



news... 10

Milí priatelia!

Bez dlhých rečí vás pozývam do jubilejného už 10. čísla Coachingplus news. Ďakujeme za spätné väzby, píšete nám, že sa páčime. Aj kritické ohlasy sa nám dostali do ušú... Poučili sme sa a vtipy na záver budú odteraz politicky korektné ☺. Pre toto číslo sme sa rozhodli pre saudskoarabskú rozprávku. Okrem príbehov v nej obsiahnutých si môžete prečítať čo to o tímovom koučovaní, naše reflexie troch kníh a dvoch časákov, no a samozrejme opäť dlhý, hádam aj zaujímavý rozhovor s Jurgenom Krizom o tom, pre(čo) je vlastne rogeriánsky prístup systémová teória. Ak sa vám bude zdať miestami nezrozumiteľný, verte aj nám sa zdal, no keďže je to v kontexte teórie psychoterapie tak nové myslenie, rozhodli sme sa, že mu dáme priestor aj v našich news. Zároveň vás srdečne pozývame na naše otvorené tréningy, v ktorých je občas tiež teória, ale hlavne ide o prax a prax a reflexiu praxe. Najbližší z nich je Efektívny pomáhajúci rozhovor. Viac o tom, čo podnikáme pre verejnosť nájdete na konci našich news.

Tímové koučovanie a Coachingplus

Pozrel som sa na odkazy na internete k téme tímové koučovanie. Stačilo mi pár minút, aby som začal byť otrávený. Haldy článkov, množstvo marketingových lúbivých rečí, kde tu seriózne popísané skúsenosti, procesy a nástroje. Rozhodol som sa teda pridať do news, čo čítate, naše skúsenosti – možno vás budú inšpirovať. Zámerom textu je stručne vysvetliť, ako koučujeme tímy, keďže si myslím, že tímový koučing v organizácii je často užitočnejší, ako individuálna podpora a práca s jednotlivcom.

Čo to je ten tím?

Najprv je dobré si ujasniť, že tím je skupina ľudí, ktorá sa od bežnej pracovnej skupiny, resp. skupiny jednotlivcov odlišuje tým, že má spoločné ciele, resp. účel svojej práce

a každý člen o nich vie, pričom ľudia si uvedomujú, že patria do tej istej bandy a tak zdieľajú tímovú identitu. Členovia tímu tak vedia, že na dosiahnutie cieľov potrebujú pracovať spoločne. Pozorovateľ zvonku by si všimol vzájomné prepojené riešenie úloh a spoločnú koordináciu činností. V ideálnom prípade sú v tíme dohodnuté normy alebo hodnoty, ktorými je určované vzájomné správanie sa ľudí medzi sebou.

Prečo tímy?

Úlohou pracovného tímu môže byť práca na komplexných úlohách, ktoré nemôžu byť jednoducho rozdelené pre jednotlivých členov. Tímy slúžia ako banka na sprostredkovanie nových myšlienok, keď je potrebné vzájomné podnecovanie kreativity. Výhodou tímov je ich koordinačná funkcia, spojenie medzi oddeleniami, ktorých práca je do určitej miery vzájomne závislá. Vytvorením úlohovej jednotky, projekčného tímu, je možné redukovať komunikačné zlyhania a udržiavať koordinovaný výkon. V neposlednom rade je pre organizáciu užitočné chápať tím ako mechanizmus riešenia problémov, ak vyžadujú spracúvanie komplexných vstupov, interakciu medzi členmi s odlišnými informáciami a kritické ohodnotenie možných alternatívnych riešení. V konečnom dôsledku tak funguje tím ako nástroj pre uľahčenie implementácie komplexných rozhodnutí.

Aké sú formy tímového koučingu?

Koučing pracovného tímu. Ak chcete makať na tom, aby váš tím šľapal ako hodinky, skúste sa pozrieť na to, kto a čo v tíme robí? Aké má kompetencie, k čomu? Aká je náplň práce? Kto čo vie/nevie? Kto čo chce/nechce robiť a aké postoje ho k tomu vedú? Aké sú v tíme neformálne roly a ako sa dopĺňajú (mysliteľ, skeptik, doťahovač, srandista...)? Aká je kvalita a vývin spolupráce medzi členmi tímu? Ako vzniká, ako sa hodnotí a ako sa o kvalite spolupráce komunikuje medzi členmi tímu? Aká je prevládajúca atmosféra v tíme? Aké sú jej príčiny, vplyvy kontextu, paralelné procesy? Čo sa deje na rozhraní medzi tímom a ďalšími ľuďmi v organizácii (ďalšími programami, vedením...). Ako prebieha starostlivosť tímu o seba? Kde hľadá podporu, inšpiráciu, kontrolu, učenie, uvoľnenie, ocenenie?

Ak sa vám zdá, že je dôležité nielen pozerať sa dopredu, ale aj zastaviť sa a obrátiť sa späť, môžete využiť supervíziu vo vašom tíme. Takýto proces zahŕňa spoločný rozbor prípadu, na ktorom tím pracuje, reflexiu vedenia určitého programu, činnosti, alebo aktivity s klientmi, alebo v prípade potreby rozbor vzniku záťažovej, krízovej situácie s klientmi.

Ako taký proces koučovania vyzerá?

Veríme, že všetko zmysluplné začína tým, že sa ľudia na zmysle dohodnú. Preto sa v prvej fáze spolupráce s organizáciou dlho a niekedy naopak veľmi krátko, no vždy cielene rozprávame o tom, kto, čo chce. Takéto rozhovory zahŕňajú vytváranie kontaktu medzi organizáciou a koučom, vyjednávanie so zadávateľom koučovania (napríklad s vedením, či HR), pri ktorom zladujeme potreby, zámery a ciele všetkých strán. Záverečný kontrakt je tak kontraktom medzi organizáciou, ktorá platí, tímom, ktorý je koučovaný a koučom. V prípade, že tím s niektorými potrebami, alebo prianiami organizácie nesúhlasí, alebo organizácia sleduje koučovaním iné ciele (assessment, tréning, alebo prsto iba také nekonkrétne – „urobte nám poriadok“) je dôležité hrať otvorenú hru a jasne pomenovať čo, kto a prečo chce. Toto však môže byť zaujímavý proces bubľania, škrípania a hľadania, ktorý prinesie organizácii aj tímu cenné informácie. Aj je všetko hotové, dohoda dohodnutá, môže začať vlastný proces koučovania. Úprimne, nedržíme sa nejakého konkrétneho modelu tímového koučovania. Iste, našimi inšpiráciami sú model Hawkinsa a Smithsa (2007), či gestalt model Fransa Meulmeestera (2010), ale na tímy občas nazeráme aj z perspektívy tradície Tavistockého konzultačného inštitútu, ktorá kombinuje systémový a psychoanalytický pohľad. Počas celého procesu koučovania prebieha priebežné hodnotenie procesu spolupráce. Tímový koučing je časovo obmedzený kontraktom a vždy v istom časovom úseku končí záverečným hodnotením.

Pár otázok pred referenciami

Namiesto múdrych rečí vám ponúkame niekoľko otázok, ktoré kladieme tým, čo majú o tímové koučovanie záujem. Kto vie, možno vás k niečomu inšpirujú:

- Prečo chcete rozvíjať svoj tím práve teraz, v tomto období? Čo tomu rozhodnutiu predchádzalo?
- Koho nápad to bol? Váš, vášho nadriadeného? Vedia o myšlienke zlepšenia tímu jeho členovia?
- Už ste sa o zlepšenie práce tímu niekedy pokúšali? Ako? V čom ste boli úspešní? Čo by malo ostať také, aké je? Čo by sa malo vo vašom tíme zlepšiť?
- O čom sa vo vašom tíme nehovorí? Čo je tabu (napr. vzťahy, chyby, úspechy...)? Ktoré témy nechcete otvoriť vy sám?
- Ako budete vedieť, že sa vám vedenie vášho tímu darí, že tím napreduje?
- Do akej miery máte záujem byť k svojmu tímu otvorený a zdieľať s ním očakávania, názory, postoje...? Do akej miery ste otvorený akceptovať názory, myšlienky, postoje iných členov vášho tímu?

- Má organizácia vyjasnené základné poslanie tímu? Vie organizácia, čo od tímu očakáva?
- Aká je motivácia jednotlivcov participovať v tíme? Ktoré faktory motivácie prevládajú?
- Je práca v tíme významná pre členov tímu, je pre nich výzvou, môžu pri nej rásť?

Referencie

Frans Meulmeester (2010): Změna přijde, když se zastavíš. Drvoštěp

Peter Hawkins, Nick Smiths (2007): Coaching, Mentoring and Organizational Consultancy: Supervision and Development. Open University Press

Knihy a www, ktoré nás zaujali

Kniha: Frans Meulmeester (2010): Změna přijde, když se zastavíš. Drvoštěp

V tomto newsletteri už spomenutý organizačný gestalt konzultant Frans Meulmeester napísal knihu o gestalt prístupe k organizáciám. V prvej tretine knihy ide viac menej o popis gestalt prístupu, čo nemusí zaujímať tých, čo gestalt poznajú, v druhej a tretej tretine ide viac o aplikáciu gestaltu v organizáciách. Frans si vybral kontaktný cyklus a teóriu poľa ako rámce pre úvahy o fungovaní tímov a celých organizácií. Potešili ma intervencie, ktoré plasticky popisujú to, čo naznačuje už samotný názov knihy. Čítajte!

Kniha: Luise Reddemann a iní (2009): Léčivá síla imaginace. Portál

Začnem tým, že sa obávam toho, že niekto začne bez výcviku v psychotraumatológii aplikovať cvičenia a postupy navrhnuté autorkou hlava - nehlava. To by bolo mrzuté. Ak však máte trochu (dosť?) šajnu o teórii traumy a jej dopadoch, ak máte skills a know how v oblasti liečby, kniha vám ponúkne ďalšie inšpirácie. Je veľmi praktická, možno niekedy až preplnená nielen imaginatívnymi „ponukami“ terapeutov, ale aj drobnými kauzistickými útržkami – prepismi konkrétnych rozhovorov. Plusom je kapitola o deťoch a adolescentoch a kapitola o arteterapii s traumatizovanými pacientmi.

Kniha: Šiffelová Daniela (2010): Rogersovská psychoterapie pro 21 století.

Grada

Silný názov, nie? Výzva pre autorku a napokon aj pre čitateľa. Knihu dávame do povedomia najmä preto, že sa ako prvý knižný pokus čs proveniencie nepozerala na PCA iba ako na prístup, ktorý začal v 44, či 51 a skončil Rogersovou smrťou, prípadne integráciou s inými. Ak by ste si pozreli obsah, nájdete v ňom všetko staré v mnohom

jaré, ale hlavne veľa aktuálneho, čo by mohlo znamenať, že na človeka zameraný prístup žije aj dnes. On žije a verím, že vás krátke kapitoly o novom pojatí self, o vzťahovej hĺbke, o ďalších vetvách, ktoré z PCA vznikli... inšpirujú k čítaniu a snahe porozumieť autorom, ktorí na Rogersa nadväzujú, rozširujú ho, alebo iba popisujú to isté iným jazykom.

www stránka časopisu The Psychotherapist.

http://www.psychotherapy.org.uk/the_psychotherapist.html

Kto má chuť vzdelávať sa v angličtine môže si štyri krát ročne čítať časopis britskej asociácie pre psychoterapiu. Čísla sú to tematické, ale nie zas tak moc. Leto 2010 je o stratách a úmrtiach, jar 2010 o adopcii a tak dozadu. Oceňujem, že nejde o iba bulletin, ale že sú tam seriózne články. Nie však až tak nudne seriózne ako v odbornom časopise. Rýchlo, stručne, zmysluplne.

www stránka časopisu Counselling at work.

<http://www.bacpworkplace.org.uk/journal.php>

Opäť angličtina, opäť štvrťročne, tentoraz iná britská asociácia – a síce britská asociácia pre poradenstvo a psychoterapiu. Má niekoľko sekcií, každá z nich má štvrťročník – jednou z nich je sekcia pre poradenstvo na pracovisku. Burnout, konflikty, harašenie, dopad ochorení na psychiku, stres manažment... toto je báza pre psychologické poradenstvo, ktoré platí zamestnávateľ. U nás chiméra. Ak sa chcete dozvedieť viac čeknite aj staršie čísla.

Rozhovor s Dr. Jürgenom Krizom o sebaaktualizácii a psychoterapii zameranej na človeka

David Van Nuys, Ph.D.:

Vítajte v Múdrom poradenstve, internetovom vysielaní, ktoré sponzoruje MentalHelp.net a kde vysielame rozhovory o duševnom zdraví, pohode a psychoterapii. Volám sa Dr. David Van Nuys, som klinický psychológ a váš hosťiteľ.

V dnešnej relácii sa budeme rozprávať s nemeckým profesorom psychológie, autorom a terapeutom Dr. Jürgenom Krizom. Jürgen Kriz je profesor psychoterapie a klinickej psychológie na Univerzite v Osnabrücku a hosťujúci profesor na niekoľkých univerzitách v Európe a USA.

Je autorom mnohých kníh, článkov a kapitol v nemeckom jazyku. Je aj autorom knihy publikovanej v roku 2008 v angličtine: "Self-Actualization: Person-Centered Approach and Systems Theory" (Sebaaktualizácia; na človeka zameraný prístup a systémová teória). Pôsobí ako psychoterapeut, supervízor a predseda vedeckej rady Spoločnosti zameranej na človeka v Nemecku. Okrem iných vyznamenaní Kriz získal "Veľkú cenu Viktora Frankla mesta Viedeň" za svoje celoživotnú prácu, ktorá získala medzinárodný ohlas v oblasti humanistickej psychoterapie.

Mojím spolubesedníkom v tomto rozhovore je môj dlhoročný priateľ a kolega Dr. Charles Merrill, bývalý profesor psychológie na Sonoma State University, s ktorým som robil rozhovor o jeho vlastnom záujme o prístup zameraný na klienta na rádiu Shrink Wrap Radio, rozhovor č. 117. A tu je dnešný rozhovor.

David: Dr. Jürgen Kriz, vitajte na Múdrom poradenstve.

Jürgen: Ďakujem. Zdravím vás tiež.

David: A tiež Dr. Charles Merrill, vitaj tiež.

Charles: Ďakujem veľmi pekne, rád som tu.

David: Som naozaj rád, že vás tu mám v dnešnom programe oboch. Budeme sa rozprávať o Jürgenovej knihe Sebaaktualizácia a o rogeriánskom prístupe k psychoterapii. A Charles, my sme už dávno kolegovia a kamaráti. Viem, že ty sa kamarátiš aj s Dr. Krizom, tak som si myslel, že by bolo dobre, keby si tu dnes vo vysielaní bol a nejako mi pomohol s otázkami. Navrhol si, že by som mohol interviewovať tvojho nemeckého priateľa, Jürgena Kriza a to mi vnuklo myšlienku zavolať na toto stretnutie aj teba ako môjho spoluhostiteľa. To bude niečo nové v Múdrom poradenstve, ešte som to neskúšal. Tak Charles, možno by si mohol začať tým, že opíšeš, ako ste sa ty a Jürgen spoznali a spriatelili.

Charles: Je to skutočne zábavná historka. Oba sme boli pozvaní na večeru k Natalie Rogersovej v Santa Rosa, v Kalifornii.

David: Och, to je dcéra Carla Rogersa, pravda?

Charles: Správne. Jürgen bol na turné po Spojených štátoch a navštívil aj niekoľko inštitútov tu v Kalifornii, vrátane inštitútu, kde sa Natalie zaoberá expresívnymi terapiami. A potom zmenil plán a ostal niekoľko dní u nás a veľmi dobre sme sa porozprávali. Odvtedy sme udržiavali kontakt a potom, asi o dva roky neskôr, sme sa

stretli na výročnej konferencii prístupu zameraného na človeka v New Yorku. A to bolo super.

David: To je zaujímavé. Ďakujem za tento krátky úvod a keď už spomíname Natalie Rogersovú, aj s ňou som robil rozhovor pre Múdre poradenstvo, myslím, pred nedávnom. No, Jürgen, mám dojem, že v nemeckých akademických kruhoch je dosť silný behaviorálny prístup, nie som si tým celkom istý, ale niekde som získal ten dojem. Je to tak?

Jürgen: Hej, je to tak, hej.

David: OK. Tak som zvedavý, ako je možné, že ťa ovplyvnili myšlienky humanistických teoretikov ako boli Carl Rogers a Abraham Maslow...?

Jürgen: OK, myslím, že to je dlhý príbeh. Máš pravdu. Povedal by som, že behaviorálny prístup je dnes naozaj veľmi silný. Nemyslím, že len v Nemecku, ale aj v Spojených štátoch, napríklad. Okrem toho, by som povedal, že to chápem ako súčasť redukcionistického alebo materiálneho Zeit geist, ducha doby. To znamená všetko vysvetľovať neurologicky alebo biologicky alebo fyziologicky, dokonca aj v oblasti psychológie.

David: Tak ako si sa objavil alebo sa dostal pod vplyv...

Jürgen: Hej, lebo teraz som hovoril o dnešnej situácii. Ale keď som pred 30 rokmi začínal, prístup zameraný na človeka bol dosť silný. Napríklad v Nemeckej asociácii zameranej na človeka bolo vyše 6 000 členov. Takže, vtedy bolo ľahké stať sa terapeutom zameraným na človeka.

David: Preboha, toľko! To je zaujímavé, lebo to znie, ako keby sa to za ten čas zmenilo, ako keby bol tento prístup pred 30 rokmi silnejší. Carl Rogers však medzičasom zomrel. A neviem, či to náhodou nebude viesť k ešte väčšiemu oslabeniu rogeriánskeho prístupu alebo... Charles, skús aj ty položiť otázku...

Charles: Áno. Jürgen toto je tak trochu ako katamnéza – ale povedz osobnejšie, čo ťa oslovilo na prístupe zameranom na človeka, čo sa ťa dotklo natoľko, že si sa mu oddal a venoval počas svojej kariéry?

Jürgen: Hej, myslím, že to súvisí s mojimi životnými skúsenosťami. Vieš, prv než som sa vrátil do oblasti psychoterapie, študoval som najprv psychológiu, ale potom aj astronómiu a astrofyziku, pracoval som v počítačovom centre výskumného inštitútu, bol

som profesorom spoločenských vied, najmä v oblasti štatistiky a výskumných metód atď. A keď som sa vrátil do oblasti psychoterapie, veľa som vedel o prírodných vedách a samozrejme aj o psychológii, ale aj o spoločenských vedách a ich význame. A ako akademický učiteľ som musel byť otvorený voči komplexite a mať rešpekt k rôznym úrovniam organizmu: psyché, význam, interakcie.

A pre mňa bol Rogersov prístup zameraný na človeka veľmi komplexný, hoci ho mnohé učebnice zjednodušujú. Ale je veľmi komplexný. Tak, to bol prístup, ktorý bol najbližší mojím záujmom, povedal by som.

Charles: Mám k tomu ešte jednu otázku. Jürgen, myslíš si, že tvoje rozsiahle vedomosti a skúsenosti z výskumu a prírodných vied boli dobrým mostíkom k tomu, aby si sa lepšie ponoril do humanistickej a na človeka zameranej psychológie?

Jürgen: To je ťažká otázka, nepovedal by som, že to bol mostík, ale bolo to moje osobné profesijné pozadie. A uľahčilo mi to spojiť prístup zameraný na človeka s modernou teóriou systémov.

David: Áno, rád by som sa dostal k rozhovoru o systémovej teórii, ale rád by som aj poznamenal, že na začiatku rozhovoru si bol trochu kritický k redukcionistickému prístupu, ktorý sa snažil napasovať psychológiu na modely z prírodných vied. A niektorí ľudia, ktorí to tiež kritizujú, nemajú také vzdelanie alebo skúsenosti v prírodných vedách, ako ty, tak som to považoval za zaujímavé. Pritom tvoja kniha o rogeriánskom prístupe zameranom na človeka sa snaží syntetizovať ho s teóriou systémov. Tak, ako sa stalo, že si sa začal zaoberať teóriou systémov?

Jürgen: Po prvé, rád by som zdôraznil, že ak človek číta Rogersa veľmi starostlivo, prístup zameraný na človeka už akoby obsahuje teóriu systémov. Pretože Rogers bol jedným z prvých, kto si v tom čase uvedomoval veľké zmeny vo vede. Bol si napríklad vedomý toho, že Prigogine získal v roku 1977 Nobelovu cenu v chémii za teórie sebaorganizácie. Aj ja sa musím priznať, že na začiatku som si nevšimol, že rogeriánsky prístup sa tak spája s teóriou systémov. Neskôr ma ovplyvnili dve veci. Prvou je, že som napísal knihu o rôznych prístupoch v psychoterapii. Tak som sa dostal do kontaktu s myšlienkami rodinnej terapie, ktoré predstavujú systémový prístup na poli psychoterapie. Ba čo viac, mal som kolegyňu, ktorá ma zoznámila práve s myšlienkami rodinnej terapie.

Takže ako akademický učiteľ si myslím, že bolo pre mňa veľmi dôležité teoreticky pochopiť, čo sa deje. A to ma priviedlo nielen k rodinnej terapii, to znamená k praxi alebo

praktickému prístupu, ale aj k fundamentálnejším ideám systémovej teórie. A opäť by som rád zdôraznil, že dokonca aj Rogers si toho bol vedomý.

David: To je zaujímavé. Ja som si toho nebol vedomý. Charles chceš položiť ďalšiu otázku?

Charles: Je zaujímavé, že hovoríš o systémovom modeli rodinnej terapie, pretože aj ja som nejaký čas pracoval v tej oblasti. A skutočne som zistil, že hoci som si nikdy nespojil Rogersov prístup so systémovým inak než v zmysle pohľadu na organizmus ako celok, naozaj ma niečo v systémovej teórii oslovilo, najmä práca s rodinami a pármami v psychoterapii. Chcem sa spýtať na tvoju celkovú definíciu teórie systémov z tvojho pohľadu, keďže väčšina poslucháčov sú laici a nie odborníci a mohlo by byť dobré poznať definíciu z tvojho uhla pohľadu.

Jürgen: Myslím si, samozrejme, že sú rozličné prístupy, ktoré majú názov teória systémov. Ale keď hovorím o teórii systémov, mám na mysli interdisciplinárnu teóriu systémov, ktorá zmenila náš pohľad za posledné tri či štyri desaťročia. Hlavné princípy – nemôžem ich tu rozvádzať – ale hlavné princípy sú: po prvé, sústrediť sa na proces – alebo na procesuálne aspekty stretnutia so svetom. To znamená, veda a stará múdrosť vedia, že svet neexistuje len tak, alebo že to nie je len zbierka vecí, ale proces. Deje sa. Takže, sústrediť sa na proces je to najdôležitejšie.

Po druhé je potrebné brať do úvahy myšlienku, že väčšina fenoménov je súčasťou väčšej siete a tieto časti sú prepojené a prepletené. Táto sieť či systém okrem toho existuje v nejakom prostredí. Potom na podnet, alebo vzruch z prostredia, ak nejaký nastane, systém reaguje ako celok. Tu teda prichádza myšlienka holizmu alebo gestaltu ako ho chápu starí gestalt psychológovia. Teda systém reaguje ako celok.

A po tretie, povedal by som, tretí dôležitý aspekt je, že myšlienka vstupu – výstupu alebo nezávislej – závislej premennej či príčiny a následku je otázna, alebo dokonca zavádzajúca. Pretože, keď myslíte na sieť a na proces, tak podľa spätnej väzby, je výstup v jednej chvíli o niečo neskôr vstupom z iného hľadiska.

Teda myšlienka vstupu – výstupu je niekedy zavádzajúca. OK, dovoľte mi dodať ešte jednu vec: lebo keď máte tieto tri princípy – mám na mysli zameranie ohniska pozornosti na proces, sieť v prostredí a uvedomovanie si spätnej väzby – ak tieto tri princípy spojíte, pridete k veľmi zaujímavej veci, pretože sa dostanete do oblasti sebaorganizácie.

To znamená, že systém vytvára vzorce podľa princípov sebaorganizácie. Z toho vyplýva, že nesmiete zavádzať poriadok zvonka, ale musíte facilitovať sebaorganizáciu vnútorných – inherentných možností. A to je niečo úplne iné ako zavádzať poriadok zvonka.

David: Áno, celá tá oblasť sebaorganizácie – to je niečo, o čom sa chceme rozprávať trochu podrobnejšie. Keď som ťa počul rozprávať o teórii systémov, uvedomil som si, ako sa už dostala do nášho povedomia. Myslím, že dnes si už viac uvedomujeme ekológiu... alebo to, čo sa nazýva vesmírnou loďou Zem. Všetci sme v systéme prepojených systémov a že si omnoho viac uvedomujeme vzájomnú závislosť medzi nami. Rozprával si napríklad o tom, že starý model vstup – výstup je príliš obmedzený. Myslím na Virginiu Satirovú, ktorá myslela systémovo...

Jürgen: Áno, to je pravda.

David: Áno, a reč je o tom, čo nazývala identifikovaný pacient. Mysleli sme si, že rodina prichádza do terapie a chlapček, malý Jonny, sa správa veľmi zle a tak je malý Jonny identifikovaný pacient. Ale z hľadiska rodinného systému sú záležitosti širšie než len malý Jonny. Možno je len symptómom niečoho, čo sa deje vo väčšom systéme. Tak, to ma vedie, aby som opýtal...

Charles: Môžem ťa na chvíľku prerušiť?

David: Áno, ideš.

Charles: Chcel som dodať jednu vec. Keď si hovoril o systémoch, pripomenulo mi to – hodí sa to do ďalšej otázky – pripomenulo mi to, ako sa Rogers zameriaval na princíp organizácie seba a na proces a potom dôveroval výsledku, ktorý sa uskutočnil v človeku. To sa mi zdá ako niečo, čo sa deje v jadre oboch systémov (intrapsychický a dyadický, pozn. prekladateľa), je to významné obzvlášť z psychoterapeutického hľadiska a ešte viac z hľadiska rogeriánskej teórie.

Jürgen: Áno, súhlasil by som s vami. Rogers veľmi zdôrazňoval myšlienku, že nemáte zavádzať nový poriadok (angl.: order), že nemusíte dávať radu, neučiť ľudí, čo majú robiť, len facilitovať ich inherentné možnosti. To je, myslím, to je typické jadro prístupu zameraného na človeka a to je podobné tomu, čo ste povedali o teórii systémov.

Charles: Áno, vďaka.

David: Tak by ste to možno mohli zhrnúť ešte raz. Myslím, že sme to povedali, ale: Akú hodnotu pridáva teória systémov k prístupu zameranom na človeka?

Jürgen: Hej, zopakujem to ešte raz. Najdôležitejšia vec je, že systémový prístup má do činenia so vzorcami organizácie seba, čo sa deje v oblasti fyziky alebo chémie na molekulárnej úrovni. Podobne v biológii. U ľudí sú to potom vzorce komunikácie, vzorce interakcie v rodine a v páre a tak ďalej. Ale u jednotlivca sú to vzorce, schémy procesu vnímania, myslenia, cítenia, konania. A z tohto pohľadu sa aj takzvané symptómy dajú chápať ako vzorce. Opäť by som zdôraznil, že Rogers bol systémovým teoretikom, možno raným systémovým teoretikom, ale zomrel, samozrejme, myslím, v 1987, pokiaľ sa dobre pamätám.

David: '87.

Jürgen: OK. Takže nemohol integrovať nové objavy v teórii systémov. Pridaná hodnota teórie systémov v kontexte prístupu zameraného na človeka je, po prvé, v tom, aby sa tento prístup ďalej rozvíjal a integroval moderný interdisciplinárny systémový diskurz. Ale ešte dôležitejšie je, rozpracovať niektoré aspekty, ktoré nie sú aspoň z môjho pohľadu v prístupe zameranom na človeka také rozvinuté.

Sú to, myslím, najmä vzorce interakcie. Samozrejme, v jadre Rogersovej koncepcie je vzťah. Ale medzi terapeutom a klientom je viac než len vzťah... Možno z hľadiska vývinu ide o niečo podobné, ako je vzťah medzi matkou, či otcom, respektíve medzi rodičmi a dieťaťom.

Ale čo je ešte dôležitejšie, to sú vzorce interakcie v páre a v rodine, ako povedal Dave. Lebo to vám ponúka obrázok, prečo sa klient nemôže tak ľahko zmeniť. Lebo jeho myšlienky o fungovaní vo svete, jeho sebapoňatie, jeho významy, sú spojené s rodinou, s rodičmi, dokonca s organizáciou. Tak to je jedna vec.

Ďalším pohľadom, ktorý nie je taký rozvinutý v prístupe zameranom na človeka, je štrukturálny aspekt self. To znamená, z pohľadu moderného diskurzu, že chápeme, že to, ako sa označujeme, ako opisujeme svoj život, ako rozumieme tomu, čo máme robiť a čo je minulosť, je popretkávaná štruktúra narácií.

Náš životný príbeh a chápanie sveta je sčasti utkané z drobných príbehov, ktoré nie sú spojené do logickej formy, ale do psychologickkej formy.

Takže dôležité je, že dokonca aj symptómy sú popretkávané so sociálnymi vzorcami a že to súvisí s históriou – nie len so životnými skúsenosťami, ale aj s históriou rodiny a dokonca s históriou spoločnosti. Myslím, že tieto aspekty sú veľmi dôležité pre psychoterapiu. A nie sú také rozvinuté, aspoň nie v prístupe zameranom na človeka. Súhlasíte s tým?

David: Áno, to bola veľmi obsiahla odpoveď. Veľmi ju oceňujem. Charles, máš chuť položiť ďalšiu otázku?

Charles: Táto bude trochu – zahrnie, myslím, aj niečo z toho, čo si práve povedal. Hlavným pojmom v tvojej práci a aj v Rogersovej práci je to, čo sa nazýva aktualizácia tendencia, mohol by si povedať, Jürgen, čo máš na mysli pod tým pojmom?

Jürgen: Hovorili sme už o sebaorganizácii. A sebaorganizácia v oblasti ľudského bytia sa nachádza minimálne na dvoch rozličných úrovniach. Po prvé, na úrovni organizmov. Ale aj v oblasti psyché. Má teda do činenia so self a s vedomím. Čo zdôrazňuje myšlienka aktualizácie? Znamená, že vzorce, sebaorganizačné vzorce v procese života sú veľmi dôležité. Tomu rozumieme tak, že vzorce vo vnímaní, v myslení, v cítení, v konaní, vo vytváraní významu sú vnútorne sebaorganizované – ale, samozrejme, s ohľadom na prostredie.

Takže sebaorganizácia znamená, že tieto vzorce sa vždy adaptujú na prostredie. Mohli by ste argumentovať – ale symptómy sú tiež sebaorganizované vzorce na prostredie. Dobrá stránka je, že vždy – z teórie systémov to vidno a to je pozitívna časť aktualizácie tendencie – vždy sa systém snaží zistiť, či sa okolité podmienky, podmienky prostredia zmenili. Systémy sa vždy adaptujú na nové podmienky. A to nás privádza k psychoterapii. Pretože, keď poskytnete podmienky, v ktorých sa systém a symptómy reorganizujú, tak to je zmysel psychoterapie.

David: Táto myšlienka seba-aktualizácie, aktualizácia tendencia akosi obsahuje aj myšlienku zlepšovania. Hoci ja by som rád veril, že všetci chceme byť lepšími ľuďmi, existujú nejaké dôkazy, nejaké vedecké dôkazy tejto aktualizácie tendencie? Má to vedecký základ?

Jürgen: Povedal by som dokonca, že zlepšovanie – alebo slovo "lepší" – je nebezpečná myšlienka, pretože je spätá s rozličnými a historickými ideami. Takže mám problémy s týmto slovom "zlepšovanie" alebo čo to vlastne znamená. Ale pýtal si sa na dôkazy. Samozrejme, pretože sebaaktualizačná tendencia je princíp sebaorganizácie v oblasti ľudského bytia, na úrovni organizmu a v oblasti psyché.

Takže, všetky tieto dôkazy, ktoré sú v prírodných vedách odmenené Nobelovou cenou ako Prigogine, za princípy lasera a ostatné, sú dôkazy, na ktorých tieto princípy fungujú. Opäť, najdôležitejšia myšlienka je, že máte len poskytnúť dobré a podporné prostredie. Potom tento systém zmení svoj poriadok a adaptuje sa na nové potreby prostredia – alebo na vývinové úlohy. Takže myslím si, že na to existuje množstvo vedeckých dôkazov.

Charles: Keď si rozprával, pomyslel som si, že by som rád niečo dodal, ak môžem... Som fotograf amatér a rád robím abstrakcie a krajinky a – a zisťujem, že keď vidím vzorec... tvoja poznámka o vzorcoch, keď sa snažím skomponovať obrázok: musím byť sústredený na seba, aby som to urobil.

Mám na mysli, že musím byť vnútri pokojný. Musím skutočne pustiť preč to, čo ma ruší, keď začnem hľadať vzorce akéhosi celku, ktorý vidím. A niekedy to nejde, dostanem len fragment alebo dostanem len kúsok.

Ale keď sa mi podarí získať celý vnem toho, čo sa snažím vyjadriť, potom mám v sebe vo vnútri naozaj dobrý pocit. Podľa mňa to je aktualizčný proces. Nevieam, či to je presne to, čo hovoríš, ale podľa mňa to určite súvisí.

David: A vieš, premýšľal som, že život samotný z hľadiska sebaorganizácie, že to je takmer definícia života samotného, nie? Svet nejako zorganizuje materiál v takom rozsahu, že akosi z neho vyskočí život.

Charles: A význam – čo dáva význam...

Jürgen: Najmä v tom je rozdiel. Pretože, ak ste v oblasti matérie alebo strojov, môžete ich konštruovať. Dokonca aj materiálna oblasť sa usporadúva podľa nejakých vzorcov. No ak prejdete do ríše ľudského bytia, pozorované vzorce sú zaujímavé, a to aj v oblasti vytvárania významu. Pretože význam súvisí s týmto vnútorným poriadkom. Takže vzorce a štruktúra sveta sú závislé na našom porozumení. A tam znovu začína psychoterapia.

David: Nuž, táto ďalšia otázka sa môže týkať toho, čo si povedal, Jürgen. Hovoril si o zavádzaní poriadku zvnútra versus zavádzaní poriadku zvonka. Mohol by si povedať niečo o tom, ako to súvisí s prístupom zameraným na človeka?

Jürgen: Áno. Samozrejme, že klasické princípy nie sú nesprávne, ale nie sú dostatočné. Takže určite môžete zavádzať poriadok. Jeden príklad často uvádzam: na koncerte, napríklad, keď zahrajú nejakú hudbu, ľudia začnú, povedzme, že je v miestnosti tisíc ľudí, začnú tleskať. A máte len hluk – tisíc rozličných rytmov tleskania. Ale odrazu sa objaví jeden spoločný rytmus. A je zväčša vytvorený sebaorganizáciou. Iný príklad ukazuje, ako môžete zaviesť poriadok zvonka. Keby to bol koncert, napríklad pre armádu, mohol by na pódium vyskočiť dôstojník a povedať: "Bol to pekný koncert. Zatlieskajme!" A on vtedy zavádza poriadok pre celé publikum.

Ale to sa, samozrejme, nestane. Väčšinou sa to deje sebaorganizáciou. Teda v psychoterapii, v poradenstve, na prednáške v škole môžete zaviesť poriadok. Ale môžete

aj facilitovať inherentné možnosti. A to dokonca zdôrazňovali raní gestaltisti. Mám vám uviesť príklad?

David: Áno.

Charles: Áno, prosím.

Jürgen: OK. Prichádza mi na um – bol to, myslím, Wertheimer. Jeden z raných gestalt psychológov berlínskej školy, možno niekedy okolo roku 1910 alebo '12 alebo '15, niekedy v tom čase. Pracoval v nemocnici a mal, to bola jeho úloha, testovať inteligenciu veľmi zaostalých detí.

A urobil niečo, čo normálne nerobíme. Úloha bola zameraná na to "aké úlohy deti nevyriešia". To je typický spôsob, ako testujeme. Ale on to urobil úplne iným spôsobom. Snažil sa prísť na to, akú podporu deti potrebujú, aby dokázali vyriešiť problém. A vidíš, to je úplne iný pohľad.

Takže myšlienka, ktorá z toho opäť vyplýva: ak podporujete niečo, nemusíte zavádzať poriadok, nemusíte zisťovať, čo je naozaj správne a čo nesprávne a vyčleniť nesprávne veci a povedať ľuďom, čo je správne. Facilitujte to, čo môžu zistiť sami.

A, budte si istí: za normálnych okolností je to vždy adaptívne. Nebudete mať egomanov alebo nesociálnych ľudí. Pretože sme sociálni ľudia žijúci v spoločnosti. A ak sa trochu lepšie pozriete na svoje vlastné potreby, nemôžete to urobiť bez ohľadu na iných ľudí.

David: OK. Charlie, idem nás trochu posunúť dopredu.

Charles: Dobrý nápad.

David: Pretože idete... Všimol som si, že hovoríš o význame podporného prostredia, aby sa mohla stať zmena. Rogers...

Charles: Áno.

David: ... zdôrazňuje význam vzťahu a – a tri jadrové podmienky. Môžeš nás previesť týmito podmienkami a povedať niečo o vzťahu?

Jürgen: Áno. OK. Myslím, že vzťah, samozrejme, je v jadre na to, aby bol nápomocný. Ale môžete opísať – alebo Rogers sa pokúsil opísať tento vzťah tromi aspektmi, ktoré sa vždy označujú ako „tri podmienky“. Nie je stanovené ich poradie, ale povedal by som, že prvá je empatia. To znamená, že terapeut alebo človek, ktorý pomáha iným, musí

rozumieť. To znamená, dávať význam tomu, čo sa deje a musí symbolizovať svet. Obzvlášť to, čo sa deje v organizme.

Druhá je kongruencia. To znamená, že zdravý človek alebo terapeut by nemal byť neurotický. Mal by si uvedomovať, čo sa deje a nielen si hrať svoju hru. A dôležitý aspekt je, že by ste nemali len hrať rolu, ale byť tam prítomný ako ľudská bytosť. To je myšlienka kongruencie: že musí byť trochu zdravší než jeho pacient v tomto aspekte.

Ale najdôležitejší princíp – ktorý súvisí s ostatnými a veľmi často, z môjho pohľadu sa zle chápe – je princíp nepodmieneného pozitívneho pohľadu. Podľa mňa to znamená spochybňovať tie podmienky, ktoré človek mal pre svoju sebaorganizáciu alebo sebaaktivačné vzorce. Tak, opäť príklad: v supervízii, keď je terapeut veľmi nadšený svojím klientom, vždy sa pýtam, čo sa deje. Samozrejme, nie je zakázané byť nadšený klientom. Ale otázka znie: chytil sa do pasce a prezentuje len tie podmienky, v ktorých klient dostal pozitívny pohľad, to znamená dostal záujem, lásku a tak ďalej?

Čo tým chcem povedať, je, že sme sa veľmi často naučili v živote – a obzvlášť pacienti alebo klienti, ktorí prichádzajú do psychoterapie, sa naučili – ukazovať len niektoré aspekty svojho života, aby sme získali záujem, lásku a tak ďalej.

A, ak sa pozeráte len na toto, tak neposkytujete nepodmienený pozitívny pohľad, ale podmienený pohľad. A klient sa potom naučí, že – a vy to posilníte – že má ukazovať len túto stránku svojho bytia, aby získal od iných ľudí pozitívny postoj.

Ale v terapii je veľmi dôležité z tejto perspektívy, aby ste to spochybnili a nielen posilnili staré vzorce. Ale spochybňovať tieto vzorce a vniesť celého človeka do ríše psychoterapeutického sedenia.

A zaoberať sa aj tými stránkami, o ktorých sa nenaučil, že za ne môže získať pozitívny pohľad. Preto je takzvaný nepodmienený pozitívny pohľad taký dôležitý v tomto prístupe. Bolo to trochu dlhé, prepáčte, ale...

Charles: Nuž, pravdepodobne to trochu súvisí s nasledujúcou otázkou, pokiaľ David niečo nechce dodať. Chceš niečo...?

David: Nie, pokračuj, Charles.

Charles: OK. Pustili sme sa rovno do rozhovoru, ale nespomenuli sme tvoju knihu, ktorú si vydal, myslím, že to bolo v roku 2006 a ktorá sa volá " Sebaaktualizácia; na človeka zameraný prístup a systémová teória" a ktorá sa mi veľmi páčila, keď som ju čítal. A ešte

pred rozhovorom chcem, aby si ľuďom povedal, kde sa tá kniha dá zohnať. Ale mám aj niekoľko otázok k tej knihe. Čo ťa vlastne pohlo, Jürgen, že si sa rozhodol napísať túto knihu a nazvať ju Sebaaktualizácia? A, vidíš nejakú nenaplnenú potrebu alebo čosi také vonku vo svete?

Jürgen: Hej. Sú v tom aspoň dve roviny. Po prvé, povedal by som, samozrejme, že ma priatelia nahovárali, aby som bol trochu viac prítomný na americkom trhu alebo v diskurze v anglickom jazyku. Pretože ja som, vieš, napísal vyše 20 kníh a asi sto kapitol do kníh a článkov...

David: Fíha!

Jürgen: ... ale väčšinou v nemčine. A tak ľudia o tom veľmi nevedia. Neznamená to tak veľa pre mňa ako pre človeka. Ale znamená to veľa pre mňa ako pre niekoho, kto rozpráva o týchto princípoch, o ktorých sme hovorili. Pre mňa je veľmi dôležité rozprávať sa s ľuďmi o myšlienke teórie systémov zameranej na človeka. Spájať jadro človeka a vzťahy z perspektívy práce psychoterapeuta.

Ale byť si vedomý aj aktualizáčnej tendencie. A to znamená, byť si vedomý vzťahu nielen medzi terapeutom a klientom, ale aj medzi rozličnými ľuďmi, medzi spoločnosťou a myšlienkami človeka... byť si vedomý toho, čo som už spomínal: zaujímať sa o vzorce významov. A meniť vzorce významov, aby ste boli úspešní práve v psychoterapii.

David: No, keď si – keď si sedel nad knihou, keď si písal knihu, aké publikum si si predstavoval, aký bude ideálny čitateľ tvojej knihy?

Jürgen: Hej, povedal by som, že ľudia v oblasti psychoterapie, poradcovia v oblasti školstva, a tak ďalej... Myslím, že možno sa im bude páčiť spochybňovanie klasických princípov a možno sa chcú zamyslieť nad princípmi a metaforami, ktoré sú primeranejšie procesu života. Táto kniha však nie je špeciálne určená iba odborníkom vo fachu. Povedal by som, že je určená všetkým ľuďom, ktorí si chcú premyslieť svoje princípy chápania sveta alebo stretnutia so svetom, prípadne spochybniť tieto staré, možno už neprimerané myšlienky. A najsť lepšie metafory chápania svojho života.

Charles: Chcel som spomenúť, uvedomil som si..., napísal si túto knihu – a neviem, či si ju písal po nemecky a potom preložil, alebo si ju písal v angličtine? Ale akokoľvek...

Jürgen: Nie, nebolo to tak. Vzišla z niektorých mojich kníh a kapitol, ktoré boli preložené. A potom som ich usporiadal novým spôsobom. A dali sme jej tvar, takže to nie je preklad, ale sú niektoré kapitoly v nemčine, ktoré tvoria základ tej knihy.

Charles: Chcel som povedať, že – že som čítal tú knihu a zistil som, že je skutočne dosť prístupná.

Jürgen: Ďakujem.

Charles: Je to veľmi dobrá kniha.

David: Idem to trochu posunúť a chcem sa spýtať: aké chyby robia najčastejšie študenti v praxi, keď sa snažia osvojiť si prístup zameraný na človeka? Vieš, v istom zmysle to vyzerá veľmi jednoducho. Pamätám sa, keď som prvý krát začínal – prvé, čo som počul o Carlovi Rogersovi, bolo, och, čokoľvek človek povie, vráť mu to späť. A to je skutočne prílišné zjednodušenie. Takže, aké chyby vidíš na študentoch, keď sa ich snažíš naučiť tento prístup?

Jürgen: OK. Okrem tohto zjednodušenia, ktoré si spomenul – povedal by som, že obyčajne to nerobia – ale čo naozaj skúšajú a v čom majú problém, je: sú príslušníkmi našej spoločnosti. Tak, povedal by som, že sa snažia zaviesť poriadok namiesto dôverovania procesu. Ďalším aspektom je: snažia sa používať prístup zameraný na človeka ako metódu. OK, to je pochopiteľné, pretože chcú redukovať svoju vlastnú neistotu.

Ale ak ho používate len ako metódu – to znamená: „tri princípy a musím ich používať ako metódu“ – to je úplne mimo toho, čo mal Rogers naozaj na mysli a v čom je sila tohto prístupu. Pretože používať metódu a byť vo vzťahu sú totálne odlišné perspektívy.

David: OK, takže hovoríš, že na jednej strane je technika, sú techniky, ale toto je niečo oveľa viac ako technika, toto je naozaj v podstate, toto je viac o vzťahu?

Jürgen: Hej, toto je viac – byť vo vzťahu a byť otvorený jedinečnosti človeka a potom procesu. Povedal by som, skrátka, že musíš dôverovať namiesto ovládať. A to je totálne odlišné od toho, aká je verejná mienka. Pretože veľmi veríme – ideológii moci. A to je veľmi ťažké pre toho, kto – najmä pre začiatočníkov – kto chce splniť plán a vedieť, čo bude ďalší krok. A, dôverovať, že sa to naozaj vynorí a že vzorce sa menia, keď im dajú otvorený priestor pre nové myšlienky, pre vzťah so sebou. Pre mnohých začiatočníkov je veľmi ťažké vydržať v tom. Pretože vždy chcú zredukovať svoju neistotu. A musia sa to naučiť.

David: Áno. Vieš, je veľa – je toľko konkurenčných psychoterapeutických teórií a, a ty si spomenul, že sa zdá, že rogeriánsky prístup časom v Európe ubudol. Ako vidíš budúcnosť prístupu zameraného na človeka?

Jürgen: Myslím, že je rozdiel medzi krátkodobým a dlhodobým výhľadom. Na začiatku sme spomenuli duch redukcionizmu príznačný pre túto dobu, čo môže byť reakcia na zložitost' nášho sveta. Pretože ľudia nemajú radi zložitost' a preto túžia po redukcionizme. Preto potrebujeme prístup, ktorý sa zameriava na celého človeka. Ale to je v našich ekonomických systémoch nefunkčné. Aspoň to vidím v Nemecku, ale nemyslím, že je to totálne odlišné v Spojených štátoch. Behaviorálny prístup, redukcionizmus, prístup dávania veľmi jednoduchých odpovedí je čoraz silnejší a významnejší.

Ale vďaka faktu, že prírodné vedy nám poskytujú podporu myšlienkou sebaorganizácie a zaoberaním sa omnoho väčšou komplexnosťou, že to bude postupovať a prešmykne sa to aj do oblasti psychológie.

A to nám dáva šancu, že aj v psychológii a psychoterapii si ľudia viac budú uvedomovať zložitost' a nové myšlienky, ktoré prináša moderná veda. A preto, myslím si, za 15, 20, 25, 30 rokov – tak asi – nastane renesancia prístupu zameraného na človeka. Aspoň v to dúfam.

David: Áno. A vieš, aby sme boli spravodliví, kognitívno-behaviorálna terapia je v tejto krajine veľmi silná a musím povedať, že ju dosť ovplyvnili niektoré rogeriánske pojmy a že novšia literatúra a prax, myslím, omnoho viac zdôrazňuje vzťah, ako by sme si mohli myslieť.

Charles: To môže byť politickejší bod, ale vidím, že v Spojených štátoch smerovanie k „plánovanej zdravotníckej starostlivosti (managed care)" nepomohlo prístupu zameranému na človeka, pretože, myslím, že človek potrebuje čas, aby dosiahol hlbšiu úroveň zmeny.

David: To je dobrá poznámka.

Jürgen: Je veľmi dobré, keď rozličné prístupy chápú vzťah ako podstatu. Ale je veľmi dôležité nepoužívať to ako techniku, ako sme už povedali. Ak používate tie tri Rogersove princípy ako techniku, nie ste na jednej vlne s významom toho prístupu.

David: OK. Chápem, čo hovoríš. No, sme na mieste, keď musíme pomaly končiť a teda, Charles, vieš, keď tak poznáš Jürgena a keď ste kamaráti, je ešte niečo, čo si dúfal, že sa možno objaví a čo ešte nebolo povedané, nejaký tvoj posledný pokus niečo vytiahnuť?

Charles: Nemyslím. Premýšľal som vlastne nad tým, koľko práce si vykonal v Nemecku nie len pre šírenie psychoterapie zameranej na človeka, ale aj holistického spôsobu myslenia, aj vrátane gestaltu. Myslím, že to je – veľký dojem na mňa ako na terapeuta

urobilo, koľko si toho stihol vykonať vo svojom mladom živote. Rad by som sa tiež uistil, že naši poslucháči vedia, kde si môžu kúpiť tvoju knihu. Možno by si to mohol povedať.

Jürgen: Zistili sme, že na americkom trhu nie je také ľahké zohnať ju, najľahší spôsob je ísť na stránku Amazon v Británii, tam ju nájdete. Alebo si ju možno objednať u vydavateľa PCCS Books. V roku 2008 vyšlo nové vydanie a práve tam je veľmi lacné.

David: Áno, dám to na našu stránku do poznámok.

Jürgen: To by bolo fajn, áno.

David: OK.

Jürgen: A môžete navštíviť moju domovskú stránku.

David: OK. Tak, tak pomaly končíme, Jürgen, chceš ešte niečo povedať poslucháčom?

Jürgen: Nie, myslím, že sme väčšinu vecí už povedali. Len opäť zdôrazním, aby som povzbudil poslucháčov, aby spochybňovali klasické a mechanické princípy v oblasti života.

David: OK.

Jürgen: A aby boli otvorení kráse a jedinečnosti sveta a jeho procesov. To by som tu chcel zdôrazniť na koniec.

David: Och, veľmi dobre. OK. Nuž, Dr. Jürgen Kriz a Dr. Charles Merrill, ďakujem vám veľmi pekne za to, že ste tu dnes boli so mnou v relácii Múdre poradenstvo.

Charles: Bol to úžasný rozhovor.

Jürgen: Áno, ďakujem vám obom, bolo mi naozaj potešením. A ďakujem vám za to, že ste mi poskytli príležitosť.

David: Dúfam, že pre vás bol tento rozhovor s Dr. Jürgenom Krizom informatívny. Samozrejme, Dr. Kriz bol v Nemecku a my sme boli v spojení cez Skype, ktorý zodpovedá za možné nedostatky v kvalite zvuku, ktoré ste počuli. Dr. Kriz bol trochu v nevýhode, nakoľko angličtina nie je jeho rodným jazykom, plus ďalší stres z formálneho rozhovoru.

My traja sme sa ešte chvíľu rozprávali po rozhovore a on sa samozrejme uvoľnil a z toho vzišlo pár naozaj dobrých vecí. Na druhej strane, naše spojenie cez Skype počas toho dodatočného rozhovoru vypadlo a ja som rád, že sa to nestalo v čase riadneho rozhovoru.

Najlepší spôsob, ako nájsť Jürgenovu knihu, je ísť na britskú stránku [UK Amazon.com](https://www.amazon.co.uk), nie na US stránku, pretože z akéhosi dôvodu sú knihy na americkej stránke veľmi drahé. Ale na britskej stránke zadajte do vyhľadávača "Self-Actualization Kriz" a tam ju nájdete v tenkom obale za 15 libier šterlingov.

Alebo môžete ísť na jeho webstránku, kde nájdete link v angličtine a ten vás privedie k jeho nakladateľovi. Dr. Kriz má webstránku www.jkriz.de. Počúvali ste Múdre poradenstvo, internetové vysielanie, ktoré sponzoruje mentalhelp.net.

Dva príbehy o figliarovi Abunuvasovi

Kto bol najväčším figliarom zo všetkých ľudí, ktorí kedysi žili a na ktorých sa ešte spomína? Niektorí vravia, že to bol ten, iní vravia, že onen, ale tí, čo poznajú skutočnú pravdu, vravia, že to bol Abunuvas. Celý jeho život bol samý žart a figel. A keď si zmyslel zašpásovať alebo niekoho zosmiešniť, neušetril sedliaka, ba ani samého kráľa.

Hovorí sa, že istého dňa bol Abunuvasov somár smädný, preto Abunuvas potreboval vedro, aby somára napojil.

Zašiel k susedovi a povedal: - Požičaj mi vedro, chcem napojiť somára.

Sused vzal medené vedro a požičal ho Abunuvasovi. Abunuvas zobral vedro domov a mal ho tri dni. Na štvrtý deň vložil do neho medený hrnček a oboje zanesol susedovi.

- Tu je vedro, čo som si od teba vypožičal, - riekol Abunuvas.

Sused ho vzal, ale keď videl na dne hrnček, povedal: - Ach, ale tento hrnček nie je môj.

Abunuvas mu odpovedal: - Nie som zlodej. Čo je tvoje, to ti vraciam. Kým som mal tvoje vedro, porodilo tento hrnček. Pretože hrnček je dieťaťom vedra, oboje patrí tebe.

Sused sa zaradoval, že bude mať osoh z Abunuvasovho bláznovstva, a preto riekol: - Máš pravdu, keď je hrnček dieťaťom vedra, tak mi patrí. Tvoj dom je požehnaný, lebo v ňom i vedrá rodia deti!

O tri dni zašiel Abunuvas znova k susedovi vypožičať si vedro.

Sused si pomyslel, že môže mať opäť šťastie, preto mu vedro ochotne požičal. Čo ak vedro zasa porodí?

Abunuvas sa mu poďakoval a vzal vedro domov. Ale tentoraz vedro nevrátil. Prešlo veľa času a sused sa vybral k Abunuvasovi, že si vypýta vedro. Abunuvas sa zatváril veľmi smutne a riekol:

- Mám pre teba zlú novinu. Tvoje vedro umrelo.

- Ešteže čo! - zvolal sused.

- Áno, vedel som, že ťa to zarmúti, preto som ti ani neoznámil, keď sa to stalo.

Sused sa nahneval.

- Abunuvas, chceš si zo mňa robiť blázna? Odkedy vedrá umierajú?

- A či neporodilo dieťa? - opýtal sa Abunuvas.

- Áno, - odpovedal sused, keď si spomenul, ako prijal hrnček.

- Všetko, čo môže rodiť, musí raz umrieť, - riekol Abunuvas. - Je to smutné, že tvoje vedro neumrelo doma.

Ani sultánovi sa s Abunuvasom lepšie nepovodilo. Istej noci sa mu prisnilo, že pod Abunuvasovým domom sú zakopané džbány s peniazmi, a hneď na druhý deň poslal robotníkov, aby poklad vykopali. Abunuvas nebol doma, a tak jeho žene iné neostávalo, iba sa prizerať, ako robotníci podkopávajú dlážku a múry. Nakoniec sultánovi robotníci videli, že tam niet pokladov, a odišli. Keď sa Abunuvas vrátil, našiel pod múrmi chodby a v dlážke plno jám.

Žena plakala, ale Abunuvas povedal: - Netráp sa, ja to sultánovi odplatím.

Prikázal žene, aby navarila za hrniec ryže. Keď bola ryža uvarená, Abunuvas z nej trocha vzal, položil na misu a prikryl ju šatkou. Čakal, kým neprileteli muchy a nesadli si na šatku. Keď videl, že niekoľko z nich vošlo pod šatku, upokojil sa. Na druhý deň vzal Abunuvas misu so šatkou a šiel k sultánovi. - Prišiel som so žalobou, - povedal kráľovi. - Žalujem tých, čo chodia do môjho domu bez pozvania a kradnú mi jedlo.

Sultán si nebol istý, či Abunuvas hovorí v podobenstvách, alebo nie. Rád by bol vedel, či nemyslí na robotníkov, čo mu rozkopali dlážku. Prísne povedal:

- Koho žaluješ?

Abunuvas strhol šatku z ryže, a tu vyleteli tri muchy.

- Tieto tu, - riekol Abunuvas.

Sultán sa usmial. - Muchy žaluješ? Čo chceš odo mňa?

- Žiadam spravodlivosť podľa zákona, - povedal Abunuvas. - Chcem povolenie na trestanie múch.

- To je maličkosť, - riekol sultán so smiechom. - Udelím ti právo trestať muchy. Kdekoľvek uvidíš sedieť muchu, môžeš ju udrieť. - Svoj rozsudok napísal na papier a podpísal.

Abunuvas si zhotovil palicu s ťažkou guľou na konci a kam išiel, tam mlátil muchy. Ak videl muchy na datliach na trhu, bil a rozmetával datle na všetky strany. Ak ich zočil na ovocí v obchodoch, mlátil ich, ovocie mliaždil a ničil. Keď sa obchodníci proti tomu postavili, Abunuvas povedal: - Ja som netíkol ovocie, ale muchy, - a ukázal im rozsudok podpísaný sultánom. Tak to robil dlhý čas. Kým sa jedni nad takým bláznovstvom pohoršovali, druhí to pokladali za dobrú zábavu. Ba aj sultán sa smial, keď počúval chýry o tom, čo sa robí.

Jedného dňa sultán súdil pred palácom. Abunuvas prišiel a sadol si blízko neho. Sultán práve vynášal rozsudok a hovoril veľmi vážne. Kým hovoril, sadla mu na chrbát mucha. Abunuvas chytil palicu s ťažkou guľou a udrel sultána po chrbte, len tak zadunelo.

Celé súdne zhromaždenie sa znepokojilo. Ľudia chytili Abunuvasa a chceli ho potrestať.

Ale on riekol: - Ak ma potrestáte, nebude to múdre ani spravodlivé. Ja som neudrel sultána, udrel som muchu, čo mu sedela na chrbte. Mám na to od sultána rozsudok.

Ukázal im písmo so sultánovým podpisom. Videli, že je to pravda, a prepustili ho.

- Muchy si zaslúžili taký trest, - povedal, - lebo si bez dovoľenia vzali z môjho domu, čo nebolo ich.

Už iba to staré známe nakoniec... učiace sa víkendy

- V októbri pokračujeme témou **efektívny pomáhajúci rozhovor**, víkendom **15 – 16 – 17** Toto je základ vhodný pre všetkých. Nie jednoduché keyy lektorov, žiadna paralingvistika, ale poctivý tréning komplexných zručností aktívneho počúvania, prehĺbenie empatie v trojiciach, intrapsychické, vzťahové a cirkulárne dopytovanie od mapovania očakávaní až po prácu na cieľoch. Workshop je alfou a omegou pre všetkých, čo chcú viesť rozhovor ako poradcovia, kouči, organizační konzultanti, terapeuti, vychovávatelia, alebo sociálni pracovníci.
- November venujeme **práci s emóciami v poradenskom procese** Ako zvládať seba a svoje vlastné emócie, ako sa tíšiť, vnímať, ako reflektovať emócie klienta, ako reagovať na to, čo silné emočné pole vytvára, ako ho „nezabiť“ a pomôcť partnerovi v rozhovore k tomu, aby si bol vedomý toho, čo žije a prečo a mnohé iné zažijete na vlastnej koži **19 – 20 a 21 novembra** Opäť sa neobraciame iba na psychológov, ale aj na pedagógov, sociálnych pracovníkov, liečebákov, ľudí z korporácií a biznisu, prosto na všetkých, ktorí vedú zásadné rozhovory s kýmkoľvek
- Darčekom pre vás je naša jednodňová mikulášska **6. 12.** konferencia s témou **Ako počúvame? Pohľady rôznych terapeutických škôl.** Za pätnásť evri sa zoznámite ústami predstaviteľov rôznych terapeutických a koučovacích škôl s tým, čo a ako počúvajú, keď sú v kontakte s klientmi, na čo sa zameriavajú, na čo kladú vo výpovediach svojich klientov dôraz a prečo. Šesť hodín reflexie praxe praktikov. Konferencia Coachingplus plná hostí.
- Rok 2010 uzavrieme workshopom **Skupinová dynamika.** Hej vy, všetci, čo pracujete so skupinami, viete, v čom ste namočení? Viete s tým zaobchádzať, reagovať na nevedomé aj celkom vedomé potreby a prania účastníkov? Viete štruktúrovať svoju prácu so skupinou tak, aby boli účastníci spokojní, aby sa im to dalo zmysluplné? Viete intervenovať nedirektívne? Dajte si

predvianočný darček v podobe trojdňového workshopu **10 – 11 a 12**
decembra.

Prihlášky a bližšie informácie na hambalek@coachingplus.org,
alebo na 0905323201