



Pár slov na úvod

Čo pripravuje Coachingplus?

- Akreditovaný výcvik súčasných aj budúcich supervízorov. Požadujeme 10 rokov praxe v odbore a predchádzajúce komplexné vzdelávanie v odbore, ktorý chcete supervidovať (psychoterapeutický výcvik, arteterapeutický výcvik v rozsahu min 200 hodín, poradenský výcvik v psychologickom, manželskom a rodinnom alebo sociálnom poradenstve, vzdelávanie v koučovaní v rozsahu minimálne 200 hodín). Vzdelávanie je vhodné aj pre absolventov nášho programu Integrovaná práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch rodín a pároch - môže byť akousi nadstavbou
- Akreditovaný výcvik tímového koučovania so Sandrou Wilson MCC. Požadujeme prax v koučovaní, možnosť koučovania tímu, vzdelanie a prax v koučovaní na úrovni PCC (profesionálny certifikovaný kouč podľa kritérií medzinárodnej federácie koučov ICF) alebo eivalentná prax a vzdelanie v odbore
- Komplexný výcvik, vzdelanie a supervízia v práci s rozvodmi. Pôjde o sériu 4 dvojdných workshopov pre všetky pomáhajúce profesie, ale aj mediátorov, koučov a právnikov, ktorí chcú lepšie porozumieť rôznym druhom intervencií v rozvoze a po rozvoze u dospelých aj detí. Súčasťou programu je aj vzdelávanie v práci s dvoma príručkami/manuálmi pre prácu s deťmi a pre prácu s rodičmi
- A ešte čo - to z minulosti: workshopy na témy Postmoderna, Prenos a protiprenos, Práca s telom a symbolmi

Všetkého viac, na budúci mesiac.

Tešíme sa na stretnutia s vami.

Ivan, Vlado, Zuzka, Štefka, Marta, Jožo, Silvia, Lenka at last but not least Zuzka M.

Rozhovor s Michaelom Sothom

Prepis a následný preklad je zo série rozhovorov Somatické perspektívy psychoterapie, z webu <https://relationalimplicit.com>



Michael Soth je integrálno-vzťahový, na telo zameraný psychoterapeut, tréner a supervízor Psychoterapeutickej rady Veľkej Británie (UKCP) s vyše 30 ročnou praxou v integrovanom prístupe. Opierajúc sa

o koncepty, hodnoty a spôsoby práce na základe širokého spektra psychoterapeutických prístupov od psychoanalytickej až po humanistické tradície, zaujíma sa o terapeutický vzťah ako telesne duševný proces medzi dvomi ľuďmi, ktorí sú zranení a zároveň celiství. 20 rokov pracoval ako riaditeľ výcviku v Chiron Centre pre telovú psychoterapiu v Londýne, až kým v roku 2010 neukončilo činnosť. Teraz učí prostredníctvom INTEGRA CPD. Napísal množstvo článkov a niekoľko knižných kapitol, často prednáša na konferenciách. Úryvky z jeho práce, ako aj súhrny jeho prednášok sú dostupné na www.integra-cpd.co.uk, alebo si ich vyhľadajte na Facebooku a Twitteri (INTEGRA_CPD). Podieľal sa na vydaní knihy *Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology* (Príručka telovej psychoterapie a somatickej psychológie), ktorá vyšla v roku 2015. Tento rozhovor vedie Serge Prengel, LMHC, ktorý má súkromnú prax v New York City. Prepis z neho bol trochu upravený, zachováva si však spontánnosť hovoreného slova v osobnom rozhovore.

SERGE: Tak Michael, budeme sa rozprávať o vzťahovosti a možno by bolo dobré začať tým, čo máme na mysli pod vzťahovosťou.

MICHAEL: OK. Myslím, že to je dosť zmätočná otázka

v danej oblasti, obzvlášť v UK. Vzťahovosť je v móde už asi 15 až 20 rokov, je to jedno z veľkých hnutí, ktoré sa v našej oblasti fakt rozšírilo, ale keď sa naň pozrieš bližšie - nedávno som moderoval akciu CPD pre 'The Relational School' v Londýne presne na túto tému: „Čo máme na mysli pod vzťahovosťou?“ - zistiš, že pod povrchom tohto bežného termínu je všeobecná mienka, že „v terapii záleží najviac na vzťahu“. V definícii ale nepanuje úplná zhoda. Názory a popisy toho, čo skutočne znamená 'vzťahový', sa dosť rôznia. Takže jeden spôsob, ako to uchopiť, by možno mohlo byť: vzťahové hnutie spája akási anti-pozícia voči tomu, čo by sa dalo vnímať ako 'ne-vzťahové'. No a čo by bolo to nevzťahové? Myslím, že všeobecne vzaté, v USA pravdepodobne by ste to nazvali 'psychológiou jedného človeka', klasickou 'psychológiou jedného človeka', či už freudovského typu alebo behavioristického typu, alebo akéhokoľvek chápania psychoterapeutickej 'liečby' v podobe ja ťa ako terapeut (objektívne) liečim a ty si predmet mojej intervencie - to je psychológia jednej osoby. V UK bola táto debata veľmi aktuálna v 1990-tych rokoch v anglických odborných časopisoch a písalo sa viac o 'medicínskom' verzus 'vzťahovom' modeli. Z tej diskusie vzišla konferencia, myslím, že to bolo začiatkom rokov 2000, v britskej asociácii pre poradenstvo a psychoterapiu (BACP), čo je jedna z národných organizácií v UK, konferencia pod názvom „Vzťah je dôležitý“. Myslím si, že sa pri tom stretlo veľa ľudí, čo je implicitne kontrast a opak voči 'medicínskeho modelu' a 'psychológii jednej osoby'. Keďže pojem vzťahová psychoterapia, alebo vzťahový prístup používa množstvo rôznych ľudí, potom sa



určite pýtate, čo majú vlastne na mysli, keď hovoria o 'vzťahovom' bytí. A zrazu sa zdanlivý konsenzus veľmi rýchlo rozplynie. Myslím, že väčšina ľudí by povedala: „no, pracujem s vyladením“. Nuž, ale bez vyladenia nepracuje dokonca ani moderná psychoanalýza, po Heinzovi Kohutovi každý pracuje s vyladením. Alebo empatia - nuž, všetci ju potrebujeme. Takže, má to ďalší aspekt, keď ľudia myslia na vzťahovosť, a to je byť „hojivý“, „liečiaci“ vzťahom. Ale aj to má háčik. Ak liečite vzťahom, to ešte neznamená, že ste zástancom alebo pracujete v súlade so vzťahovým prístupom k psychoterapii. Napríklad z hľadiska poskytovania autentického vzťahu by niektorí ľudia [napríklad psychoanalytička Martha Starková] nechápali autentický vzťah podľa definície Carla Rogersa. Ale presne to majú humanistickí terapeuti na mysli: vzťah Ja-Ty. A myslím si, že ani v tom nepanuje konsenzus. Niektorí ľudia predpokladajú, že to, čo Carl Rogers myslel pod vzťahom Ja-Ty, sa zhruba rovná tomu, čo vo vzťahovej psychoanalýze volajú vzájomné potvrdenie alebo intersubjektívne vzájomné uznanie. Ale ani to nie je úplne jasné, či je to tá istá vec. Nemyslím si celkom, že je. Takže konsenzus, o tom čo je vzťahovosť a vzťahový prístup, sa prakticky rozpadá a ľudia nie celkom vedia, čo máme na mysli. A myslím, že jeden z problémov pri definovaní tohto termínu je to, že ak sa na to pozriete ako na koncept, ktorý spája ľudí v praxi, tento pojem sa objavil v 90-tych a začiatkom 2000-ich rokov hlavne v USA a prišiel k nám cez vzťahovú psychoanalýzu. A celé spoločenstvo ľudí v pomáhajúcich profesiách sa ním inšpirovalo a založili podobné organizácie alebo hnutia v iných krajinách. Ak prijali chápanie vzťahovosti, ktoré vytvorili a používajú ho vzťahoví psychoanalytici, táto psychoanalytická definícia vzťahovosti trpí faktom, že trochu alebo aspoň pôvodne trochu zabudla na humanistickú tradíciu a Carla Rogersa a celý ten dialogický vzťah Ja-Ty, ktorý nachádzame v Gestalte alebo telovej psychoterapii. V PCA, Gestalte, aj v telových terapiách berieme vzťahovosť ako samozrejmosť, že to patrí k tomu, čo robíme. Takže ten spôsob, ako sa hnutie vzťahových prístupov objavilo, myslím, že vylúčil alebo do istej miery zanedbal humanistickú definíciu vzťahovosti, ktorá tu už od rokov 1950-tych, 1960-tych dávno existovala.

SERGE: To je možno čas, aby sme na chvíľku zastali a povedali ľuďom, čo nás počúvajú: OK, takže čo vlastne myslíte slovom vzťahovosť?

MICHAEL: Nuž, bol jeden posun paradigmy, ktorý pre mňa ako terapeuta veľa znamenal, ktorý sa stal v 1990-tych rokoch v UK s pomocou jednej „starejšej“, iste skúsenej kolegyne v našej profesii, ktorá sa volala Petruška Clarksonová. A ona prišla na myšlienku viacnásobných vzťahových modalít. Povedala: vzťahovosť nie je jedna vec. Ak sa pozrieme na históriu psychoterapie za posledných sto rokov - nepovedala to celkom tak, ale ja som to tak učil nedávno v Pakistane, kde som povedal: môžete to brať tak, že posledných sto rokov nám prinieslo sekvenciu teórií a techník, ktoré sa vyvinuli jedna z druhej, niekedy štiepením a protikladom a na konci 20. storočia sme

mali zbierku teórií a techník, ako robiť psychoterapiu. Ale ona [Petruška Clarksonová] by povedala: za teóriami a technikami - tým, čo nazývame tradičné prístupy - sú vlastne vzťahové postoje, ktoré nazývala 'príbuzné metafory'. Ak myslíte na širšiu rodinu, čo my na Západe teraz nemáme - existuje mnoho druhov lásky; je mnoho druhov užitočnosti, mnoho spôsobov, ako si môžu byť ľudské bytosti navzájom užitočné podľa toho, aký druh vzťahu majú. Môže byť viac hierarchicky usporiadaných užitočností, keď mám vzťah so starším človekom, ako napríklad strýkom, nielen s mamou a otcom, so strýkom alebo tetou, t.j. niekým starším alebo by to mohlo byť menej na rovni autority, na úrovni rovnosti s bratrancom. Takže ona vlastne navrhovala - Petruška Clarksonová - že by sme to mohli brať tak, že za posledných vyše sto rokov rozličné terapeutické prístupy objavili validitu hlbších vzťahových modalít.

SERGE: Zastavme sa trochu, je toho veľa. Keď hovoríme o vzťahovosti, tu u nás dávame všetko dokopy. A niečo, v tradičných spoločnostiach, napríklad v Pakistane, nám ukazuje, že v širšej rodine je mnoho spôsobov, ako prežívať príbuznosť a vzťah. Napríklad vzťah, ktorý máte so starším človekom sa líši povedzme od vzťahu, ktorý máte s bratrancom. A tak celá idea pri rozhovore o vzťahu je dávať pozor na tú viacnásobnosť spôsobov, aké vzťahy môžeme s druhými ľuďmi mať.

MICHAEL: Áno! A v ktorých si môžeme byť navzájom užitoční, ak to potom aplikujeme na psychoterapiu. V týchto dňoch rád hovorím o rozličných vzťahových priestoroch, ktoré môžu byť všetky užitočné pre rozličných klientov v rozličnom čase. A takto uviedla Petruška Clarksonová svoju myšlienku začiatkom 1990-tych rokov, čo potom poskytlo veľmi solídny základ, na ktorom môžeme vlastne integrovať rozličné tradičné psychoterapeutické prístupy - ktoré sa predtým dosť ťažko integrovali, povedzme na teoretickej úrovni. Ľudia, ktorí sa pokúšali budovať metateóriu, ktorá integruje všetky rozličné prístupy na abstraktnej úrovni, koncepcnej úrovni, zistili, že to veľmi nefunguje.

SERGE: Takže hovoríme, že abstraktné rozprávanie sa míňa cieľ, že interakcia a terapia sú vlastne vzťahový proces a aby sme lepšie rozumeli tomu to vzťahovému procesu, musíme myslieť v termínoch rozličných spôsobov vzťahov alebo rozličných vzťahových priestorov?

MICHAEL: To je pravda. To je, myslím, ten posun paradigmy, ktorý iniciovala Petruška Clarksonová. Pretože o tom sa dá uvažovať spätne, počnajúc Freudom, ľudia sa snažili charakterizovať tradičné prístupy v termínoch 'teórie' a 'techniky'. Keď ľudia povedali: Aký terapeut ste? Aká je vaša teória? Aká je vaša technika? No počas prvých sto rokov psychoterapie sme si nevedomovali, že to vlastne znamená paradigmu 'psychológie jedného človeka', chápeť, pretože to je viac ako doktor, keď aplikuje teóriu a techniku. Ak pridete ku mne a poviete, že chcete pomoc, psychologickú pomoc akéhokoľvek druhu,



a ja budem reagovať na vás primárne z hľadiska teórie a techniky, potom vás beriem viac ako prípad, viete, budem sa snažiť a vnímať vás v kontexte teórie, ktorú som sa naučil a ktorú budem na vás aplikovať. Teda pokiaľ budeme premýšľať v rámci rozličných tradičných prístupov, hlavne z hľadiska teórie a techniky, tak sme vlastne v paradigme 'psychológie jedného človeka'.

SERGE: My sme naozaj paradigma, ako hovoríte, medicínskeho modelu pacient-lekár. Takže tu máte tri časti, máte medicínsku teóriu a sumu poznatkov, ktoré sú medicínske. Máte pacienta a lekára alebo terapeuta, čo je sprostredkovateľ, ktorý to prináša klientovi, ale vzťah klient-terapeut pritom nemusí byť centrálny.

MICHAEL: Áno! Myslím, že v USA je história, ktorú sa Martha Starková snažila spísať pre psychoanalýzu - odtiaľ pochádzajú tie termíny [psychológia jedného človeka a psychológia dvoch ľudí], však? Ona opisala psychológiu jedného človeka ako Freudovu klasickú liečebnú paradigmu, ktorá sa potom v 1950-tych rokoch zmenila viac na to, čo volala psychológia jeden a pol človeka, kde terapeut v zásade nie je úplne ako človek, ale využíva svoj protiprenos ako dôležitý prvok terapeutického vzťahu. Takže už to nebola psychológia jedného človeka, kde záleží iba na pacientovej psychológii a jeho zodpovednosti, jeho prežívaní. Odrazu to už bola polovica terapeuta, polovica terapeutovej psychológie, polovica prežívania terapeuta bola dôležitá. A potom hovorí o psychológii dvoch ľudí a ja si myslím, ja som s ňou v niečom nesúhlasil, ako to definovala, pretože vylúčila celé humanistické chápanie psychológie dvoch ľudí, ktoré nájdeme viac vo vzťahu Ja-Ty alebo v dialogickom vzťahu v Gestalte. Takže, keď Starková hovorí o psychológii dvoch ľudí, myslí tým vlastne vzťahovú psychoanalýzu a nemyslí celkom to, čo majú na mysli pod psychológiou dvoch ľudí ľudia v humanistickej tradícii. Takže vzťahovú viacnásobnosť môžeme budovať na základe Clarksonovej návrhu a zaradiť pod ňu všetko, čo znamená zaradiť pod ňu aj psychológiu jedného človeka. Toto je jedna z nevýhod Clarksonovej modelu - písal som o tom - že ona už z definície vlastne vyčlenila liečebnú modalitu zo psychoterapie, pretože vo svojej mysli považovala za samozrejmé, že toto psychoterapeuti nerobia, ale ja som navrhol, že to musíme znovu integrovať. To je vlastne platná modalita terapeutického vzťahu.

SERGE: A je to aj forma vzťahu. Možno je to menej významná forma (lekár - pacient), ale je to forma vzťahu.

MICHAEL: Hej. Obzvlášť, ak myslíme viac na tradičných rodinných lekárov, ktorí často mávali vzťah [z hľadiska dlhodobej vzťahovej väzby], ktorí poznali pacienta celé desaťročia, niekedy už od narodenia. A tradiční rodinní lekári premýšľali vlastne v systémových termínoch, bio-psycho-[sociálno-]neurologickým, systémovým spôsobom, spôsobom, ktorý teraz znovu objavujeme v neurológii. Takže taký rodinný lekár by vedel poskytnúť veľmi vzťahovú prítomnosť,

ktorú by určite prežíval aj pacient. Teda Petruška Clarksonová, keď začiatkom 1990-tych rokov sformulovala svoj návrh, bola veľmi zachytená v tej polarizácii medzi medicínskym modelom a vzťahovým prístupom. Môžeme to teda znovu integrovať a povedať: no, vlastne (čo hovorí aj Martha Starková, keď hovorí o svojom 'modeli 4', nech už je to čokoľvek), v podstate opätovne integrujeme psychológiu jedného človeka, jeden a pol človeka a dvoch ľudí. A to nás približuje k Petruške Clarksonovej a k tejto idei viacnásobnosti vzťahových modalít, ktoré podporujú a sú za viacerými teóriami a technikami, ktoré v oblasti existujú, ale sú určitým spôsobom štruktúrované hlbšou rôznorodosťou vzťahových modalít alebo ako ona hovorí, príbuzenských metafor.

SERGE: Tak, tak teda, keď hovoríme o modalitách terapie, nemusíme nutne rozmýšľať v termínoch teórie, ako rozmýšľajú ľudia, ktorí ju založili, ľudia, ktorí ju praktizujú. Ale rozmýšľame o povahe...

MICHAEL: No, hej. Sú dva rôzne spôsoby, ako používať slovo 'modalita'. V UK sa 'modalita' používala ako ekvivalent toho, čo hovoríte, viete, keď premýšľame o tradičných [terapeutických] modalitách, myslíme viac na prístupy. Kým Petruška Clarksonová hovorí o, keď používa slovo 'modalita', je to úplne iná kategória, ona myslí úplne inú úroveň prežívania. Takže áno, musíme rozlišovať tieto dva odlišné významy [termínu 'modalita'], pretože v UK zvykli hovoriť o 'vojne modalít', čo v podstate znamená psychoanalytická verzus humanistická verzus behaviorálna. Teda tieto modality, o ktorých hovorí Petruška Clarksonová, sú „pred“ teóriou a prístupom, predchádzajú im - sú fundamentálnejšie. Sú o vzťahových priestoroch, sú o vzťahovej pozícii, ktorú ako terapeut zaujímam, čo už vždy vytvára univerzum konkrétneho vzťahového priestoru, ktorý sa zakladá nielen na tom, čo si myslím, že robím - alebo čo moja ľavá hemisféra zamýšľa robiť - ale aj na tom, kto naozaj som, ako človek a aký druh vzťahového priestoru moja osobná prítomnosť generuje. Sem patrí aj moja teória a technika a všetky moje terapeutické poznatky, ale nie je to len to.

SERGE: Tak. Teda má zmysel hovoriť trochu o tom, ako si to človek začína uvedomovať a najmä o tom, ako to ovplyvňuje, buď spôsob vykonávania sedenia alebo vykonávania terapie?

MICHAEL: Ja si myslím, že jeden spôsob, ako o tom hovoriť, ako tematizovať, čo je relevantné pre tradíciu telovej psychoterapie, je premýšľať, ako by sme opísali históriu nášho prístupu ekvivalentne tomu, ako Martha Starková opísala históriu psychoanalýzy. A ja si myslím, že by sme podobne mohli povedať, že Reich samotný nepochyboval o tom, že poskytuje liečbu. Keď človek číta jeho kazuistiky, myslím, že sa tam deje všetko možné, je tam hlboké vyladenie - vegetatívna identifikácia, ako to on nazýva - viete, sú v tom aj mnohé iné veci, ktoré tvoria puto, ale zo vzťahového hľadiska, ktoré on zastáva, myslím, že to je stanovisko psychológie jedného človeka.



A to sa v ňom teoreticky manifestuje - určite najmä v začiatkoch jeho kariéry - identifikovaním sa s tým, že je psychoanalytik. A to veľmi jasne - jasnejšie, ako pri iných psychoanalytikoch, u Reicha - premýšľaním o prenose, ale už nie premýšľaním o protiprenose. A to je, myslím, jedna zo slabostí tradície telovej psychoterapie. Prišiel som na to, keď som koncom 70-tych rokov čítal Reicha a začiatkom 80-tych rokov som začal výcvik v Londýne na Chiron Institute. V tom čase - ako som to reflektoval neskôr - jedna z vecí, ktoré sme považovali za samozrejmé, bol implicitný dôraz na psychológiu jedného človeka ako paradigmu liečby a Reichov dôraz na prenos. To všetko bolo obsiahnuté v modeli a v teórii štruktúry charakteru. Bolo jasné, že viete, v určitej štruktúre charakteru bude určitý druh prenosu, a že to, čo ja rád nazývam 'zraňujúci objekt' (viete, zlý rodič), bude súčasťou balíka prenosu. Ale v tých časoch sme určite nemysleli na protiprenos. Alebo, keď sme naň vôbec pomysleli, mysleli sme naň ako Freud, čo je v zásade podobné ako slávny článok David Boadellu - myslím v 1972 - kde píše o prenose, protiprenose a medziprenose (interference): naše chápanie - keď sme vôbec mysleli na protiprenos - skutočne bol rovnaký ako u Freuda, ktorý v podstate povedal, že protiprenos psychoanalytika je len to, že nebol úplne analyzovaný a je to jeho vlastná patológia. A my sme v humanistickej tradícii rozmýšľali rovnako a vraveli sme: no, ak ma po sedení niečo vyrušuje a mám nejaký protiprenos, tak to je 'moja vec'. A potom pôjdem do supervízie a supervízor mi pomôže oddeliť 'moju vec' od 'klientovej veci' a ak to dokážem jasne oddeliť, tak som kvalifikovaný a pripravený vrátiť sa na nasledujúce sedenie, pretože som to oddelil - 'moju' od 'jeho veci'.

SERGE: Pýtam sa správne? Takže máme dve jednotky a žiadne vedomie o priestore a fenomenológii toho, čo sa deje v tom priestore.

MICHAEL: Presne. A na čo som prišiel uprostred 80-tych rokov, čo potom fakt začalo ovplyvňovať to, ako som zmýšľal o terapii všeobecne, ale o vzťahovosti podrobnejšie, bolo to, že psychoanalytici vlastne - alebo aspoň väčšia časť z nich - od 1950-tych rokov začali nesúhlasit' s Freudovou definíciou protiprenosu. Od 1950's vzniká to, čo teraz ľudia nazývajú 'protiprenosová revolúcia' v psychoanalýze. Takže ľudia ako Paula Heimannová a Heinrich Racker začali rozprávať o tom, ako sú prenos a protiprenos previazané. Premýšľali teda o vzájomnej súvislosti, previazanosti oboch a potom vlastne prišli s poznatkom, že protiprenos môže byť ďalšou 'kráľovskou cestou' do klientovho nevedomia, pretože nám dáva informácie via prenos o tom, čo naozaj klienta zraňuje a aký je jeho nevedomý svet a nevedomý proces. Takže skôr, než by to bola 'prekážka' terapeutického procesu, sa to dá chápať ako ďalšia 'kráľovská cesta', ktorá nám dáva informácie a ktorá vlastne prehlbuje vzťah. Takže pre mňa to v tých 1980-tych rokoch bola úplne nová definícia a potenciál protiprenosu, čo ma potom priviedlo oveľa bližšie k psychoanalýze a jej modernejším verziám, než bola klasická Freudova verzia, o ktoré som sa začal viac zaujímať. Myslím, že v tých

časoch sme Freuda a klasickú psychoanalýzu postavili ako strašiaka v poli, ktorého by sme mali ubiť a odmietnuť bez toho, aby sme naozaj vzali na palubu to, čo psychoanalýza priniesla. Medzi psychoanalytikmi bolo vtedy veľmi veľa škôl a veľmi veľa trénerov, práve tak ako v humanistickom hnutí, viete, bolo tam veľa rôznorodosti. Ale jedným zo základných výdobytkov a niečo čo viaceré psychodynamické smery v tom čase spájalo bola protiprenosová revolúcia. Ak to preniesieme viac na to, čo sa vlastne deje medzi pacientom a terapeutom, najmä ak to čo sa deje medzi pacientom a terapeutom berieme ako telesné a duševné zároveň, tak teloví psychoterapeuti by mali byť prví, čo si uvedomia napríklad proces projektívnej identifikácie. Viete, projektívna identifikácia je len krok od toho, čo nazývame rezonancia - somatická rezonancia a vegetatívna identifikácia. Od somatickej rezonancie k projektívnej identifikácii je len malý krôčik. Vždy nariekame, že my teloví psychoterapeuti by sme mali byť experti - mali by sme byť známi ako experti - na projektívnu identifikáciu. Ale nie vždy sme. Najmä pre tento historický vývoj, kde sme sa sami bránili modernejšej definícii protiprenosu.

SERGE: Ako by sme mohli chápať rezonanciu tak, aby sme brali do úvahy, že dôsledok rezonancie by mal byť, že sme rozdielni, aj keď cítime niečo s druhým.

MICHAEL: Áno. No, myslím, že jednou z ďalších tienistých stránok tradície telovej psychoterapie, myslím, určite v 1980-tych rokoch, je jej dôraz na katarziu a že som mal - a spätne si myslím, že všetci sme mali - a ja som si veľmi idealizoval telo, a to čo, Reich volal 'oslobodenie zvierat'a'. Takže, keď si teraz spomeniem na tie časy, bola to veľmi zjednodušujúca idea klientovho vnútorného konfliktu; vlastne, že tam bola životná sila a telo, ktoré potrebovalo vyjadrenie a dovoľenie a že tam bola akási defenzívna štruktúra charakterového ego-systému, ktorá to všetko utlmovala. A že mojou úlohou ako telového psychoterapeuta bolo v podstate oslobodiť to zviera a že máme celú škálu techník a silných intervencií, ktoré na to môžeme použiť. Tak si myslím, že v tom priestore, v tej paradigme je vždy predpoklad, že keď s tým ako terapeut rezonujem, tak to je len jedna polovica konfliktu - polovica, o ktorej som ja rozhodol, že to je tá vzácna časť, viete, v tých časoch sme brali životnú silu ako ekvivalent tela, spontánneho prejavu tela. Určitým spôsobom sme to brali ako ekvivalent dieťaťa, ako napríklad 'nadané dieťa' Alice Millerovej alebo 'slobodné dieťa' v transakčnej analýze a že mojou úlohou je všetko to oslobodiť. A keď som v tých časoch rozmýšľal o rezonancii, myslím, že som predpokladal, že s tým rezonujem. V takom spôsobe uvažovania však chýba idea z objektových vzťahov - ktorá tam akosi je pri formovaní charakteru, [hoci] nie celkom explicitne - že pri formovaní charakteru sa teda zraňujúci objekt, zlý rodič internalizuje (v čom majú celkom jasno v transakčnej analýze). Tak to znamená a to je jedna zo slabých stránok teórie štruktúry charakteru, že si stále myslíme, že



telo pred nami je zranené dieťa. Ak napríklad čítate „Charakterové štýly“ Stephena Johnsona, tak kapitoly sa volajú „využitie dieťa“, „zanedbané dieťa“ [atd]. Takže klientovo telo pred nami berieme - keď rozmýšľame charakterologicky - ako zranené dieťa. A to je potom tá časť, s ktorou rezonujem. To je však obrovská skratka a veľmi kontraproduktívna a... vedie to k všelijakým problémom, keď sa snažíte pracovať podľa tohto predpokladu; pretože to ignoruje fakt - že, myslím, viac teraz získavame zo stelesnenej verzie objektových vzťahov - že aj rodič bol internalizovaný; že existuje zafixovaná verzia zraňujúceho rodiča v klientovej telovej myšli, práve tak ako je tam uväznené a zafixované dieťa. Tak ja beriem teraz do úvahy najmä konflikt, ten internalizovaný konflikt, ktorý je podľa mňa len trochu rozšírenejšou verzou formovania charakteru, ale potom sa rezonancia stáva komplikovanejším fenoménom, viete, pretože otázka je: s čím rezonujem? Rezonujem s dieťaťom alebo rezonujem s internalizovaným rodičom? Pretože ja nepredpokladám, že klient je singulárna entita.

SERGE: Alebo ja, terapeut.

MICHAEL: Presne.

SERGE: Teda, keď hovoríme o formovaní charakteru, nie je to len, že sa niečo tvorí a formuje, ako sochár, keď tvorí sochu, ale formovanie charakteru obsahuje aj internalizáciu rodiča, pre klienta natoľko, ako pre terapeuta, ako pre inú ľudskú bytosť. A tak, keď sa ako terapeuti zameriame len na to, že jediné, čo vidíme v klientovi, je výsledok formovania charakteru, strácame explicitné spojenie s niečím alebo ignorujeme nejakú inú časť. Ignorujeme to aj u seba. A v dôsledku toho sa môže stať všelijaká galiba.

MICHAEL: Keď ste chceli hovoriť o moci, sexe a tieni, podľa mňa to je jeden z tienistých aspektov [telovej psychoterapie], je to niečo, čomu sa nevenujeme, nie je to v ohnisku nášho vedomia. A áno, myslím, že sa môžu stať všetky možné negatívne veci. Myslím tým, že jednoduchým výsledkom toho je, že sa potom fixujeme na akési hojivé zjednodušenie terapeutického procesu, kde je mojou úlohou liečiť zranené dieťa, z ktorého som si urobil ohnisko svojho vnímania a intervenovania. Ale už Fritz Perls s tým mal problém. On kritizoval Reicha už od začiatku, keď kritizoval Reichovo poňatie obrany. A povedal tú slávnu vec, viete, obrana ľudskej bytosti je asi taká obrana ako Hitlerovo ministerstvo obrany v roku 1933. Je agresívna, viete, má aktívnu agresívne inhibičnú funkciu. Je v nej veľa energie. Ak teda beriete obranu nielen ako obranu, ale ak beriete obranu tak, ako ju berieme vo formovaní charakteru ako „obrátenie proti sebe“, ktoré potom obsahuje internalizáciu zlého rodiča. Obrátenie proti sebe naberá tvar - myslím tu na Kelemana, viete, ako sa organizuje celá telová myseľ? - a tak obrana naberá tvar z internalizácie zlého rodiča alebo by ste mohli povedať identifikácie s agresorom. A tak sme konfrontovaní, v názore Fritza Perlsa, s celým tým konfliktom, kde nechcem

vopred niekomu držať stranu, kde idem robiť terapiu v mene zraneného dieťaťa a preto zameriavam celé svoje ohnisko tam. On povedal: nie, dôležité je, aby sa stalo, čo sa má stať, ak o tom rozmýšľame v termínoch Gestaltu. Nie je dôležité nič oslobodzovať, ide o reorganizáciu celého konfliktu. Takže to znamená - späť k rezonancii - že musím rezonovať so všetkými časťami konfliktu a nie držať niektoej stranu. Je to tak trochu ako s párom, viete, keď robíte párovú terapiu, jedna z prvých chýb v párovej terapii je, že chytíte stranu jednému proti druhému a potom sa to melie. To isté platí aj vnútorne. Ak zjednodušíme vnútorný konflikt na zranené dieťa - ako sme mali tendenciu robiť to v teórii štruktúry charakteru, tak zanedbáme, že je tam aj druhý pól, internalizovaný pacient a že sme naozaj konfrontovaní s úlohou: ako sa ten internalizovaný konflikt môže reorganizovať. Potom je rezonancia ťažší koncept.

SERGE: Chýba nám pohyb. Zameriame sa na čosi, čo je statické, ale ide skôr o to, nezamerať sa na niečo statické, ale venovať pozornosť pohybu, ktorý je v tom, čo sa deje a pozorujeme ho v akcii, takže je tu šanca na určitú reorganizáciu, určitú zmenu v rolách.

MICHAEL: Áno. Tak podľa mňa by bola pekná formulácia: radšej než brať zranenie charakteru ako niečo, čo sa stalo dávno - stále sa opakuje. Tak to je jedna z vecí, ktoré som akosi vyabstrahoval, keď som ľudí vzdelával: myslím na tri paralelné vzťahy. Predpokladám, že v minulosti tam bol zraňujúci vzťah, čo je pôvodné formovanie charakteru. To sa internalizuje ako telovo duševný proces formovania charakteru. A ten konflikt sa potom znovu externalizuje v prenose a protiprenose, a znovu aktivuje [neustále] v prenose a protiprenose, takže môžeme zachytiť tú istú zraňujúcu dynamiku na každej z tých troch úrovní, viete, a je to niečo, čo sa neustále opakuje. Zranenie sa nestalo iba pred 20, 30, 40 rokmi. Stále sa deje znovu a znovu sa aktivuje, a to udržuje štruktúru charakteru. Potom je to oveľa dynamickejšie, lebo vzťah sa viditeľnejšie stáva arénou, na ktorej sa neustále znovu potvrdzuje procesom prenosu a protiprenosu a klientovým vzorcom, ktorý vo mne evokuje reakcie, ktorého znovu zraňujú. Takže zranenie sa neustále znovu aktivuje, čo sa deje v najintímnejších vzťahoch, ale deje sa to aj v terapii, ak som tomu prístupný spôsobom, ktorý to príliš nezjednodušuje, ako sme povedali, ak nezjednodušujem vzťahový priestor a viacnásobné vzťahové modalities a viacnásobné vzťahy, ktoré sa dejú.

SERGE: Hej, tak teda toto všetko sa deje na implicitnej úrovni u klienta aj u terapeuta. A tak sme vlastne hovorili o kontakte s tým na implicitnej úrovni, vďaka, že obaja, viete, skúšame a snažíme sa pomôcť klientovi, ale sme aj chytení v tej istej....

MICHAEL: Áno, presne. Tak si myslím, že to má veľký vplyv na našu tradíciu, na psychoanalýzu a modernú psychoanalýzu, kde sú niektoré z týchto vecí formulované abstraktne. Viete, vo vzťahovej psychoanalýze



ze sa teraz hovorí o implicitnom vzťahovom poznaní, ale veľa z toho stále prepracováva verbálne, tak, že to ešte úplne nedosahuje implicitnú pre-verbálnu, non-verbálnu rovinu, ako naša tradícia telovej psychoterapie. Tá skutočne transgeneračne nazbierala celú túto expertízu, nielen v našom vnímaní klientov, ale aj vo vnímaní seba. Takže jedna z hlavných vecí, o ktorých hovorí Allan Schore - už dlho o tom rozpráva - je vyladenie pravej hemisféry a vnímanie tejto implicitnej dynamiky, ale vždy s akýmsi predpokladom, no, lebo to je pravá hemisféra, ľavá hemisféra nemá vedomý prístup k tomu a je to subliminálne. Takže to je jedna z mojich sťažností na Allana Schorea a každého, kto používa také vyladenie pravej hemisféry ako subliminálnej povahy môjho vnímania, môjho pravo hemisférového vnímania ako dané. Ono nie je dané, fixné. Ja si naopak myslím, že táto schopnosť vnímania veľmi varíruje. Za posledných vyše 30 rokov som až teraz schopný uvedomovať si veci, ktoré som pred 30 rokmi úplne obchádzal a to je hlavne funkcia môjho stelesnenia. Tolko psychoterapeutických výcvikov - dokonca aj v telovej psychoterapii - je stále ešte v 20. storočí. Ak si fakt myslíme, že vzťahovosť a obzvlášť implicitné vzťahové poznanie je kľúčovým základom, kľúčovými zručnosťami psychoterapeuta, tak čo robíme v psychoterapeutickom výcviku? Keď som ja bol vo výcviku v 1980-tych rokoch, bolo tam veľa zážitkovej práce, ale rokmi sa to stáva čoraz viac akademické. Ja sa snažím, keď vyučujem, robiť to veľmi zážitkovo: hráme roly, máme živé sedenia, robíme systémom stop a štart, aby sme zachytili všetky tie nonverbálne a pre-verbálne signály, ktoré tam prebiehajú, kde je viditeľná dynamika prenosovo protiprenosových aktov v nonverbálnej interakcii. To je dôležitá vec, ktorou môže telová psychoterapia prispieť k chápaniu toho, čo sa deje vonku vo svete, čo sa vo vzťahovej psychoanalýze volá agovanie, ale vlastne nevedia, ako s tým pracovať okrem toho, že sa o tom rozprávajú. Kým ja si myslím, že my ako tradícia telovej terapie máme toto veľké, ohromné bohatstvo percepčných zručností, ale aj intervenčných zručností, ktoré môžu byť naozaj užitočné a vyniesť to všetko na povrch, aby to bolo dostupné terapeutické reflexii a intervencii.

SERGE: Tak, keď sa rozprávame o tom, že sme dospeli ku konceptualizácii toho, že existuje bohatstvo vzťahového, je to implicitné, ďalší krok je nevymýšľať viac slov a syntaxu, o ktorom sa bude rozprávať, ale skutočne používať nástroje a rozvíjať zručnosti, ktoré nám umožnia porozumieť a vnímať ich viac preto, aby sme boli spolu s nimi v súhre.

MICHAEL: Nevie, či ste počuli, o čom minule rozprával Allan Schore. Myslím, že rozprával o - sumariujem a zhustujem, čo povedal - ale podstatné bolo to, že hlboká transformácia, transformácia ranej vzťahovej väzby, ranných štýlov charakteru, všetkého takého je možná len tak, že klient a terapeut upadnú do implicitného prehrávania a zotavia sa z neho. Takže, ak to rozmeníme na drobné, čo mal na mysli pod prehrávaním? Mal na mysli opätovné prehrávanie zra-

ňujúcej dynamiky, ktorá sa stala pred mnohými rokmi, ktorá sa neustále znovu odohráva s klientovom charaktere ako internalizované objektové vzťahy, a potom sa tiež opätovne prehrávajú externe s terapeutom. Dávno predtým, ako niekto niečo povie, dokonca skôr ako terapeut vstúpi do miestnosti, je určitým spôsobom prítomné očakávanie toho prehrávania (enactment sa to odborne volá) a potom do neho spadne terapeut a prostredníctvom tohto pádu, tej protiprenosovej revolúcie, začneme oceňovať, že to je proces psychológie dvoch ľudí, pomocou ktorého môžeme pomaly získavať nejaké vedomosti o zraňujúcej dynamike, pretože sme boli súčasťou je agovania.

SERGE: Mám také podozrenie, že ste chceli povedať, že hodnota, ktorú tam pridávame, je, že keď si uvedomujeme somatické markery toho prežívania a privedieme aj klientov k tomu, aby si to, čo sa deje, uvedomovali, tak následne prichádza porozumenie vzorcom na hlbokej telesnej úrovni oproti nejakému abstraktnému porozumeniu. A tak sme vlastne schopní sa z toho miesta meniť.

MICHAEL: Áno. No, myslím, že to je komplexne otázka našej teórie terapeutického účinku. Ako vlastne funguje hlboká transformácia - ako hovorí Allan Schore o týchto ranných vzorcoch? A myslím si, že je jasné, že to nefunguje zvonka, cez nejaký prístup psychológie jedného človeka - trochu ako metafora, ktorú občas používam, o robotických rukách, ktoré pracujú za nejakým hrubým sklom s nejakou výbušnou látkou. Nebude to naozaj fungovať kvôli delikátnej implicitnej ľudskej intersubjektívnej povahe. Terapeut sa musí zapojiť a ponoriť do zraňovania a potom do celej transformácie zvnútra, nie zvonka. Tak si myslím, že panuje zhoda o tom, čo je dôležité. Ale ako to vlastne funguje [t.j. ako funguje zotavovanie sa a transformácia seba cez prehrávanie vo vzťahu]? Väčšina ľudí, ktorí teoreticky uvažujú o prehrávaní a o tom, ako sa zotaviť z prehrávania - alebo niekedy ľudia rozprávajú o tom, ako o narušení a náprave - sú ešte stále uviaznutí v reflektívnej náprave, že to sú iba reflektívne schopnosti ľudskej bytosti, terapeuta, terapeuta a klienta, čo naprávajú narušenie, ku ktorému došlo implicitne. Takže ešte stále nie je jasná komplexná telesne duševná hypotéza, ako sa zotavujeme z prehrávania (enactmentu). O to sa teraz snažím, myslím, za posledných 10 rokov: snažím sa dostať čo najbližšie k mysleniu z perspektívy prúdu vedomia terapeuta [v rámci prehrávania], kam patrí môj vlastný telesne duševný proces a všetky možné subliminálne somatické markery a to všetko. Keď to vyučujem pre praktické účely, obyčajne hovorím o nabitých telovo duševných fragmentoch: Je tu môj prúd vedomia a vnímam vašu tvár, viete, za posledných 10 minút, ale len v momente, kedy je výraz nabitý, ako napríklad, viete, výraz tváre sa zmení alebo sa zamračíte alebo niečo také - to je nabitý fragment, ktorý vyčnieva, ktorý ma ovplyvňuje a potom má na mňa vnútorný dopad. Takže rozmýšľam o nabitých telovo duševných fragmentoch.



SERGE: To je niečo podobné, ako keď zvieratá vnímajú pohyb ale nemusia vidieť nič, čo sa nehýbe, ale pohyb sa vníma. A tak ten nabitý moment je taký moment.

MICHAEL: Áno. Tak si myslím, že celá naša tradícia, viete, hnutie, idea nabitia sa odvíja späť k Reichovi, idea zrelosti, viete, to sú idey, ktoré vychádzajú z ciest organizmu - stelesnenie je skutočne dôležité pri formulovaní takýchto myšlienok. A ja si nemyslím, že sa celkom berie do úvahy vo väčšine teórií terapeutickú činnosti: že tá istá intervencia, čo som urobil pred chvíľou, bola na prvý pohľad katastrofálna, ale ak sa lepšie zamyslíme, to, či je naozaj katastrofálna, by mohlo závisieť od telovo duševného procesu medzi nami dvomi. Že by to práve o chvíľku neskôr mohla byť správna vec, alebo naopak. Tak, ako to budeme vedieť? Myslím, že preto, lebo veľká oblasť psychoterapie mimo telovej psychoterapie a somatickej psychológie je ešte stále zaseknutá v nejakých machináciách ľavej hemisféry, tak nemá prístup ku skutočným základom, na ktorých sa by sa človek mohol implicitne, intuitívne rozhodovať, čo je zrelé, čo nie je zrelé, čo je nabitý fragment, čo je vzťahovo významné z nabitého fragmentu? Ako keď som teraz učil v Pakistane, mali sme krásne sedenie, kde celý naratív, celá rodinná konštelácia vznikla z jedného malého nabitého pohybu ruky. Bol to len pohyb jednej ruky a v ňom bol celý príbeh, aj z hľadiska expresivnosti, ale aj jeho inhibície (čo je vec, o ktorej sme hovorili predtým, keď sme hovorili, ako Fritz Perls kritizoval Reicha). A ak ideme ďalej do objektívnych vzťahov, tak pohyb ruky nie je len pohyb ruky, ktorý vyjadruje pocit; prejavuje sa v ňom aj inhibícia prejavu. Takže všetky objekty a celá zraňujúca dynamika je vlastne obsiahnutá v jednom geste ruky. A potom sa celý naratív rodinného scenára v kontexte, v ktorom sa odohral, môže rozvíjať v jednom nabitom geste, jednom telovo duševnom fragmente ako je tento.

SERGE: Keď takto rozprávate, rozmýšľam o diagramech vo fyzike, o silách a tak, máte silu, ktorá ide tadiaľto a silu, ktorá ide tadiaľto a máte výslednú silu, ktorá je, viete, výsledkom toho všetkého. A tak ten obraz, viete, ako konáme, akí sme, že žijeme v akýchsi tlakoch, ktoré prichádzajú z rozličných smerov a to, kto sme a ako konáme a ako sa organizujeme pod týmito tlakmi. A vy hovoríte o tom, že si veľmi uvedomujete a pozorujete niečo, ehm, ako napríklad takúto medzihru síl, ktoré nemusia byť voľným okom viditeľné, ale preto sme si trénovali naše pozorovanie, naše „oči myslenia“, z hľadiska týchto tlakov a reflexiu uvedomovania si tela. Chceme vidieť to, čo sa deje aj zvonka, aj zvnútra.

MICHAEL: Myslím, že v našej tradícii hlboko rozumieme, že moja štruktúra charakteru podmieňuje vnímanie a že celé moje bytie - moja štruktúra charakteru - otvára sa a odhaľuje celý konkrétny zážitkový vesmír, ale vylučuje to ostatné možné univerzá. A tak si myslím, že rozumieme, ako zopár ďalších terapeutických tradícií rozumie - hlavne prostredníctvom nášho prežívania prechodom tým všetkým. Prechodom nebom

a peklom regresie a katarzie, aj úplného vyjadrenia hlbokéj, surovej emócie - koľko vesmírov prežívania, cítenia a vnímania môžeme obývať. A tak si myslím, že je celé spektrum, taká paleta, na ktorú sa môže telová psychoterapia spoľahnúť, či už vníma subtilnosť nabitého telovo duševného fragmentu nejakého iného človeka. A tak v našej tradícii nemáme natoľko [odhora dolu] sklon filtrovať všetko cez nejaký jazykový, reflektovaný, už kategorizovaný, pomenovaný pojmový systém. Reich používa takú frázu, viete, opakovali ju William Cornell [v názve novej knihy] „v expresívnom jazyku života“ a celá neurológia ako zrkadlové neuróny, ktoré boli potvrdené. Práve som sledoval Vittoria Galleseho, ako rozpráva o rozširovaní idey zrkadlových neurónov v stelesnenej simulácii: že to, ako vieme, čo sa deje v niekom inom, je preto, že v sebe, naše telo, naše telo duša simuluje, čo ja potom vnímam, že je váš vnútorný stav. A to je niečo, o čom, myslím, hovoril Reich o vegetatívnej identifikácii, kedy vlastne ukazoval tým istým smerom. Preto si myslím, že to dokážeme využiť. Tak to som sa snažil robiť vyše 10 posledných rokov, prinášať všetku tú vzťahovú subtilnosť, ktorú objavili v psychoanalytickej oblasti, vrátane protiprenosu, projektívnej identifikácie, prehrávania (enactmentu) a všetkých tých myšlienok s tým spojených, ale priniesť im to v terminológii tela a duše. Tak dokážeme vyťažiť to najlepšie z oboch tradícií.

SERGE: Tak sme akosi prišli na podobné miesto, ale je to obohatenie, ktoré vychádza z našej, na telo zameranej tradície, venovania pozornosti aktuálnemu prežívaniu stelesnenia.

MICHAEL: No, myslím, obzvlášť v moderných somatických terapiách traumy, ktoré sú očividne nádherné v tom, ako prispeli k oblasti terapie traumy a o koľko viac efektívnosti je teraz dostupnej v terapii traumy prostredníctvom tradície telovej psychoterapie, ktorá k tomu prispieva. Čoraz viac je však jasné, že jedná z nevýhod, dokonca aj v moderných verziách telovej psychoterapie a somatickej psychológie je to, že ešte stále nesú elementy a postoje psychológie jedného človeka. Takže termíny, ktoré používame - implicitné vzťahové poznanie, somatické markery, rezonancia - sú veľmi bežné v celej oblasti telovej psychoterapie. A naznačujú, že máme konkrétny stelesnený, privilegovaný prístup ku vzťahovosti v tom zmysle, o ktorom si myslím, že je čiastočne pravdivý. Ale naša odbornosť v zmysle prepojenia tela a duše bola vo veľkej miere ukovaná na úkor zabúdania, že veci sa dejú vo vzťahoch medzi ľuďmi. Je to tak, lebo sme boli oddaní reichiánskemu 'medicínskemu modelu' liečby, skrytí za humanistickou rovnosťou. To vcelku znamená, že teloví psychoterapeuti nemajú prístup k úplnej viacnásobnosti vzťahových modality a poznatkov protiprenosovej revolúcie, ale ostávajú obmedzení v limitovanom rozsahu stanovisk, ktoré minimalizujú vplyv prenosu. Vyhybajú sa potom intenzite emócií, ktoré sú v hre, keď niečo s klientom prehrávame, pričom táto je potrebná na transformáciu charakterových vzorcov. Musel som bojovať s tým [implicitným reichiánskym 'medicínskym modelom'],



idealizovaným hojivým obrazom terapeuta ako telového kúzelníka a somatickou katarziou a transformáciami, ktoré som sa cítil povinný facilitovať za účelom integrácie tela a duše a celosti] vo svojom rozvoji na telo zameraného psychoterapeuta a to aj s kolegami v Chiron Centre, kde sme prešli intenzívnymi polarizáciami a konfliktami o tejto téme [nápravnou verzus prenosovo protiprenosovou modalitou]. Pretože to, o čom sme hovorili - využívanie štruktúry charakteru, aby sme videli najmä zranené dieťa - veľa z toho, čo sme sa snažili tradične robiť, bolo liečivé. Technika liečby obsahovala možno aj nejakú katarziu a expresiu a expresiu hostility - nebolo to všetko len milé a príjemné, ružové a hrejivé, ale vzadu v mysli sme mali celkovú ideu reparácie a mnoho ľudí v telovej psychoterapii si myslí doteraz, že vzťahovosť sa rovná liečivému, empatickému postojovi, že máme tu záujem o klienta, že máme srdce otvorené, že nám očividne záleží na klientovom dobre hlboko stelesneným spôsobom a že rozumieme, sme hlboko vyladení na zraniteľnosť klientov a že terapia je šťastie alebo zväčša pomoc pri hojení ich zranení a že to všetko stačí.

SERGE: Tak a teraz hovoríte, že možno opak priamej liečby je brať to, čo sa deje medzi klientom a terapeutom z hľadiska neustálej negociácie?

MICHAEL: No, viete, prvých 10 rokov, čo som bol vyvíčaný ako telový psychoterapeut, som si predstavoval sám seba ako takého telového kúzelníka, ktorý môže nejakú ovplyvniť ten hlboký hojivý terapeutický proces. No, ale to potom nie je to psychológia dvoch ľudí, čo je jeden zo skrytých tienistých aspektov telovej psychoterapie, v ktorej som sa angažoval (čo bola veľmi feminínna verzia, inšpirovaná Gerdou Boyesenovou a ona bola - ak to trochu skarikatizujeme - mohli by sme povedať, že ona reprezentuje akýsi materský typ roztápania charakterového panciera [terapie] - nie je to roztápanie orechov, škrupiny charakterového panciera, je to roztápanie charakterového panciera takým ošetrovujúcim spôsobom; takže ošetrojeme klienta a podporujeme ho v transcendentii jeho štruktúry charakteru a nekonfrontujeme ho a nerozbijame ho. Ale skrytý a nepriznaný predpoklad je, že nenastane úzdrava, kým niečo nediagnostikujeme. Musíte diagnostikovať zranenie, aby ste ho mohli uzdraviť. Takže v tomto prístupe ja vlastne zaujímam stanovisko 'medicínskeho modelu', aj keď mám prevažne liečivý, ošetrojúci postoj. Skryté je to, že som už vlastne vykonal kvázi-lekárske diagnostické vyšetrenie zranenia.

SERGE: ... pretože priestor vzťahu je taký, že modalita vzťahu je ako lekár a klient. Áno. Áno.

MICHAEL: A to bolo veľmi skryté. Tým sa vraciame k Reichovi. Či už máte akýsi bioenergetický prístup, ktorý viac konfrontuje a zdôrazňuje telesné pozície a to všetko, alebo máte prístup Gerdy Boyesenovej, prvotný predpoklad o terapeutovi je vždy taký, že terapeut je liečiteľ, hojivý objekt v protiklade ku zlým rodičom, čo bolo dávno a teraz my sme ten lepší rodič, ktorý to napravi. A vždy to vychádza z implicitnej

a často presnej [diagnózy (ako sa to explicitne manifestuje napríklad v Reichovej a Lowenovej procedúre čítania tela, niekedy na javisku)] - nediskutujem o presnosti vnímania: myslím, že charakterové štýly, celá tá teória a celá tá tradícia sú neuveriteľne presné nástroje vnímania zraniteľnosti, charakterologickej stelesnenej zraniteľnosti druhého človeka, nediskutujem o ich presnosti. Ja len vravím, že akonáhle použijeme nástroj, nie sme vo vzťahu Ja-Ty. A čo je dôležitejšie, ak už diagnostikujeme, venujeme v diagnostike aj pozornosť rozličným prenosovo protiprenosovým agovaniám implicitným v našom diagnostickom posudzujúcom stanovisku? Pri diagnostike sme vo vzťahu Ja-to, ako lekár. No a ako sme už povedali, lekárske vzťahy môžeme preformulovať do niečoho, čo je [terapeuticky] validné a užitočné a nápomocné, čo môžeme prevziať, ale určite sme to nerobili do začiatku 1980-tych rokov, pretože celá naša meta-psychológia bola veľmi v humanistickej ríši, viete, že nie sme lekári, neliečime, je to autentický vzťah Ja-Ty, ktorý máme vy a ja a snažíme sa odstrániť všetku hierarchiu, akúkoľvek autoritu. To bola naozaj taká anti-autoritárska zaujatosť pre rovnosť v 60-tych rokoch. Teraz ide o to, že charakterologická zraniteľnosť sa z definície [pôvodne] odohráva v obrovskom mocenskom rozdieli: je tam rodič a je tam dieťa, viete. To je obrovský mocenský rozdiel [najmä ak vezmete do úvahy skoršie vývinové štádiá, vrátane novorodenca]. Tak, ak teraz s vami udržiavam terapeutický vzťah, ktorý je obmedzený tým, že si musíme byť rovní, pretože terapeut a klient humanisticky si majú byť rovní, nedostanem sa ku vzťahovým koreňom zranenia, pretože sa vyhýbam nerovnosti. To sú podľa mňa tienisté aspekty, ktorým som bol úplne vystavený na milosť a nemilosť a ktoré ma v 1980-tych rokoch dostali, pretože som nedokázal poňať fakt, že - keďže som bol oddaný liečeniu charakterologickeho zranenia môjho klienta - by som mal byť akýsi reichiánsky diagnostický funkcionalista, ktorý povie: „No, je tu zranenie - pozrite sa, je to vo vašom tele: sotva dýchate, viete, a pozrite sa, aký ste ochabnutý a ako máte panvu stiahnutú dozadu a to všetko“. Tak som mal celú funkčnú diagnózu, ale som sa od nej dištancoval, pretože to by ma dostalo do akejkoľvek lekárskej autoritárskej pozície. Tieto protiklady medzi modelom starostlivosti a lekárskeho modelom sú, myslím, v oblasti telovej psychoterapie ešte stále zväčša nereflektované. Takže, ak príde na traumu - kde je hojenie naozaj veľmi urgentné, pretože tak veľmi rezonujeme s tou hrôzou a neobdobnosťou - tak si myslím, že väčšina moderných somatických terapií traumy spadá do kategórie psychológie jedného človeka, pretože zúfalo sírne chceme byť efektívni pri náprave stavu hrôzy a traumatizovaného stavu. A tak zabúdame na stanovisko, ktoré zaujímame a na silnú tendenciu, že vlastne znovu prehrávame autoritatívny vzťah, od ktorého sa oficiálne dištancujeme, lebo sme humanistickí terapeuti. Takže to potom nie je psychológia dvoch ľudí. Myslím, že takáto terapia traumy by mohla dobre fungovať pri jednorazovej ohraničenej traume v dospelosti. Moja manželka a ja sme nedávno napísali o tom článok do britské-



ho časopisu, kde skutočne konfrontujeme vyhlásenie väčšiny moderných terapií traumy, že dokážu nonšalantne extrapolovať od práce s ohraničenou traumou v dospelosti, ako napríklad autonehoda alebo niečo také, k vývinovej traume; [údajne] preto, že obe sú to traumy a platia tu rovnaké princípy a rovnaká neurofyziológia, tak môžeme liečiť vývinovú traumu tak isto, ako liečime traumu jednej udalosti v dospelom živote. To spochybňujeme, pretože vývinová trauma sa nedá liečiť bez vzťahových komplikácií. A tak čím ďalej, tým viac ľudí zastáva stanovisko psychológie jedného človeka - stanovisko liečby - a rozširuje to na liečenie vývinovej traumy (čo je [tradične] pole pôsobnosti psychoanalýzy, dlhodobej terapie na telo orientovanej charakterovej terapie a hlbinej terapie). Má to všelijaké vedľajšie účinky, ktoré sa dejú, pretože ľudia nie sú zaangažovaní a nezúčastňujú sa vzťahových výmen a z nich vyplývajúcich komplikácií a myslia si, že získali tú somatickú zázračnú pilulku technológie, ktorá vyrieši všetko bez ohľadu na to, že nevnímajú, keď sa vlastne odohrávajú všetky vzťahové komplikácie. Tak to je jedna z hlavných oblastí, kde sa vzťahovosť neberie dostatočne.

SERGE: Správne. Pretože trauma je v podstate to, čo sa deje vo vzťahovom priestore, v ktorom dieťa bolo, keď sa to stalo.

MICHAEL: Presne.

SERGE: A keď sa jednoducho zaoberáme len traumou, nezaobráame sa tým, čo ju vytvorilo.

MICHAEL: Áno. A Allan Schore by povedal, že ozajstná transformácia celej stelesnenej neuro-bio-fyziológie traumatizovaného stavu a identity nenastane bez druhej ľudskej bytosti, ktorá sa naozaj zaangažuje a určitým spôsobom reaktivuje zranenie. Jednoduchými slovami môžete povedať, že neuroplasticita je dostupná v reaktivácii zraňujúcej dynamiky. Terapeut teda musí byť zapletený a často býva zapletený bez toho, aby si to všimol. Toto je jedna z vecí, ktoré ak skombinujeme a integrujeme tieto dve tradície - tradíciu vzťahovosti psychoanalytickejšim spôsobom a trajektóriu všetkého toho naakumulovaného bohatstva [v tradícii telovej psychoterapie], keď sme hovorili o implicitnom vzťahovom poznaní, somatických markeroch, našej vlastnej stelesnenosti a spoločnosti, ktorý ohromne rozširuje to, čo iní ľudia nazývajú subliminálna percepcia - tak potom si myslím, že môžeme urobiť oveľa viac so vzťahovými komplikáciami aktivovania zranenia vo vzťahovom priestore a potom môžeme rozmýšľať o procese tela a duše. Preto vždy hovorím o holistickej fenomenológii prehrávania. To je vec, o ktorej si myslím, že sa k nej naozaj chceme dostať. A skúmať, čo to znamená v naozaj jednoduchých termínoch traumatizácie, pretože už sme o tom hovorili; v tom článku v zásade tvrdíme, že v každej traumatizácii, a určite aj v situácii vývinovej traumatizácie, môžeme naozaj použiť tú jednoduchú myšlienku 'dramatického trojuholníka' (hoci tým pôvodne klasickí TA kolegovia mysleli niečo iné), ale v terapii traumy je v týchto dňoch celkom bežné hovoriť o obeti, páchatelovi a záchrancovi. A po-

tom [podľa návrhu Petrušky Clarksonovej] k tomu dodáme štvrtú osobu, čo je neutrálny okoloidúci [čím dostávame traumatický štvoruholník]. A jednoduchými slovami môžeme povedať, že kedykoľvek sa vyskytne nejaká trauma alebo sa na nej pracuje, tak tieto štyri postavy sú nejakou v poli a môže ich manifestovať a agovať aj klient, aj terapeut. Takže medzi klientom a terapeutom, týmito vzťahovými pozíciami, by to bol minimálny počet báz, ktoré chceme obsadiť a chceme o nich vedieť: kde je obeť, kde je páchatel, okoloidúci, kde je záchranca [tu & teraz vo vzťahu medzi klientom a terapeutom]? Ako sa konfigurujeme vo vzťahovom priestore práve teraz a ako sme prítomní?

SERGE: Tak hovoríme o rekonfigurácii vzťahového priestoru, ktorý bol vtedy, keď to obeť tak povediac nebola schopná pochopiť, aby to rekonfigurovala, je to aktívny proces prechodu, ktorý je opačný ako intelektuálny proces ...

MICHAEL: ... podieľania sa na tom. Áno, áno. Povedal by som, vzácna vec, ktorú môže tradícia telovej psychoterapie a somatických terapií traumy pridať k tomu, čo by inak stále bola verbálna terapia (viete, práca na hanbe súvisiacej s traumou a KBT a všetko), že tomu rozumieme u traumatizovanej osoby, je predovšetkým otázka biológie a regulácie - regulácie afektového nabudenia, zamrznutia a zaplavenia - a porozumenie prichádza omnoho neskôr. Traumatizovaná osoba sa nestará o to, aby tomu porozumela. Túži iba po tom, aby sa necítila ako akýsi kotol plný horúčavy a chladu a zamrznutia a chce sa vrátiť k živému, pulzujúcemu regulovanému stavu. Tak si myslím, že tomu rozumieme v tele, preto všetky tieto [stelesnené] termíny - ako sme hovorili už predtým - vychádzajú z našej tradície, idea zrelosti, idea cyklov, vazomotorický cyklus alebo Gestalt cyklus - rozumieme tomu inštinktívne a dostali sme výcvik v porozumení za tých vyše 80, 90 rokov našej tradície takým spôsobom, ako to verbálne terapie nedokážu uchopiť. To im zväčša chýba. Môžu teoretizovať a filozofovať o implicitnom vzťahovom poznaní, ale nemajú transgeneračne naakumulovanú odbornosť svojej vlastnej telesnosti, aby ju skutočne preniesli do praxe, myslím.

SERGE: Správne.

MICHAEL: Ale ja si myslím, že tienistý aspekt na telo zameranej psychoterapie je ten, že ešte stále fungujeme na okrajoch, takpovediac na hrane toho, čo by spomínaná Petruška Clarksonová chápala ako celkové dostatočné spektrum vzťahových modalít. Takže jednoduchými slovami, väčšina telových psychoterapeutov ešte stále nemyslí na to, ako prehráva s klientmi zraňujúci objekt? Ako som - so svojou intervenciou, keď, povedzme, postrkujem niekoho, aby kričal alebo robil hluk - taká jednoduchá intervencia v telovej psychoterapii - [ako prehrávam tú istú osobu, NA ktorú má klient kričať? - to ja nazývam 'vzťahový obrat': „Je nemožné sledovať terapeutickú agendu preraziť telesný pancier alebo podkopať odpor ega bez toho, aby som v prenose neprehrával tú osobu, proti ktorej



ten pancier po prvý krát vznikol.“] Väčšina telových psychoterapeutov, s ktorými som prišiel do kontaktu, by si pomyslela: „No, tam vonku je niekto, dajme ho na vankúš, viete, niekto, na koho treba kričať - váš otec, vaša mama, váš niekto, viete, váš šéf - a teraz vyjadrite svoju hostilitu voči nemu.“ Väčšina telových psychoterapeutov by sa nezaujímal o to, kto som v prenose, keď robím túto intervenciu.

Stávam sa aj autoritou, ktorá teraz akosi viac nakladá na tohto klienta, pri všetkých dobrých terapeutických úmysloch. Ale to prehrávanie, v ktorom som autoritou, ktorá teraz znovu dáva inštrukcie, to by si mnoho telových psychoterapeutov nevšimlo, pretože sú takí zameraní na koherenciu tela a duše klienta vo vzťahu s nejakým iným 'zlým objektom'. Kým reflektujem a mentalizujem, kým rozmýšľam, stále chcem sledovať [prehrávanie] (ako som povedal, najjednoduchšia verzia by bol traumatický štvoruholník). Keď som nedávno učil v Pakistane, naozaj sme spomalili mnoho sedení až do bodu, kedy sme [v nabitom momente] objavili mnoho charakterov [korešpondujúcich s každým krokom formovania charakteru, nielen dieťa a zraňujúceho rodiča]. Jazyk, ktorý sme začali vytvárať pre tieto skúsenosti, bola rozprávková krstná mama: zranené dieťa vo fantázii často máva rozprávkovú krstnú mamu, ktorá v pôvodnom scenári chýba, ale terapeut na základe svojho záujmu a lásky a empatie spraví intervencie, ktoré by sa dali vnímať ako manifestácia rozprávkového rodiča. Ale ide aj o to, aby to nebolo vnímané ako obrana, pretože klient by tiež mohol inštinktívne nevedome tušiť, že sa terapeut týmto spôsobom chráni, aby sa nestal 'zlým objektom'. To by nepomohlo. Terapeut by tak prispel k štiepeniu prenosu na idealizovaný prenos a negatívny prenos. A to, ako by teloví psychoterapeuti mohli pracovať, aby zaujali negatívny prenos vo vzťahu k sebe, keď pracujú [ako sa to chápe v analytickej a najmä v kleiniánskej tradícii], myslím, že to

ešte nebolo celkom stanovené.

SERGE: Výborne. Tak to by mohol byť dobrý záver, nie v tom zmysle, že to je koniec, ale záver, že to je pozvanie byť zvedavý na ohromné otvorené pole, ktoré robí našu prácu ešte zaujímavejšou.

MICHAEL: Nuž, pre mňa to bolo, pretože ja som [nedávno] musel učiť ľudí, ktorí vôbec nepoznali celú ideu stelesnenia - v Pakistane to vôbec nie je zavedené - je to integrovaný poradenský kurz; takže idea telovej psychoterapie, somatickej psychológie, stelesnenia je skutočne mimo ich koncepcie terapie, ktorú robia - tak som to musel podávať ľuďom jednoducho a čo najbližšie k ich vlastnému terapeutickému prúdu vedomia a fenomenologickému prežívaniu a hovoriť o témach jednoduchým jazykom a nie kecať o tom, čo si akože myslíme, že vieme o telovej psychoterapii, držať to veľmi blízko pri terapeutovom prežívaní a potom sa zamyslieť ako sa oprieť napríklad o celý scenár zraňovania na základe terapeutovho obvykle presného vnímania fragmentu tela a duše. Takže to je celá otázka, ako ste povedali, to je celé pole na skúmanie, ako môžeme priniesť, viete, 90-te roky chápania telovej psychoterapie do [vyčerpávajúcejšej] a vzťahovej telesne duševnej teórie terapeutickéj činnosti, keď je väčšina teórií terapeutickéj činnosti ešte stále tak tradične ukotvená v teórii a technike; neberú vážne do úvahy vzťahový priestor a neberú vážne do úvahy proces tela a duše vo vzťahovom poli. Takže je veľa čo robiť - to je vzrušujúce.

SERGE: Vďaka, Michael.

MICHAEL: Rado sa stalo.

© 2018. Všetky práva vyhradené. Zdroj (relationallimplicit.com) je potrebné uviesť pri každom použití tohto obsahu v hocikakej forme

Inšpirácia pre prax

Umenie tých druhých: využitie pohľadníc v terapeutickom prostredí

Účel a cieľ aktivity

Azda najväčšou výzvou v terapii je porozumieť významu klientových slov. Slová samy o sebe sú napokon iba zhľuky písmen, tvoriace vety. Ale namalujú obraz? Naozaj rozumieme? Ak pridáme (výtvárné) umenie do terapie otvára nám to nové okno do duše a príležitost' dosiahnuť väčšiu hĺbku a porozumenie. Odrazu to nie je len strom; je to ten špecifický strom, sukovitý a ošľahaný, alebo zelený a plný ovocia. Pravda, nie každý klient bude pripravený vziať ceruzku a kresliť. Profesorka Fran Goldbergová na hodinách skupinovej terapie na California Institute of Integral Studies zaviedla aktivitu, ktorá eliminuje strach z kreslenia a predsa ponúka klientom vizuálny slovník, pomocou ktorého môžu rozprávať svoj príbeh. Viackrát použila túto techniku u dospelých, dospievajúcich v odpore aj u detí. Zistila, že klienti sa s nadšením zapája-

jú a oceňujú silu, ktorou karty podporujú a posilňujú zdieľanie informácií.

Potrebný materiál

Zbierka asi päťdesiatich obrázkových pohľadníc. Podobne ako zbierka figúrok na pieskovisku, aj tieto karty sa používajú na vyjadrovanie vnútornej psychy účastníka, takže je dobré mať v zbierke niektoré archetypálne obrázky. Obsahovať môže mnoho párov, rodín, prírodných scenérií, abstraktných obrázkov, čiernobielych obrázkov, kariet, ktoré môžu signalizovať depresiu a stratu, radosť a smiech. V zbierke môžu byť aj náboženské ikony a spoločenské udalosti. Krása zbierky spočíva možno v tom, že podobne ako figúrky na pieskovisku prináša terapeutovi príbehy. Vieme, ktorá karta je od ktorej priateľky, pri akej príležitosti, ktoré sme zohnali s konkrétnym zámerom, ktoré sú obľúbené u klientov, ktoré sa zvyknú



prechádzať mlčky, ktoré nás prekvapia, keď v nich klientividia niečo, čo sme si nikdy nevšimli.

Požiadavky na čas a priestor

Potrebujete dostatok priestoru na to, aby ste ich rozložili. To môže byť aj taký malý priestor, ako je kreslo alebo aj taký veľký ako stred kruhu, v ktorom sedí skupina. Aktivita nemusí trvať dlho („Mohli by ste si vybrať kartu, aby ste mi ukázali, ako sa cítite.“) alebo dlhšie („Dnes využijeme tieto obrázky na to, aby sme si porozprávali svoje životné príbehy.“).

Vhodná klientela

Aktivitu používame u všetkých vekových skupín, najlepšie funguje u starších detí a starších dospelých.

Postupný opis aktivity

Vedúci rozloží karty obrázkom hore zhruba do kruhu. Vedúci vyzve klienta alebo skupinu, aby si vybrali obrázky, ktoré reprezentujú ich príbeh. Karty možno využiť na toľko spôsobov, koľko existuje otázok. Karty možno využiť pri rozprávaní príbehov, pocitov, porovnávaní zážitkov (ako to prežívate vy / ako ostatní). Nasleduje niekoľko príkladov, ktoré som použila.

- Výzva môže začať takto: Vyberte si, prosím, kartu, ktorá najlepšie predstavuje...
- Zahrievanie / úvod: Kto ste? Vaše skúsenosti z tejto skupiny... Ako sa cítite v tejto skupine? Vaše nádeje a sny...
- Zber informácií: Minulosť/prítomnosť/budúcnosť... Život vo vašej pôvodnej rodine... Vaša cesta životom...
- Pocity: Ako sa cítite teraz, v tejto chvíli? Ako ste sa cítili vtedy? Ako by ste sa chceli cítiť v budúcnosti?
- Empatia: Ako sa asi cítili oni (tí druhí)? Ako sa (tí druhí) cítia teraz?
- Dispozícia: Vyberte si kartu a povedzte príbeh. Vyberte si kartu a povedzte, ako sa cítia ľudia/veci/zvieratá na tejto karte?

Vedúci vyzve klientov alebo skupinu, aby spracovali tento zážitok, môže to urobiť tak, že sa pýta na to, aké to bolo použiť aj obrázky okrem slov. Aké to bolo rozprávať svoj príbeh? Aké to bolo počúvať príbeh niekoho iného? Ako sa cítite teraz?

Návrhy na spracovanie

Využitie imaginácie môže byť dost provokatívne. Terapeut musí nechať čas a priestor na to, aby sa aktivi-

ta spracovala, aby sa spracovali pocity, ktoré obrázky evokovali, možno až na ďalšom sedení, kde je vhodné skontrolovať, či neostalo niečo, čo by bolo potrebné hlbšie preskúmať trebárs aj niekoľko týždňov po zážitku. Osobný komentár od Pam Levyovej, terapeutky ktorá prácu s kartami využíva:

„Ako nová terapeutka v praxi som si veľmi obľúbila aktivitu s kartami na sedeniach s klientmi a skupinami. Zistila som, že aj ten, kto mal najväčší odpor k rozprávaniu, sa nechal vtiahnuť obrázkom a to mi pomohlo lepšie porozumieť jeho osobnému príbehu a teda aj sa lepšie zapojiť do práce. Mojou najobľúbenejšou je azda minulosť/prítomnosť/budúcnosť. Pri vstupe sa lahko môže stať, že pri zbere informácií stratíte zo zreteľa príbeh. Toto cvičenie sme používali na skupinách rodičov mladistvých a boli sme prekvapení hĺbkou životnej cesty u mnohých rodičov. Niektorí z nich boli imigranti a na ich karte sme videli ťažkosti a obeť ich cesty a rozhodnutia, ich vzťahov v novej krajine, väzieb na starú. Videla som tínedžerov neochotných vyjadriť svoju bezmocnosť, ako si vybrali obrázok drakobijcu alebo vtáčatka. Na jednom cvičení s chlapcami v škole som použila pri diskusii o pocitoch abstraktné obrazy a zistila som, že abstrakcie im poskytli bezpečné miesto na vyjadrenie svojich myšlienok a emócií bez toho, aby sa cítili kritizovaní. Tieto karty môžu poslúžiť ako zahrievacia aktivita a vďaka som ich použila na začiatku hodín a stretnutí.“

Poznámka ko-terapeuta:

„Využitím pohľadníc v našej psycho-edukačnej 'Rodičovskej skupine' bola neohrozujúcim spôsobom podaná pomoc pre členov skupiny pri tom, ako sa dostať k niektorým hlbším pocitom. Keď si každý vybral niekoľko kariet, poskytli mu rámec na jeho príbeh. Karty tiež poskytli terapeutom poznatky o skrytých oblastiach členov skupiny, a potom sme sa mohli jemne pýtať na dôležité veci z kľúčov, ktoré nám poskytli. Mohli sme mať väčšiu empatiu s klientmi, pretože nám odhalili viac, ako by odhalil skupinový proces.“

Hry a aktivity

Dnu či von?

Ciele

Identifikovať interpersonálne interakcie, ktoré negatívne vplyvajú na tím a následne vytvoriť a premyslieť rôzne riešenia interpersonálnych problémov

Veľkosť skupiny, materiál a čas:

10 - 25 ľudí, výber predmetov vo vreci, leták „Dnu či

von?“, perá, čas: 10 až 15 minút

Postup

Pri príprave na túto aktivitu si pozbierajte rozličné predmety, ktoré sa dajú lahko zaradiť do skupín (napríklad päť hracích kariet, päť lôpt, päť kancelárskych sponiek). Budete tiež potrebovať dva predmety, ktoré sa nedajú zaradiť k ostatným (jedno pero a jeden vyberač kancelárskych spínok). Dajte do vre-



ca rovnaký počet položiek, koľko je členov v tíme. Napríklad pre 15-členný tím môžete dať do veľkého vreca: päť hracích kariet, štyri lopty, štyri perá, jednu kancelársku sponku a jedno pravítko. Keď sa členovia tímu vrátia z prestávky, požiadajte ich, aby si vybrali jeden predmet z vreca. Keď už každý niečo má, vyzvite ich, aby vytvorili skupinky podľa predmetov. Dvaja členovia, ktorí majú „zvyšné“ veci budú buď trápne postávať, alebo sa pričlenia do niektorej skupiny. Pomôžte im začleniť sa. Môže to byť trochu nepríjemné, čo je prirodzené. Ak im nejaká skupinka ponúkne, aby sa k nej pripojili, trochu počkajte, aby ste sa uistili, či nepatria niekam inam (čo nepatria). To všetko je súčasť hry. Chcete, aby si každý všimol, že nemajú tím, ale nechcete, aby to trvalo príliš dlho. Zaujímavé môže byť aj to, ako dlho bude niektorým tímom trvať, kým ich pozvú. Keď sa to stane, určite sa potom tomu venujte v záverečnej diskusii. Poďakujte dvom členom a nechajte ich, aby sa pripojili k tímu. Rozdajte letáky „Dnu či von?“ všetkým členom tímu. Nechajte 10 minút, aby každý vyplnil 1. a 2. časť letáka, potom vytvorte malé diskusné skupinky, ktoré zodpovedia posledné dve otázky v 3. časti letáka. Potom nasleduje záverečná diskusia za pomoci nižšie uvedených otázok.

Tipy: V tejto hre je určité riziko, takže je dobré zaradiť ju až po nejakej zahrievacej aktivite, kde sa navodí určitá dôvera.

Otázky do diskusie:

1. Čo ste si všimli, keď sa každý snažil zistiť, kam patrí?
2. Aký účinok to malo na tím, cítili sa členovia tímu začlenení alebo vyčlenení?
3. Aké to bolo pre vás dvoch, čo ste nikam „nepatriť“?
4. Ako sa cítili tí, čo boli začlenení do tímov, keď videli, že dvaja členovia tímu nikam nepatria?
5. Čo môžu členovia tímu urobiť alebo povedať, aby pomohli vytvoriť pocit spolupatričnosti?
6. Čo môže urobiť vedúci tímu, aby podporil spolupatričnosť v tíme?

LETÁK

Dnu či von?

1. časť Identifikujte čas, kedy ste sa cítili začlenený do skupiny. Čo vám pomohlo cítiť sa začlenený?
Aký to malo vplyv na vaše správanie? Aký to malo vplyv na tím?
2. časť Identifikujte čas, kedy ste sa cítili vyčlenený zo skupiny. Čo sa stalo, že ste sa cítili vyčlenený?
Aký to malo vplyv na vaše správanie? Aký to malo vplyv na tím?
3. časť Otázky do záverečnej diskusie: Čo môžu členovia tímu urobiť alebo povedať, aby pomohli vytvoriť pocit spolupatričnosti?
Čo môže urobiť vedúci tímu, aby podporil spolupatričnosť v tíme?



Akcie a podujatia

Zároveň si vás dovoľujeme pozvať na naše najbližšie akcie a podujatia, ktoré sú aktuálne reakreditované Ministerstvom školstva podľa zákona č. 317/2009 Z. z. o pedagogických a odborných zamestnancoch. Za tri absolvované workshopy dostanete 12 kreditov. Podujatia sa budú konať v Bratislave a Košiciach.

1. program: „Intervenčné stratégie odborného zamestnanca v práci s jednotlivcom a skupinou v kontexte poradenského procesu“ pozostáva zo série 3 workshopov:

- Efektívny pomáhajúci rozhovor sa bude konať v termínoch 13. - 14. septembra 2018 v Bratislave a 27.-28. septembra 2018 v Košiciach
- Práca s emóciami v poradenskom procese 4. - 5. októbra 2018 v Bratislave a 25.-26. októbra 2018 v Košiciach
- Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore 8. - 9. novembra 2018 v Bratislave a 22.-23. novembra 2018 v Košiciach

2. program: „Aplikovanie Motivačných rozhovorov v praxi odborných zamestnancov“ pozostáva zo série 3 workshopov:

- Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom a skupinou sa bude konať v termíne 11. - 12. októbra 2018 v Bratislave
- Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s odporom a reč zmeny 29. - 30. novembra 2018 v Bratislave
- Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov - nácvik a supervízia 17. - 18. januára 2019 v Bratislave

3. program: „Intervenčné stratégie odborného zamestnanca v práci s deťmi a rodičmi v kontexte poradenského procesu“ pozostáva z 3 workshopov, termíny budú stanovené na rok 2019, ale je možné nahlásiť predbežný záujem:

- Zručnosti poradenskej práce s deťmi a adolescentmi
- Zručnosti poradenskej práce s rodinou a párom
- Skupinová dynamika

Workshopov je možné zúčastniť sa aj jednotlivito, avšak k získaniu školských kreditov je potrebné absolvovať 3 moduly. V prípade záujmu môžeme zorganizovať vzdelávanie aj vo vašom zariadení v termínoch, ktoré vám vyhovujú.

Výcvik SYSTÉMOVO-PSYCHODYNAMICKÉ TÍMOVÉ KOUČOVANIE so Sandrou Wilson, MCC sa bude konať v týchto termínoch:

- 20th/21 March 2019 Module 1
- 17/18 April 2019 Module 2
- 21st/22nd May 2019 Module 3
- 18th/19th June 2019 Module 4
- 20th/21st August 2019 Module 5
- 24th/25th September 2019 Module 6
- 20th/21st November 2019 Module 7

Tento rigorózný výcvikový program je pre skúsených koučov, ktorí chcú rozšíriť svoje kompetencie v tímovom koučovaní. Výcvik učí tímové koučovanie zo systémovo-psychodynamickkej perspektívy a ponúka bohatú zmes praktických zručností a robustnej teórie.

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
vladimir@coachingplus.org
Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhD.
valkovic@coachingplus.org
Mobil: 0903 722 874