

# Obsah

Předmluva .....	15
Poznámka autora .....	18
Úvod .....	20

---

## DÍL PRVNÍ: NOVOST, VZRUŠENÍ A RŮST

### Část první: ÚVOD

<b>Kapitola 1: Struktura růstu .....</b>	<b>30</b>
1 Kontaktní hranice .....	30
2 Interakce organismu a prostředí .....	31
3 Co je předmětem psychologie? .....	31
4 Kontakt a novost .....	32
5 Definice psychologie a abnormální psychologie .....	33
6 Figura kontaktu na pozadí organismicko-environmentálního pole .....	33
7 Terapie jako gestalt analýza .....	34
8 Destrukce jako součást tvorby figury-pozadí .....	35
9 Vzrušení je důkazem reality .....	35
10 Kontakt je „nalézáním a tvořením“ příštího řešení .....	36
11 Self a jeho identifikace .....	37
<b>Kapitola 2: Rozdíly ve všeobecném pohledu a rozdíly v terapii .....</b>	<b>38</b>
1 Gestalt terapie a trendy psychoanalýzy .....	38
2 Gestalt terapie a gestalt psychologie .....	39
3 Psychologie „vědomého“ a „nevědomého“ .....	40
4 Reintegrace psychologií „vědomého“ a „nevědomého“ .....	41
5 Záměr této knihy .....	41
6 Kontextuální metoda argumentace .....	44
7 Kontextuální metoda aplikovaná na teorie psychoterapie .....	44
8 Kreativní přizpůsobování: struktura umělecké práce a dětské hry .....	45

9	Kreativní přizpůsobování: všeobecně .....	46
10	Kreativní přizpůsobování: „organismická seberegulace“ .....	47
11	Kreativní přizpůsobování: funkce self .....	47
12	Některé rozdíly ve všeobecném terapeutickém postoji .....	48

## **Část druhá:**

### **SKUTEČNOST, LIDSKÁ PŘIROZENOST A SPOLEČNOST**

<b>Kapitola 3: „Duše“, „tělo“ a „vnější svět“ .....</b>	<b>52</b>
1 Situace plynoucí z dobrého kontaktu .....	52
2 Freud a tyto „problémy“ .....	53
3 Srovnání pohledů psychoanalýzy a gestalt psychologie na tyto „problémy“ .....	54
4 Kontaktní hranice a vědomí .....	55
5 Tendence ke zjednodušování pole .....	56
6 Možnosti na kontaktní hranici .....	57
7 Pohotovostní funkce vědomí .....	58
8 Vědecká adekvátnost výše uvedeného unitárního pojetí .....	59
9 Neurotická možnost na kontaktní hranici .....	59
10 „Duše“ .....	61
11 Abstrakce a verbalizování jako akty „duše“ .....	62
12 Psychosomatická onemocnění .....	63
13 Freudova teorie reality .....	64
14 Freudův „vnější svět“ percepce .....	66
 <b>Kapitola 4: Realita, nouzová situace a hodnocení .....</b>	 <b>68</b>
1 Dominantnost a seberegulace .....	68
2 Dominantnost a hodnocení .....	69
3 Neurotická seberegulace .....	70
4 Zdravá seberegulace v nouzové situaci .....	71
5 Hierarchie hodnot daná dominantnostmi seberegulace .....	72
6 Teorie psychoterapie jako hierarchie hodnot .....	72
7 Neurotická seberegulace a terapeutova koncepce .....	74
8 „Sledování odporu“ a „interpretace toho, co se vynořuje“ .....	75
9 Dvojitá povaha symptomu .....	76
10 Léčení symptomu a potlačování pacienta .....	77

11	Požadavky kladené na dobrou metodu .....	78
12	Sebeuvědomování v experimentální bezpečné nouzové situaci .....	79
13	Hodnocení .....	80

## **Kapitola 5: Zrání a znovuvybavování si dětství .....**

1	Minulost a budoucnost v přítomné skutečnosti .....	82
2	Význam minulosti a budoucnosti v terapii .....	83
3	Efekty minulosti jako fixované formy v přítomnosti .....	83
4	Nutkání k opakování .....	84
5	Struktura zapomenuté scény a její znovuvybavení .....	85
6	„Trauma“ jako nedokončená situace .....	87
7	Terapeutické použití znovu se objevující scény .....	87
8	Chybné pojetí „infantilního“ versus „zralého“ .....	88
9	Rozlišování mezi dětskými postoji a jejich objekty .....	89
10	Jak Freud rozlišoval mezi „infantilním“ a „zralým“; dětská sexualita, zralost .....	90
11	Dětské emoce a neskutečnost: netrpělivost, halucinace, agresivita .....	91
12	Dětská nezodpovědnost .....	93
13	Závěr .....	95
14	Odblokovávání budoucnosti .....	95

## **Kapitola 6: Lidská přirozenost a antropologie neurózy .....**

1	Předmět antropologie .....	97
2	Důležitost tohoto oboru pro psychoterapii .....	98
3	„Lidská přirozenost“ a průměr .....	98
4	Neurotické mechanismy jako zdravé funkce .....	100
5	Vzpřímené držení těla, osvobození rukou a hlavy .....	101
6	Nástroje, jazyk, pohlavní diferenciacie a společnost .....	102
7	Senzorická, motorická a vegetativní diferenciacie .....	103
8	Verbální obtíže v tomto pojednání .....	104
9	Symboly .....	105
10	Neurotické rozštěpení .....	106
11	Zlatý věk, civilizace a introjekce .....	106
12	Závěr .....	107

## **Kapitola 7: Verbalizace a poezie .....**

1	Sociální, interpersonální a osobní .....	108
---	--	-----

2	Kontakto <span>va</span> ře <span>č</span> a poezie .....	109
3	Verbalizov <span>ání</span> a poezie .....	111
4	Kritika voln <span>ých</span> asociací jako terapeutické techniky .....	114
5	Volné asociace jako jazykový experiment .....	115
6	Filozofie jazykové reformy .....	117
<b>Kapitola 8: Antisociální a agrese .....</b>		<b>119</b>
1	Sociální a antisociální .....	119
2	Zm <span>ě</span> ny v antisociálním .....	120
3	Nerovnom <span>ě</span> rn <span>ý</span> pokrok a spole <span>č</span> enská reakce .....	121
4	Antisociální je v současnosti agresivní .....	124
5	Ni <span>č</span> ení a destruov <span>ání</span> .....	125
6	Iniciativnost a zlost .....	127
7	Fixace vý <span>š</span> e zm <span>ín</span> ěného a sadomasochismus .....	129
8	Moderní válka je masovou sebevraždou bez pocitu viny .....	130
9	Kritika Freudova thanata .....	132
<b>Kapitola 9: Konflikt a sebep<span>ř</span>emo<span>ž</span>ení .....</b>		<b>135</b>
1	Konflikt a kreativní nestrannost .....	135
2	Kritika teorie „odstranění vnitřního konfliktu“: smysl „vnitřního“ .....	136
3	V <span>ý</span> znam „konfliktu“ .....	137
4	Utrpení .....	139
5	Sebep <span>ř</span> emo <span>ž</span> ení: předčasná pacifikace .....	141
6	Sebep <span>ř</span> emo <span>ž</span> ení: uspokojení z p <span>ř</span> emo <span>ž</span> ení .....	142
7	Sebekontrola a „charakter“ .....	144
8	Vztah teorie a metody .....	145
9	Co je p <span>ř</span> i sebep <span>ř</span> emo <span>ž</span> ení in <span>h</span> ibováno .....	146
 <b>Část třetí: TEORIE SELF</b>		
<b>Kapitola 10: Self, ego, id a osobnost .....</b>		<b>150</b>
1	Plán následujících kapitol .....	150
2	Self je syst <span>é</span> m <span>em</span> p <span>ř</span> ítomných kontaktů a činitelem růstu .....	151
3	Self jako aktualizace možného .....	153
4	Vlastnosti self .....	154
5	Ego, id a osobnost jako aspekty self .....	155

6	Ego .....	156
7	Id .....	158
8	Osobnost .....	159
<b>Kapitola 11: Kritika psychoanalytických teorií self .....</b>		<b>161</b>
1	Kritika teorie, která činí self nadbytečným .....	161
2	Kritika teorie, která izoluje self ve fixovaných hranicích .....	163
3	Srovnání výše uvedených teorií .....	166
4	Filosofická rozdělení .....	167
5	Sociální strach z kreativity .....	168
6	Krásné umění v analytické teorii .....	170
7	Rozkol mezi hlubinnou a obecnou psychologií .....	171
8	Závěr .....	173
<b>Kapitola 12: Kreativní přizpůsobování, předkontakt a kontaktování .....</b>		<b>175</b>
1	Fyziologie a psychologie .....	175
2	Předkontakt: periodický a neperiodický .....	176
3	První stadia kontaktu .....	177
4	Bezdůvodná kreativita .....	179
5	Kreativita/přizpůsobování .....	180
6	Emoce .....	181
7	Vzrušení a úzkost .....	183
8	Identifikování a odcizování .....	184
9	Identifikace a alienace .....	186
<b>Kapitola 13: Kreativní přizpůsobování: konečný kontakt</b>		
<b>a postkontakt .....</b>		<b>188</b>
1	Jednota figury a pozadí .....	188
2	Zaujetí a jeho objekt .....	189
3	Příklad sexuálního dotyku atd. ....	191
4	Postkontakt .....	192
5	Přechod od psychologického k fyziologickému .....	193
6	Formování osobnosti: věrnost .....	194
7	Formování osobnosti: morálnost .....	195
8	Formování osobnosti: řečnické postoje .....	196
9	Závěr .....	197

<b>Kapitola 14: Ztráta ego funkcí: potlačení – kritika Freudovy</b>	
<b>teorie potlačení .....</b>	<b>199</b>
1 Figura-pozadí neurózy .....	199
2 Neuróza jako ztráta ego funkcí .....	201
3 Kritika Freudovy teorie: I – Potlačená přání .....	202
4 Kritika Freuda: II – Sny .....	205
5 Kritika Freuda: III – Realita .....	206
6 Příklady potlačení: nespavost a nuda .....	209
7 Sublimace .....	210
8 Reaktivní výtvor .....	212
<b>Kapitola 15: Ztráta ego funkcí: typické struktury a hranice .....</b>	<b>214</b>
1 Lest terapie „neurotických charakterů“ .....	214
2 Mechanismy a „charaktery“ jako stadia přerušení kreativity .....	215
3 Momenty přerušení .....	217
4 Konfluence .....	217
5 Introjekce .....	218
6 Projekce .....	220
7 Retroflexe .....	221
8 Egotismus .....	222
9 Shrnutí .....	223
10 Výše uvedené není typologií neurotických osob .....	224
11 Příklad obrácení sekvence fixací .....	226
12 Pociťování hranic .....	227
13 Terapie hranic .....	229
14 Kritérium .....	230

---

## **DÍL DRUHÝ: MOBILIZOVÁNÍ SELF**

### **Část první – ORIENTO VÁNÍ SELF**

<b>Kapitola 1: Počáteční situace .....</b>	<b>234</b>
<b>Kapitola 2: Kontaktování prostředí .....</b>	<b>256</b>
EXPERIMENT 1: Pociťování přítomné skutečnosti .....	256

EXPERIMENT 2: Vnímání protikladných sil .....	265
EXPERIMENT 3: Pozornost a koncentrace .....	276
EXPERIMENT 4: Odlišování a sjednocování .....	284
<b>Kapitola 3: Technika uvědomování .....</b>	<b>293</b>
EXPERIMENT 5: Vzpomínání .....	293
EXPERIMENT 6: Zostřování tělesného smyslu .....	300
EXPERIMENT 7: Prožívání kontinuity emocí .....	312
EXPERIMENT 8: Verbalizování .....	321
EXPERIMENT 9: Integrující uvědomování .....	326
<b>Kapitola 4: Zaměřené uvědomování .....</b>	<b>330</b>
EXPERIMENT 10: Přeměna konfluence na kontakt .....	330
EXPERIMENT 11: Přeměna úzkosti na vzrušení .....	340
<b>Kapitola 5: Modifikovaná situace .....</b>	<b>348</b>
<b>Kapitola 6: Retroflexe .....</b>	<b>354</b>
EXPERIMENT 12: Zkoumání nesprávně zaměřeného chování .....	354
EXPERIMENT 13: Mobilizování svalů .....	366
EXPERIMENT 14: Provádění opětovně obráceného úkonu .....	378
<b>Kapitola 7: Introjekce .....</b>	<b>391</b>
EXPERIMENT 15: Introjikování a jezení .....	391
EXPERIMENT 16: Vypuzování a stravování introjektů .....	398
<b>Kapitola 8: Projekce .....</b>	<b>409</b>
EXPERIMENT 17: Odhalování projekcí .....	409
EXPERIMENT 18: Asimilování projekcí .....	415