



Pár slov na úvod

V májových news si môžete prečítať rozhovor s poprednou predstaviteľkou vzťahovej paradigmy v transakčnej analýze - Helenou Hargadenovou. Je to prúd v TA, do ktorého som sa zamiloval a kvôli ktorému som sa prihlásil do výcviku v transakčnej analýze. Opiera sa nielen o koncepty TA, ale aj o prácu a myslenie vzťahových psychoanalytikov. Okrem rozhovoru nájdete v našich news tvorivú aktivitu 6T, ktorá sa dá využiť v supervízii (nie je nepodobná 7 okému modelu Hawkinsa a Shoheta) a pre tých z vás, ktorí delegujú, alebo učia delegovanie, máme aj cvičenie, ktoré sa delegovaniu venuje. Na záver sme pre vás pripravili naše novinky. Po rokoch sme sa rozhodli urobiť Coachingplus deň s našimi lektormi a kamarátmi. A pripravili sme aj nové, jesenné workshopy. Tešíme sa na stretnutia s vami. Coachingplus.

Obsah

Rozhovor s Helenou Hargadenovou	2
Supervízia v štruktúre 6T	5
Delegovanie ako zručnosť	7
Akcie a podujatia	13



Rozhovor s Helenou Hargadenovou



Self vo vývine

Transakčná analýza má, podobne ako psychoanalýza viacero prúdov, špecifických myšlienkových škôl. Jednou z nich je vzťahová (relational) škola transakčnej analýzy. Poprednou predstaviteľkou tohto prúdu v TA je Helena Hargadenová. Helena Hargadenová pracuje v Sussexe, kde má súkromnú prax. Na základe svojich skúseností s jungiánskou analýzou a psychoanalytickou supervíziou rozvinula v spolupráci s ďalšími kolegami vzťahovú perspektívu v transakčnej analýze (TA). Napísala a prispela do mnohých publikácií. Veľa jej prác bolo preložených do rôznych jazykov. V roku 2007 dostala cenu Eric Berne Memorial Award za prácu, ktorú urobila spolu so Charlotte Sillsovou o „oblastiach prenosu“. Patrí medzi zakladateľov International Association of Relational Transactional Analysis a o vzťahovej psychoterapii aj prednáša. Jej najnovšia kniha 'The Art of Relational Supervision' (Umenie vzťahovej supervízie, 2016) obsahuje šesť príspevkov od psychoterapeutov reflektujúcich svoju skúsenosť so skupinovú vzťahovú supervíziou.

Ako vaša škola transakčnej analýzy definuje 'Self'?

Helena HARGADENOVÁ: Vzťahová škola sa inšpirovala oblasťami ktoré u self vníma Daniel Stern (Stern, 1985). Sternova práca sa zakladá na tridsiatich rokoch vedeckého výskumu a experimentovania. Spolu s kolegami spochybnil tradičné chápanie detského vývinu. Stern identifikoval štyri formy self: 'vynárajúce sa Self', 'jadrové Self', 'intersubjektívne Self' a 'verbálne Self', ktoré sú vždy v procese vývinu. Demonštroval význam neverbálneho vplyvu 'druhého človeka' na dieťa a opísal proto rozhovory medzi matkou a dieťaťom, pričom ukázal vzájomnosť regulácie. Stern si myslel, že verbálne self by mohlo odcudzit' ostatné aspekty self. Jeho práca odrážala vplyvy predošlých analytikov, ako boli Bionove myšlienky Alfa a Beta funkcií (1962), ako aj Lacanovu ideu Reálna (1982). Feministická filozofka a psychoanalytička Kristeverová (1988) hovorí o týchto Self ako o 'semiotických', teda že neboli pomenované, uznané alebo rešpektované. Ale teraz tu bol vedecký dôkaz, ktorý dokazoval tieto stavy mysle, ktoré neboli uznané a pomenované. Význam Sternovej práce nemožno dostatočne oceniť. Keď som robila rigoróznou prácu o Sternovom príspevku, bola som zvedavá, ako možno chápať prenosový vzťahovosť. Predtým písali o prenosovom vzťahu v TA Moiso (1985) a Novelino (2000), Clark (1991) a Clarkson (1992). V spolupráci so Charlotte Sillsovou sme začali rozmýšľať o tom,

ako by bolo možné integrovať prenosový vzťah, ako ho opísali títo autori, do oblastí self. Vytvorili sme ideu oblastí prenosu, ktorá vychádzala zo Sternovej práce (1985) a rozšírili sme ju na prenosový vzťah.

Ako sa 'Self' manifestuje vo vašej škole TA?

HARGADENOVÁ: V našej škole TA sa 'self' manifestuje v troch oblastiach prenosu: introjektívnej, projekatívnej a transformačnej. Rozhodujúce je, že prenos nechápeme ako nereálny, ale ako dokonale normálnu súčasť vzťahu. V intenzifikovanej atmosfére terapeutického vzťahu sú prenosové procesy pred vonkajšími vplyvmi chránené hranicami a môžu tak poskytovať, ak im terapeut rozumie, jedinečnú príležitosť pre klienta, aby skúmal, objavoval a poňal pluralitu rozličných self. Vo vzťahovej škole terapeut používa seba ako nástroj zmeny, cez ktorú si klient môže nájsť svoje 'selves', môže si ich uvedomiť a rozšíriť si tak myseľ. Terapeut môže klientovi poskytovať takú príležitosť objaviť najranejšie a najhlbšie miesto svojich vynárajúcich sa a kreatívnych self len vtedy, ak terapeut sám predtým v hlbkej analýze preskúmal seba.

Self je možné rozvíjať len prostredníctvom prenosového procesu v terapii?

HARGADENOVÁ: Získaná múdrosť hovorí, že sa môžeme nájsť, že objaviť seba môžeme prostredníctvom kreativity, ako je napríklad umenie, hudba, literatúra, náboženstvo a tak ďalej. Je známe, že Sokrates povedal, že nepreskúmaný život nehodno žiť a môj názor je, že je možné byť v terapii a nepreskúmať svoj život poriadne. Poriadny prieskum života sa podľa mojej mienky a skúseností dá rozšíriť prostredníctvom analytického vzťahového procesu. Rôzne self sa napríklad odhaľujú prostredníctvom rozličných typov prenosu. V introjektívnom prenose, čo sme si požičali od Kohuta (1977), sme opísali potreby, ktoré treba zrkadliť, vyladiť sa na ne a počúvať ich s hlbokou empatiou, cez ktorú klient objaví spiace aspekty self, často tie najtvorivejšie časti self. Veľmi dôležité však je aj to, aby sme sa napojili na projektívny prenos, aby sa mohli vo vzťahu vynoriť aj negatívne skúsenosti nenaplnenia týchto potrieb, ako je zlosť, hnev a tak ďalej - čo umožňuje rozvíjať zrelšiu myseľ, v ktorej sa integrujú grandiózne túžby a priania, strata sa odsmúti a môžu sa vynoriť nové možnosti. A možno je najdôležitejšie to, že naše spracovanie transformačného prenosu si vyžaduje od terapeuta, aby si prešiel problematickými aspektmi self. Dôvodom toho, že traumatické stavy Self, hoci sa o nich ľahko rozpráva a empatizuje s nimi, nemožno spracovať, pokiaľ ich neprežije a neobjaví v sebe on sám (terapeut). Tradične sa tento proces nazýva projekatívna identifikácia. Možno ešte presnejšie je povedať, že to je dvojsmernosť vzťahového nevedomia.

Ako sa odohráva proces projektívnej identifikácie?

HARGADENOVÁ: Zaujímavá a komplexná otázka. Odpovedala som na ňu v mnohých článkoch za pomo-



ci prípadových štúdií, ktoré demonštrovali tento typ dvojsmerného procesu ako spôsobu odkrývania nevedomia. Najnovšie som skúmala rolu snenia (Hargaden, 2016) ako spôsobu dostupnosti stavov Self, ktoré boli paralyzované a nepreskúvané kvôli traume. Trauma je neverbálna. Takže komunikácia musí prechádzať rozličnými cestami. Môže napríklad prichádzať z terapeutovho snenia alebo sna, v ktorom sa správa inak alebo z ruptúry či prehrávania v terapeutickom vzťahu, kde prichádzajú pocity, cez ktoré je treba preskúmať a spracovať potrebu.

Ako súvisí 'Self' so spoločenskou identitou?

HARGADENOVÁ: V našej knihe 'Transactional Analysis: A Relational Perspective' (Transakčná analýza; vzťahová perspektíva, 2002) sme venovali tejto otázke celú kapitolu, aby sme demonštrovali, ako dieťa prijíma nepreskúvané, neverbálne zážitky matky ako súčasť seba. Čo, ak je spätný pohľad matky na dieťa kontaminovaný zranením a žiaľom? Čo sa introjkuje s materinským mliekom, o čom neviete? Materinské mlieko je typ metafory pre množstvo asociácií, ako sa nespracované zážitky minulých generácií prenášajú z jednej generácie na druhú.

To je ten horúci zemiak, o ktorom hovoríte?

HARGADENOVÁ: Áno! Myslím, že horúci zemiak je výstižný, ale nemusí úplne vystihovať rozsah traumy a žiaľu, ktorý sa môže nechtiac prenášať. Predošlé traumy tiež môžu byť traumy vašich predkov. Okrem iných Stern (1985), Schore (1994), Damasio (1999) demonštrovali, ako sa vyvíja myseľ dieťaťa a ako ju tvaruje afekt alebo absencia afektu. Gestá, intersubjektívny afekt regulácie, zdieľanie myslí. Teda, ak je tá myseľ traumatizovaná, a ak myseľ ani nevie, že je traumatizovaná, tak sa to odovzdáva s 'materinským mliekom'. Keď je vývin dieťaťa ovplyvnený traumatickými zážitkami, ktoré neboli spracované, trauma sa ozyva po celé generácie. Ak boli nevysloviteľné straty neuznané a popierané, trauma ostáva skrytá. A to, čo je skryté, sa často prežíva ako zahanbujúce. Takže súčasťou traumy je hanba. Esencia traumy spočíva v traumatickom zážitku, ktorý sa neobjavil v jazyku. A to sa objavuje v transformačnom prenose. Trauma je inherentná vo zvuku ticha, v prenášaní absencie, umŕtvení, dezorganizovanej vzťahovej väzbe. Teda áno, pre toto pochopenie prenášania traumy je 'self' terapeuta extrémne dôležité, pretože musíte mať prístup k vlastnej mysli, ak idete použiť seba, tak necháte klientov, aby vás čo najlepšie použili na nachádzanie svojich 'Selves'.

Keď pri výchove dieťaťa chýba vyladenie, je to vždy matka, čo nie je dost' citlivá. Čo si o tom myslíte?

HARGADENOVÁ: Nuž, ja si predovšetkým myslím, že väčšina ľudí, čo píšú knihy o vývine detí, majú na mysli ideálnu matku a autori sú väčšinou muži. Napríklad Fairbairn, Winnicott a Bowlby, všetci boli v internátnych školách v Británii (neprijemné miesta), ich mama bola vzdialená postava. Daniel Stern strávil väčšinu detstva v nemocnici. Myslím, že si projektujú

túto ideálnu matku, ktorá neexistuje, je to skôr archetyp matky, ktorý sa nakopil v našich hlavách, v našej kultúre. To kladie enormné nároky na 'matku'. Možno je humánnejšie rozmýšľať o 'rodičovstve'. V tejto perspektíve sú viac zahrnutí aj muži - potrebujeme mužov a ženy. Potrebujeme ženy a mužov.

Čo je typické pre vašu školu v TA, vzťahovú školu, keď pracujete so Self.

HARGADENOVÁ: Ja chápem cieľ terapie v tom, aby oživovala mŕtve, spíace a/alebo nové stavy Self. Byť naozaj nažive znamená dialektiku medzi rozličnými selves. Byť nažive znamená zápasit', byť ochotní zápasit' s rozličnými vecami a rozličnými časťami seba. Živosť znamená, že mŕtve časti ožijú. Keď prídete do terapie, odídete viac so sebou, s lepším dialógom a väčšou zodpovednosťou. Musíte si naozaj zvolit', viete, zvolit' život pred mŕtvosťou.

Musíte byť zodpovední za zmysel svojho života?

HARGADENOVÁ: Presne. Význam je dôležitý. Myslím, že stať sa uvedomelým, vedomejším, umožňuje ľuďom byť spojení s významom svojho života. Preskúmaný život znamená, že je v ňom viac významu, zmyslu. Skúmame prenosové oblasti, prenos je obojsmerný. Som ja a ty, ty a ja, spolu tvoríme niečo.

Takže terapeutova subjektivita je pre prácu vo vzťahovej škole podstatná. Ale naspäť k oblastiam prenosu - zdá sa, že hovoríte, že nielen klient niečo prenáša, ale aj terapeut spolu vytvára emocionálnu a psychologickú dynamiku.

HARGADENOVÁ: Áno, preto záleží na subjektívnom prežívaní terapeuta - niežeby mal o ňom rozprávať, ale že by ho mal poznať a reflektovať o jeho význame. Samozrejme, že záleží na tom, aký ste človek.

Záleží na tom, kto ste. Máte predstavu o tom, aká by ste mali byť, aby ste boli dobrá terapeutka? Aké by malo byť self terapeuta?

HARGADENOVÁ: Musíte si uvedomovať, byť si vedomá toho, čo je tu a teraz. Musíte sa vedieť skúmať, byť v stave neistoty bez straty sebadôvery. Klient sa dostane len tak ďaleko, ako sa dostal terapeut. Klient sa nemôže nájsť, pokiaľ sa nenašiel terapeut. Klient môže ísť len potiaľ. Súčasťou vedomia je uvedomiť si, že v terapeutovi vždy bude nevedomá časť pripravená na to, že ju klient stimuluje a privedie do života.

Yalom (2010) píše, že klient vás môže zaviesť niekam, kde ani jeden z vás ešte nebol. Je to akási synergia, kde na tom budete obaja o niečo lepšie ako predtým. Čo si o tom myslíte?

HARGADENOVÁ: Súhlasím s tým. Páči sa mi to. Znie to pravdivo. Ale potom si myslím, že terapeut si musí dostatočne veriť, aby toho bol schopný. To som mala na mysli. Nemyslím si, že terapeut vie všetko a klient nevie nič. Terapeut môže cítiť: "Och, božemôj, kam to ideme, čo to robíme? Prečo sa rozprávame o tomto?" Ak to necítim, tak sa toho veľa nedeje. Terapeut však musí byť dostatočne zanalyzovaný, aby cítil tú slobodu, cítil sa vnútorne slobodný ísť po ceste a myslieť si: "Neviem, kam ideme, prečo som tu.



Bohvie, čo toto je.” Vie, že môže prípadne urobiť chybu. A v tom procese, myslím, ak ste ochotní priznať si chybu alebo ste ochotní vyjednávať s klientom, že ste na rôznej strane a nepochopili ste to, a vy máte na mysli jedno a on má na mysli druhé, a preto sa to všetko stalo, tak nájdete obaja nové miesto. Spolu. A paradoxne, môžeme nájsť spôsob, ako koexistovať v našich rozdielnych subjektivitách a zistiť, že sa môžeme navzájom tolerovať, aj keď sme rozdielni a vlastne sa cítit veľmi intímne, pretože sme v tom zápase obaja.

Aké napätia vidíte dnes medzi Ja a My, medzi osobnou a sociálnou identitou?

HARGADENOVÁ: Je to obrovská politická, sociálna, filozofická otázka. Carl Rogers z terapie zameranej na človeka tvrdil, že keď prejdete jeho siedmimi štá-

diami terapie, viete, že môžete cítiť to, čo existuje a potom ste spojení a potom ste uvedomelí, viac vedomí. Povedal, keď cez to prejdete, dokážete byť menej individualistickí a viac myslieť na spoločnosť. Samozrejme, on mal náboženskú výchovu a už myslel na spoločnosť. Ja si myslím, že táto otázka sa týka napätia medzi tým, aká som 'Ja' dôležitá, a akí dôležití 'My' sme. Želám si, aby boli naši politici - všetci - aby boli viac psychologickí a pomáhali občanom radšej situácie reflektovať, ako na ne reagovať. Viete, pomohlo by, keby sami venovali viac času reflexii ako reakcii. To je veľká otázka a zaslúži si podrobnú, reflektujúcu analýzu nad rozsah tohto rozhovoru. Uvedomujem, si že pre psychológov môže byť relatívne ľahké činiť také grandiózne vyhlásenia o tom, čomu rozumejú a nechcem to tu teraz robiť.

Odkazy

- Bion, W. (1959). Attacks on linking. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 40, 285-300.
- Clark, B. (1991). Empathic Transactions in the Deconfusion of the Child Ego State. *Transactional Analysis Journal*. 21(2): 92-98.
- Clarkson, P. (1992). *Transactional Analysis - An Integrated Approach*. London: Routledge.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*. London: Heinemann.
- Hargaden, H. (2016). The Role of the Imagination in an Analysis of Unconscious Relatedness. *Transactional Analysis Journal*, 46(4): 311-321.
- Kristeva, J. (1980). *Desire in language: A semiotic approach to literature and art*. Oxford, England: Black.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the Self*. University of Chicago Press.
- Lacan, J. (1982). Le symbolique, l' imaginaire et le reel. *Bulletin de l'Association Freudienne*, 1, 4-13.
- Moiso, C. (1985). Ego States and Transference, *Transactional Analysis Journal*, 15(3): 194-201.
- Moiso, C, & Novellino, M. (2000). An Overview of the Psychodynamic School of Transactional Analysis and its Epistemological Foundations. *Transactional Analysis Journal*, 30(3): 182-191.
- Rogers, C. (1954) *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago Press.
- Schore, A. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Schore, A. (2000). *Minds in the Making*. Seventh Annual John Bowlby Memorial Lecture (CAPP), London.
- Schore, A. (2001). *Projective Identification and the Brain*. Lecture for United Kingdom Council for Psychotherapy.
- Stern, D.N. (1985) *The Interpersonal World of the Infant*. USA: Basic Books.
- Yalom, I. (2010). *Therapie als geschenk*. Uitgeverij Balans, 99-100



Supervízia v štruktúre 6T

Aktivita 6T štruktúra si vyžaduje papier a jednoduché umelecké materiály a možno ju použiť pri supervízii seba, pri individuálnej, skupinovej a tímovej supervízii. Ukázala sa byť užitočná pri stanovení ohniska alebo otázky supervízie ešte predtým, než sa prejde ku štruktúre 6T. Keďže pri úvodnej časti štruktúry supervidovaný mlčí, oplatí sa overiť, či je otázka alebo obava vhodne a dostatočne sformulovaná ešte predtým ako investujeme čas a energiu do práce. Keď supervízor zhruba vie, čo supervidovaný skúma, pomáha mu to upraviť svoj jazyk pri pozývaní do každej akcie. Ak sa supervízna otázka týka napríklad párovej práce, supervízor môže zabezpečiť, aby sa uviedol pár ako subjekt a ohnisko tohto cvičenia.

Teraz uvedieme túto štruktúru a preskúmame funkciu a hodnotu každého štádia.

Prvá časť: Klient v ohnisku supervízie

Veľký hárok papiera rozdeľte na šesť nepravidelných častí. Každá z nich poskytne rámec a hranice samostatného obrazu. Prečo nepravidelné? Hárok možno samozrejme poskladať alebo nakresliť naň šesť rovnakých obdĺžnikov a poslúži to svojmu účelu. Je však niečo hravé a slobodnejšie v náhodne zvolených tvaroch. Môže to poslúžiť ako zahriatie spontánnosti a možnosti kreativity a prekvapenia počas práce. Počkajte, kým vám príde na myseľ supervízna otázka alebo starosť. V prvom tvare vytvorte obrázok človeka, ľudí, skupiny, tímu alebo organizácie, ktorá je v ohnisku pozornosti vašej supervízie. Za účelom cvičenia toto ohnisko voláme Klient. Ak sa supervízna otázka týka časti seba, tak Klient je časťou seba. Obrázok nemusí byť naturalistické zobrazenie, ale urobte nejaké symbolické znaky, ktoré pre vás reprezentujú Klienta. Môžete vytvoriť aj pozadie. Ktoré evokuje buď fyzické prostredie alebo atmosféru. Je dobré zdôrazniť, že tvorba obrázku nezávisí od umeleckých schopností a preto je lepšie hovoriť „urobte znaky“ ako „nakreslite“, čo povzbudí tých, ktorých možno tlmí presvedčenie, že nevedia kresliť. Výzva pridať trochu atmosféry a pozadia rozširuje asociatívne myslenie o Klientovi. Túto možnosť často uvádzam až potom, čo je úvodný obrázok hotový, aby som minimalizoval možnú úzkosť z tvorby obrázku. V pôvodnom terapeutickom príbehu o šiestich častiach tejto štruktúry prvý tvar obsahuje „domov“ postavy, intervenciu, ktorá zabezpečí bezpečné miesto alebo bezpečnú bázu, odkiaľ možno vyraziť na cestu (Gersie, osobná komunikácia). V supervíznej úlohe 6T nie je potrebná táto intervencia založená na vzťahovej väzbe, ale ak sa pridá aj nejaké pozadie alebo atmosféra, podporí to vstup do kreatívneho reflektujúceho procesu.

Druhá časť: Otázka ako obrázok cieľa

Teraz porozmýšľajte o supervíznej otázke súvisiacej s Klientom, ktorého ste si zvolili. Kam sa s ním chcete dostať? Čo je potrebné? Možno má táto práca svoj cieľ, zámer, destináciu; alebo možno problém, ktorý

je potrebné preskúmať, pozrieť sa naň, vyriešiť. Vytvorte obrázok tohto cieľa alebo tohto problému, na ktorom pracujete. Môže to byť obrázok Klientovho problému alebo problému, ktorému čelíte vo vzťahu s ním. Supervidovaný je v každej fáze pozvaný, aby sa zapojil s reflexiou, aby uvažoval o otázke. Je užitočné prepojiť túto otázku so supervíznym ohniskom, ktoré už bolo stanovené. Pri skupinovej alebo tímovej supervízii stojí za to vyjadriť otázku rozličnými spôsobmi, aby jedna z otázok „sadla“ do konkrétneho ohniska alebo druhu práce, ktorú vykonáva každá osoba. Ak je formulácia otázky príliš úzka, vzniká nebezpečenstvo, že supervidovaný utlmí svoj reflektujúci proces, aby vyhovel štruktúre alebo sa zablokuje s otázkami, či im správne porozumel. Supervízor tu má exekutívnu funkciu, drží priestor a dáva povolenie na reflexiu. Nie každý terapeut alebo praktický pracovník pracuje v rámci riešenia problémov alebo zamerania sa na problém. Pre niektorých supervidovaných mať čas a priestor na reflexiu o tom, ako chápu to, čo sa snažia robiť so svojím klientom, môže byť veľmi významné a potenciálne náročné. U začínajúcich praktikov alebo účastníkov výcviku môže byť užitočné uviesť niekoľko príkladov toho, čo máme na mysli, napríklad: „snažím sa pomôcť klientovi lepšie zvládať hnev“ alebo „snažím sa podporiť tento pár, aby si našli spôsob, ako sa budú vedieť rozprávať“ alebo „s týmto novým klientom sa pokúšam vytvoriť terapeutickú alianciu a dôveru“. Pozvanie vytvoriť obrázok cieľa nasleduje ako druhý krok úlohy, to jest po reflexii o otázke. Princípom tu je vyhnúť sa pocitu nátlaku na supervidovaného, ktorý by mohol utlmiť myslenie a tvorivé vyjadrovanie. Supervízor drží priestor, dáva dostatok času na reflexiu a tvorbu obrázka, ale udržuje tempo, ktoré podporuje kreativitu.

Tretia časť: Prekážka

Tak čo vám v tom bráni? Nazvime to Prekážka. To môže byť intrapsychický fenomén alebo niečo systémové, interpersonálne, môže sa to týkať organizácie alebo jej kultúry. Čo činí tento proces, túto cestu s Klientom nerovnú? Teraz v treťom tvare urobte obrázok prekážky... ak vám pomôže pridať pár slov alebo slovné spojenie k obrázku, urobte to. Proces je opäť nenápadne rozdelený na čas na premýšľanie a na čas na tvorbu obrázku. Tento tretí krok na ceste po šiestich tvaroch má tendenciu prúdiť. Zdá sa, že strávením určitého času identifikovaním Klienta a premýšľaním o účele a zámere práce, čo sa deje počas prvých dvoch tvarov, sa objasní povaha prekážky alebo výzvy. Tento tvar v istom zmysle obsahuje príčinu, prečo bola táto práca prinesená na supervíziu. Každá potenciálna prekážka sa dá rozbaľiť, čo môže do istej miery urobiť aj supervízor, takže supervidovaný môže uvažovať o povahe prekážky. Pre supervízora je dôležité, aby nečítal alebo nerealizoval možnosti mechanicky, ako keby ich čítal zo zoznamu. Každý ponúkne možnosť reflektujúcej cesty. Tak



sa dajú rozšíriť, ako keby supervízor „zdvojit“ proces myslenia spolu so supervidovaným, napríklad: „Možno to je intrapsychická záležitosť, niečo, ako funguje alebo nefunguje Klientov vnútorný svet... možno je to niečo interpersonálne, niečo, ako si vytvára vzťahy s ostatnými ľuďmi, aké vzorce dynamiky moci si vytvára v... atď.“

Štvrtá časť: Pocity

Teraz odložme myslenie bokom a sústreďme sa len na vaše pocity. Nasledujúci tvar použite na vyjadrenie toho, ako sa v tejto situácii cítite. Inštrukcia, ktorá sa zameriava iba na pocitovú odpoveď na situáciu, bez rozmyšľania alebo analyzovania býva v supervízii často vítaná. Keď som po prvýkrát robila štruktúru 6T, považovala som tento a nasledujúci tvar, ktorý sa zameriava na myšlienkovú a analytickú reflexiu, za navzájom vymeniteľné čo do poradia. Skúsenosti ma naučili vidieť hodnotu v povolení, povzbudení a ocenení pocitu a emocionálnej odpovede ako predbežného faktoru reflektujúce práce v ľavej hemisfére mozgu. Možno katarzia v tomto tvare umožňuje proces regulácie afektu, ktorý čistí psychologický priestor na prácu v nasledujúcom tvare. Katarzia je obsiahnutá v hraniciach tvaru na papieri a zjavné obmedzenie formou dovoľuje supervidovanému emocionálnu slobodu. Často si všimam silnú energiu s primárnymi farbami, telesnú energiu prenesenú na papier čmáraním alebo obrazom jasnej a pôsobivej metafory.

Piata časť: Poznanie, porozumenie

A teraz zase siahnite po myslení a reflektujte to, čo o situácii viete. Aké sú príčiny a kontexty situácie, s ktorou sa zaoberáte? Môžu súvisieť s psychologickou teóriou, ktorá vám pomáha pochopiť situáciu a ťažkosti, ktoré predstavuje. Alebo azda niečo z anamnézy Klienta, histórie systému alebo možno niečo z prostredia organizácie, širšieho sociálneho alebo politického kontextu. Možno je aj niečo na vás, o čom stojí za to porozmýšľať. Alebo je možno niečo, o čom neviete, ale musíte to vypátrať. Dôležité tu môžu byť mnohé perspektívy. Dovoľte si uviesť, čo už viete a nájsť spôsob, ako to vyznačiť na papieri v nasledujúcom tvare. Môžete použiť slová alebo obrázky. Zaujímavé je, že poznatok, ktorý sa vyno-

rí ako reakcia na tento tvar, nie je nový poznatok, ale niečo, čo sa supervidovanému vyjavilo v sprevádzanom procese tejto supervíznej štruktúry. Podobne ako v predošlých tvaroch, pomáha aj tento pomenovať rozličné možnosti, o ktorých môže supervidovaný premýšľať a z ktorých niektoré sú užitočnejšie ako iné. Supervidovaný je tak vedený reflexívnym procesom, čo mu pomáha nájsť si cestu k poznaniu alebo teoretickým princípom, ktoré mu môžu pomôcť v jeho dileme. Tu je potrebné priznať, že schopnosť úplne využiť tento tvar v štruktúre závisí od úrovne praxe a klinickej múdrosti supervidovaného. Nováčik v klinickej praxi bude potrebovať viac pomoci pri spracovaní tohto tvaru než skúsený praktik. Výsledok môže poukázať na otázky, ktoré je potrebné preskúmať, práve tak ako na odpovede na supervíznu otázku. V tomto tvare je obzvlášť povolené alebo povzbudené vhodné použitie slov, nakoľko to súvisí s myslením ľavej hemisféry, kde je kľúčom jazyk.

Šiesta časť: Riešenia

Teraz venujte chvíľku prehľadu celého doterajšieho procesu. Pozrite sa na päť tvarov a čo ste na nich vyznačili. Kráčali ste cestou exploračie a reflexie, identifikovali ste Klienta, ciele práce, čo vám stojí v ceste, ako s v tom cítite a čo viete. Keď budete pripravený urobiť obrázok ďalšieho kroku. Obrázok vytvorený v poslednom tvare je riešenie alebo sprievod, ktorý vytvoril supervidovaný, čo je fakt, ktorý potvrdzuje, že má zdroje. Obvykle sa vracia k symbolom a znakom, ktoré vytvoril predtým v procese a dokončí reflexný cyklus. Supervidovaný má v ňom priestor, kde môže hovoriť o svojej reflexnej ceste, dôležitom ďalšom kroku pri artikulácii svojich myšlienok a pocitov supervízorovi. Ďalšie skúmanie tvarov môže mať formu telesného pohybu ako odpovede na jeden alebo viacero z nich a verbalizovania každého tvaru sa tým dostáva do telesnej podoby. Tento krok navyše zvyrazňuje okamžik práce a zväčšuje emocionálnu odozvu. Tu sa môže supervízor alebo supervízor a supervidovaný rozhodnúť, či je tento krok v každom prípade želaný. V skupinovom alebo tímovom usporiadaní umožňuje účastníkom prístup a poznanie pocitu naliehavosti práce a dopadu na seba i na kolegov.



Delegovanie ako zručnosť

Pri rozhodovaní sa o delegovaní hrá rolu mnoho parametrov, preto je lepšie pristupovať k nim systematicky. Toto cvičenie poskytuje štruktúru, ktorú môže jednotlivec sledovať, aby videl, ktoré úlohy sa dajú delegovať, prečo by sa mali delegovať a ako. Cvičenie spočíva vo vyplnení podrobného formulára a premýšľaní o rôznych úlohách v osobnom i profesionálnom živote. Preto je lepšie, keď sa cvičenie urobí individuálne, nie v skupine. skupinová diskusia môže nasledovať po tom, čo každý vyplní formulár, aby sa účastníci mohli dozvedieť niečo od druhých a nechať sa inšpirovať.

Cieľ

Vyplňte formulár, aby ste zistili, čo potrebujete delegovať.

Čo potrebujete

Výtlačok "Formulára analýzy delegovania" pre každého účastníka. Všetky inštrukcie na jeho vyplnenie nájdete v ňom.

Priebeh

- Rozdajte formuláre analýzy delegovania všetkým

účastníkom.

- Požiadajte účastníkov, aby každý vyplnil formulár. Môžu tomu venovať toľko času, koľko potrebujú. Najlepšie urobiť to ako domácu úlohu, aby sa účastníci nemuseli ponáhľať.
- Na ďalšom stretnutí požiadajte všetkých, aby povedali niečo o svojom procese, aby tak inšpirovali aj ostatných.
- Potom nasleduje diskusia.

Čas

Vysvetlenie cvičenia: 5 minút, *Aktivita:* podľa potreby, *Skupinová spätná väzba:* 15 minút

Diskusia

Ako vám formulár pomohol pochopiť, čo potrebujete delegovať a čo si ponechať? Čo ste si mysleli o systematickom procese? Čo ste si mysleli o prístupe ostatných ľudí? Boli úlohy, pri ktorých bolo pre vás ťažké sa rozhodnúť, či ich máte delegovať alebo nie? Ktorý aspekt delegovania je pre vás najnáročnejší? Ako vám proces výberu pomohol určiť, na čo sa máte najviac sústrediť a kde si môžete dať na čas?

Formulár analýzy delegovania

Krok 1. Spište všetky úlohy

Spište si zoznam všetkých aktivít, ktoré stoja za úvahu pri analýze delegovania. Môžu to byť úlohy z vášho osobného alebo profesionálneho života. Zaradte sem aj základné úlohy, pretože možno aj tie budete musieť delegovať. Ignorujte dočasné úlohy. Ignorujte napríklad také úlohy, ako je zatelefonovať niekomu naspäť. Podobne ignorujte úlohy, ktorú musíte naozaj urobiť sami, ako je trávenie času s deťmi, čo nemôžete niekomu delegovať. Venujte zoznamu toľko času, koľko je potrebné. Analýza sa ďalej bude zameriavať na tieto úlohy, takže ak nejakú vynecháte, nebudete o nej v rámci analýzy uvažovať a môžu to byť úlohy, ktoré vás oberajú čas. To môže zmenšiť efektivitu tohto cvičenia.

Všetky úlohy	
Úloha	
1	
2	



Krok 2. Identifikujte dôležité úlohy

Prejdite si zoznam, ktorý ste spísali v prvom kroku a identifikujte, ktoré úlohy sú dôležité. Užitočná metóda triedenia je mriežka známa ako urgentné/dôležité. V tomto kroku sa zamerajte na 5 až 10 dôležitých a napíšte ich sem. Možno postačí napísať jej číslo, aby ste si zjednodušili prácu.

Krok 3. Identifikujte nedôležité úlohy

Prejdite si zoznam z prvého kroku a identifikujte všetky úlohy, ktoré považujete za nedôležité a spíšte ich sem. Možno postačí napísať jej číslo, aby ste si zjednodušili prácu.

Dôležité úlohy		

Nedôležité úlohy		



Krok 4. V čom ste dobrí?

Prejdite si zoznam z prvého kroku a identifikujte tie úlohy, v ktorých ste zruční – kde ste prirodzene dobrí v porovnaní s inými ľuďmi alebo ktoré iní nemôžu urobiť, ak na ne nemajú kvalifikáciu.

Dôležitá poznámka: Nezaradujte sem úlohy, o ktorých si myslíte, že iní ľudia ich neurobia tak dobre ako vy. Toto mnohým bráni niečo delegovať, pretože sú presvedčení, že iní by neodviedli dobrú prácu. Musíte sa naučiť pustiť to. Účelom tohto kroku je určiť, kto je extrémne efektívny v danej úlohe alebo či úlohu nemožno delegovať. Ak sa delegovaním získa málo, možno bude lepšie, ak to urobíte sami. Ale ak ste iba rýchlejší v danej veci, neznamená to, že by ste ju nemali delegovať. To sa často stáva, pretože vy ste niečo robili častejšie ako osoba, na ktorú to delegujete. Spíšte zoznam 5 až 10 úloh, v ktorých ste veľmi zruční alebo ktoré nemožno delegovať, pretože si vyžadujú špecifické zručnosti.

Úlohy, v ktorých ste zruční		



Krok 5. Ktoré úlohy tvoria najvyššie benefity (pridanú hodnotu)?

Zo zoznamu z prvého kroku a s prihliadnutím na zoznam v štvrtom kroku vyberte tie úlohy, ktoré vytvárajú najväčšie benefity. Spíšte zoznam 5 až 10 úloh.

Krok 6. Prepojte zručnosť s benefitmi

Preberte si zoznam vo štvrtom a piatom kroku a vyberte tie činnosti, ktoré sú v oboch zoznamoch. Tieto činnosti vytvárajú dobré benefity a ste v nich zruční. Na tieto úlohy je najlepšie sústrediť väčšinu svojej energie.

Úlohy, ktoré tvoria benefity		

Úlohy, v ktorých ste zruční a ktoré tvoria benefity		



Krok 7. Porovnajte s dôležitými a nedôležitými

V tomto kroku využijete zoznamy v šiestom kroku a zoznamy v druhom a treťom kroku. V šiestom kroku by ste nemali mať žiadne činnosti, ktoré sa považujú za nedôležité. Ak tam sú, stala sa niekde chyba pri hodnotení. Vráťte sa a prezrite si to ešte raz. Potom porovnajte svoj zoznam v šiestom kroku so zoznamom dôležitých úloh v druhom kroku 2. Do nižšie uvedenej tabuľky zaradte dôležité úlohy, ktoré nie sú v zozname šiesteho kroku. Inými slovami, chcete vidieť, ktoré úlohy ste označili ako dôležité, ale nezaradili ste ich medzi tie, ktoré musíte nutne robiť vy alebo že vytvárajú výnosy. Tieto úlohy sú ideálne na delegovanie.

Krok 8. Prepojte nedôležité a vynechané dôležité úlohy

Teraz prepojte zoznamy v treťom a siedmom kroku a úlohy z nich spíšte sem. Teraz sú to všetky úlohy, pri ktorých by ste mohli uvažovať o ich delegovaní.

Dôležité úlohy, ktoré nie sú v 6. Zozname		

Úlohy na delegovanie		



Akcie a podujatia

19. augusta 2019
Coachingplus deň

Máte záujem o nové myšlienky a chcete sa inšpirovať a obohatiť skúsenosťami iných kolegov? Viete, čo budete robiť pondelok 19. augusta 2019? Ak nie, pripravili sme pre vás jedinečnú možnosť zažiť prácu našich priateľov. Téma Coachingplus dňa: Ako ľudí sprevádzame? Alebo, rôzne prístupy k práci s ľuďmi pod jednou strechou. Zažijete a ochutnáte psychoanalýzu aj daseinanalýzu, transakčnú analýzu aj nové trendy v KBT. Pozrieme sa na to, čo je nové v humanistických terapiách, ale aj na to, čo je staré ale jaré (a tradičné osvedčené). Spoznáte lektorov a lektorky Coachingplus a to ako a o čom rozmýšľajú (Zuzka, Štefka, Ivan, Jožo, Silvia, Lenka, Vlado) ale aj kolegov od konkurencie... No proste deň plný zážitkov. Cena je baťovská, 49 eur za všetky workshopy. Stretneme sa?

26. - 27. septembra 2019
Práca so skupinou - prvý modul: Rola a intervencie facilitátora v skupinovom procese

Novinka v ponuke Coachingplus: skupinová práca - prvý z troch modulov o tom, ako sa pracuje v skupine a so skupinou. Cieľom workshopu je vytvoriť priestor pre frekventantov zažiť na vlastnej skúsenosti vedenie rôznych typov skupín, vyskúšať si a reflektovať rôzne role a intervencie facilitátora, ktorý skupiny sprevádza a porozumieť špecifikám práce s rôznymi druhmi skupín. Na konci prvého zo série workshopu budete mať precvičené všetky zručnosti facilitačného kontinua a budete namotivovaní prísť na ďalšie stretnutie.

15. - 16. októbra 2019

Práca so skupinou- druhý modul: Skupina v systéme organizácie, podporné, preventívne, poradenské a terapeutické skupiny
Séria troch workshopov o skupinovom procese pokračuje v októbri dvojdnovou o špecifikách preventívnych, poradenských a terapeutických skupín. Počas workshopu budeme skúmať to, ako sa vytvárajú kontrakty so skupinou, spoznáme špecifiká vedenia skupín, ktoré sú súčasťou rôznych organizačných rámcov, budeme sa venovať práci s motiváciou účastníkov, indikáciami aj kontraindikáciami vhodnosti skupinovej práce. Detailne sa pozrieme na špecifiká práce s detskou a adolescentnou skupinou

10. - 11. decembra 2019
Práca so skupinou- tretí modul: Zážitkové skupiny, tréning, koučovanie a facilitácia

Posledný zo série troch workshopov o skupinách bude zameraný na zážitkovú prácu v kontexte rozvoja ľudí. Budeme skúmať to, ako sa v skupinách deti aj dospelí učia, aj to, čo potrebujú k tomu, aby sa vytvoril priestor pre zážitkové, interaktívne a tvorivé aktivity. Pozrieme sa na to v čom sa odlišuje koučovanie v skupine od koučovania skupinou, čím sa odlišuje tréning od facilitácie a ako využívať tieto metódy účelne a účinne. Na konci workshopu dostanete certifikát za všetky tri diely našej skupinovej ságy a budete mať jasno v tom akým vedúcim skupiny ste a akým by ste chceli byť

10. - 11. októbra 2019
Efektívny pomáhajúci rozhovor

- prvý modul vzdelávania

Tri dôvody prečo si vybrať tento workshop?... pretože viesť rozhovor, ktorý naozaj pomáha, nebýva jednoduché... na workshope uvidíte rôzne formy pomáhajúcich rozhovorov. Precvičíte si náročné a ťažké rozhovory s deťmi aj dospelými, spoznáte seba v akcii a dostanete odpovede na všetky otázky spojené s tým čo robiť, aby sme boli efektívni pomáhajúci pracovníci... Efektívny pomáhajúci rozhovor je prvým modulom zo série akreditovaného vzdelávania pre rezort školstva, takže okrem obsahu a formy si prídu na svoje aj tí, ktorí pracujú v školstve a chceli by si zvýšiť plat. Workshop je naša lasika. S Ivanom ho robíme 38 x a vždy inak.

22. - 23. novembra 2019
Práca s emóciami v poradenskom procese

- druhý modul

Dvojdnový workshop „Práca s emóciami v poradenskom procese“ ponúka priestor pre nácvik zručností, ktoré nám pomáhajú efektívne pracovať pri identifikovaní emočného prežívania, jeho explorácii, aj pri neutralizácii silných emócií. Na emócie sa pozrieme z evolučného, psychodynamického, humanistického aj socialno-konstruktivistického hľadiska, ale hlavne prakticky. Naš kamarát hovorí, pracuješ tak ako sa cítiš, takže podte sa s nami cítiť dobre. Je to druhý modul základného vzdelávacieho cyklu Coachingplus.

13. - 14. decembra 2019
Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

- tretí modul vzdelávania

Stretnáte sa vo svojej práci so situáciami, keď musíte pracovať s ľuďmi, ktorých ku vám poslal niekto iný, pričom oni sami nechcú? Vyplýva vám z vašej pracovnej pozície nutnosť pracovať s klientmi, ktorí sú vo vašej organizácii nedobrovoľne? Často sa pri práci nachádzate v slepej uličke - klienti nehovoria o podstatnom, zamlčávajú niektoré dôležité veci, odbiehajú od témy, neplatia, chodia neskoro...? Dvojdnový workshop „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“ ponúka priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách keď klient nechce, alebo nemôže spolupracovať. Tretí modul a zároveň zakončenie vzdelávacieho cyklu

Viac informácií a prihlášky

<http://coachingplus.org/kalendar.html>

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

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

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