- závazek vůči tomu, co je mezi (ochota k dialogu). (Yontef, Bar-Yoseph, 2011)

Na začátku rozhovoru jsme s každým respondentem hovořili o etice výzkumu. Respondenti přinášeli obavy z odhalení identity. Proto jsme se s respondenty domluvili, že celistvý přepis rozhovorů nebude k dispozici v příloze diplomové práce. Je totiž možné, že i přes anonymizaci identifikačních údajů by gestalt terapeuti mohli být odhaleni, jelikož gestalt terapeutů na území České republiky je skromný počet a gestalt komunita se navzájem zná.

Interview jsme rozhodli vést pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který je nejčastěji v metodě IPA aplikován (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Ten je charakteristický svojí osnovou, definovaným účelem a pružností (Hendl, 2012). Polostrukturovaný rozhovor podněcuje respondenty volně hovořit k tématu, reflektovat své postoje.

Jako metodu sběru dat jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor, který je nejčastěji využívaný v tomto přístupu (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Polostrukturovaný rozhovor je charakteristický tím, že má dané pořadí pokládaných otázek a využívají se stejné formulace (Žižlavský, 2003). Kromě určité osnovy, rozhovor má definovaný účel a je strategický ve své pružnosti (Hendl, 2012). Polostrukturovaný rozhovor podněcuje respondenty k volnému vyprávění o tématu, u kterého mohou reflektovat a rozvíjet své názory. Současně tento typ

rozhovoru dává výzkumníkovi možnost vést rozhovor tak, aby se respondent neodchýlil od tématu (Smith, 2004, in, Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Doplňujeme, že rozhovor jsme vedli dialogickou formou, který se používá v gestalt přístupu. V něm se zdůrazňuje mj. fenomenologická metoda⁶ (Kratochvíl, 2006).

Představení otázek pokládaných při rozhovoru

Nyní představujeme otázky pokládané při rozhovoru. Poté představujeme, jak výzkumný rozhovor proběhl.

K DVO 1 „*Jaké žité zkušenosti gestalt terapeutů mají vliv na snovou práci?*“ jsou pokládány tyto 3 otázky:

- **Existuje ve Vašem životě sen, který je pro Vás osobně důležitý? A pokud ano, jaký a jak mu rozumíte?**
- **Jaké máte zkušenosti se sny v terapeutickém procesu/ osobním vyprávění/ vývoji/ vlastní individuální terapeutické práci?**
- **Jaké máte konkrétní zážitky se sny svých klientů?**

K DVO 2 „*Jak gestalt terapeuti smýšlí o snech a snové práci?*“ jsou pokládány otázky:

- **Co pro Vás sny a snové práce znamenají?**
- **Na jaké úrovni jsou sny interpretovány?**

K DVO 3 „*Jak gestalt terapeuti intervenují při snové práci?*“ jsou pokládány tyto otázky:

- **Jaké metody a techniky uplatňujete v terapeutickém procesu při snové práci?**
- **Je něco, čemu se při snové práci snažíte vyhnout?**
- **Jak snová práce vstupuje do terapeutického procesu?**
- **Jako terapeut používáte své sny pro terapeutickou práci? Pokud ano, jak?**
- **Při ukončování rozhovoru jsme všem respondentu položily doplňující otázku: **Je něco, co byste chtěl/a závěrem říci?****

Jak již bylo zmíněno výše, strukturovaný souhrn otázek (výzkumných a použitých při rozhovoru) včetně jejich indikátorů/znaků je k dispozici v *příloze 1: Operacionalizace*.

⁶ Prvořadý zájem k subjektivnímu prožívání jedince ovlivněného minulou zkušeností (Kratochvíl, 2006).

V průběhu rozhovoru byly respondentům pokládány doplňující otázky, které cílily na hlubší explorační zkušenosti. Otázky byly použity, když jsme zachycovali potřebu, aby respondenti více objasnili svoji zkušenost. Uvádíme příklady doplňujících otázek: „Mohl/a byste mi, prosím, o daném říci více? Jaké to pro Vás bylo?“

Respondentům, kteří souhlasili s interview, byl několik dnů dopředu zaslán souhrn, který obsahoval veškeré znění otázek včetně jejich indikátorů/znaků a s vymezením cíle práce. Jednalo se o dokument, jenž byl již několikrát představen jako *příloha 1: Operacionalizace*. Tento dokument byl respondentům také předložen k nahlédnutí při rozhovoru.

Koutná Kostínková, Čermák (2013) doporučují vést pilotní rozhovor s prvním respondentem, ten následně přepsat a zvážit, zda rozhovor vede k zodpovězení hlavní výzkumné otázky. Pokud ne, je vhodné vytvořit revizi dotazů (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Toto doporučení jsme ctili. Po prvním rozhovoru jsme zachytili, že vede k zodpovězení hlavní výzkumné otázky, a i otázek dílčích. Proto jsme neměli potřebu změnit znění otázek. Z tohoto důvodu jsme pokračovali v pokládání otázek beze změny.

Rozhovory byly nepřerušované. Všechny rozhovory proběhly v klidném prostředí, které si zvolili respondenti. Jednalo se buď o jejich pracoviště nebo prázdný vnitřní prostor, kde se v rámci svého povolání nacházeli. Proto jsme za respondenty cestovali.

5.2.2 Sebereflexe výzkumnice⁷

V této podkapitole nejprve vymezujeme potřebnost sebereflexe výzkumníků v kvalitativním výzkumu. Poté představujeme rešerši sebereflexe badatelky.

Teoretické uchopení potřebnosti sebereflexe výzkumníka

Jak již bylo zmíněno, IPA má fenomenologickou povahu a má poskytovat popis fenoménu vypravěče (Koutná Kostínková, Čermák, 2013, 15). V roli výzkumníků vědomě vstupujeme do světa respondentů, abychom zachytili data, které jsou spojeném s fenoménem

⁷ Lze si povšimnout užití pojmů výzkumnice a výzkumníka. Pojem výzkumník využíváme v rámci generického maskulina. Pojem výzkumnice využíváme pro konkrétní případ, jelikož badatelka výzkumu je žena.

snové práce. Jako výzkumníci se stáváme nástrojem ve výzkumu a uvědomujeme si očekávání Barbera a Brownella (2011, 57), které je na nás kladeno, a to, že výzkumník: „*chápe a přijímá, že jeho vlastní prožívání se spolupodílí na celém procesu, a připouští, že veškerá pozorování jsou do určité podmíněna procesem vnímání a posuzování na straně pozorovatele.*“

Jelikož reflexe výzkumníků slouží jako podklad pro zajištění validity (Koutná Kostínková, Čermák, 2013), rozhodli jsme se, že vědomou reflexi motivů pro sepsání tohoto výzkumu uvedeme v této diplomové práci. Sebereflexi jsme se věnovali vícekrát. První významná sebereflexe v rámci výzkumu proběhla ještě před tvorbou dílčích výzkumných otázek, kdy jsme mapovali své motivy pro volbu tohoto výzkumu. Druhá sebereflexe probíhala v období po vytvoření dílčích výzkumných otázek a otázek aplikovaných při interview a před rozhovorem s prvním respondentem. Pro tyto dvě časově náročnější sebereflexe jsme použili metodu prázdné židle (Zinker, 2004). Poté probíhaly i méně časově náročné sebereflexe, a to při interview a analýzy výsledků. Tím jsme prohlubovali vlastní uvědomění, které bylo v kontaktu s fenomenologií respondentů.

Rešerše sebereflexe výzkumnice

Zájem o sny mě provázel od dětství. Výkladu snů jsem se začala profesně věnovat při studiu bakalářské psychologie. Docházela jsem na seminář *Práce se sny jako cesta sebepoznání* pod vedením Veroniky Plaché, PhD.⁸ Tato psycholožka mě naučila porozumět obsahu snů pomocí analytické psychologie. Tento způsob práce mi vyhovoval do doby, než jsem nastoupila do gestalt psychotherapeutického výcviku.

Jako frekventantka tohoto výcviku jsem se setkávala s novými teoretickými poznatky a možnostmi způsobu práce se sny. Vnímala jsem rozdílnost těchto dvou přístupů ke snové práci. A taky jsem si přestala pamatovat své sny. Vnímala jsem, že nejsem s nimi v kontaktu. Místo nabývání vnitřní podpory, jak pracovat se sny, jsem vnímala čím dál větší nejistotu. Moje nejistota se začala i projevovat při práci s klienty, kteří přinášeli do našeho setkávání svůj zájem o snovou práci. Uvědomovala jsem si svoji profesní nejistotu, která přímo ovlivňovala kvalitu dialogu s klienty. Zašlo to tak daleko, že jsem se začala snové práci

⁸ Mgr. Veronika Plachá, PhD., vyučující předmětu *Práce se sny jako cesta sebepoznání*, kód předmětu KPE/YPSB. Jedná se o studijní předmět na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích v rámci studijního programu Psychologie (B7701), pro úroveň bakalářského studia (Stag Jihočeské univerzity, 2020). Předmět jsem absolvovala v letním semestru roku 2015, splněn 2. 4. 2015.

vyhýbat. Po tomto uvědomění jsem se okamžitě přihlásila na workshop PhDr. Martina Járy⁹ *Sny naživo*. I přes absolvovaný workshop a blížící se konec výcviku jsem svoji nejistotu při snové práci s klientem stále registrovala.

Proto při možnosti zvolení tématu diplomové práce moje volba byla jasná. Vnitřně jsem pociťovala potřebu hluboce zmapovat a porozumět snové práci v gestalt modalitě s důvěrou, že zachycené zkušenosti gestalt terapeutů mi pomohou v mém profesním růstu.

5.3 Analýza dat

V následujícím textu vymezujeme průběh analýzy dat.

Analýzu dat jsme uskutečnili podle podrobného návodu Koutné Kostíkové a Čermáka (2013). Analýza měla následující strukturu.

Vybrali jsme si jeden rozhovor, který jsme opakovaně četli. K tomu jsme se rozhodli, že si znovu poslechneme nahrávku, abychom byli více v kontaktu s dynamikou rozhovoru.

Do přepisu jsme vkládali své počáteční poznámky a komentáře. Ve skriptu jsme se zaměřili na tři kategorie komentářů, a to na deskriptivní (zaměřeno na obsah), lingvistické (zacíleno na specifické užití jazyka) a konceptuální (zachycení vypořádání se interpretací). Na okraje listů a mezi řádky jsme včlenili poznámky. Současně jsme podtrhovali vše, co se nám jevílo důležité. Do této fáze jsme včlenili i dekonstrukci textu. Přepis jsme rozstříhali na různé odstavce, četli je jako oddělené útvary. Narušením narativního toku textu jsme získali nový úhel žité zkušenosti, která vychází z vyprávění respondenta.

V třetí fázi jsme se zaměřili zejména na vlastní poznámky a komentáře. Identifikovali jsme různá témata, která jsme pojmenovali tak, aby zachycovala esenci zkušenosti. Některé názvy vycházely z psychologické terminologie, jiné názvy vycházely z citací a metafor respondentů. Doplnujeme, že k některá témata jsme nazvali pomocí vlastní metafory.

V čtvrté fázi, hledání souvislosti napříč tématy, jsme mapovali propojení témat. Názvy témat jsme vytiskli, rozstříhali a na dostatečně velkém stole jsme je rozložili. Poté jsme analyticky zkoumali, jak se k sobě témata vztahují. Podle toho jsme na stole skládali pomyslný graf témat, které se jeví jako hlavní, nadřazená a také i podtémata.

V další fázi jsme tento postup zopakovali u dalších třech respondentů.

Poslední fáze analýzy vychází z propojení jednotlivých témat všech respondentů. Objevili jsme témata, která se vzájemně objevují u respondentů. Proto jsme některá témata

⁹ PhDr. Martin Jára, lektor workshopu *Sny naživo*, který zastřešuje Gestalt Academy (Instep web, 2020). Workshop jsem absolvovala 12. 12. 2017.

ještě revidovali či propojili s jinými. Souvztažně jsme pozornost věnovali tomu, jak ke každé zkušenosti reagují jednotliví respondenti. Tím jsme vytvořili finální témata, která byla propojena s citací respondentů (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

6 Soubor

V této kapitole se nejprve věnujeme způsobu výběru vzorku a jeho zdůvodnění. Poté představujeme respondenty pomocí medailonků. V podkapitole 6.2 *Představení respondentů* se také věnujeme i etickým problémům výzkumu a jejich řešením.

6.1 Strategie výběru vzorku

V rámci metody IPA je jeden z klíčových kroků vybrat homogenní vzorek respondentů a současně aby reprezentovali dané téma (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Proto při volbě této metody preferujeme záměrný výběr, který se nazývá výběr úsudkem, účelový. Je znám také pod názvem ad hoc nebo také jako kvalifikovaný, záměrný. Již z názvu vyplývá, že do výzkumu záměrně oslovujeme možné účastníky, kteří splňují naše kritéria. Nevýhodou této strategie výběru vzorku je minimální reprezentativnost (Riechel, 2009). Pro respondenty tohoto výzkumu jsme stanovili tyto kritéria:

- Respondent má absolvovaný psychoterapeutický výcvik v gestalt psychoterapii, jenž je akreditován Českou psychoterapeutickou společností. Toto kritérium vzniklo z důvodu, že cíl práce se vztahuje na gestalt terapeuty.
- Respondent vykovává svoji praxi 10 let a více. Čímž očekáváme, že se jedná o zkušenějšího terapeuta a také díky dlouhé délce praxe očekáváme, že pracoval se snem.

Pro interpretativní fenomenologickou analýzu při psaní diplomové práce je doporučený počet výzkumného souboru, a to 3–6 respondentů. Tento počet zajišťuje, že budou zachycena v diplomové práci obsáhlá a bohatá data, a zároveň tento počet umožňuje detailní analýzu každého rozhovoru (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Proto toto doporučení ctíme a výsledný vzorek se skládá ze 4 gestalt terapeutů. Jména respondentů jsme změnili z důvodu ochrany anonymity a představujeme je pod jmény Klára, Oliver, Richard a Vincent. Více je představujeme v následující podkapitole *Představení respondentů*.

6.2 Představení respondentů

V následujícím textu představujeme respondenty. Jedná se o krátká představení. Důvodem, proč představení respondentů není rozsáhlé, je snaha zachovat anonymitu respondentů. Gestalt terapeutů je na poli České republiky skromný počet a komunita terapeutů

se navzájem zná. Současně pro respondenty je snové téma intimní záležitostí. Rozpoznání respondentů se může stát ohrožující pro účastníky ve výzkumu. Je potřebné zachovat bezpečný pocit respondentů, a aby si byli jisti, že kromě mě a vedoucího diplomové práce nebude identita respondentů nikomu dalšímu odhalena. Zachování anonymity je zároveň v souladu s Etickými principy při výzkumech s lidmi (Ferjenčík, 2000) a přímo povinností vycházejí z Etických aspektů výzkumného projektu dle *Manuálu pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP* (Kolařík et al., 2019). V tomto kontextu se jedná zejména o body c) Ochrana soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu a e) Nesmí dojít k poškození či újmě účastníků výzkumu.

Z těchto důvodů jsme s respondenty hovořili o tom, jaké informace můžeme uvést do medailonku a dohodli jsme se na následujícím konkrétním představení. Tento uvedený text může posloužit čtenáři, aby si jasněji představil konkrétního respondenta.

Klára

Klára je vdaná a matka 2 dětí. Je středního věku. Jako gestalt terapeutka pracuje 10 let. Své služby poskytuje z pracovní pozice klinické psycholožky. Současně má vlastní soukromou praxi. Také se věnuje psychologické diagnostice, a to i v rámci soudně znaleckých posudků.

Oliver

Oliver je ženatý, otec 2 dětí. Je středního věku. Gestalt terapiím se věnuje více než 10 let na poli klinické psychologie. Na žádost respondenta neuvádíme více informací.

Richard

Je ženatý a s manželkou mají syna. Je středního věku. Gestalt terapiím se věnuje více než 15 let. Richard má vlastní soukromou praxi a současně pracuje ve státní sféře. Také působí jako lektor a jedno ze zaměření je vzdělávání na téma snová práce.

Vincent

Vincent je středního věku a žije v manželství. Je též rodičem. Gestalt terapiím se věnuje více než 10 let. Své služby klientům poskytuje v soukromé praxi. Také je státním zaměstnancem. Vincent nejen že poskytuje gestalt terapie, současně poskytuje krizovou intervenci. Dlouhodobě se věnuje i vědecké činnosti v kontextu gestalt přístupu.

7 Výsledky

V tomto textu představujeme výsledky výzkumu. Přinášíme 6 zachycených témat.

7.1 Když výcvik nestačí aneb síla vlastní zkušenosti

Zkušení terapeuti jako respondenti poukazují na nedostatečnou přípravu pro snovou práci s klienty. Respondent **Vincent** vymezuje, že v průběhu gestalt psychoterapeutických výcviků tématu snové práce se neklade dostatečná pozornost: *„Já si myslím, že se obecně ve gestalt psychoterapeutických výcvicích tomu věnuje relativně málo prostoru. Myslím si, že bysme se měli víc učit se práci se snem ... by se měl na to klást trošku větší důraz, než se klade.“* Zachycuje, že výcvik mu k tématu snové práce zejména přinesl teoretický podklad, nikoliv praktickou zkušenost. *„My jsme s tím měli přednášku, tady, která byla docela zajímavá a myslím si, že to tak trochu povodkryla to téma. ... Nechává se to tady tak volně“.* Výcvikové dění je postaveno zejména na tom, co přinese do dialogu frekventant v roli klienta. *„To znamená, že nepřináší se to sem aktivně a pracuje se s tím jenom, když se to vynoří“* a je věnován dostatečný supervizní prostor k práci frekventanta, jenž byl v roli terapeuta: *„zejména hodně supervizně, tak se s tím pak pracuje v rámci supervizních prací“.* Vincent vymezuje, že poté pro začínající terapeutky je náročné poskytovat kvalitní terapie bez zažitých zkušeností v průběhu snové práce *„A pak se nezkušení terapeuti trošku topí.“* Což ovlivňuje i klienty samotné, jelikož téma snů je pro mnohé klienty podle Vincenta podstatné v rámci jejich rozvoje *„Protože je řada klientů, ne všichni, ale řada klientů je přináší. Je to téma, který je pro ně důležitý ... Ačkoliv je to materiál, kterej přináší velkej potenciál.“* Vincent Současně nabízí implikaci pro praxi a to tak, aby se snová práce více zapojila do výcvikového dění a více ji frekventanti zažívali. V rámci opakované zkušenosti se může frekventantovi zvýšit sebepodpora pro snovou práci v terapii: *„Ale ona je jedna věc slyšet teoreticky a druhá věc je to vidět a třetí věc je to zažít na vlastní kůži. Myslím si, že když se to spojí v rámci teorie s tou prací, kterou vidím a s tou vlastní zkušeností, tak pak je člověk více podpořenej do toho s tím pracovat v práci sám jako terapeut“*

Vincent popisuje, že na výcvicích a však i na workshopech zažil, že frekventanti se dotkli svého snu. Jednalo se však o práci v dialogu, nikoliv skupinovou práci: *„takže to bylo vždycky na individuální bázi. To znamená, že někdo přinesl svůj sen a terapeut s ním pracoval na tom konkrétním snu.“* K tomu však dodává, že ani tento způsob práce nebyl častý.

Vysvětluje si to tak, že spousta gestalt terapeutů „*neumí pracovat*“ se snem či jim snová práce není blízká, a proto tento způsob setkání s klientem více nerozvíjí.

Vincentovi pro jeho nynější praxi zejména pomohla vlastní dlouhodobá terapeutická zkušenost, při které se nacházel v roli klienta. Vnímá, že jeho terapeut byl velmi schopný při práci se sny. Sny do terapie přinášel „*Já jsem měl psychoterapeuta, se kterým jsem docela často pracoval na svých snech.*“. Na terapiích snová práce probíhala podle zásad gestaltu. Vincent dnes zachycuje, že právě zde si v rámci opakované zkušenosti naučil se sny pracovat „*tu práci osvojil*“. V rámci terapie zaměřené na snovou práci si sám zažil, jak jeho části self se ve snu zobrazují „*třeba části mého self se v tom někdo promítají*“. Snovou práci vnímal jako přínosnou v rámci své výcvikové terapie.

Spolupráce Vincenta s jeho terapeutem pomocí snové práce mu pomohla k integraci vlastní agrese. Jednalo se o zlomový bod v jeho terapii, který má ještě dnes v živé paměti: „*Pamatuju si to do teďka.*“. Vincent do terapie přinesl sen, kde se setkal s agresorem „*že jsem přišel do nějaký obchodu a tam byl na mě někdo hnusnej*“. V rámci snové práce, nejprve hovořil o snu ze svého pohledu. Poté se identifikoval s agresorem, přitom zažil zážitek integrace „*takovej velkej zážitek*“. V tom momentu si uvědomil, kolik energie je v něm ukryto „*kolik energie v sobě mám*“. Tento způsob práce si oblíbil a aplikuje ho sám v terapii v roli terapeuta „*To je způsob práce, kterej mám moc rád.*“

Současně mu pro jeho praxi pomohly již zmíněné workshopy. Tyto workshopy byly zaměřené na práci s dětmi. Vincent vnímá souvislost, že workshopy o pomoci dětem se zaměřují na práci s fantazií. „*Ono se vlastně ty postupy, jak se třeba pracuje s výtvořem, který ty děti vytváří, ať už je to třeba obrázek nebo nějaký sošky v písku, tak se s tím pracuje podobně.*“ O tento způsob práce se také zajímá „*Že je mi tento styl práce blízký*“

Richarda snová práce na výcviku nezaujala a nejprve ji v praxi nepoužíval „*Pak strašně dlouho dobu jsem něk nepřiřazoval nějakou blízkou pozornost těm pracem se sny.*“ Avšak po intenzivní zkušenosti se snovou prací v rámci workshopu, která se pro něj stala novým impulzem, snovou prací začlenil do terapie pro práci s klienty. „*A strašně mě to zaujalo, tak do své praxe jsem vložil tento prvek.*“ Současně začal vnášet své sny do své seberozvojové terapie: „*Já jako klient to otvírá ve své terapii z 10 %, když se mi něco vybaví, nebo navážu na něco, co povídám, v čem jsem v kontaktu.*“

Klára vnímá, že na výcviku získala pro snovou práci teoretický podklad „*že jsem se dozvěděla o tom, jaké místo nebo jakým způsobem se gestalt terapeuticky může pracovat*“. Tyto informace pro ni znamenaly podnět, že sny mohou do terapie přinést nový vhled: „*A že mi to dalo jako nějaký takovej základ, že ty sny mohou přinést něco nového do té terapie. Že*

můžou tu terapii obohatit.“ V tomto kontextu upozorňuje, že hlavní základ pro vlastní praxi jí dala vlastní zkušenost dlouhodobé terapeutické práce v pozici klienta. *„Ale spíš to důležitější je jakoby to moje, osobní zážitky z pozice klienta.“* Zejména pro ni byla podstatná jedna snová práce se snem s existenciálním obsahem *„A hlavně teda ten jeden sen“* Klára prožívala těžké období, kdy se kontaktovala se svým strachem se smrtí, který vycházel z vlastní závažné nemoci: *„Jedna z věcí, se kterou jsem se vypořádávala bylo moje onemocnění, který se tehdy prostě objevilo a mimo jiné bylo spojený se strachem, že toto onemocnění bude tak vážný, že prostě zemřu.“* Ve snu si zažila, jak byla honěna příšerou. Zažívala velký strach. Velmi jí pomohlo, že se při snové práci identifikovala také s příšerou, která jí strach naháněla. *„A velmi důležitý pro mě bylo, že terapeut byl gestalt terapeut a pracoval s tím snem, tak jak jsme cvičeni nebo naváděni v těch našich výcvicích. ... No a kouzelný a pro mě důležitý bylo, že se v té druhé části té práce jsem si vybrala jako část snu tu nestvůru, s kterou jsem se v té chvíli identifikovala a vlastně popisovala jsem ten sen z pozice teda, té, toho strašidla, který chce tu holku vyděsit.“* Prožitek z identifikace s děsivou postavou jí přinesl nový náhled. Zakusila lehkost bytí: *„A vlastně jsem tam objevila takový lehký části, jako že si ta nestvůra se mnou nebo jako že já jako nestvůra si s tou holčičkou hraju. A vlastně se nic tak strašného a závažného nejedná.“* Poprvé uvědoměle si zachytila, že je schopná ovládat svůj strach. Jednalo se zcela o novou životní zkušenost, která se proměnila v novou kompetenci jejího self. *„A zažila jsem si, že to bylo takový emoční uvědomění, že jako v tom nejsem tak bezmocná a bezradná. Že v okamžiku, když jsem byla tou nestvůrou, tak jsem něco mohla mít ve svých rukou, že jsem to nějak mohla korigovat. Jinými slovy, že ten strach není něco, co tak samovolně přichází a já prostě jinými slovy mám v sobě nějakou tu část, která s tím strachem vlastně umí nějak pracovat a že to není tak děsivý. Jak to očima té malé holky vypadá.“* Důležitým momentem při této snové práci také bylo, že terapeut, který pevně dodržoval hranice *„ač byl docela striktní na hranice a dodržoval ty časy“*, vědomě nechal terapii pokračovat, aby mohli snovou práci dokončit. Při dokončování terapie došlo u ní k integraci self založeného na vnímání sebeurčení, schopnosti vědomě pracovat se strachem *„a že vlastně nemusím být jenom ta ustrašená malá holčička“* a od té doby je Klára schopná být v kontaktu s existenciálním strachem ze smrti s vědomím *„že můžu být s tím strachem ňák jako bejt“*, že strach ji nezničí *„Byl to pro mě fakt hrozně silnej zážitek.“*

Klára, stejně jako Vincent vnímá, že snová práce pro ni znamenala zlomový bod ve vlastní terapii: *„Že to fakt bylo ňáký místo, které bylo pro mě zlomový v té terapii.“* Klára vymezuje, že snová práce jí pomohla proměnit její náhled na konečnost života: *„byl to jeden z nejvýznamovějších momentů vůbec, který se týkal toho snu. A uvědomuju si, že od té doby se*

ňák moje vnímání a nazírání na ten můj strach ze smrti nebo z konečnosti docela změnil výrazně. “ Nové uvědomění přineslo katarzi. „Přineslo mi to obrovskou úlevu. “

Oliver sdělil, že jemu samotnému přinesla výcvikové průprava „ i v návaznosti na Heleninu přednášku“ o snové práci větší vlastní citlivost ke snům. „tak jsem začal být k tomu nákej citlivější. “ V období výcviku docházel také na výcvikovou terapii, kam přinášel své sny „v době, kdy jsem měl svůj individuál, jako výcvikovej“.

Oliver poukazuje na sny, které mu v dlouhodobé osobní terapii přinesly podporu k integraci. Respondent si prožil snovou práci, kde si zažil své části self včleněné do přírodních krás „Ale všechno, co jsem viděl, ty stromy, to rákosí, nebo ta tráva, co tam byla. I když jsem se díval do té vody, tak byla naprosto průzračná. Viděl jsem ty kusy dřeva tlejícího tam. Ale nebylo to prostě negativní, i přes to, že to bylo v těch tmavejch odstínech, jo.“ Zachycoval vlastní svěžest, živou energii „tak jak jsem tam byl, tak jsem byl hodně svěží nebo plnej energie“ a i melancholické ladění „něčem tak trochu melancholický, jakože smutek v té krajině taky byl obsažený“ Obraz snu se projevil i velkým množstvím barev „prostě byly tam všechny chromatický barvy, co si představíš, snad kromě růžový“ A u snové práce vnímal, že takhle jak to je, tak to má být. Cítil vnitřní klid. „vlastně to bylo v pořádku“.

Druhý podstatný sen byl o muži, který působil nebezpečně a divoce. S ním se identifikoval. Pomocí této identifikace zachytil svoji sebedestruktivní polaritu „Ale vlastně, tam vystupovala postava, kterou po tom v té terapii, ne úplně pro mě uspokojujícím způsobem. No a pojmenovali jsme ji jako černej chlap. ... byla to postava vlastně nějakýho bezdomovce, někoho, kdo tam byl v potrháným kabátě, starým omšelým oblečení a něco si tam táhl po nějakým vozíku.“ Cesta k integraci pomocí identifikace nebyla snadná. Vnímal totiž, že i přes veškerou energii černého muže „hodně energicky, šťastně, takovej trochu urvanéj ze řetězu“, je zde jeho stránka sebedestruktivity „Ale vlastně i když jsem věděl, že to s tím chlapem může každou chvíli dopadnout hodně blbě ... Protože v tom byl nákej těžkej, nebo nemocnej destruktivní rozměr. ... Jako blbý jako.“ Současně pociťoval, jak v té době sebedestruktivně jedná, nadměrně kouřil „Pro mě to tehdy bylo nějak spojený s tím, že jsem hodně kouřil a ňák v tom bylo hodně to, že to může výst ke smrti, jo. Fakt k nějakému sajratu“. Tato snová práce mu přinesla náhled na vlastní sebedestruktivní jednání „díky němu v tom snu jsem si s tím začal ňák jako indetifikovat a nevím, zda to byl začátek, ale rozhodně to bylo něco, co mě jako podpořilo a uvědomuju si, kolik síly v tom bylo obsažený, že byl fakt urvanéj ze řetězu.“

Identifikace mu pomohla uchopit nejen jak funguje „Jako jo, i v tomhle to bylo důležitý, že mi pomohlo potom se identifikovat s tím, že někdy mám takovou tendenci, hodně dělat věci sám.“ ale i jak může působit na ostatní. Zachytil si, že když uvolní energii černého

muže, kterou v sobě má, tak lidé v jeho okolí mohou z něj pociťovat strach: „*A bylo vlastně důležitý uvědomění, že se mě lidi můžou bát, když to tak pustím na plný koule. Jako náká taková energie v tom byla obsažena.*“ V rámci snové práce si zachytil svůj aspekt self, který integroval. Vlastní zkušenost v rámci snové práce mu ovlivnila jeho žití: „*zpětně si uvědomuju, že mám dojem, že tam něco prostě, hmm nevím, zda se zlomilo, to ne, ale spíš jako přehouplo. ... A od té doby, že si uvědomuju nějakou jinou kvalitu ve svém životě, která do té doby možná nebyla prostě tak vyostřená.*“

Klára a Richard přináší ještě další podnět pro snovou práci. Svě sny si zapisují. Richardovi zápisník pomáhá k zachycení snů: „*Že mám nějaký zápisníček v šuflíku u postele. A dvakrát nebo třikrát se mi stalo, že jsem zapsal, když jsem se v noci probudil, co se mi zdálo, abych si to ráno pomatoval.*“ Klára vnímá přínos snového deníku: „*A bylo to pro mě velmi důležitý, velmi zajímavý a vedla jsem si snový deníček.*“ Tento deník používala ještě před nástupem do gestalt terapeutického výcviku, kdy docházela do dynamické terapie jako klient. Do deníku si zaznamenávala pocity ke snům „*vlastně jsem si tam psala ty pocity, který mě k tomu napadaly, to, co jsem v tom snu prožívala*“ a zachycovala, jak emoce a sny jsou reflektují terapeutické dění: „*A nádherně mi to prostě sedělo s tím, co se v té terapii dělo. O čem jsme tam mluvily, co se tam otvíralo za témata. Takže pro mě to bylo strašně obohacující. Ty sny jako takový.*“ Klára, která vnímá, že sny mapují její životní cestu, nazvala svůj snový zápisník jako „*lodní deník*“.

7.2 Potenciál snové práce

Zkušenosti terapeutů přinesli v průběhu rozhovorů i to, jak vnímají, co pro ně snová práce znamená.

Vincent hovoří o potenciálu snové práce pro integraci. Vysvětluje, jak snová práce přináší klientům vyostření nevědomého aspektu/procesu na vědomou úroveň „*dostat do vědomí něco, co je neuvědomovaný*“. Snová práce dle něj pomáhá vyostřit to, co se zatím nedařilo vyostřit jinou formou. Tato forma terapie je výjimečná v tom, že dokáže vyostřit i to, co je pro klienta figurální¹⁰ v jeho životě a v běžných terapiích se zatím figuru vyostřit nepodařilo. Uvádí: „*na který bysme třeba v tom klasickém vědomém hovoru, když se bavíme o*

¹⁰ Pojem „figura“ vychází z teorie pole, což je způsob, jak analyzovat kauzální souvislosti čili, že každá událost nebo zkušenost je výsledkem mnoha faktorů, v nichž vzniká figura, která vychází z pozadí neboli z životního prostoru člověka. (Fogarty et al., 2016; srov. podkapitola 2.1.5 *Práce s citlivou oblastí*).

ňákých potížích, tak bysme se na ně nedostali nebo na ně ani nepřišla řeč“ ... k čemu se není schopen dostat jinou cestou“. Vincent vnímá, že sen přináší nové podnětné náhledy, „dobrej materiál“ na self a proces. Vincent souhlasí s Freudem, otcem psychoanalýzy, že sen je cestou do nevědomí „A ono to vlastně tak je.“. Co rozlišuje, je svůj náhled na nevědomí oproti psychoanalytikům: „Jenže já neuvažuju o nevědomí jako psychoanalytici.“ Jeho pohled na nevědomí v kontextu snové práce vymezuje jako zobrazení způsobu fungování nějakého období v životě „toho, co konkrétně zažíváme“ a také jako kompenzaci obsahu či jednání života jedince (srov. Jára, 2004) „Takže některý sny se týkají víc reality“. Taktéž Vincent vnímá, že sny odkrývají prozatím nevyostřené části self „dostávat se k těm částem našeho self, které třeba máme trošku upozaděný nebo se jim moc nevěnujeme.“

Podobně jako Vincent taktéž **Richard** vymezuje rozdílnost snové práce gestalt teorie oproti psychoanalýze. Přináší, že se jedná o královskou cestu, avšak k integraci „No málokdo to vnímá cestu k sobě samé“ (srov. Perls, 1969; 1973; 1996; 2004). Richard ve své praxi pracuje s klienty, u nichž se setkává primárně s Freudovským pojetím snu. V praxi zachycuje, že klienti mají sklony k interpretaci „tak ho interpretuje a má ho něk zašuflikován“. Zachycuje rozdílnost gestalt přístupu a psychoanalýzy. Gestalt terapie využívá tvořivého přístupu při snové práci s děsivou můrou. Aplikuje v praxi přehrávání, ztotožňování se s děsivými okamžiky a postavami. Klienti však nejprve vnímají sen jako cestu do nevědomí, jak ji používá psychoanalýza „spíše oni to vnímají Freudovsky“. Pro Richarda je snová práce tvůrčí „tvořivá cesta“.

Richard vnímá, že gestaltisté mají kvalitně zpracovaný nehodnotící podklad, jak lze pracovat se snem „gestalt to umí“. Z formy práce je nadšený „úžasná práce“. Vnímá, že při snové práci klient se může setkat sám se sebou. Při snové práci si klient může zachytit, jaký význam má sen pro jeho život „a to, že ten klient se stává snem a sen se stává klientem“. Sny jsou pro jedince podstatnou součástí života „Je to součást klienta“.

Respondent zachycuje, že sen a snová práce je možným nástrojem „v tvém kufříku“ k integraci „je to jedna z cest, z úžasných možností“. V Gestalt terapii zejména dle Richarda jde o setkání Já a Ty. Samotná snová práce pro něj není technikou „nevnímám to jako s jednou z technik prázdné židle“, snová práce pro něj zůstává jako setkání s klientem „že jsi s někým.“ A právě ta možnost setkání i v rámci snové práce gestalt terapeuty odlišuje od jiných směrů. Přičemž Richard dává do protikladu systemickou terapii „to bylo spíše o konstruktivní skutečnosti“, kde absolvoval první terapeutický výcvik. „Gestalt je o setkání.“

Richard upozorňuje na nešvar některých terapeutů, a to nedokončení kontaktního cyklu. A to tak, že někteří gestalt terapeuti se zaměřují především na retroflexi¹¹, deflexi¹², konfluenci¹³ „na přerušení kontaktního cyklu“ a výsledně nedojde k asimilaci¹⁴. V terapii má dle něj jít zejména o „ Uvědomování, přijetí, být více v kontaktu, ale hlavně asimilace“: I v rámci snové práce se Richard snaží, aby klient zažil integraci a asimilaci „aby byl ten efekt „Och, to je toto. To je moje.“. Snová práce dle Richarda má přinést uvědomování, přijetí, bytí více v kontaktu a zejména asimilaci „když chybí to „Ach“, tak prostě ten kontaktní cyklus není ukončen.“

Klára upozorňuje, že ne vždy dojde k asimilaci v rámci snové práce, o které hovoří Richard. Jsou setkání, které nenaplní její očekávání v roli terapeutky „otazník, co to přinese. Někdy se stane, že i nepřinese“. Vnímá to, jakou součást dlouhodobé terapie. I snová práce je experimentem, zážitkem a někdy se experiment nezdaří a nedojde k asimilaci „i to se samozřejmě stává“. Snová práce, kterou vnímá jako zdařilou, přináší obohacení v podobě silného místa „nějaký důležitý místo“, ke kterému se pak v průběhu terapie lze vracet či který ukáže další směr „se pak odrazíme“ v terapii.“ Klára vnímá, že snová práce přináší obohacení nové zkušenosti nejen klientovi, ale i jí, která se nachází v roli terapeutky „ale samozřejmě i pro mě.“

Oliver, podobně jako Richard, vnímá, že se jedná o kvalitní nástroj k integraci, ctí filozofii Perlse (srov. 1969; 1973; 1996; 2004), „Tak to je, no, jak to říkal Perls, že je to královská cesta k integraci. Současně zachycuje, že snová práce není nutná pro integraci samotnou „že je to dobrý nástroj ale ne nutná podmínka“. Oliver má postoj, že pro terapii je zejména důležitý dialogický vztah. „Já to nechci shazovat. Ale mě to tak přijde, že to není tak

¹¹ Retroflexe je, když osoba se stahuje, zadržuje impulzy, které by bez retroflexe byly uvolněné a šly z něj ven. Energii obrací proti sobě (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 Práce ve vztahu).

¹² Deflexe nastává, když osoba není v přímém kontaktu s druhým, odklání se, mlží (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 Práce ve vztahu).

¹³ Osoba nevnímá své hranice, hranice se stírají s hranicí druhé osoby. Neuvědomuje si své odlišení (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 Práce ve vztahu).

¹⁴ Asimilace je fáze kontaktního cyklu, pro kterou je charakteristická integrace, uspokojení, přijetí (Fogarty et al., 2016; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.6 Práce s kontaktními procesy).

důležitý, jako ten dialogické rozměr, ta základní esence toho přístupu.“ Ačkoliv zažil přímou zkušenost se snovou prací v průběhu výcvikového dění *„jako o těch snech jsem mluvil, to si pomatuju“*, nevnímá, že snová práce je nutná *„Čili je to cenný, ale není to jako nutnost“*.

Oliver vnímá sny jako intimní záležitosti *„je to spíš intimní“*. Intimitu snu uvádí na příkladu svého klienta, který dlouhodobě zažíval nenasyčenou potřebu pozornosti a oceňování od jeho blízkých. Ve snu klient létal, chtěl se s nimi podělit o tento zážitek, a když k nim obrátil pozornost, zaregistroval, že ho ignorují *„se na něj vůbec nedívaj, a že jim to úplně jedno“*. Snová práce otevřela další figuru o jeho sebehodnotě, výjimečnosti a zranění z přehlížení a jak jsou tyto komponenty pro klienta důležité, *„jak je to pro něj významný“*. V terapii se ukázaly další části jeho self *„A tohle to byl jako důležitý díl do skládačky“*. Oliver uvádí, že klient již byl dostatečně podpořený, a sen a jeho odhodlání vstoupit do snové práce mu ukázaly, jak významná je pro něj složka oceňování od druhých.

Snová práce může přinést dle Olivera drsné odhalení *„ten sen mu v tom tak trochu vyráchal čumák.“* A proto jsou také intimní *„to je fakt jako pod pokličkou, když se někdo kouká“*. Potom v dialogu bezpečně pracují na přijetí nové uvědomělé části self *„že to nebylo vůbec snadný přijmout, že tohle to je pro něj třeba tak významný“*. Podobně jako Vincent, Oliver zachycuje, že snová práce dokáže poukázat na to *„velmi poměrně ostře“*, co v běžném rozhovoru zůstává skryto *„vlastně ňák tím metaforickým jazykem, ukázat něco, co tomu člověku v běžném rozhovoru není tak snadno dostupný ... Nebo v takový nahotě nebo bez těch zkreslení, který prostě jsou v tom běžným hovoru.“* a to i jak sám se sebou zachází *„obrazem nebo tím příběhem vlastně ňák ukázaný“*. Oliver přináší poznatek, že se nediví, že když sny umí být tak intimní, že zůstávají v nevědomí. *„Ale tou intimitou si myslím, že to může být určitým způsobem odrazující, že se vůbec nedívám, že si to do určitý míry vůbec nepamatuju.“* Jejich zapamatování dává do kontextu připravenosti přijmout to, co do této doby zůstává skryto *„Páč ty věci, co tam prostě jsou vidět, tak někdy je to prostě tak odhalující, že je to lepší možná schovat v daný chvíli.“* Přináší podnět pokory ke snové práci, je potřeba opatrnosti, jinak hrozí vyděšení a únik ze snové práce *„je to takový be carefull. Že je to takový, když se podíváš do zrcadla, že když jako moc frajersky, tak pak může pěkně rvát a utíkat. Někdy je to tak, má to potenciál k takový ty drsný upřímnosti. Ty mezníky.“* A jako terapeut vnímá, že tuhle pokoru je potřebné udržovat *„je potřeba to mít na paměti.“*

7.3 Sen vchází do terapie

Klára klientům na začátku terapií při vytváření kontraktu zmíní, že mohou hovořit o snech. Poté nechává iniciativní vstup snu na nich. „*Dávám to jako možnost. Ale taky je to pravda, že nějak přehnaně nepovzbuzuju své klienty, aby snili.*“ Zachycuje však, že lektor terapeutického výcviku frekventanty podněcuje ke snění. „*Jak třeba na výcviku, když máme téma sny, tak Helena řekne: ‚Tak zkuste ať se Vám něco zdá.‘*“ Klára reflektuje zkušenost, při které si všímá, že sny si poté více pomatuje při nalaďování se na pomatování snu. Tuto zkušenost zachycovala také již v době, kdy nebyla ještě frekventantkou gestalt výcviku „*ne z pohledu gestalt*“ a docházela na dynamicky orientovanou terapii „*Ono to totiž docela funguje. Že jsem si to uvědomila při té první terapii, když jsem jezdila jako klient. Tak opravdu, jak já jsem se naladila, na to, že se s těmi sny pracuje a že je to vlastně velmi zajímavý, tak fakt se mi začaly zdát.*“ Povzbuzování od terapeutky, aby snila a sny přinášela, ji podnítilo ke snění, respektive k zapamatování snů „*Že jsem byla nachystaná je mít. A pak jsem byla i nachystaná si je dokonce pomatovat*“, a k časté snové práci. Vnímá, že díky terapeutce se naučila snům rozumět. Pomáhala ji k tomu častá zkušenost se snovou prací „*protože ta terapie byla velmi plodná na množství snů*“. Vstupovat se sny do terapie ji také pomáhalo zjištění, že terapeutka má snovou práci v oblibě „*že s nimi pracuje ráda*“. Pozitivní vztah terapeutky ke snům ji pomáhal pomatovat si sny a přinášet je na terapeutická setkání „*tak jsem se fakt naladila a snila jsem hodně během té terapie*“.

Jak jsem již zmínili, Klára zachycuje, že když terapeut povzbuzuje klienta ke snění a snové práce, klient častěji přináší do terapie více své sny „*si myslím, že když terapeut toho klienta více povzbuzuje, tak ten klient ty sny opravdu přináší víc*“, Klára v roli terapeutky své klienty ke snění nepodněcuje „*což já úplně nedělám*“. Jako terapeutka nechává odpovědnost na klientovi, kdy sen do terapie přinese „*já nechávám tu možnost*“. V momentu, když klient sen přinese, nejprve terapeutka Klára začne zkoumat, zda je pro klienta figurální¹⁵ snová práce či něco jiného. Pokud zachytí touhu pracovat se snem, vydá se po této cestě „*tak s tím teda pracujeme*“.

Na závěr našeho rozhovoru Klára vnáší námět změny na vlastní terapeutickou aktivitu k snové práci. A to, že by klienty začala více povzbuzovat k vnášení snů do terapie: „*A že možná je i škoda, že ty klienty v rámci terapie tak jako víc k tomu nepovzbuzuju.*“

¹⁵ Pojem „figura“ vychází z teorie pole, což je způsob, jak analyzovat kauzální souvislosti čili, že každá událost nebo zkušenost je výsledkem mnoha faktorů, v nichž vzniká figura, která vychází z pozadí neboli z životního prostoru člověka. (Fogarty et al., 2016; srov. podkapitola 2.1.5 *Práce s citlivou oblastí*).

Současně Klára v roli terapeutky přináší klientům své prožívání, které se týká jejich předchozích snových prací, kde byla v pozici klienta. Nabízí konkrétní příklad terapeutické zkušenosti s klientkou, kde cílem jejího sdílení bylo podpoření inkluze¹⁶ (Yontef, Bar-Yoseph, 2011; srov. *podkapitola 2.1.2 Práce ve vztahu*) a současně podpoření důvěry klientky ke snům a snové práci. „*tak teda tam jsme při tom uzavírání a nějakém vlastně integraci toho zážitku ze snu, jsem vlastně mimo jiné jsem vnesla i tu moji zkušenost a ten můj zážitek*“. Své klientce referovala, že její snová v práci ji v minulosti přinesla prohloubení uvědomění, nový vhled a katarzi „*nový pohled a nové prožívání něčeho těžkého pro mě. A to byla úleva, kterou mě to přineslo*“. Klientce podala zpětnou vazbu, že pro ni snová práce dokáže zachytit něco podstatného, k čemu se lze v terapii vracet „*nějaký důležitý místo*.“

Klára přináší své zkušenosti ke snové práci i ze širšího hlediska. U již zmíněného příkladu při ukončování terapeutického setkání sdílela v závěru klientce, že prožívá období, kdy se připravuje na rozhovor k našemu výzkumu, který se týká tématu snové práce: „*I jsem ji to říkala, že je to zajímavý, že to přináší, zrovna se chystám na nějaký rozhovor o snech. A bylo to kouzelný*.“

Také **Vincent**, podobně jako Klára, při tvorbě terapeutického kontraktu vymezí začínajícím klientům, že mohou přinést sen. Současně je informuje, že ke snové práci má pozitivní vztah „*Že já rád s těma snama pracuju, ale že ten zájem je zcela na nich*.“ Poté již nechává odpovědnost na nich, kdy sen do terapie přinesou: „*Já to mám hodně volný, takže když ti klienti přijdou se snem, tak s ním rád pracuju a nijak je nevybízím*.“

Současně Vincent vymezuje, že když se snem přicházel jako klient k terapeutovi, zachycoval, že sny, potažmo snové práce, jsou specifické pro terapeutický proces „*To záleží na tom, v který fázi terapeutického procesu*“. Snové práce přinášely zlomový body v terapii „*jsem vnímal ty epizody, kdy jsme pracovali na snech jako velmi důležitý třeba zlomový body*.“ Nyní, jako terapeut již tolik pozornosti tomu nevěnuje, avšak stále se mu jeví, jako zajímavé, v jaké životní a terapeutické fázi klient sen přinese. Zachycuje, že někdy se stává, že snová práce přichází na začátku nějaké fáze. Sen je charakteristický pro terapeutickou fázi, v které se klient nachází: „*V té spirále, že se to pak vrací. ... Že vlastně se ta práce s těma snama vrací do toho terapeutického procesu dlouhodobýho, ale vždycky v každý ty fázi té terapie v trochu jiný podobě*.“

¹⁶ Inkluze je proces rozšíření vlastního uvědomování, z kterého je možné obsáhnout co nejvíce ze zkušenosti druhé osoby (Bar-Yoseph, 2011).

Sám Vincent v roli terapeuta běžně své sny klientovi nepřináší. Jako důvod vnímá, že se mu o klientech nezdají bohaté sny. Své sny používá pro svůj osobnostní rozvoj. „*Tak tadle s tím nějakým způsobem nepracuju.*“ Současně však reflektuje ojedinělou zkušenost, že na mezinárodním výcviku GATLA¹⁷ měl sen o jiném terapeutovi. Na daném běhu nastalo, že byl v roli terapeuta pod přímou supervizí a jako klienta měl terapeuta, o kterém se mu zdálo. V rámci jejich dialogu vložil svoji snovou zkušenost. Neudělal to nijak cíleně. Dialog se tím však posunul jiným směrem a dnes to Vincent vnímá jako obohacení dialogu. „*Jo, a tak jsem to přinesl v rámci toho dialogu, něco se tam vynořilo třeba jinýho. Někým způsobem to obohatilo tu práci.*“

Oliver podobně jako předchozí respondenti nabízí také možnost snové práce při tvorbě terapeutického kontraktu. Oproti nim však vymezuje, že někdy nabídku snové práce zapomene říci. V těchto případech nabízí klientům nabídku snové práce i v průběhu terapie: „*No, zapomenu na to. A jako to, když si uvědomím, že by se stálo za to tomu věnovat, tak to říkám.*“ Taktéž Oliver opětovně nabízí možnost snové práce v situacích, když zachycuje, že po několikaleté terapeutické práci klient nepřinesl ani jeden sen „*Tak když mě to dojde, že jsem vlastně neslyšel ani slovo o snech, tak to možná i pak připomenu.*“ Pokud však v rámci celé terapie klient nepřinese ani jeden sen, nehodnotí to tak, že by terapie byla v něčem špatná „*A nemyslím si, že je to něco špatně.*“ Oliver nepřináší své sny klientům. Podobně jako Vincentovi se mu o klientech nezdá, a to je pro něj důvod, proč své sny nevnáší. „*Ale sny ne. Že by se mě třeba zdálo o tom klientovi a pak jsem mu to říkal, tak to se mi ještě nestalo. Klienti mi do snů nelezou.*“

Richard informace o možnosti přinést sen do terapie přináší postupně v průběhu terapeutického procesu. Nejprve vyčkává, jak klient zachytí vjem snu „*Jestli ten vjem obsahuje i sen.*“ Nejprve na začátku terapie pracuje s klientem na prohlubování tělesného uvědomování „*on nedokáže být v kontaktu, tak tehdy zakotvím tělesně u klienta*“, poté se více zaměřuje na prohlubování uvědomování v rámci psychického prožívání momentu tady a teď. Tato cesta mu pomáhá, aby klienti začínali zachycovat vjemy¹⁸, „*začíná si více uvědomovat ty vjemy, které na něho působí nebo s kterými je v kontaktu.*“ A když klient začne zachycovat vjemy, tak často přináší i sny, který si začal pamatovat „*Tak k nim patří i ty sny přirozeně ...*

¹⁷ GATLA je profesní výcviková organizace, která se věnuje aplikaci a rozvoji současné teorie a praxe gestalt terapie (Gatla, nedatováno).

¹⁸ Součást kontaktního cyklu (Roubal. 2010; srov. podkapitola 2.1.6 *Práce s kontaktními procesy*)

Začne vnímat, začne být v kontaktu. A dřív nebo později se to stává.“ Necháává odpovědnost na klientovi: „*Já se na to neptám*“, vyčkává, až klient sen do terapie přinese, Postupně poté odkrývá klientům teoretické ukotvení, že snová práce je také cestou k integraci „*Spíš tak od všeho po trochu, říkám, že sen může být součástí důležitých procesů, kteří se odehrávají, že když bude něco důležitého, figurálního, tak mi o tom mluvili, povídali, k tomu patří i práce se snem.*“

Když Richard v rámci terapeutické práce zachytí, že má podobný sen jako klient, vnáší toto téma do dialogu „*Někdy předávám zprávu, že mám něco podobného. ... uvedu se. Udělám ten checking. Udělám tu prostě zpětnou vazbu pro klienta.*“. Někdy uvede i svůj sen. Přináší své sny tvořivě, vnímá přitom své potřeby v pozici terapeuta „*Přirozeně a spontánně. V dané situaci. Jsem v tomhle tvořivý, a když mám potřebu něco přinést, tak prostě tam vstoupím.*“ a současně je obezřetný k vlastní interpretaci a konfluenci¹⁹ s klientem. Proto vnáší i své sny na supervize, v rámci supervizní práce získává obezřetnost na přenos, protipřenos, konfluenci a podobnost snů v obsahu: „*Někdy se stává, že ty sny jsou obsahově podobné. Ten klient se dotýká některých věcí. Tak je tam pro mě větší nebezpečí splnutí.*“ Supervizor ho podněcuje k uvědomování si těchto aspektů v rámci jeho terapeutické práce „*mě upozorní na to supervizor.*“

Jak již bylo zmíněno, Richard v pozici terapeuta vnáší do terapie své sny, když zachycuje mezi ním a klientem podobné téma či proces. Hovory s klienty jsou podpůrného charakteru. Nabízí klientům úryvky z vlastních snů a vkládá je do kontextu možné kreativní snové práce. Richard se snaží, aby klienti vnímali, že mají širokou paletu možností při práci se snem a nezůstali u psychoanalytické interpretace „*když má klient tendence k interpretaci, že lze s tímhle možná různě pracovat*“. Také klientům přináší i vlastní zkušenosti k životním etapám, kdy sny si pamatuje a kdy nikoliv „*spíše když se sen nějaký delší dobu nevybavuje, tak říkám, víte, já jsem teď taky delší dobu nevnímavý, nejsem na to zaměřený delší dobu.*“ Současně jim přináší podporu, jak sny si pamatovat „*A říkám mu o nějakým způsobu, jak to já řeším se sny*“, například pomocí zápisníku, kam si zapisuje své sny. A to i někdy uprostřed noci, kdy se vzbudí ze spaní a chce mít sen zaznamenan.

¹⁹ Osoba nevnímá své hranice, hranice se stírají s hranicí druhé osoby. Neuvědomuje si své odlišení (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 *Práce ve vztahu*).

Richard umocňuje žitou zkušenost snové práce i tak, že přináší klientům i úryvek snů jiných klientů v rámci podpůrné terapie. „*Spíše používám nějakou podpůrnou zkušenost toho klienta, svůj sen nebo sen ostatních klientů.*“

7.4 Intersubjektivita jako součást procesu

Klára v průběhu rozhovoru sice vymezuje, že ve snu se mohou prolínat roviny subjektivní a objektivní „*Myslím si, že se tam může prolínat obojí ... Že tam mohou být nějaké jakoby vztahy, nebo projekce nějakých vztahů, které se třeba v tom snu objevují*“, ve své terapeutické práci však inklinuje na uchopení prožívání „*mě to prostě táhne fakt k tomu, pojd'mě jako co tam prožíváš, jak ti v tom snu je*“. K objektivní rovině má respektující vazbu, s tím, že tato rovina má teoretický podklad v odborné literatuře. Pro ni jako terapeutku v praxi je však subjektivní prožívání klienta na prvním místě. Objektivní rovině nedává v rámci své praxe „*až takovou váhu.*“ Klára zachycuje, že klienti při snové práci se prvotně snaží snu porozumět pomocí kognitivního uchopení „*protože klienti většinou naskakují tomu kognitivní, jo, proč to je, jak to je.*“ Klára tuto formu práce zastavuje, snaží se zamezit, aby s klienty nezůstali v rovině vysvětlování a kognitivního uchopení významu snu. Podněcuje je k prohlubování uvědomování prožitku tady a teď „*aby vnímal své prožívání, jak mu zrovna teď je*“. Při snové práci se snaží klienty podněcovat k integraci „*cesta k nějaké integraci*“. Klára zachycuje svůj profesní zájem o proces klienta pomocí identifikace s dalšími částmi self, které se projevují ve snu „*Tam mě to fakt táhne k těm procesovým věcem, co to vlastně vypovídá o tom klientovi z hlediska toho prožívání jednotlivých aspektů.*“ Svoji terapeutickou roli v tom vnímá tak, že klienta podporuje k uvědomování si sebe samého „*Aby měl možnost si to víc uvědomit*“. U snové práce při využití identifikace „*když si vybere jednotlivé části toho snu*“ vnímá tu výhodu, že tak se může více zkontaktovat se s částí svého self rychleji, či že samotný kontakt s danou částí self nastane. Bez identifikace k tomuto kontaktu s danou částí self by nemuselo ani dojít „*ke kterým se, třeba v té terapii dostává, ale třeba to trvá více času nebo se k nim ani nedostane*“.

Jak již bylo zmíněno, Klára se snaží pracovat zejména s procesní stránkou snu. Vítá však i práci s obsahem snu, na kterém se proces snu odráží „*Samozřejmě s tím obsahem pracujeme.*“ Zachycuje, že když klient nejprve vypráví obsah snu poprvé, tak vzpomíná. Při identifikaci s jinou částí snu, již používá fantazie „*už jsou to spíš takový jako fantazie*“. Dává snu nový tvar, nový rozměr „*A už si ten příběh tak trošičku dotváří. Protože to úplně*

konkrétně v tom snu vlastně není“. Nový rozměr vytváří pole pro další „*fantazii, projekce*“ a zde se opět ukazuje procesová stránka věci, a to, jak s danými částmi self klient zachází „*i proto, aby se tam znovu nějaký ten proces objevil, jak oni vnímají, prožívají. A zachází s nimi s jako svými částmi*“. Proto opět se přes nový obsah dostává terapeutka Klára k procesu klienta.

Terapeutku Kláru vnímáme jako velmi citlivou k potřebám jejích klientů. Klára totiž zachycuje, že často pro klienty samotné je velmi podstatný obsah snu, proto i klientům vysvětluje teoretický základ snové práce. Poukazuje na to, že klientům předává informaci, že při snové práci vnímá „*minimálně 2 roviny. Jedna rovina je tam obsahová*“. Podněcuje je, že pro ni je důležitý nejen obsah „*A vlastně je to velmi důležitý pro tu terapii a zajímá mě to*“, ale i prožívání klienta, což je další rovina „*rovina, ne méně důležitá. A to je to, co vlastně u toho prožíváte*“ Klientům vysvětluje, že i zde se odráží jejich způsob vstupování do kontaktu, do vztahu. Po tomto vysvětlení klientům shrnuje, že proces je zejména jejím profesním zájmem „*kteřý pro mě je v té terapii, i při práci se sny, daleko důležitější. Ještě víc než ten samotnej obsah*“. Jelikož pro klienty bývá důležité kognitivní uchopení snu, na konci práce se snem dává také svoji zpětnou vazbu, která se dotýká interpretace procesu. Klára se tím snaží, aby klient „*kognitivně rozuměl. Aby vlastně se na to podíval těma očima toho svého procesu.*“ Dává však do kontextu, že záleží, kde se v terapii nachází. Nemá nárok, aby klient tak široce již v rámci snů pracoval na začátku terapie „*nemůžu to po něm chtít na začátku.*“ Čeká, až v terapii bude mít více prohloubené své uvědomování si „*Spíš až je trošičku takovej víc uvědomělejší a umí na to i pohlížet.*“

Vincent, podobně jako Klára, při snové práci se zajímá o subjektivní pohled „*já se určitě přikláním k nějakému subjektivnímu pohledu na to.*“ O objektivní rovinu nejeví zájem „*Mě vlastně to nezajímá*“. Zachycuje, že práce s objektivní rovinou není smyslem snové práce v gestalt terapii: „*To podle mě není cílem, práce se sny.*“ Zdůrazňuje však, že je potřebné vnímat figuru v poli²⁰. Vysvětluje, že snová práce se „*vytváří v té interakci dvou polí.*“ Jedná se dle něj o interakci subjektivní a objektivní roviny. Ačkoliv se ve snové práci může projevit konkrétní vztah k nějaké osobě, zájmem gestalt terapeuta je uchopení figury „*sledovat, co se z toho vynoří jako figura*“. Proto vymezuje, že pokud figurou je vztah mezi terapeutem a klientem, cílem terapeutického setkání je nahlédnutí na tento vztah. Stejně tak,

²⁰ Pojem „figura“ vychází z teorie pole, což je způsob, jak analyzovat kauzální souvislosti čili, že každá událost nebo zkušenost je výsledkem mnoha faktorů, v nichž vzniká figura, která vychází z pozadí neboli z životního prostoru člověka. (Fogarty et al., 2016; srov. podkapitola 2.1.5 *Práce s citlivou oblastí*).

když se vynoří figura vztahu klienta s blízkou osobou, je potřebné se v setkání věnovat tomuto vztahu. Takhle terapeut Vincent vymezil dotyk dalších rovin. Ať sen obsahuje jakoukoliv postavu „*tak to nemusí vůbec znamenat, že výsledná figura práce na snu bude vztah s otcem nebo vztah s terapeutem*“. Proto upozorňuje na potřebu všímavosti gestalt terapeutů, jak vzniká figura, která současně se vynoří v dialogu mezi terapeutem a klientem „*To se musí vynořit z té interakce, na té kontaktní hranici terapeuta a klienta*“. Jedná se o práci, u které se nikdy nedá předem určit, jak setkání bude probíhat „*To se nedá nikdy odhadnout dopředu*.“ Proto sledování figury je tak potřebné.

Vincent opět podobně jako Klára má zájem o proces klienta „*No prakticky to mám tak, že mě zajímá proces*“. Také však vnímá, že obsah snu je podstatný, díky němu, potažmo z něho, mohou pracovat na procesu „*Nicméně to vnímám tak, že přes obsah se dostávám k tomu procesu. Je to neoddělitelný*“. Má snahu o vyostření figury klienta „*A pak sleduju zájem klienta*.“ Také jako Klára si všímá, že klienti inklinují k porozumění obsahu snu. Proto vědomě respektuje jejich přání „*Když klient sám očividně dává najevo, že ho zajímá obsah toho snu, tak ho zase necpu někam, kam sám nechce*.“ Jeho zájmem jako gestalt terapeuta je však, jak je již zmíněno výše, proces klienta, které vychází z obsahu snu „*vynořuje se to z té obsahový stránky snu*“, který klient vnáší do dialogu. Současně si dává pozor, aby se nezajímal jen o proces a zachycoval i to, co pro klienta podstatné, tedy obsah. Zájem ryze o proces registruje v odborné literatuře, zasažené do kontextu gestalt přístupu. „*Já vím, že existují skutečně z literatury způsoby práce se sny, takže ti terapeuti vlastně vůbec nejdou potom v obsahu a jenom tam řešej ty procesuální věci*“ Vnímá to, jako krajní polaritu způsobu práce „*a to je zase extrém*“, kterému se vyhýbá. A to proto, že klienti se ptají na význam snu z obsahové stránky „*Zejména proto, že přirozeně zájem klientů, když přinášej sen je, že se ptají na ten obsah*.“ a jejich zájem v terapii nelze zanedbávat „*Takže to ignorovat je těžký*.“ Proto se zcela nebrání interpretaci „*se tomu někdy neubráním a řeknu si, tohle by mohlo bejto to a to*.“ Jeho interpretace však vychází z hlubší znalosti klienta „*Jak když už znám ty lidi*“. Pokud ji přinese, vymezuje klientovi, že to vychází z jeho představy, tedy z jeho fenomenologie, která vychází mimo jiné ze setkávání s klientem. „*Vlastně interpretaci toho, co to znamená pro mě*.“ Přesto respondent se tomuto způsobu práce snaží vyhnout „*Takže se snažím to nijak nevysvětlovat z toho svého pohledu*.“ a jeho hlavní prioritou je subjektivní prožitek klienta v dialogu „*Snažím se pracovat s tím, co to znamená pro toho klienta v tu danou chvíli, když se o tom spolu bavíme*.“

Oliver taktéž inklinuje k subjektivnímu pohledu. Přesto sám má zvláštní zkušenost, kdy zachytil, že je možná lidstvo více kolektivně propojeno v rámci teorie pole. Jeho zkušenost zachycujeme jako jistý spirituální přesah a také si ji vysvětluje propojením kolektivního ne/vědomí²¹. Tento sen také chápeme jako událost v poli, která zahrnuje všeobjímající realitu uspořádaného pole (Roberts, 1999). Respondent Oliver taktéž inklinuje k vysvětlení, že ve svém snu zachytil širší vnímání pole „*dokážu si představit, kterej se v kontextu teorie pole se zdají jako vyostřený prostě nákýho děje, kterej není staženej k tomu subjektu*“ Respondentovi Oliverovi se začalo zdát o tancích v poušti ještě před tím, než začala válka v Iráku „*se fakt třeba tejdén, než začala válka v Iráku, tak se mi zdálo o tancích v poušti*“ Oliver přitom dává do kontextu, že jako chlapec se on či jeho blízcí nezajímali o oblast vojenství „*A to jsem nikdy moc nežral vojenství a takový věci ... Rozhodně ne u nás doma.*“ Oliver vymezuje možný přesah „*nejde vyloučit*“, který obsahuje neuvědomované propojení lidstva „*že lidi mohou bejt neuvědomovaně propojení*“, na což poukazuje Roberts (1999) a vysvětluje tuto možnost jako sen jako událost v poli (srov. *podkapitola 3.1 Sen v gestalt terapii*), jak jsme se již zmínili výše. Přesto v terapiích se věnuje subjektivnímu prožívání klienta.

Při terapeutické práci s klientem se respondent Oliver, také jako předchozí respondenti více zajímá, o proces „*gestalt je samozřejmě jako procesově více jako orientovanej*“. Současně také si myslí, že bez vyslovení obsahu by nebylo možné pracovat na procesu „*Mě to přijde provázaný.*“ Současně však vnímá, že jako terapeut se z profesního hlediska potřebuje zaměřit na proces snu, hrozí totiž dle něj riziko, že přílišný zájem o obsah „*zaměřování se na obsah zavádějící*“ může odvést pozornost od procesu. Také, podobně jako Vincent, Oliver vnímá, že není zcela vhodné se zajímat jen o proces, vnímá to jako krajní polaritu „*ujetej jediné na proces*“. Oliver vnímá, že odmítnutí zajímat se o obsahovou stránku snu má negativní dopad na dialog a respekt ke klientovi. Taktéž vnímá, že v této podobě nelze pracovat s klientem holisticky „*jako neholistický vlastně*“. V tomto kontextu vnímá, že je přímo i nebezpečné zajímat se jen krajně o procesuální stránku snu. Mohou tím být odmítnuty další složky, které jsou potřebné k celkovému uzdravení v terapii. Oliver vysvětluje tento pohled na příkladu: „*Jo, že když třeba přijdeš k doktorovi, a řekneš mu, že tě bolí hlava, a on bude řešit jenom bolest hlavy a nepodívá se na širší kontext, tak tě může zabít. Nebo*

²¹ Pojem „kolektivní ne/vědomí“ uvádíme schválně pro přesah, který nastal tím, že informace se respondentovi Oliverovi z kolektivního nevědomí dostala do snu a respondent si ji zapamatoval.

přehlednout něco, co je strašně důležité.“ Soustřeďuje se na to, aby terapeut byl schopný efektivně regulovat zaměření na proces a obsah, který vychází z momentu tady a teď „že je dobrý prostě být schopný se v tom nějak pohybovat v jaký situaci prostě seš“. Oliver, stejně jako Vincent, ve chvíli, kdy jde po obsahové rovině s klientem a rozhoduje se použít interpretaci, zásadně vychází ze své fenomenologie a současně při delší znalosti klienta. Oliver si dává pozor, aby klient vnímal, že interpretace je nabídka jeho náhledu na jeho způsob fungování „když mě napadne, že se tam děje něco, co mě připomíná něco jiného z jeho života.“ Oliver zásadně nenabízí zjednodušené interpretace „V žádném případě neříkám, vidíte ten komín, to je penis.“

Richard, jako ostatní respondenti má také nejbliž k subjektivnímu pohledu. Na obecné úrovni zdůrazňuje, že sen je součástí pole, vnitřního prožívání klienta „*pojetí já. Prostě ten sen je součástí pole*“. U snové práce ho fascinuje „*je strašně zajímavé*“ častá proměna figury a pole „*jak prostě něco je pro klienta figurální, pak odchází do pozadí a stává se součástí pole a vchází tam něco jiného*“ a jak s touto proměnou klient zachází a on jako terapeut ho na vnímání těchto změn upozorňuje „*jak já jsem se naučil během práce se sny procházet ke změnám od pole do figury, z figury do pole*“.

Respondent Richard také inklinuje k procesovému významu při snové práci „*pro gestalt terapeuta je proces v něčem rozhodujícím*“ a taktéž jako ostatní respondenti zachycuje, že obsah je také důležitý. Protože pomocí obsahu lze následně pracovat s procesem „*I když k tomu procesu se dostanu skrz obsah snu.*“ Vnímá propojenost „*jedno je spojené s druhým*“ obsahu a procesu při snové práci.

Současně se snaží pracovat po vzoru Perlse (1969; 1973; 1996; 2004), aby sen neinterpretoval, a naopak se snaží klienty podnítit k integraci.: „*jak pracoval samotný Perls. Že on ten sen neinterpretoval, že ho začleňoval nebo integroval do celého pojetí člověka, do celého pojetí já.*“ Richard ponouká, že i při snové práci je podstatné neinterpretovat a nehodnotit.“ Současně však si také všímá, jak klienti i práci se sny mají hodnotící tendence „*Jsou věty to je dobré, to není dobré.*“ V kontextu celé filozofie gestaltu dodává, jak je potřebné vnímat každého člověka individuálně a každý má pro svůj růst jiné potřeby „*co pro jeden organismus je v pořádku a přispívá pro jeho seberegulaci, pro druhé je to zničující.*“ Richard vymezuje „*prostě, terapie není etika, terapie není morálka, terapie není kázání.*“

7.5 Tady a teď v technikách

Výběr volby technik záleží na terapeutovi. V rozhovorech se ukázalo, že terapeuti inklinují k technikám, které jsou charakteristické pro jejich terapeutický styl. **Richard** popisuje, že obecně gestalt terapeuti mají teoretický základ stejný, každý terapeut má svůj osobitý kontaktní, potažmo terapeutický styl. Vnímá, že právě tato jedinečnost je úchvatná „*je to něco nádherného a pěkného*“. Richard popisuje, že každý z terapeutů dává důraz na něco jiného, když je v dialogu „*hledáč v těch rozhovorech*“. Richard si všímá, že někteří jeho kolegové při práci se sny dávají důraz například na počet významných okamžiků snu, počet osob, který si klient dokáže vybavit, jiní kolegové naopak více dávají důraz na techniky při snové práci. A to vše může být gestalt terapie „*a je to pořád o tomtéž*“. Richard, který je tvořivý, hravý „*takže ta vnímavost a hravost a ta přítomnost, ta je strašně důležitá při práci se sny z mého pohledu. Pro moji práci*“, používá v terapiích rozsáhlou škálu technik „*Opravdu je to celá škála*.“ Nabízí například techniku prázdné židle, experimenty s pohybem a prostorem, práci s tělem, přehrávání rolí, zaměření na moment tady a teď „*děláš to, co funguje v té terapii*.“ Richardův styl při snové práci se liší od ostatních respondentů tak, že se snaží, aby s klientem uchopili veškeré podněty ze snu. Při snové práci se ptá na detaily snu „*ptám se na všechno. To znamená, že se ptám na maličkosti, co ještě neřekl v tom snu*.“ Zvědavě se ptá na to, co ještě nebylo vysloveno. Ptá se například na popis místa či v jakou denní dobu se děj ve snu odehrává. Má zkušenost, že nejprve klient si neuvědomuje, jaké to ve snu bylo a při tomto doptávání je schopen barvitě sen popsat. Při tomto způsobu dotazování má pozitivní zkušenost, že klient, který si myslel, že v místě, kde nic není, nalezne mnoho dalšího bohatého materiálu pro terapii „*A z toho snu, o který se zajímáme, a kde se nic neděje, je tam 20 věcí, co se tam vyskytují, a můžeme s nima pracovat*.“

Naopak **Klára** samu sebe vnímá méně kreativní, vnímá se více rezervovanější „*Já nejsem tak kreativní*“, zaměřuje se na základní techniky. Vnímá také, že tato volba vychází z jejího způsobu práce, kdy běžně se zaměřuje na uchopení projekcí a retroflexí²²: „*já spíše tak tu klasiku*.“ Vnímá, že pro ni snová práce je jiná podoba dialogické práce. Klára u sebe zachycuje, že při snové práci se odráží její běžný způsob práce „*jak já v té terapii pracuju*“. průběhu běžného dialogu. Je si vědoma, že jiný terapeut, který inklinuje k experimentům v dialogické práci, současně používá hojně experimenty v snové práci. Klára ctí svůj

²² Retroflexe je způsob kontaktního stylu. Nastává, když osoba se stahuje, zadržuje impulzy, které by bez retroflexe byly uvolněné a šly z něj ven. Energií obrací proti sobě (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 *Práce ve vztahu*).

terapeutický styl, při kterém se zaměřuje na uvědomování, prožívání klienta a kognitivnímu porozumění svému procesu „*nějaké práce s projekcemi, s retroflexí*“. Upozorňuje na malou odchylku od běžné terapeutické práce. Při snové práci sama sebe vnímá jako mediátora, a v průběhu snové práce nevstupuje se svými poznatky tak, jak je u ní běžné. Při snové práci si své poznatky nechává na závěr terapie při procesu ukončování sezení. Klára charakterizuje, že snová práce je taky dialogická práce, která však vychází z jiného místa.

Oliver techniky neřeší, zajímá se o dialogický základ. Experimenty svým klientům moc nenabízí. Vnímá, že obsáhlou škálu technik je vhodné použít při sebezkušenostním semináři, a ne v jeho praxi, kde působí jako klinický psycholog. Oliver se zejména soustřeďuje na to, co je při snové práci přítomné. Pokud se následně ze snové práce vynoří vhodný experiment (například identifikace s další postavou ve snu, mluvit více nahlas, namalovat obraz), tak ho nabídne. Současně vymezuje, že jej jako terapeuta rozsáhlá škála technik nebaví „*Já na to moc nejsem. Mně to nebaví*“, jeho zájmem je všudypřítomné tady a teď „*vycházet striktně z toho co je aktuálně přítomný*“.

Poslední respondent **Vincent** u sebe vnímá, že při snové práci pracuje v souladu s teoretickými poznatky gestalt přístupu: „*Já jim nabídnu ten styl práce, jak se pracuje v gestaltu se snem.*“

Tyto charakteristické styly respondentů lze zachytit u jednotlivých technik, kterým se nyní v textu věnujeme. Nejrozsáhlejší část textu je o náhledu respondentů na techniku hovoření o snu v přítomném čase a v první osobě, která v sobě zachycuje identifikaci s různými postavami, předměty a atmosférou. Poté se věnujeme dalším technikám, které respondenti zmínili.

Klára vnímá, že technika hovoření snu v první osobě a v přítomném čase podněcuje klienta, aby se kontaktoval sám se sebou a zachycoval své prožívání „*přiblížil tomu, co vlastně v tom snu prožívá.*“. Proto vnímá, že použití této techniky je pro klienta důležité. V této souvislosti podněcuje klienty, aby mluvili i při snech sami za sebe „*často v té terapii, klienty upozorňuju a oni s tím přichází hlavně na začátku ‚člověk, člověk, člověk něco‘. Že i tady je upozorním, že tady je taky důležitý, aby mluvili za sebe.*“

Taktéž **Richard** zachycuje, že tato technika podněcuje klienty ke vnímání sebe samých, pomáhá jim k uvědomění, že mluví za sebe nikoliv mimo „*Že on je v tom dění, že on není mimo, že on není v kině.*“ Richard má zalíbení pro moment, kdy mluví klienti sami za sebe „*To je ten okamžik nádherné.*“ Terapeut Richard poukazuje, že pro klienty je to něco neobvyklého, aby mluvili v přítomném čase a v jednotném čísle. Nejprve je nechá říci sen, jak potřebují, poté jim dává podnět, aby hovořili v přítomném čase a v jednotném čísle.

Respondent reflektuje, že klienti jsou často v úžasu, že tato jednoduchá technika funguje a tím lépe zachytí poselství snu.

Při této technice se současně zaměřuje na tělesné reakce a pocity v těle. Doptává se jich otázkami typu: Co to teď vyvolává ve Vás, když o tom snu hovoříte? Jaké to teď je? Moment tady a teď je pro něj základní princip pro vyjádření všeho. S klienty prohlubuje jejich uvědomění, ptá se jich na jejich tělesné prožívání, upozorňuje na změnu barvy pleti, dopřává jim prostor pro katarzi „*projevení se nových emočních slz*“. V momentu tady a teď se klientů doptává, o čem jsou jejich sny. Jestli jsou o úzkosti, o bolesti. Zda jsou pro klienta příjemné či nepříjemné. Toto vnímá jako velmi důležité pro snovou práci „*jedna ze základních složek práce se snem. Vracet se s klientem, co se právě děje, během vyprávění toho snu*“. Pomocí vyprávění snu v přítomném čase a v první osobě klientovi pomáhá zachytit si uvědomění, že to je on „*A není v nějakém kinu a o nějakém projekčním plátnu*“ a že je tady a teď.

Vincent dává tuto techniku do kontextu primární filozofie gestaltu žití tady a teď (Perls 1969; 1973; 1996; 2004; Mann, 2010) Jasně vymezuje, že tato technika pomáhá klientům zpřítomnit vlastní prožívání a pomáhá jim uvědomovat si, že žijeme v přítomnosti, nikoliv v minulosti „*my žijeme v té přítomnosti*“ V tomto kontextu stojí za zmínku, jak Vincent přistupuje ke snu jako vzpomínce: „*Co je vlastně vzpomínka? Vzpomínky nejsou ukládány v nějakých šuplíkách. Vzpomínky jsou vytvářeny v ten daný moment, když na něco vzpomínáme.*“ Dle Vincenta při vzpomínání na sen, tak sen vytváříme znovu. A jelikož ho převádíme do slov, vytváříme nový jev, než který se dotyčnému zdál. Proto technika přítomného času a jednotného čísla má dle Vincenta své uplatnění.

Podobně **Richard** vymezuje, jak se při snové práci bezprostředně proměňuje figura²³ a pozadí při užití této techniky a při identifikaci s dalším předmětem, osobou či atmosférou: „*A najednou něco, co v tom snu nebylo důležité, a bylo spíše jako chápáno jako jakýsi pozadí, jako pole, stává se figurálním. Například nějaké rukavičky odložené, které někde ležely. A ten klient se nikdy na ně nesoustředil a najednou si uvědomí, že je téma rukavičkama a začíná za ně hovořit. A to, co bylo součástí pole, stává se figurální.*“ U Richarda je evidentní zalíbení do této pružné proměny: „*A je to krásné, jak to přichází, odchází.*“

Tito 3 respondenti (**Klára, Vincent, Richard**) poukazují na to, že tato technika (hovoření snu v přítomném čase a v první osobě) je základní technikou gestalt přístupu při

²³ Pojem „figura“ vychází z teorie pole, což je způsob, jak analyzovat kauzální souvislosti čili, že každá událost nebo zkušenost je výsledkem mnoha faktorů, v nichž vzniká figura, která vychází z pozadí neboli z životního prostoru člověka. (Fogarty et al., 2016; srov. podkapitola 2.1.5 *Práce s citlivou oblastí*).

snové práci. Vincent říká: „*My žijeme v té přítomnosti, a to je obecně princip toho, jak v gestaltu pracujeme.*“ Richard vymezuje: „*sdělení snu v první osobě a v přítomném čase, je to taková základní dovednost pro gestalt terapeuta, takže to dělám.*“ Klára dává do kontextu, že na výcviku byla k této technice vedena „*Další věc, ke které jsme vedeni, že nechám ten sen povědět v té první osobě a v přítomném čase, protože to je pro mě velmi důležitý.*“ V tomto kontextu poukazují na tezi Oaklander (2003), která se při snové práci s (dětskými) klienty využívá techniku přítomného času a první osoby zasaženou do momentu tady a teď. Dětem tuto techniku nabízí při přehrávání rolí, kresby, popisu. A to pomáhá dětem více si uvědomit sebe a svůj život. O to více je zajímavější pohled Olivera na tuto techniku.

Oliver ustupuje z této techniky. Začal si všimnout, že pro jeho klientelu je někdy snová práce, obzvláště při užití této techniky, tak intimní záležitostí „*pro některý lidi právě ta intimita toho sdělení je tak silná*“, že nevyužití techniky hovoření o snu v přítomném čase a v první osobě je pro klienta bezpečnější. Respektuje, že klienti hovoří o snu, jako o zážitku, který se stal v minulosti „*k respektování účinnější způsob.*“ Nevnímá tak, že by se tím pádem jednalo o výraznou deflexi²⁴ „*to není úplně deflektivní*“. I přes hovoření v minulém čase se poté dostává k jejich aktuálnímu prožívání „*vycházím z toho, co je tady a teď.*“ Oliver podněcuje u klientů jejich vnímání volby „*Nabízím to jako možnost*“ a vědomě se zaměřuje na prožitek. Do dialogu vstupuje těmito slovy: „*Pokud o tom chcete mluvit, tak mi to pojdte prostě říct. A co Vám v tom přijde důležité? Nebo jaký je to, když to říkáte teď? Nebo když si všímám něčeho, co se s nima děje. Když mě to povídaj, když se se mnou něco děje.*“ Oliver zachycuje, že při snové práci pokládá totožné otázky jako při běžné dialogické práci „*je to prostě jako přítomný prožívání pro tu danou chvíli, i když j to vzpomínka na to co se zdálo v noci.*“ Oliver tak jedná i z důvodu vlastního rezervovaného postoje k technikám.

Všichni respondenti užívají ve své práci identifikaci s další postavou, předmětem či atmosférou. **Oliver** uvádí, že nechává vybrat klienta s jakou částí svého self se chce identifikovat. Například uvádí: „*Potom se to větví podle toho, co se stalo figurou v té chvíli. Takže když prostě řekne, že nejdůležitější je ten strom, kterej tam stál vedle tý, já nevím, mrtvolý. Tak prostě se nebudem věnovat mrtvole, i když to vyvolá větší šok, že jo, ale prostě budem s tím stromem. Na mrtvolu se pak podíváme taky, ale.*“ **Klára** má pozitivní zkušenosti s identifikací části snu, jak u sebe, tak u klientů, jež vede k prohlubování uvědomování procesu a jejich života. **Richard** v rámci proměny identifikace si všimá proměny figury a

²⁴ Deflexe je, když osoba není v přímém kontaktu s druhým, odklání se, mlží (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 *Práce ve vztahu*).

pozadí. Uvádí na příkladu snové práce, že klient měl ve snu odložené rukavice, na které se klient prvotně nesoustředil. Poté když se identifikuje s rukavicemi „*najednou si uvědomí, že je těma rukavičkama*“ a hovoří za ně. A to, co bylo součástí pole, se v ten moment stává figurálním. Richard má pro tuto proměnu zalíbení: „*A je to krásné, jak to přichází, odchází.*“ **Vincent** klientům také nejprve dává možnost volby v rámci vybrání aspektu snu, za který by chtěl klient hovořit. Pokud zachytí Vincent jako terapeut zajímavý aspekt snu, vybízí klienta ke konkrétní identifikaci, kde mohou užít identifikaci „*zkuste mi vyprávět ten sen z pohledu toho domu.*“ Vincent zachycuje, že tento způsob práce slouží k prohloubení uvědomění a následně integraci dalších částí self klienta.

Následující text se věnuje dalším technikám a principům snové práce.

Richard se při snové práci zaměřuje na své prožívání, co u něj sen klienta vyvolává. Využívá k tomu i supervize „*mám to tak, že mě upozorní na to supervizor*“. V tomto kontextu zachycuje svoji náladu a „chut“ snu „*to patří k tomu*“. **Klára** u sebe pozoruje, že při snové práci vnímá své prožívání. Avšak tyto své poznatky o svém prožívání nevkládá do dialogu při snové práci jako při dialogu bez snové práce „*Uvědomuju si, že u toho snu jsem tak trošičku na pozadí. ... Jako že tam do toho nechci moc vstupovat.*“ Klára snovou práci spíše moderuje, nechává klientovi dostatečný prostor „*ať on sám moc povídá. A sám jako prožívá*“. Svě prožívání vkládá až při rozpravě s klientem na konci snové práce (více níže). **Vincent** tuto techniku vnímá jako neoddiskutovatelně samozřejmou: „*To mi přijde naprosto přirozený. To je automatický, že jo... To mi nepřijde jako nějaká specifická technika práce se snem.*“ Také **Oliver**, podobně jako Vincent, vnímá, že se jedná o běžnou součást snové práce, své prožívání do dialogu vkládá „*Nabízím to.*“

Richard podněcuje klienty, aby vnímali i to, co se jim ve snu zdálo bezvýznamné, a nevěnovali pozornost jen místům se silnou energií. Richard vnímá, že terapeuti by se měli zajímat i o pole, které se jeví nejprve jako málo významné, a nejen o místo, kde je energie výrazná. Tím podněcuje klienty, aby skenovali více své pole při snové práci. Zároveň vnímá, že jeho úkolem terapeuta je uchovávat rovnováhu mezi tím, co se klientovi jeví významné a bezvýznamné: „*zastavovat se u toho co není významné a velmi zajímavý je to se někam společně dostávat.*“ Techniku začínání v místě, kde je nejvíce energie, **Vincent** využívá v momentě, když klient si není jistý při výběru další postavy pro identifikaci s ní po převyprávění snu v první osobě a v přítomném čase „*on tápe a neví*“. Nejprve mu nabídne, ať si najde místo, kde vnímal nejvíce energie klient, pokud i to pro klienta je náročné, nabídne mu vlastní pozorování. Upozorní klienta, kde slyšel výraznější intenzitu: „*slyším, že něco nejsilnějšího bylo v tom kontaktu s tímle člověkem toho snu, zkuste to vyprávět třeba z jeho*

pohledu. ... když si nevybere, tak mu navrhnou ty aspekty, které jsou samozřejmě nejvíce syceným množstvím energie.“

Současně **Vincent** vnímá jako automatické zaměřit se na tělesné reakce a pocity v těle při vyprávění a vzpomínání na sen. Vkládá své pozorování také při rozpravě, která se běžně objevuje při ukončování snové práce: *„No to je jasné, to je automatické. Bez toho by to vlastně nešlo.“* Klientovi přináší i zpětnou vazbu, když si všimá rozdílů u klienta. Doptává se ho, zda klient sám zachycuje rozdíl *„Cejtíte ten rozdíl?“* Vincent vnímá tento princip práce za klíčový, jelikož vede k prohlubování uvědomování *„To je cílem té práce samotný.“* Tuto techniku běžně používá i **Richard**, který při snové práci klienty nechává hovořit postupně a podněcuje je k prohloubení uvědomování *„zkuste říct jenom kousek a jenom si všimnout toho, co se s Váma děje“.*

Jen respondentka **Klára** zmínila, techniku ponechání dostatečného prostoru na konci setkání pro uzemnění klienta a rozpravu vždy používá. To má vazbu na zásadu snové práce, a to zaměření na své prožívání. Klára se po každé snové práci ptá klienta na zpětnou vazbu. Zjišťuje, co se s klientem děje, co se pro něj událo, s čím klient odchází. Vnímá to, jakou součást závěrečné terapeutické fáze *„shrnutí terapeutického sezení, jaké to je pro klienta, s čím teď odchází“*, Klára si také bere větší prostor na konci setkání. Zde nakonec včlenění své prožívání, které v průběhu snové práce vtahovala do pozadí *„tam jednak zpětnou vazbu, o tom jak která, co to dělalo se mnou, co prožívám“.* Tuto techniku vnímá jako podstatnou pro klienty, aby reflektovali procesovou stránku a integraci. Vnímá, také, že pro klienty je důležité, aby si mohli kognitivně uchopit svůj proces *„kognitivně zarámovat. Ne jenom emočně.“* Klientovi to pomáhá porozumět sám sobě, zachytit si, co se při snové práci stalo a co je pro něj v rámci jeho procesu důležité.

Richard zachycuje, že hravá technika prázdné židle má pozitivní přínos pro snovou práci. Využívá ji při práci s polaritami, která vede k integraci *„velice se osvědčuje pro práci se sny“.* Naopak **Klára** tuto techniku spíše nevyužívá, zachycuje, že to není její oblíbená technika i v běžné dialogické práci. Proto ji skoro vůbec při snové práci nepoužívá *„Ale se snem příliš ne ... to moc nedělám.“* Techniku prázdné židle **Vincent** používá spíše při běžné dialogické práci, při snové práci ji nepoužívá: *„Techniku prázdný židle nepoužívám. To fakt jako беру tu práci víc dialogicky. V té komunikaci s klientem, než bych ho nechal odehrát s tou židlí.“*

Technika vyjádření snu pohybem je pro **Richarda** samozřejmostí: *„Bezpochyby. Tak to k tomu patří.“* Doplňuje, že je vhodné vnímat celkově pohyby klienta při snové práci: *„vnímáš*

ztuhnutí, jakou si deflexi, může být desentizace. Může být prožívání cokoliv. Prostě přichází s tím, tak používáš pohyb a nepohyb klienta pro vyjádření toho co se děje.“ **Vincent** má s touto technikou osobní zkušenost, jemu se jevila jako přínosná „bylo to velmi silný a cenný pro mě“. Sám ji však v roli terapeuta nenabízí. Jeho klienti jsou často úzkostné povahy a Vincent vnímá, že by mohli vnímat tuto techniku jako ohrožující „A ty experimenty, kde se moc mají hejbat, tak pro velkou část klientů bývají nekomfortní. ... se prostě nákej takovejch nabídek lekaj, tak to zas tolik nevyužívaj.“ U jiných typů klientů vnímá, že tato technika má své důležité místo pro prohloubení uvědomění. Díky tomuto poznatku lze zachytit, že využití technik není jen o osobnosti terapeuta, ale jak terapeut vnímá osobnost klienta.

7.6 Reflexe

Terapeuti současně v průběhu rozhovoru, přinesli pozitivní zpětnou vazbu k rozhovoru k výzkumu. Respondenti muži vnímali rozhovor jako reflexivní. **Richard** vnímal benefit, že získal prostor, kde se mohl zastavit a reflektovat. Zachycoval nový rozměr způsobu uvažování nad sny a svojí terapeutickou snovou praxí „Je to strašně zajímavé, že jsem tak nad tím nepřemýšlel nikdy“. Byl proto výsledně rád, že se stal respondentem výzkumu „což je velmi fajn. Pro mě.“

Oliver vnímá přínos rozhovoru jako nahlédnutí na svoji fenomenologii ke snové práci. „není špatný se na to jako podívat a uvědomit si to, jak to vlastně v tomhle ohledu mám, jo.“

Vincent zachycuje, že rozhovor mu přinesl prostor pro vědomé pojmenování si snů podnětů, které ke snům a snové práci má „nějak si to pojmenovat“. Současně mu rozhovor přinesl to, že si pro snovou práci vymezil strukturu. Jako benefit vnímá možnost reflexe a uchopení své fenomenologie ke snům a snové práci „Mě to vlastně přimělo zamyslet se vůbec nad tím a dát si tomu nějak tvar.“

Klára v průběhu rozhovoru získala nové uvědomění „Ale vlastně po tom povídání s tebou jsem si uvědomila“, že snová práce pro ni jako terapeutku obohacením při terapii „přinese do té terapie obohacení“. Současně uvažuje nad možností změny svého přístupu ke snům. Klára uvažuje, že možná by začala klienty více vyzývat ke snění a snové práci „A že možná je i škoda, že ty klienty v rámci terapie tak jako víc k tomu nepovzbuzuju“ pro to, jak nyní zachycuje, že snová práce může být cenná.

Lze si povšimnout, že popsaná zkušenost reflexe je oproti ostatním výsledkům výrazně krátká. Je to proto, že více informací respondenti k tomuto tématu nevedli.

8 Diskuze

V diplomové práci jsme zmapovali a popsalí 6 zkušeností gestalt terapeutů. Ty srovnáváme s výzkumy dalších autorů. V tomto textu také představujeme implikace pro praxi. Zároveň v diskuzi uvádíme potenciální zdroje nepřesností s přesahem návrhu dalšího výzkumu.

Výsledek *Když výcvik nestačí, aneb síla vlastní zkušenosti* ukázal, jak všichni respondenti vnímají cennou vlastní zkušenost v rámci individuální terapie, v které jsou/byli v roli klientů. V tomto ohledu vnímáme, že sebezkušenostní terapie pro frekventanty a terapeuty v roli klientů je nenahraditelná. Současně v tomto kontextu přinášíme přístup Mackewn (2004), která podněcuje terapeuty, aby terapeuti měli zažitou vlastní zkušenost s prací se sny a teprve poté pracovali se sny klientů. Autorka uvádí, jak náročné je pro terapeuty, pracovat s něčím, co nemají zažité (Mackewn, 2004). A i to se projevilo ve výzkumu. Respondenti (Klára, Vincent a Oliver) ocenili svoji žitou zkušenost se snovou prací v individuální terapii. Respondent Richard uvedl, že k snové práci ho přivedl zejména kurz o snové práci v gestalt modalitě. Od té doby se aktivně věnuje snové práci, a to jako terapeut, lektor, klient supervize a klient vlastní terapie. O dalším vzdělávání mimo výcvikové dění o snové práci Klára, Oliver a Vincent nehovořili. Vincent však přináší námět, že by bylo vhodné více snovou práci zakomponovat do výcvikového dění. Tento respondent zachycuje, že téma snové práce má zejména teoretický podklad a mladí terapeuti potřebují mít žitou zkušenost s prací se sny. Pokud to nenastane, zachycuje, že začínající terapeuti jsou si nejistí při snové práci „*A pak se nezkušení terapeuti trochu topí*“. To ovlivňuje využití potenciálu snové práce a zasahuje přímo do kvality poskytované terapie. Zde zachycujeme implikaci pro praxi pro výcvikové trenéry gestalt přístupu, a to hlubší zakomponování terapeutické práce. Tuto ideu podporuje tvrzení Laury Perls (1978), která vymezuje, že gestalt terapeut vychází ve své praxi mj. ze svých profesních zkušeností.

Respondenti kvitovali přínos rozhovoru o snech a snové práci. Uvědomili si svoji fenomenologii v kontextu tohoto tématu. Richard hovoří o přínosu *reflexe*, Oliver vnímá, že je vhodné si uvědomovat svoji fenomenologii k snové práci. Vincent uvádí, že v rámci rozhovoru si uvědomil vlastní strukturu k tématu snové práce, dle slov gestaltu dal svému uvědomění „tvar“. Kláře rozhovor přinesl uvědomění, jak snová práce může být přínosná v terapii. Současně začala uvažovat, že své klienty více začne vyzývat ke snění a snové práci. V tomto kontextu doplňujeme myšlenku Kuneše (2009), který píše, že prohlubování

sebepoznání má pozitivní vliv na kvalitu terapie s klientem. Také Říčan (1993) uvádí, jak je potřebná sebereflexe pro pracovníky v pomáhajících profesích. Zároveň vkládáme ideu, že sebepoznání, sebereflexe, sebeuvědomování je u gestalt terapeutů ještě více potřebnější, jelikož terapii vkládají do vztahu „já a ty“ a podporují klienta k prohlubování uvědomování. Proto jako implikaci do praxe nabízíme čtenáři rozhovor o snové práci. Pro dialog může být použita struktura otázek, které byly pokládány respondentům. Rozhovor doporučujeme vést formou dialogu (viz. podkapitola 5.2.1 *Tvorba dat vztahující se k respondentům*). Pokud zájemce nemá v okolí nikoho, kdo by s ním byl ochotný vést dialog, navrhneme, aby otázky si zodpověděl v rámci techniky prázdné židle (Zinker, 2004).

Dalším výsledkem ve výzkumu je *Potenciál snové práce*. Již sám Perls (1969; 1973; 1996; 2004) uvádí, že sen je královskou cestou k integraci. Všichni respondenti poukázali, že snová práce může být přínosná pro terapii. Podporuje nalezení a uvědomění potlačovaných částí self a proces klienta, a následně jejich integraci. Oliver však dodává, že snová práce není nezbytná, aby integrace proběhla.

Respondenti přinášejí tyto další poznatky. Richard přináší, že snová práce je setkání s klientem, a i zde probíhá kontaktní cyklus (srov. Mackewn, 2004). Tento kontaktní cyklus je třeba dokončit i v snové práci. Vyzdvihuje potřebu asimilace²⁵, aby si klient řekl: „*Och, to je toto. To je moje.*“ Klára upozorňuje, že ne vždy dojde k asimilaci. Snová práce je experiment a výsledek nemusí naplnit očekávání terapeuta „*Někdy se stane, že i nepřinese.*“ Vnímá to jako součást dlouhodobé terapie. Zdařilá snová práce přináší obohacení v podobě silného místa, ke kterému se lze vrátit či dá nový směr v terapii. Klára reflektuje, že při snové práci nalezne nové obohacení jak klient, tak i ona v roli terapeutky.

Vincent doplňuje, že snová práce přináší (kromě již zmíněného procesu klienta a vyostření nevyostřených částí self) kontext žité fenomenologie v podobě kompenzace (srov. Jára, 2004).

Oliver přinesl navíc poznatek, že sny jsou velmi intimní záležitosti a jsou schopny být drsně upřímné. Mohou poukázat na bolavé místo, které zatím zůstávalo skryté a snová práce jej odhaluje. Proto ke snové práci terapeut Oliver přináší prvek pokory pro sny a snovou práci „*že když jako moc frajersky, tak pak může pěkně řvát a utíkat*“. Současně uvedl zajímavý náhled na nepamatování si snů. Zapomenutí snu vnímá jako ochranu před vystavením se odhalení, na který jedinec ještě není připraven.

²⁵ Asimilace je fáze kontaktního cyklu, pro kterou je charakteristická integrace, uspokojení, přijetí (Fogarty et al., 2016; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.6 *Práce s kontaktními procesy*).

Další téma, které výzkum přinesl, jsme nazvali *Sen vchází do terapie*. Všichni respondenti vyčkávají, až sen do terapie přinese klient. Klienta nepovzbuzují ke snění a snové práci, což je v mírném kontrastu s doporučením Mackewn (2004), která doporučuje terapeutům, aby zjišťovali u klientů, zda jsou si svých snů vědomi a podněcovali je svým zájmem o snovou práci, a i aby jim nabízeli snovou práci u každého snu, který zmíní. Klára, Vincent a Oliver na začátku tvorby kontraktu vymezi, že pracují i se sny. Oliver uznává, že při tvorbě kontraktu někdy zapomene nabídnout snovou práci jako součást terapeutického dění. Proto tuto nabídku přináší i v průběhu terapie. Vincent klientům při tvorbě kontraktu zároveň dává najevo, že snovou práci má rád, že k ní má pozitivní vztah. Naopak Richard vyčkává, dokud klient nezačne zachycovat vjem snu. Když klient začne přinášet sny, Richard postupně odkrývá klientům teoretické ukotvení snové práce, a to že je také cestou k integraci.

Do terapie může vnášet své sny nejen klient, ale i terapeut (srov. Jára, 2004). Svě sny do terapie (kde respondent je v roli terapeuta) přináší zejména respondent Richard. Ten také někdy přináší i úryvky snů jiných klientů. Podává to jako podporu, jak lze se sny pracovat pomocí kreativní snové práce. Také sny přináší, když se mu jeví obsahově podobné, a to mu pomáhá být obezřetný k vlastní interpretaci a konfluenci²⁶ s klientem. Také Klára někdy přinese sen do terapie, čímž podporuje inkluzi²⁷ a důvěru klientky ke snům a snové práci. Klára přináší své zkušenosti ke snové práci i ze širšího hlediska, což se ukázalo na výpovědi, že své klientce referovala, že připravuje na rozhovor o snové práci. Vincent má ojedinělou zkušenost, kdy přinesl sen o respondentovi do dialogu, a to v rámci přímé supervizní práce, kde byl v roli terapeuta. Vnímá, že sen přinesl obohacení, což je v souladu s tezí Járy (2004), který píše, že přinesení vlastního snu terapeuta do dialogu s klientem zpravidla přináší obohacení terapeutického vztahu.

Ve výzkumu někteří respondenti poukázali na to, co jim pomáhalo vnášet sny do terapie. Kláře velmi pomáhalo pamatovat si sny a přinášet je do terapie, když ji terapeutka ke snění vyzývala. Kláře a Vincentovi pomáhal i pozitivní vztah terapeuta ke snové práci (srov. Mackewn, 2004). Současně Kláře a Richardovi sepsání snu do zápisníku pomáhá sen zachytit, jak během noci (Richard), tak po probuzení (Richard a Klára), bez zapsání snu vzniká riziko

²⁶ Konfluencí nastává, když osoba nevnímá své hranice, hranice se stírají s hranicí druhé osoby. Neuvědomuje si své odlišení (Perls, Hefferline & Goodman, 2004; Mackewn, 2004; Roubal, 2010; Zinker, 2004; srov. podkapitola 2.1.2 *Práce ve vztahu*).

²⁷ Inkluze je proces rozšíření vlastního uvědomování, z kterého je možné obsáhnout co nejvíce ze zkušenosti druhé osoby (Bar-Yoseph, 2011; srov. podkapitola 2.1.2 *Práce ve vztahu*).

zapomenutí snu (Mackewn, 2004). Tyto podněty mohou gestalt terapeuti začlenit do své praxe, je však dle našeho názoru důležité, aby si terapeuti byli vědomi, z jakého důvodu klienty vyzývají či nevyzývají k snové práci.

Ve výzkumu jsme zmapovali a popsali další téma, které jsme pojmenovali *Intersubjektivita jako součást procesu*. Tato žitá zkušenost mapuje, na co se respondenti ve své terapeutické praxi zaměřují, prakticky na jaké úrovni sny klientů takzvaně „interpretují“. Respondenti Klára, Vincent a Oliver se shodují, že ve snu se mohou prolínat roviny subjektivní a objektivní. Zájem respondentů v terapeutické praxi je zaměřen na porozumění subjektivní rovině. I Richard inklinuje k subjektivní rovině. Na obecné úrovni zdůrazňuje, že sen je součástí pole, vnitřního prožívání klienta (srov. Roberts, 1999). Je zajímavé, že všichni respondenti ve své praxi zdůrazňují při snové práci subjektivní prožívání, v němž zachycují proces klienta. A to i přes to, že vnímají, že další roviny mohou mít své místo ve snu (srov. Roberts, 1999; Mackewn, 2004; Jára, 2004), která jsou v rámci gestalt přístupu vnímány za platné (např. Oliver měl sám v dětství sen, který jako by předvídal budoucnost a Vincent vnímá, že ve snu můžeme kompenzovat to, co v životě nám chybí). Respondenti popisují, že zájmem gestalt terapeuta je uchopení figury²⁸, takže když sen otevře téma konkrétní vztahu k nějaké osobě, respondenti se věnují danému vztahu. Pokud však již chtějí pracovat se snem, zaměří svoji pozornost na subjektivní prožívání, jak různé aspekty snu jsou součástí self klienta a jak s nimi klient zachází. Respondenti podporují klienta k integraci všech složek self.

K tomu tématu respondenti popsali svůj postoj k procesu a obsahu snu. Všichni respondenti vnímají, že je potřebné vnímat sen holisticky, tedy zachycovat jak proces, tak obsah snu. Inklinují více k práci s procesem než s obsahem, jelikož gestalt přístup je obecně více věnovaný procesu klienta než obsahu (Mann, 2010). Jejich způsob práce je v souladu s tezí Járy (2004), který v rámci snové práce se zaměřuje jak na proces, tak i obsah snu. Důvodem, proč se respondenti zaměřují i na obsah (Klára, Vincent a Richard) je, že samotní klienti mají zájem porozumět obsahu tak, jak mu rozumí v psychoanalýze. A v terapii nelze opomíjet zájem klienta (Klára, Vincent a Richard). Oliver přináší, že může vzniknout riziko, když se terapeut odmítne zajímat se o obsahovou stránku snu. Toto rozhodnutí může mít negativní dopad na dialog a respekt ke klientovi, což ovlivňuje kvalitu terapie. Současně

²⁸ Pojem „figura“ vychází z teorie pole, což je způsob, jak analyzovat kauzální souvislosti čili, že každá událost nebo zkušenost je výsledkem mnoha faktorů, v nichž vzniká figura, která vychází z pozadí neboli z životního prostoru člověka. (Fogarty et al., 2016; srov. podkapitola 2.1.5 *Práce s citlivou oblastí*).

odmítnutí obsahu a zaměření se pouze na proces může vést k přehlédnutí něčeho podstatného, což přímo může ovlivnit terapeutické uzdravení klienta.

Poslední zachycená zkušenost je pojmenovaná *Tady a teď v technikách*. U tohoto tématu jsme zjistili, že terapeuti volí své techniky dle svého osobního stylu. Richard je kreativní a hojně využívá technik. Klára je oproti Richardovi rezervovanější a při snové práci se zaměřuje na uvědomování, prožívání klienta, a aby klient kognitivně porozuměl svému procesu. Vincent, který je i vědec (srov. medailonek Vincenta v podkapitole 6.2 *Představení respondentů*) u sebe vnímá, že při snové práci pracuje v souladu s teoretickými poznatky gestalt přístupu. Oliver od technik ustupuje a zaměřuje se zejména na prohlubování uvědomění momentu tady a teď. Také jsme zde zjistili, že se způsob snové práce výrazně neodchyluje od způsobu běžné práce. Jedinou odchylku jsme zaznamenali u Kláry, která při snové práci sama sebe vnímá jako mediátora, a v průběhu snové práce nevstupuje se svými poznatky tak, jak je u ní běžné v průběhu běžného dialogu. Při snové práci si své poznatky nechává na závěr terapie při procesu ukončování sezení.

Vincent uvedl poznatek, že volba jeho technik vychází i z osobnosti klienta. Jelikož ve své praxi má klienty s úzkostnými rysy, nevkládá do snové práce techniky, u které by se cítili ohrožení (např. vyjádření snu pohybem). Ačkoliv toto nebylo vysloveno u dalších respondentů, je pravděpodobné, že fenomén místa práce (klinický psycholog x gestalt terapeut v soukromé praxi), potažmo typ klientů, ovlivňuje charakter výběru technik. Proto se v práci ztotožňujeme s výrokem eklektického terapeuta a vědce Kratochvíla (1995, 15), a to že psychoterapeuta v jeho praxi ovlivňuje „*široká znalost různých teoretických koncepcí a praktických metod a jejich diferencované využívání podle symptomatiky a etiopatogeneze poruch, podle osobnosti pacienta a podle osobnosti terapeuta*“.

Všichni respondenti vyjádřili svůj postoj k technice hovoření snu v první osobě a v přítomném čase. Klára, Vincent a Richard zachycují, že je tato technika základní technikou gestalt přístupu při snové práci. V praxi ji běžně používají. Při užití této techniky klienti si více dokážou uvědomit sebe a svůj život (srov. Oaklander, 2003). O to více je zajímavější pohled Olivera na tuto techniku. Vnímá, že sny jsou pro klienty tak intimní, že při užití této techniky se mohou začít cítit ohrožení. Proto je nechává hovořit v minulém čase a respektuje tuto jejich cestu. Způsob práce co nejméně strukturuje a současně se doptává na aktuální prožívání.

Jak jsme zmínili výše, respondenti používají více technik. Ty však nyní více v diskuzi nerozvádíme, jelikož zachycujeme, že výběr technik vychází ze vztahu s klientem, kde se

setkává osobnost terapeuta s jeho preferencemi k technikám, a osobnost klienta, u kterého terapeut zvažuje, jakou techniku je pro něj vhodné použít.

Co pro všechny respondenty bylo z rozhovorů znatelné, že je pro ně nejdůležitější moment tady a teď, který zachycují v dialogickém vztahu. Využívají technik a dotazování tak, aby prohlubovali uvědomování a následně integraci klientů.

V následujícím textu shrnujeme strukturovaně odpovědi na dílčí výzkumné otázky. Pro DVO 1 *Jaké žité zkušenosti gestalt terapeutů mají vliv na snovou práci?* nacházíme odpověď v prozkoumaném tématu *Když výcvik nestačí aneb síla vlastní zkušenosti*. Zde zachycujeme:

- **Když výcvik nestačí**

- Potřebnost žité zkušenosti se snovou prací, než terapeut začne nabízet klientům sezení zaměřené na sny.
- Samotný výcvik je nedostačující zkušeností.
- Oliver, Vincent a Klára mají bohaté zkušenosti z výcvikové individuální terapie.
- Richard má pozitivní zkušenost s workshopem o snové práci a se supervizí.

Pro DVO 2 *Jak gestalt terapeuti smýšlí o snech a snové práci?* Nalézáme tři zmapované a popsané zkušenosti, a to *Potenciál snové práce*, *Intersubjektivita jako součást procesu* a *Reflexe*. Zde zejména mapujeme následující:

- **Potenciál snové práce**

- Terapeuti vnímají bohatý potenciál snové práce pro integraci.
- Snová práce nabízí možnost zachytit části self, ke kterým by se v průběhu běžné terapie nemuseli s klientem dostat.
- Snová práce může přinést silné místo, ke kterému se lze vracet nebo slouží jako odrazový můstek pro další terapeutické dění.

- **Intersubjektivita jako součást procesu**

- Terapeuti se v praxi zaměřují na subjektivní prožívání klienta.
- V rámci teoretického konceptu gestalt terapie uznávají další možné roviny snu, tu však v praxi nepoužívají.
- Pokud sen na začátku terapie přinese jinou figuru než snovou práci, je pro gestalt terapeuty důležitá figura. Při snové práci již však mapují již zmíněné subjektivní prožívání.

- Terapeuti se zaměřují zejména na proces klienta.
- S obsahem pracují taky. Důvodem je propojenost, ctění holismu a přání klienta.
- **Reflexe**
 - Respondenti vnímají rozhovor jako pozitivní zkušenost.
 - Rozhovor jim přinesl reflexi jejich způsobu snové práce, přinesl strukturu.
 - Respondentka Klára uvažuje o zvýšení vlastní iniciativy při bádání po snech klientů.

Pro DVO 3 *Jak gestalt terapeuti intervenují při snové práci?* je odpovědí zachycení 2 žitých zkušeností *Sen vchází do terapie a Tady a ted' v technikách*. Tyto zkušenosti jsme zmapovali a popsali. Z těchto zkušeností vychází zejména tyto informace.

- **Sen vchází do terapie**
 - Respondenti nechávají odpovědnost na klientovi, kdy sen do terapie přinese.
 - Klára, Vincent a Oliver nabízí snovou práci jako jednu z možností terapie při tvorbě kontraktu.
 - Respondenti Richard a Klára používají a navrhuji podpůrná opatření pro zachycení snů – zápisník.
 - Respondenti v rolích terapeutů různě vnáší své sny do terapie. Richard do terapie přináší své sny, a i sny dalších klientů. Oliver své sny do terapie nepřináší. Vincent jako terapeut vnesl sen do terapie 1x a tím obohatil terapeutický vztah. Klára jako terapeutka sdílí ústřížky snů, čímž chce podpořit inkluzi, důvěru klientky ke snům a snové práci. Zároveň sdílí téma snů ze širšího hlediska.
- **Tady a ted' v technikách**
 - Výběr technik je ovlivněn terapeutickým stylem respondentů, který vychází z osobnosti terapeuta.
 - Respondent Vincent referuje, že výběr technik ovlivňuje osobnost klienta.
 - Nejdůležitější je mapování aktuálního prožívání, prohlubování uvědomování a integrace.
 - Dle Kláry, Vincenta a Richarda je technika hovoření v první osobě a v přítomném čase základní technikou gestalt přístupu při snové práci, která prohlubuje uvědomění a integraci. Oliver vnímá, že sny jsou pro klienty tak intimní, že při užití této techniky (hovoření v první osobě a v přítomném čase) se klienti mohou začít cítit ohroženi. Proto na ní při snové práci netrvá.

Nyní bychom se rádi věnovali a vymezili důvody výběru metody, s tím, jak ovlivnila tuto práci. V následném textu vymezujeme riziko diplomové práce a návrh na další výzkum.

Tato diplomová práce prošla vlastním vývojem. Podstatné pro nás byl výběr vhodné metody pro naplnění cíle, jenž je *zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny*. Při výběru metody jsme uvažovali nad třemi metodami. Uvažovali jsme, zda výzkum zaměřit pomocí struktury Timuláka (2005), jenž podává doporučení, jak zkoumat analýzu procesu psychoterapeutického působení, kde navrhuje i variantu, jak zkoumat sny v terapii. Také jsme uvažovali, zda aplikovat metodu od Brownella (2011), který nabízí výzkumné přístupy, jež jsou realizované v rámci gestalt terapie. Tyto dvě metody jsme odmítli, jelikož našim cílem není uchopit vliv psychoterapeutického působení, ale našim cílem je, jak již bylo zmíněno, *zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny*. Pro naplnění tohoto cíle se nám nejvíce jeví jako vyhovující metoda interpretativní fenomenologická analýza. A to proto, že tato metoda je vytvořena na uchopení žité zkušenosti respondentů. V tomto kontextu dodáváme, že při psaní diplomové práce pomocí metody IPA je doporučený počet výzkumného souboru, jenž je 3–6 respondentů (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013), aby vynikla žitá zkušenost nikoliv počet respondentů. Proto tento doporučený počet respektujeme, a v práci jsme zmapovali a popsali žité zkušenosti 4 respondentů, gestalt terapeutů, se snovou prací.

Současně se lze zastavit a zvážit, zda ve výzkumu jsme respektovali homogenitu vzorku. Při psaní začátku diplomové práce jsme si vymezili podmínky homogenity. Jedná se o podmínky, že respondent bude mít absolvovaný psychoterapeutický výcvik v gestalt psychoterapii, jenž je akreditován *Českou psychoterapeutickou společností*. Současně svoji praxi vykonává 10 let a více. Během psaní diplomové práce se ukázal heteronomní aspekt s vlivem na výsledky výzkumu. Jedná se o fenomén místa práce (klinický psycholog x gestalt terapeut v soukromé praxi). Tento fenomén je důležitý, jelikož specifické typy osobnosti klientů si vybírají specifické zařízení a jejich osobnost ovlivňuje terapii. Proto navrhujeme zrealizovat další výzkum, který by zkoumal komparaci rozdílů snové práci mezi gestalt terapeuty klinickými psychology a gestalt terapeuty v soukromé praxi.

Zároveň zmiňujeme, že při využití metody IPA je doporučené, aby do textu (v kapitole 7 *Výsledky*) byla včleněna přímá řeč respondentů (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Proto je přímá řeč v textu používaná mnohem častěji než například u triangulace a následného kódování (Hendl, 2005).

Také upozorňujeme, že záměrně nevkládáme do příloh přepis rozhovorů s respondenty. Jak již bylo zmíněno v medailonkách respondentů (srov. podkapitola 6.2

Představení respondentů), je potřebné zachovat pocit bezpečí respondentů a zaručit se, že jejich identita nebude odhalena. Předložení přepsaných rozhovorů může odhalit identitu respondentů. A tím bychom ohrozili jejich pocit bezpečí. Jak jsem zmiňovala v podkapitole 6.2 *Představení respondentů* zachování anonymity je zároveň v souladu s Etickými principy při výzkumech s lidmi (Ferjenčík, 2000) a přímo povinností vycházejí z Etických aspektů výzkumného projektu dle *Manuálu pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP* (Kolařík et al., 2019). V tomto kontextu se jedná zejména o body c) Ochrana soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu a e) Nesmí dojít k poškození či újmě účastníků výzkumu. Z těchto důvodů nekládáme celý přepis rozhovorů.

Pro tuto diplomovou práci zachycujeme další implikaci do praxe. Jelikož výsledky výzkumu jsou pro nás inspirací do naší praxe a diplomová práce je dostupná na stránce *theses.cz*, vymezujeme, že zde mohou odborníci přečíst si výsledky výzkumu a inspirovat se výsledky pro jejich vlastní praxi.

Pokud práce bude vedoucím a oponentem vyhodnocena jako kvalitní, napíšeme odborný článek, který nabídneme časopisu *Psychoterapie*. Ten opětovně může odborníky inspirovat v jejich praxi.

V úvodu jsme se zmínili o naší vnitřní a vnější motivaci. Uvádíme, že i naše motivace byly naplněny. Podařilo se nám obohatit akademické poznatky tématem sny v gestalt terapii. Současně konstatujeme, že sepsání diplomové práce bylo pro nás příjemnou zkušeností, jež nás obohatila v profesním rozvoji. Tím byla naplněna i naše vnitřní motivace. Jednalo se pro nás o ojedinělou zkušenost setkat se vnitřním světem zkušených terapeutů, kteří odhalili své sny a zkušenosti se snovou prací. Za toto dialogické setkání jsme vděční.

9 Závěry

V diplomové práci jsme zmapovali a popsali zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Zachytili jsme šest témat, o kterých hovořili respondenti.

První popsané téma je *Když výcvik nestačí aneb síla vlastní zkušenosti*, které zachycuje, jak je potřebná žitá zkušenost se snovou prací, než terapeut začne nabízet klientům sezení zaměřené na snovou práci.

Druhým tématem je *Potenciál snové práce*, jež mapuje, že snová práce přináší bohatý prostor pro integraci, a to části self, jež by nemuseli být v průběhu běžné dialogické terapie odhaleny.

Dalším tématem je *Intersubjektivita jako součást procesu*. Toto téma odhaluje, že v praxi se gestalt terapeuti zaměřují na subjektivní rovinu snu, přičemž hlavním zájmem je uchopení procesu klienta. Současně však terapeuti nevynechávají zaměření na obsah snu. Respondenti uvádí, že na obsahu snu se zobrazuje proces. Práce, jak s procesem, tak s obsahem snu je výsledně holistické pojetí práce. K práci s obsahem snu se také kloní v případě, když klienti mají zájem se věnovat obsahu snu. Přistupují k tomu, že je potřebné cítit přání klientů, kteří inklinují k porozumění obsahu.

Čtvrtým tématem je *Sen vchází do terapie*. Respondenti nechávají odpovědnost na klientovi, kdy sen přinese. Někteří respondenti při tvorbě kontraktu se zmíní, že pracují i se sny. Naopak jeden respondent vyčkává, až klient zachytí vjem snu. Dva respondenti používají a navrhují podpurná opatření pro zachycení snů, a to ve formě zápisníku. Současně respondenti různě přistupují ke vkládání vlastního snu do terapie, kde jsou v roli terapeuta. A to od bohatého vstupování, včetně předkládání ústřížků snů dalším klientům, až po žádný vstup se svým snem.

Páté téma je *Tady a teď v technikách*, kde je zachyceno, že výběr technik je ovlivněn terapeutickým stylem respondentů. Současně jeden respondent referuje, že výběr technik ovlivňuje osobnost klienta. Respondenti vnímají, že nejdůležitější je mapování aktuálního prožívání, prohlubování uvědomování a integrace a k tomu využívají techniky. Zároveň zmiňujeme, že pro tři respondenty je technika hovoření snu v první osobě a v přítomném čase základní technikou gestalt přístupu při snové práci, která prohlubuje uvědomění a integraci. Jeden respondent techniku v praxi běžně nepoužívá. Vnímá, že sny jsou pro klienty tak intimní, že při užití této techniky se klienti mohou začít cítit ohroženi.

Posledním tématem je *Reflexe*. Respondenti vnímají rozhovor jako pozitivní zkušenost, která jim přinesla reflexi jejich způsobu snové práce a dala ji strukturu. Současně jeden respondent uvažuje o zvýšení vlastní iniciativy při bádání po snech klientů. Rozhovor přinesl respondentovi námět na možnou proměnu způsobu práce.

Souhrn

Zájem o sny je snad starý jak lidstvo samo. V minulosti sny jednotlivce běžně sloužili jako zpráva pro společenství (Roberts, 1999). V 19. století se sny staly součástí vědeckých výzkumů (Schwartz, 2000; Revonsuo, 2009). Na začátku třetího tisíciletí Schredl a Wittnam (2005, in Plháková, 2013, 131) předkládají definici snu „*Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity, která proběhla ve spánku.*“ Přesah této definice tkví v tom, že se jedná o snahu zachycení konsensu vědců na poli výzkumu o snech a snění. Podrobnější rozlišení snu vychází z fyziologie, jsou zmapovány REM sny, NREM sny, noční můry, noční děsy, posttraumatické sny a lucidní sny (Schredl, Wittnam, 2005).

Snu se lze věnovat i z terapeutického pohledu. Snové práci se věnují různé terapeutické směry, jedná se například o psychoanalýzu (Fábík, 2019; Freud, 1998; Altman 1969, in Plháková, 2011; Plháková, 2013), hlubinně orientovanou terapii (Jung, 1997; Běťák, 2004; Hall, 2005; Hefferonová, 2008), individuální psychologii (Adler, 1995, in Plháková, 2013), o přístupy pojímaném Frommem (1999, in Plháková, 2013) a Rankem (1973, in Plháková, 2013) nebo o daseinsanaýzu (Condrau, 1998, in Plháková, 2013) či kognitivně behaviorální terapie (Freeman, White, 2002). Různé terapeutické směry mají i společná teoretická východiska snové práce (Plháková, 2013)

Jedním z dalších terapeutických směrů, který se věnuje snové práci je gestalt terapie. Jedná se o terapii, jež je založena na zkušenosti, kontaktu a fenomenologii. Současná gestalt terapie v praxi se zejména zabývá rozvíjením uvědomování si, práci ve vztahu, práci tady a teď, fenomenologickou praxí, práci s tělem, práci s citlivou oblastí, kontaktováním procesů a experimentálním přístupem (Fogarty, et al., 2016).

Sny Perls (1969; 1973; 1996; 2004) zejména vnímá jako projekci či „existenciální poselství“ a snová práce snícímu pomáhá stát se více sám sebou. Sny v gestalt terapii jsou také pojímány jako kompenzace (Jára, 2004) a retroflexe (Jára, 2004; Müller, 1995). Se sny je možné pracovat nejen z osobní perspektivy (subjektivní úroveň) a porozumět osobnímu významu snu. Sny lze prozkoumat i z jiné perspektivy, a to pomocí úrovně objektivní, v které je pojímán sen jako událost v poli (Roberts, 1999). Techniky jsou zejména používány tak, aby terapeut pomohl klientovi uchopit aktuální význam symbolu pro klienta (Mackewn, 2004).

Cílem diplomové práce je zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny. Hlavní výzkumná otázka je „Jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací?“ Z ní vychází 3 dílčí výzkumné otázky. „Jaké žité zkušenosti gestalt terapeutů mají vliv na snovou

práci? Jak gestalt terapeuti smýšlí o snech a snové práci? Jak gestalt terapeuti intervnují při snové práci?' Pro naplnění cíle a zodpovězení výzkumných otázek jsme použili kvalitativní design výzkumu (Hendl, 2012) v němž jsme aplikovali interpretativní fenomenologickou analýzu (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Poté jsme zmapovali a popsali 6 zkušeností gestalt terapeutů (Klára, Vincent, Oliver, Richard), které v následujícím textu popisujeme.

První zmapovaný výsledek *Když výcvik nestačí, aneb síla vlastní zkušenosti* ukázal, jak všichni respondenti vnímají cennou vlastní zkušenost v rámci individuální terapie, v které jsou/byli v roli klientů. V tomto ohledu zachycujeme, že sebezkušenostní terapie pro frekventanty a terapeuty v roli klientů je nenahraditelná. Respondent Richard uvedl, že k snové práci ho přivedl zejména kurz o snové práci v gestalt modalitě. Od té doby se aktivně věnuje snové práci, a to jako terapeut, lektor, klient supervize a klient ve vlastní terapii. Vincent současně přináší námět, že by bylo vhodné více snovou práci zakomponovat do výcvikového dění. Tento respondent zachycuje, že téma snové práce v terapeutickém výcviku je zejména o teoretickém podkladu a začínající terapeuti potřebují mít žitou zkušenost s prací se sny. Pokud to nenastane, zachycuje, že začínající terapeuti jsou si nejistí při snové práci. To koreluje s tvrzením Mackewn (2004), která podněcuje terapeuty, aby terapeuty měli zažitou vlastní zkušenost s prací se sny a teprve poté pracovali se sny klientů. Zde zachycujeme implikaci pro praxi pro výcvikové trenéry gestalt přístupu, a to hlubší zakomponování snové práce. Tuto ideu podporuje tvrzení Laury Perls (1978), která vymezuje, že gestalt terapeut vychází ve své praxi mj. ze svých profesních zkušeností.

Respondenti vnímali přínos rozhovoru o snech a snové práci. Prohloubili si uvědomění své fenomenologie v kontextu tohoto tématu. Richard hovoří o přínosu *reflexe*, Oliver vnímá, že je vhodné si uvědomovat svoji fenomenologii k snové práci. Vincent uvádí, že v rámci rozhovoru si uvědomil vlastní strukturu k tématu snové práce. Respondenti potvrdili přínos sebereflexe, o jejíž potřebnosti hovoří Kuneš (2009) a (Řičan, 1993). Proto jako implikaci do praxe nabízíme čtenáři rozhovor o snové práci. Pro rozhovor může použít strukturu otázek, které byly pokládány respondentům. Rozhovor doporučujeme vést formou dialogu. Pokud zájemce nemá v okolí nikoho, kdo by s ním byl ochotný vést dialog, navrhuje, aby otázky si zodpověděl v rámci techniky prázdné židle (Zinker, 2004).

Dalším výsledkem ve výzkumu je *Potenciál snové práce*. Již sám Perls (1969; 1973; 1996; 2004) uvádí, že sen je královskou cestou k integraci. Všichni respondenti poukázali, že snová práce může být přínosná pro terapii. Podporuje nalezení a uvědomění potlačovaných částí self, proces klienta a následně jejich integraci. Oliver však dodává, že snová práce není nezbytná, aby integrace proběhla. Respondenti přináší tyto další poznatky. Richard uvádí, že

snová práce je setkání s klientem, a i zde probíhá kontaktní cyklus (srov. Mackewn, 2004). Tento kontaktní cyklus je potřebné dokončit i v snové práci. Vyzdvihuje potřebu asimilace. Klára upozorňuje, že ne vždy dojde k asimilaci. Snová práce je experiment a výsledek nemusí naplnit očekávání terapeuta. Vnímá to jako součást dlouhodobé terapie. Zdařilá snová práce přináší obohacení v podobě silného místa, ke kterému se lze vracet či dá nový směr v terapii. Klára reflektuje, že při snové práci nalezne nové obohacení jak klient, tak i ona v roli terapeutky. Vincent doplňuje, že snová práce přináší také kontext žité fenomenologie v podobě kompenzace (srov. Jára, 2004). Oliver popsal, že sny jsou velmi intimní záležitostí a jsou schopny být upřímné. Mohou poukázat na zraněné místo, které zatím zůstávalo skryté a snová práce jej odhaluje. Proto doporučuje pracovat s pokorou. Také uvedl inspirativní náhled na nepamatování si snů. Zapomenutí snu vnímá jako ochranu před vystavením se odhalení, na který jedinec ještě není připraven.

Další téma je *Sen vchází do terapie*. Všichni respondenti vyčkávají, až sen do terapie přinese klient. Klienta nepovzbuzují ke snění a snové práci, což je v mírné kontrastu s doporučením Mackewn (2004), která doporučuje terapeutům, aby se aktivně zajímali o sny klientů. Klára, Vincent a Oliver na začátku tvorby kontraktu vymezí, že pracují i se sny. Oliver někdy i v průběhu terapie. Vincent klientům při tvorbě kontraktu zároveň dává najevo, že snovou práci má pozitivní vztah. Naopak Richard vyčkává, dokud klient nezačne zachycovat vjem snu. Když klient začne přinášet sny, Richard postupně odkrývá klientům, že snová práce je cestou k integraci. Do terapie může vnášet své sny i terapeut., nejen klient (srov. Jára, 2004). Své sny do terapie přináší zejména respondent Richard. Ten také někdy přináší i úryvky snů jiných klientů. Podává to jako podporu, jak lze se sny pracovat pomocí kreativní snové práce. Také sny přináší při obavě z konfluencí či vlastní interpretace při podobnosti snů. Také Klára někdy přinese sen do terapie čímž podporuje inkluzi (srov. Yontef, Bar-Yoseph, 2011) a důvěru klienta ke snové práci. Klára také uvádí, jak téma snů ji v životě provází. Vincent má ojedinělou zkušenost, kdy přinesl sen do dialogu (jednalo se o dialogické setkání profesionálů). Sen přinesl obohacení, což je v souladu s tezí Járy (2004), že vložení terapeutova snu do dialogu zpravidla přináší obohacení terapeutického vztahu. Respondenti poukázali, co pomáhá vnášet sny do terapie. Klára registrovala, že ji pomáhalo, že ji její terapeutka vyzývala ke snění a přinášení snů do terapie. Klára a Vincent reflektují, že jim pomáhal i pozitivní vztah terapeuta ke snové práci (srov. Mackewn, 2004). Kláře a Richardovi pomáhá udržet si sen sepsáním snu do zápisníku, jak během noci (Richard), tak po probuzení (Richard a Klára), bez zapsání snu vzniká riziko zapomenutí snu (Mackewn, 2004). Jako implikaci do praxe navrhneme, že tyto podněty mohou gestalt terapii začlenit do své praxe.

Další žitá zkušenost *Intersubjektivita jako součást procesu* mapuje, na co se respondenti ve své terapeutické praxi zaměřují, prakticky na jaké úrovni sny klientů takzvaně „interpretují“. Respondenti Klára, Vincent a Oliver se shodují, že ve snu se mohou prolínat roviny subjektivní a objektivní. Zájmem však všech respondentů v terapeutické praxi je zaměřen na porozumění subjektivní rovině. I Richard inklinuje k subjektivní rovině. Na obecné úrovni zdůrazňuje, že sen je součástí pole, vnitřního prožívání klienta. Všichni respondenti ve své praxi zdůrazňují při snové práci subjektivní prožívání, v němž zachycují proces klienta a ostražitě sledují figuru klienta. A následně podporují klienta k integraci všech složek self. Při snové práci se terapeuti zaměřují na proces klienta. Současně však ke snové práci přistupují holisticky a zaměřují se na obsah snu. Oliver upozorňuje, že odmítnutí obsahu a zaměření se pouze na proces může vést k přehlédnutí něčeho podstatného, což přímo může ovlivnit terapeutické uzdravení klienta.

Poslední zachycená zkušenost *Tady a teď v technikách*. U tohoto tématu jsme zjistili, že terapeuti volí své techniky dle svého osobního stylu. Také jsme zmapovali, že se způsob snové práce výrazně neodchyluje od způsobu běžné práce. Jedinou odchylku jsme zaznamenali u Kláry, která při snové práci sama sebe vnímá jako mediátora a v průběhu snové práce nevstupuje se svými poznatky tak, jak je u ní běžné v průběhu běžného dialogu. Při snové práci si své poznatky nechává na závěr terapie při procesu ukončování sezení. Vincent uvedl poznatek, že volba jeho technik vychází i z osobnosti klienta. Proto se v práci ztotožňujeme s výrokem Kratochvíla (1995, 15), a to že psychoterapeuta v jeho praxi ovlivňuje „široká znalost různých teoretických koncepcí a praktických metod a jejich diferencované využívání podle symptomatiky a etiopatogeneze poruch, podle osobnosti pacienta a podle osobnosti terapeuta“. V tomto kontextu popisujeme, že všichni respondenti vyjádřili svůj postoj k technice hovoření snu v první osobě a v přítomném čase. Klára, Vincent a Richard zachycují, že je tato technika základní technikou gestalt přístupu při snové práci (srov. Mann, 2010). V praxi ji běžně používají. Při užití této techniky klienti si více dokáží uvědomit sebe a svůj život (srov. Oaklander, 2003) O to více je zajímavější pohled Olivera na tuto techniku. Vnímá, že sny jsou pro klienty tak intimní, že při užití této techniky se mohou začít cítit ohroženi. Proto je nechává hovořit v minulém čase a respektuje tuto jejich cestu. Způsob práce co nejméně strukturuje a současně se doptává na aktuální prožívání. Pro všechny respondenty bylo z rozhovorů zřejmé, že je pro ně nejdůležitější moment tady a teď, který zachycují v dialogickém vztahu. Využívají technik a dotazování tak, aby prohlubovali uvědomování a následně integraci klientů.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Andrews, J. (1980). Reflections of a weekend with Laura Perls. *The Gestalt Journal*, 3(1), 69-75.
- 2) Barber, P., Brownell, P. (2011). Kvalitativní výzkum. In: Brownell, P. (Ed.). *Gestaltterapie: teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton, 54–87.
- 3) Běřák, L. (2004). Poznámka k práci se sny v analytické psychoterapii. *Revue psychoanalytická psychoterapie*, 6(2), 46-53.
- 4) Bible (1993). *Písmo svaté Starého a Nového zákona, ekumenický překlad*. Praha: Česká biblická společnost.
- 5) Bloom, D. (2002). The song of the self: Language and Gestalt therapy — Words of Fire, Words of Stone. *The Gestalt Journal*, XXIV (2), 31–44.
- 6) Brownell, P. (Ed.). *Gestaltterapie: teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton.
- 7) Cole, P. H. (1998) Affective process in psychotherapy a gestalt therapist view. *The Gestalt Journal*, XXI (1), 49-72.
- 8) DIALOG – Český institut pro výcvik v Gestalt psychoterapii (2016). *Aktuality – Gestalt Dialog*. Získáno z: <https://gestalt-dialog.cz/>
- 9) Dušek, K., & Večeřová-Procházková, A. (2015). *Diagnostika a terapie duševních poruch: 2., přepracované vydání*. Praha: Grada.
- 10) Fábik, D. (2019). Psychoanalytický výklad snov a aktuálne výskumy. *Psychiatria–Psychoterapia–Psychosomatika*, 26(3), 14-17.
- 11) Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- 12) Fogarty, M., Bhar, S., Theiler, S., & O'Shea, L. (2016). What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus. *British Gestalt Journal*, 25(1), 32-41.
- 13) Freeman, A., & White, B. (2002). Dreams and the dream image: Using dreams in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(1), 39–53.
- 14) Freud, S. (1994). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- 15) Freud, S. (1998). *Výklad snů o snu: Druhá a třetí kniha*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství Jiří Kocourek.
- 16) Gatla (nedatováno). *Homepage*. Získáno 15. 3. 2020 z: <http://gatla.org/>
- 17) Gestalt plus (2020): *Co nabízíme*. Získáno 15. 3. 2020 z: <http://gestaltplus.cz/co-nabizime/>
- 18) Gestalt studia (2020). *Psychoterapeutický výcvik*. Získáno z <https://gestaltstudia.cz/>

- 19) Hall, J. A. (2005) *Jungiánský výklad snů: příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- 20) Harris, E. S. (2007). Working with forgiveness in Gestalt therapy. *Gestalt Review*, 11(2), 108-119.
- 21) Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). Psychologický slovník. *Praha: Portál*
- 22) Hefferanová, J. (2008). *Tajemství dvou partnerů*. Praha: Argo.
- 23) Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- 24) Hill, C. E., & Knox, S. (2010). The use of dreams in modern psychotherapy. *International review of neurobiology*, 92 (1), 291-317.
- 25) Holzinger, B., Klösch, G., & Saletu, B. (2015). Studies with lucid dreaming as add-on therapy to Gestalt therapy. *Acta Neurologica Scandinavica*, 131(6), 355-363.
- 26) Chrástanský (nedatováno): *Gestalt terapie - 3. Principy Gestalt-terapie*. Získáno 5. března 2020 z: <https://www.psycholog-praha.net/odbornost/odborne-clanky/125-gestalt-terapie-3-principy-gestalt-terapie.html>
- 27) Instep web (2020). *Semináře Gestalt Academy*. Získáno 20. 3. 2020 z: <http://instepweb.cz/seminare-gestalt-academy-2017/>
- 28) Institut pro výcvik v gestalt terapii (2016). *Gestalt terapie s dětmi a adolescenty*. Získáno z: <https://www.gestalt-praha.cz/gestalt-terapie-s-detmi-a-adolescentmi/>
- 29) Jacobi, J. S. (2013). *Psychologie C.G. Junga*. Praha: Portál.
- 30) Jára, M. (2004). *Sny naživo*. Praha: Pražská vydavatelská společnost a Homeopatická klinika.
- 31) Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
- 32) Kan, K. A., Holden, J. M., & Marquis, A. (2001). Effects of experiential focusing-oriented dream interpretation. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(4), 105-123.
- 33) Kolařík, M., Dolejš, M., Dostál, D., Charvát, M., Pechová, Seitlová, ... M., Vtípil, Z. (2019). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 34) Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (9-43). Brno: Masarykova univerzita.
- 35) Kozelková A. (2018). *Zkušenosti gestalt terapeutů s navrhováním experimentu* (Magisterská diplomová práce), Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Brno.
- 36) Kratochvíl, S. (1995). *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha: Galén.

- 37) Kratochvíl, S. (2006). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- 38) Lednická, T. (2015). *Snění ve vztahu k tvořivosti*. (Magisterská diplomová práce), Univerzita Palackého v Olomouc, Filozofická fakulta.
- 39) Loja, R. (2015). *Způsoby práce se sny v psychologické praxi*. (Magisterská diplomová práce), Univerzita Palackého v Olomouc, Filozofická fakulta.
- 40) Loja, R. (2017). *Psychoterapeutická práce se sny u Jungovsky orientovaných*. (Magisterská diplomová práce), Univerzita Palackého v Olomouc, Filozofická fakulta.
- 41) Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál.
- 42) Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. New York: Routledge.
- 43) Müller, B. (1995). Isadore From's contribution to the theory and practice of Gestalt therapy. *British Gestalt Journal*, 4(2), 121-128.
- 44) Nørreklit, L. (2006). E double hermeneutics of life world: *A perspective on the social dialowue and interpretation*. *Philosophy and Science Studies*, 5(1), 1–12.
- 45) Oaklander, V. (2003). *Třinácté komnaty dětské duše: tvořivá dětská psychoterapie v duchu Gestalt terapie: [průvodce světem vašeho dítěte]*. Dobříš: Drvoštěp.
- 46) Perera-Diltz, D. M., Laux, J. M., & Toman, S. M. (2012). A cross-cultural exploration of posttraumatic stress disorder: Assessment, diagnosis, recommended (Gestalt) treatment. *Gestalt Review*, 16(1), 69-87.
- 47) Perls, F. S. (1969). *Ego, Hunger, and Aggression*. New York: Random House.
- 48) Perls, F. S. (1973). *The gestalt approach & eye witness to therapy*. Science & Behavior Books.
- 49) Perls, F. S. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- 50) Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (2004). *Gestalt terapie: vzrušení lidské osobnosti a její růst*: Olomouc: Votobia.
- 51) Perls, L. (1978). An Oral History of Gestalt Therapy Part One: A Conversation with Laura Perls (A conversation with Laura Perls on the 23rd of May 1977), by Edward Rosenfeld. *The Gestalt Journal*, 1(1) 8-31.
- 52) Pesant, N., & Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: What do we know and what should we do? *Clinical psychology review*, 24(5), 489-512.
- 53) Plháková, A. (2011). *Úvod do psychoanalytických teorií*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 54) Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické*

- využití. Praha Portál.
- 55) Poltrack, E. (2014). What Processes in the Brain: Allow you to Remember Dreams? *Scientific American Mind*, 25(4)74.
- 56) Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Knobloch, F. (2001). *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada.
- 57) Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing.
- 58) Rejstřík firem (2020). *Česká společnost pro gestalt terapii*. Získáno 20. 3. 2020 z <https://rejstrik-firem.kurzy.cz/26669676/ceska-spolecnost-pro-gestalt-terapii/>
- 59) Rektor, J. (2008). Teoretické sdělení: gestalt psychoterapie. *Gestalt on-line: Odborný časopis České společnosti pro Gestalt terapii*. 1(1), 5-11. Vychází z: <https://docplayer.cz/23493757-Pdf-vytvoreno-zkusebni-verzi-pdfactory.html>
- 60) Revonsuo, A. (2009). *Consciousness: the science of subjectivity*. Hove: Psychology Press.
- 61) Roberts, A. (1999). The field talks back: an essay on constructivism and experience. *British Gestalt Journal*, 8 (1), 35-46.
- 62) Roubal, J. (2010). Gestalt terapie. In Vybiral, Z., Roubal, J. (Eds.). *Současná psychoterapie* (164-194). Praha: Portál.
- 63) Říčan, P. (1993) *Kdo chce porozumět druhým, měl by rozumět sám sobě*. Získáno 10. 3. 2020 z: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=429>
- 64) Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- 65) Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A., & Somesan, A. (2000). The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 9(2), 81.
- 66) Schredl, M., Wittmann, L. (2005). Dreaming: a psychological view. *Schweitzer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 156, 484–492.
- 67) Schwartz, S. (2000). A historical loop of one hundred years: similarities between 19th century and contemporary dream research. *Dreaming*, 10(1), 55-66.
- 68) Skolnik, T. (2001) Gestalt therapy identity: The Search for an Identity Continuum. *The Gestalt Journal*, XXIV (2), 45-86.
- 69) Staemmler (1994) On Layers and Phases: A message from overseas. *The Gestalt Journal*, XVII (1), 5–32.

- 70) Stag Jihočeské univerzity, 2020. *Předmět Práce se sny jako cesta sebepoznání*.
Získáno 20. 3. 2020 z:
<https://wstag.jcu.cz/ects/predmet/KPE/YPSB?lang=cs&statut=B>
- 71) Swanson, J. L. (1988). Boundary processes and boundary states: A proposed revision of the Gestalt theory of boundary disturbances. *Gestalt Journal*, 11(2), 5–24.
- 72) Šimek, J. (2014). *Zkušenosti účastníků psychoterapeutické skupiny se skupinovou prací se sny*. (Magisterská diplomová práce), Masarykova univerzita.
- 73) Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- 74) The European Association for Gestalt Therapy (2017). *Code of Ethics and Professional Practice*. Získáno z: <https://www.eagt.org/joomla/index.php/2016-02-25-13-29-31/code-of-ethics>
- 75) Timuřák, L. (2005). *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton.
- 76) Tláskalová, P. (2009). *Práce se sny v Gestalt terapii*. (Magisterská diplomová práce), Masarykova univerzita, Univerzita Karlova.
- 77) Yontef, G. M. & Bar-Yoseph, T. L. (2011). Dialogický vztah. In: Brownell, P. (Ed.). *Gestaltterapie: teorie, výzkum a praxe*. Praha: Triton, 224–239.
- 78) Yontef, G. M. (2009). *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton.
- 79) Zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník.
- 80) Zinker, J. (2004). *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: ERA.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Sny v gestalt terapii

Autor práce: Mgr. Bc. Milada Havlíková, DiS.

Vedoucí práce: doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.

Počet stran a znaků: 88 s.; 205 563 znaků

Počet příloh: 1

Počet titulů použité literatury: 80

Abstrakt:

Cílem výzkumu je s použitím interpretativní fenomenologické analýzy zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny. Teoretická část se věnuje oblasti snů, a to v i kontextu vybraných terapií a zkušenosti. Následně je zde představena gestalt terapie a snová práce v tomto terapeutickém přístupu. Praktická část popisuje vlastní výzkum, který je tvořen rozhovory s čtyřmi gestalt terapeuty. Poté je představena analýza výzkumu a její výsledky. Diskuze podává odpověď na hlavní výzkumnou otázku a doporučení pro praxi.

Klíčová slova: práce se sny, gestalt terapie, zkušenost

ABSTRACT OF THESIS

Title: Dreams in Gestalt therapy

Author: Mgr. Bc. Milada Havlíková, DiS.

Supervisor: doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.

Number of pages and characters: 88 p.; 205 563 characters

Number of appendices: 1

Number of references: 80

Abstract:

The aim of the research is to map and describe the experience of gestalt therapists working with dreams using interpretative phenomenological analysis. The theoretical part is devoted to the area of dreams, also in the context of selected therapies and experiences. Gestalt therapy and dream work in this therapeutic approach are introduced. The practical part describes own research, which consists of interviews with four gestalt therapists. Then the research analysis and its results are presented. The discussion answers the main research question and recommendations for practice.

Keywords: work with dream, gestalt therapy, experience

Seznam příloh

Příloha č. 1: Operacionalizace

Příloha č. 1 Operacionalizace

Cílem diplomové práce je zmapovat a popsat zkušenosti gestalt terapeutů práci se sny

HVO: Jaké jsou zkušenosti gestalt terapeutů se snovou prací?

Dílčí výzkumné otázky	Indikátory/znaky	Otázky k rozhovoru/ detailní scénář	Otázky k rozhovoru / rámcový program
DVO1: Jaké žité zkušenosti gestalt terapeutů mají vliv na snovou práci?	opakující se sen opakující se motiv příběh	Existuje ve Vašem životě sen, který je pro Vás osobně důležitý? A pokud ano, jaký a jak mu rozumíte?	
	klient/ účastník ve výcviku klient/ účastník ve skupinové terapii klient v individuální terapii účastník kurzu četba literatury	Jaké máte zkušenosti se sny ve terapeutickém procesu/ osobním vyzrávání/ vývoji/ vlastní individuální terapeutické práci?	
	přenos protipřenos zájem	Jaké máte konkrétní zážitky se sny svých klientů?	
DVO2: Jak gestalt terapeuti smýšlí o snech a snové práci?	osobní pohled cesta k integraci projekce kompenzace retroflexe	Co pro Vás sny a snové práce znamenají?	
	objektivní pohled subjektivní pohled terapeutický vztah (vztah klienta k terapeutovi)	Na jaké úrovni jsou sny interpretovány?	
DVO3: Jak gestalt terapeuti intervenují při snové práci?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ sdělení snu v první osobě a v přítomném čase ➤ mapování pocitu po probuzení ➤ klient si určí, kde začne ➤ zaměření na proces, nikoliv na obsah snu ➤ jako terapeut si všimáte, co ve vás sen klienta vyvolává – vnímáte svoji náladu a „chut“ snu ➤ začínání v místě, kde je nejsilnější energie ➤ mapování proměny intenzity energie snu ➤ ponechání dostatečného prostoru na konci setkání pro uzemnění klienta a rozpravu ➤ technika prázdné židle ➤ dialog s klientem, jak části jeho snu jsou jeho 	Jaké metody a techniky uplatňujete v terapeutickém procesu při snové práci?	

	<p>projekce</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ pokud se dialog vede ve skupině, pozornost se zaměří na kvality členů skupiny, které přitahují různé prvky snu ➤ v individuální terapii využití kreativních médií, které mohou reprezentovat prvky snu (např.: skořápky, písková místa) ➤ vytvoření nového konce snu ➤ zaměření na tělesné reakce a pocity v těle při vyprávění a vzpomínání na sen ➤ vyjádření snu pohybem ➤ zaujmutí různých postojů ➤ použití kreativních médií (například jííl, barvy, mísa s pískem) pro neverbální vyjádření snu ➤ dialog s nepřítomným snem (při nepamatování snu) ➤ asociace 		
	interpretace zaměření na obsah	Je něco, čemu se při snové práci snažíte vyhnout?	
	klient přináší sen sám vnášet zájem o sny zajímat se o každý sen, který klient zmíní	Jak snová práce vstupuje do terapeutického procesu?	
	sdělením vlastního snu sdělením prožitku ze snu, který se vztahuje ke klientovi	Jako terapeut používáte své sny pro terapeutickou práci? Pokud ano, jak?	Je něco, co byste chtěl/a závěrem říci?