



news... 14

PF 2011...

Vďaka za to, že ste boli s nami v roku 2010. Mysľou, duchom, prostredníctvom našich news, na našich workshopoch, tréningoch, supervíznych a koučovacích hodinách. Ceníme si vašu úprimnosť pri spätných väzbách. Je obohacujúce, počuť čoho by sme mali robiť viac, čo prehíbiť, čo pridať, čo skúsiť robiť inak. Ak by vám na nás nezáležalo, nepovedali by ste nám to. S radosťou vítam, že sa rozrastá komunita čitateľov našich news, tak ako sa rozrastá komunita ľudí, ktorí okoštovali tie naše plody. Do budúceho roka plánujeme dlhodobejší výcvik vo všetkom, čo je našim (a nielen našim) know how. Bude najmä o práci s motiváciou k zmene a o procese zmeny. Pozývame doň nielen všetkých účastníkov našich víkendoviek, ktorí si zažili esenciu Coachingplus, no chcú oveľa viac – napríklad ženy a ich múdrosť v tíme, ale aj ďalších kolegov a kolegyne, prosto všetkých, ktorí chcú makať na svojom profesionálnom i osobnom raste. Viac o plánoch na rok 2011 nájdete na konci čísla. V tomto čísle ponúkame niečo o časovom manažmente, niečo o nových knihách, rozhovor s popredným predstaviteľom symbolicko-zážitkovej rodinnej terapie. Okrem toho štartuje nový seriál o manažmente zmeny. Pokračovanie nabudúce. Dočítania priatelia.

Ako súvisí dynamika našej psychiky a časový manažment?

Veľmi, veľmi, veľmi. Sme totiž emocionálni. A okrem toho často iracionálni. Vlastne si myslím, že to sa len tak hráme, na tú našu ľudskú racionalitu. Na jednej strane nám kolegovia Covey a Allen (aby som spomenul iba tých naj top) ponúkajú možnosti: plánuj, orientuj sa podľa hodnôt, stanovuj ciele, rozhoduj, deleguj... na druhej strane, povedzme si otvorene, kto má svoj život a seba v čase pod kontrolou? Koľko času denne ste

proaktívni a koľko reaktívni? Koľko času strávite denným snením? Napríklad o vašej sekretárke, alebo mladom kolegovi od susedov.

Ako ľudia vždy reagujeme na nejaký podnet. Častokrát je potrebné reagovať v komplexných systémoch, v ktorých pulzuje viac podnetov naraz. Turbulentne, oslovujúc vás novými a novými nárokmi. Jeden by sa z toho zbláznil, z tej komplexity. No a odpovede? Naše správanie nielenže silne ovplyvňujú naše emocionálne stavy / procesy, ktoré sú do značnej miery nevedomované, naše správanie ovplyvňujú aj rôznorodé nevedomé fantazijné procesy, ktoré skryté emócie obsahujú. Tieto fantazijné procesy, akési nevedomé flashbacky, sa automaticky spúšťajú v situáciách, ktoré nám môžu (opäť nevedomovane) pripomínať to, čo sme už zažili a spustiť tak akýsi „vnútorný program“, alebo obranný mechanizmus, ktorým sme si kedysi funkčne pomáhali. Čo na tom, že dnes už nie je funkčný. A potom stojíme v nepohode.

- A potom... opäť nedelegujeme. Nie preto, že nevieme. To nás už naučili, ale pretože nedôverujeme. Na nedôveru nemáme liek, ide totiž o niečo „silné v nás“, respektíve „vo vzťahu“ s tým druhým.
- A potom... opäť nevieme povedať „nie!“ vyrušeniam. Nie preto, že nevieme. To nás už tiež na tréningu naučili. Pretože, akosi, možno, že, predsa len, snáď, ja mám, hm, povedať nie?! Ako by som potom vyzeral, keď odmietnem...? A čo si o mne tí druhí pomyslia?
- A potom... opäť neplánujeme. Pretože myslieť bolí. Vyžaduje si to námahu, respektíve minimálne pokoj a sústredenie, a tak je to proti impulzívnemu princípu slasti. Veď načo byť proaktívny, keď sa dá prežiť aj inak. Napríklad behať po chodbách s papiermi v zdaní, že pracujeme, alebo tráviť čas v polospánku / polobdení / poločakaní na porade.
- A potom... opäť nie sme dôslední, veci začneme a nedokončí...
- A potom, a to hlavne, nedokážeme žiť v prítomnosti. A čo iné vlastne máme okrem fantázií o tom, čo bolo, o tom, čo možno raz bude? Máme ešte také nejaké „teraz a tu“.
-

Aby som nebol iba skeptický, budem ešte radikálny. Naše nevedomé impulzy, vnútorné programy, nás okrem iného aj teleologicky ženu dopredu. Ideme tak za svojimi snami, alebo výstižnejšie, za snami nášho detstva. Alebo, výstižnejšie, za snami našich rodičov. Prípadne sa snažíme preto, aby naši rodičia konečne videli, zažili a prijali aj nás (a nielen seba, alebo „oblúbenejšieho“ súrodenca, alebo milenku...). Joj, tie naše fantázie o našich

rodičoch. Koľko bublania v nás. Koľko energie. Keby tak o nich vedeli. A tak tvrdo makáme. 10 hodín, 12 hodín. Niektorí z nás z toho majú navyše radosť. Je to ako droga, únik od seba, druhých, alebo ešte väčších starostí. Občas sa nám rozpadnú vzťahy. Čo už, trochu to zabolí, ale ideme ďalej, nie? Covey píše o hodnotách a ako nám určujú smer, dávajú kompas. Ja by som skôr hovoril o nevedomých potrebách, ktoré sú pre nás hodnotou, kompasom. Mám pre vás takú otázku: Kto z vás by nepovedal, že hodnotou preňho je rodina? Ale čo to znamená v praxi? Akú pozornosť, akú lásku, aký súcit, akú akceptáciu, akú otvorenosť a dôveru žijete vo svojej rodine navzájom? Koľko času a energie vynakladáte na to, aby ste boli spolu? Tak naozaj spolu.

Ešte jedna poznámka. Keďže nám všetkým ide o to, aby sme boli v pohode, akosi vyrovnaní, snažíme sa vo svojej hlave regulovať všetky obsahy, všetky príbehy, všetky vstupy, ktoré sú našou súčasťou, ktoré v nás víria. Niekedy, aby sme mali pokoj, vynakladáme až príliš veľa energie na to, aby sme si „u seba doma“ urobili poriadok s vlastným neporiadkom. Keďže si však chceme upratať rýchlo, neupratujeme dôkladne, ale skryjeme to, čo ruší, alebo to odložíme. Niektorí z nás dokonca poprieme, že niečo ruší, prípadne začneme mať haluze, že máme upratané. Upozomňujem, že takýto zápas nás stojí veľa síl, ktoré by sme mohli, ak by sme si naozaj upratali, respektíve upratovali priebežne, využiť efektívnejšie. Z tých skríň to vypadáva. A my to zase dávame dovnútra a tak sa opäť nezameriavame na to, čo je, alebo môže byť pred nami. Ak by som mal teda určiť dve kľúčové prekážky efektívneho riadenia seba v čase, budú to schopnosť vnímať seba (svoju vnútornú domácnosť) a schopnosť upratať, čiže regulovať emócie, špecificky potom emócie úzkosti, či strachu. Mimochodom, myslím, že pojem manažment času je logický nezmysel. Už ste riadili čas? Ak, tak iba na hodinkách. Pokiaľ ide o schopnosť vnímať seba, ak vnímame seba, dokážeme rozpoznať v spleti a šialenstve našich každodenných snov a fantázií to, na čom nám skutočne záleží. To, prečo sa oplatí cvičiť, ako by povedal majster – praktikovať. Ak vnímame seba, dokážeme zachytiť aj útržky neistôt, sklamaní a frustrácií. Dokážeme zachytiť neporiadok u seba doma. Sú to najmä také útržky, ktoré vedú k obavám, z toho, čo je. Presnejšie potom k strachu z toho, že sme rovnakí, podobní ako ostatní, alebo naopak k strachu z toho, že sme odlišní. Druhá výzva, schopnosť regulovať emócie, súvisí s už spomenutým strachom, ktorý sa dá prekonať, a nech to znie akokoľvek pateticky, iba láskou k svetu. Ostať pri tom, čo je, sa dá iba vtedy, ak to milujeme.

Ak toto zvládneme, môžeme byť proaktívni. Ako Petr Pacovský vraví, proaktivita je návyk „chytania“ priestoru medzi podnetom a podvedomou reakciou, slúžiaci na preverenie

správnosti programu z podvedomia. Zachytenie bodu proaktivity dáva možnosť dvojitej voľby. Vyššie spomenutý autor podľa mňa jedna z mála normálnych kníh o časovom manažmente (Človek a čas) píše, že v kontexte voľby môžeme:


- spustiť program z podvedomia (téma rodičia, úzkosti a všetko bla bla, o ktorom to bolo vyššie)
- vedome vymyslieť úplne nové riešenie, varianty, postupy... (téma, ako prekonať strach láskou)

Proaktivita nás dostáva z reaktívneho konca na aktívny začiatok a môže sa tak uplatniť vo všetkých situáciách: pri reakciách v kontakte s druhými, pri zavádzaní návykov (tak potrebných pre zautomatizovanie si toho, čo nám dobre slúži), ale aj pri pozitívnom myslení (ak vám má byť voľbou), pri riešení problémov, pri motivácii seba k realizácii vecí, ktoré sú podstatné... Zásadnou podmienkou proaktivity je však naša schopnosť ustáť samých seba a svojich vlastných démonov. Byť reflexívny v tom, čo prežívame. Niekedy ide o strach, niekedy o impulzívnu závisť, niekedy o nekontrolovateľnú radosť. Iba ak vieme, kde stojíme, môžeme urobiť jasný krok tým smerom, ktorým chceme ísť. Vlastne iba tak sa môžeme zastaviť a vytvoriť si čas pre seba, pre svoje hodnoty, pre svoje ciele, pre svoje plány... pre to, čo je v Coveyho kvadrante dva.

Zvládanie zmien časť prvá

Milí čitatelia. Keďže zmena vás všetkých spája, či už ste z branže psychologickkej, manažérskej, či sociálno-pedagogickej, rozhodli sme sa tento rok potešiť vás občasnými príspevkami na tému zmena. Aj keď sa pravdivo hovorí, „ak to nie je rozbité, neopravuj to“, hovorí sa aj iné – „Doba je zlá? Je to možné. Ste tu však preto, aby ste ju zmenili.“ A napokon, a nedá sa s tým nesúhlasiť, zmena sa deje neustále, možno si to iba podrobne nevšímame: jar – leto – jeseň – zima, sneh – voda – ľad – para, prvá láska – manželka – milenka – druhá manželka – opatrovatelka...

Zaujala ma klasifikácia veľkosti zmeny podľa Huczynského a Buchanana. Popisuje organizačnú zmenu, no ak si namiesto organizácie dosadíte rodinu, alebo svoj vzťah s niekým, či so sebou, myslím, že to bude pri troche predstavivosti dávať zmysel. Mimochodom, čím je zmena väčšia, alebo radikálnejšia, tým viac bolí.



Nepatrná	Dolaďovanie, zlepšovanie, zameranie na výkonnosť
Povrchová	Reštrukturalizácia, zmena rozdelenia zdrojov
Mierna	Plánovanie zlepšenia, nepatrná zmena myslenia
Významný posun	Zmena generálneho riaditeľa, štýlu riadenia, stratégie
Prenikavá	Zmena definície úspechov a cieľov organizácie
Hlboká	Zmena vízie, filozofie a misie
Najhlbšia	Posun paradigmy: zmena myslenia, spôsobu riešenia problémov, spôsobu podnikania

Prečo by sme sa mali meniť? Pretože cítime vnútorný tlak? Akúsi nespokojnosť? Alebo naopak? Cítime tlak okolia, meniaceho sa prostredia? Pretože chceme dosiahnuť niečo, k čomu potrebujeme fungovať inak? Pretože to staré nám už neslúži? Pretože by nám, alebo našim klientom mohlo byť lepšie? Pretože dinosaury neprežili? Každopádne prv, než sa do akejkoľvek zmeny pustíte, bolo by fajn, a myslím si, že to je kľúčové, aby ste si boli vedomí, prečo sa oplatí zmeniť. Akú hodnotu vám to prinesie? Čím sa obohatíte? Čo sa zmenou zmení? Prečo sa oplatí? Aj tu platí jednoduchá rovnica, pridaná hodnota súvisí s motiváciou a motivácia s vašou energiou.

Realizácia zmeny v organizácii súvisí so zmenou ľudí, a aspoň v malom, so zmenou organizačnej kultúry. Realizácia zmeny vo vzťahoch, či v rodine súvisí s tým istým, pričom kultúru vnímam ako súhrn symbolov, ktoré systém reprezentujú (napríklad náhodne - byt, spoločná večera, sex). S týmto všetkým je spojená zmena vnútornej / vonkajšej štruktúry, vnútorných / vonkajších procesov, vnútorných / vonkajších stratégií a vnútorných / vonkajších systémov. Všimnite si, je úplne jedno, či píšem o manažmente, alebo psychoterapii.

Aby som ukončil túto prvú časť, „optimisticky“ zhrniem to, čo by sme mohli urobiť pred tým, než sa pre zmenu rozhodneme. Múdri ľudia radi zodpovedajú si tieto otázky:

- Pozrime sa na to, čo máme – na čom môžeme stavať? Čo sa meniť nepotrebuje? Čo nám dobre slúži?

- Ako a kde nájdeme energiu, motiváciu pre zmenu? Kde nájdeme oporu?
- Ako získame podporu na všetkých úrovniach?
- Ako môžeme vytvoriť / vytvárať takú štruktúru, ktorá zmenu umožní uskutočniť?
- Ako naplánovať stratégiu vítaných zmien?
- Ako dokážeme ponúknuť obrázky zmeny ľuďom tak, aby ich prijali, alebo aby zmenou žili?

Ako hovorí Virginia, je to jednoduché, no nie je to ľahké. Ako hovoria tí, ktorí sú solution focused, je to jednoduché, no nie vždy to je ľahké. Či pravidelne cvičíte, uvidíme až vo februári. A mimochodom, vo februári pokračujem s témou zmena. (Vlado)

Zopár kníh do nového roku

Weissman, Markowitz, Klerman: Interpersonálna psychoterapia.

Vydavateľstvo F

Pôvodne to vyšlo v roku 2010. U nás by sa dali k téme IPT nájsť ešte jedna kniha a asi jeden, možno dva samizdaty. Všetko z dielne Joža Hašta. Smer začal, podobne ako iné smery tým, že ho pôvodne vymysleli na jedno ochorenie – depresiu. Dnes tu čítam knihu nielen o „veľkej depresii“ a jej liečbe (prvých cca 240 strán), ale aj o jej ďalších rôznorodých formách a príbuzných odnožiach - bipolárka, pred a po pôrodné depresie... Okrem toho sa tu nájdú kapitoly aj o iných poruchách, ako sú poruchy nálad. Kniha je didaktická, názorná. Podrobne sú vysvetlené ciele a stratégie, no i proces liečby, takmer každá kapitola obsahuje kauzistické ukážky. Zaujímavé sú kapitoly o špecifických technikách interpersonálnej psychoterapie a o najbežnejších problémoch v terapii. Ako párového poradcu ma zaujala kapitola o spoločnej párovej liečbe depresívnych pacientov v prípade manželských rozporov. S veľa vecami som si vnútorne popolemizoval. Terapeuti sú tu, ako inak, aktívni, do značnej miery štruktúrovaní, čo pacientom iste pomáha, ak taký prístup pacient od terapeuta očakáva. Interpersonálna psychoterapia sa mi vidí niekde medzi psychodynamickou a kognitívne-behaviorálnou terapiou – viem hrubé zjednodušenie a široké rozlíšenie. Urobte si názor radšej sami.

MIÁDKOVÁ: Moderní přístupy k managementu - Tacitní znalost a jak ji řídit.

C. H. Beck

Som veľmi skeptický ak mi niekto ponúka nové produkty, ako urobiť organizáciu výkonnejšou. Nemám proti nim nič, iba že si myslím, že organizáciu a jej procesy tvoria ľudia – čo si nie vždy všetky tie BSC, TQM, MBO, knowledge managementy, six sigmy a kaizeny uvedomujú. Niekedy sa mi zdá, že prioritou nie sú ľudia, ale inovácie. Poďme ale k veci. Táto kniha má už 6 rokov od svojho napísania a zaoberá sa tacitnými (opäť nové slovo), inak povedané implicitnými, skrytými vedomosťami, zručnosťami a skúsenosťami zamestnancov. Konkrétne tým, ako ich nájsť a využiť. Konkrétne tým, aké sú procesy učenia a ako ich nastaviť, aby sme v organizácii našli to, čo už vlastne máme. Pod lampou býva najväčšia tma. Kniha sa mi páčila už pred piatimi rokmi, teraz som sa k nej vrátil, keďže rozmýšľam o tom, či má zmysel trénovať a učiť ľudí nové, alebo má väčší zmysel stavať na starom a vzájomne sa obohacovať. A hľa, od českej autorky čítam o schopnosti rozprávať a počúvať transformačné príbehy, o funkcii a zmysle komunit na pracovisku, o prirodzenom učení, koučovaní a mentoringu, pričom sa to tak ani nemusí volať a o tom, čo jednotlivcom a organizáciám pomáha (ale aj bráni) hľadať, nachádzať a využívať to skryté pod lampou. V knihe mi chýba kapitola o skrytej dynamike celého tohto, respektíve aspoň kapitola o emóciách, ktoré pomáhajú a ktoré bránia takémuto spôsobu učenia. Nuž, ale, ja viem. Ak chcem niečo iné, môžem hľadať inde (Karnac Books, ISPSO), prípadne si to môžem napísať sám.

Emerson: Problémové chovanie u ľudí s mentální retardací a autizmom.

Portál

Ani by ste neverili, ako táto kniha úzko súvisí s prácou v organizáciách. Začnem príbehom. Minule sme robili tréning k téme agresivita chronických psychiatrických pacientov a kombinovaných postihnutí v DSS. Počas prestávok som si všimol, ako sestričky posilňujú negatívne a deštruktívne správanie pacientky tým, že jej venujú pozornosť iba vtedy, keď si ju takýmto neprimeraným spôsobom pýta. Ako to súvisí s touto knihou? Okrem mnohých strán o behaviorálnej analýze problémového správania v sociálnom kontexte organizácie (použiteľné kdekoľvek), sú tu popísané behaviorálne stratégie prevencie (použiteľné kdekoľvek), terapie (použiteľné kdekoľvek) a sociálnej, či komunitnej podpory (ako inak, použiteľné kdekoľvek). Takže nabudúce, keď budeme robiť niečo napríklad pre polepšovne, ku knihe sa opäť vrátim, pretože mi je inšpiráciou. Mimochodom, moja skúsenosť s rozvojom manažérov spočíva v tom, že sa o výkon / správanie pracovníkov zaujímajú často iba vtedy, ak nie je niečo v poriadku (čím takéto správanie posilňujú) a často hodnotiacim a nie popisným spôsobom, keďže vlastne popisovať ani nevedia. Ono to je totiž naozaj ťažké byť iba s tým, čo je vidieť a počuť.

Kadlečík, Želinská: Z kola von. A čo je za tým. Nadácia Intenda

Začnem jedným z asi 200 citátov, ktoré sú v knihe. „Sociálny pracovník kráča ulicou a môže sa rozhodnúť: či tých ´klientov´ okolo seba uvidí, alebo prehliadne“ (V. 46 rokov). Na úvod chcem proklamovať, že je veľmi veľa zlých a málo dobrých kníh o sociálnej práci. Silný súd, kritériá viem na požiadanie pridať v osobnom rozhovore. Toto je dobrá kniha o terénnej sociálnej práci. Okrem textu v nej nájdete aj nedávno ocenený film na DVD od Jara Vojteka s rovnomenným názvom a samostatný mini booklet streetartu (foto toho, čo je, aj okolo vášho bydliska). Zo strán tejto knihy na vás priamo a svojským jazykom, v kontexte, nebojím sa povedať, ich vlastného Lebensweltu, hovoria vrajteri, skejťáci, feťáci, šľapky a strítvorkeri z ulíc a nízkoprahov (prečo mi preboha ten word podčiarkuje toľko slov?!) Ak je tu aj reflexia toho, čo môže sociálny pracovník robiť, tak je zrozumiteľná, iste, občas polemická – najmä vzhľadom k metodológii, ale hlavne, konečne niekto z domácich dal dokopy niečo o praktickej sociálnej práci, čo sa dá čítať. Príznačné, že to nevyšlo z akademického prostredia. Takže aj keď to bude iba doplnok k vašim recyklovaným skriptám, kolegovia, prosím, odporúčajte túto knihu svojim študentom.

Ešte zopár odkazov na iné newsletters

Group Analytic Contexts: http://groupanalyticsociety.co.uk/?page_id=90

Lahôdka pre všetkých, ktorých fascinuje psychoanalytická práca so skupinami. Štyri čísla do roka. Ak sa prekúšete cez nejaké tie „kecy z domácej kuchyne“ a nevzdáte to, nájdete veľa podnetných článkov o tom, čo prináša súčasná skupinová analýza svetú. Verte mi. Zažil som tú kultúru na vlastnej koži dva krát a dva krát ma silne obohatila. Vhodné najmä pre tých kolegov, ktorí pracujú terapeuticky so skupinami.

Mentoring for change news:

<http://www.mentoringforchange.co.uk/index.php>

Dobrý začiatok pre všetkých, ktorí sa chcú stručne zorientovať v tom, čo je koučovanie. Veľa on-line zdrojov a odkazov. Popis možnože aj základných 14tich koučovacích modelov. Články a kratšie texty, ktoré nie sú iba marketingovým balastom. Prosto fajn.

Newsletter Thiagi najmä o tréningu a kreatívnej práci so skupinami.

<http://www.thiagi.com/pfp-issue-list.html>

Ak chcete inovovať svoje aktivity na tréningoch a espévéčkach, alebo ak hľadáte pravidelné tipy na aktivity, ktoré sa dajú využiť pri facilitácii, čakajte túto stránku a zaregistrujte sa ako odoberatelia news. Inšpirácia to je. Okrem toho, že mi to chodí, občas si to aj prečítam. Už len krok a začnem niečo z toho využívať. V každom čísle nájdete nové hry a aktivity, nejaký ten rozhovor a nejakú metodológiu k tréningu. Myslím, že Ivan bez toho vydrží, pre vás to však môže byť zaujímavý kick (Vlado).

Rozhovor Rebeccy Aponte s Augustom Y. Napierom

Autor knihy *The Family Crucible* (Rodinná skúška ohňom) reflektuje svoju terapeutickú prácu s rodinou a hovorí o svojom chápaní modelu experienciálnej terapie.

Experienciálna terapia

Rebecca Aponte: Chcem sa s tebou porozprávať o tvojom príspevku k psychoterapii, najmä párovej a rodinnej terapii. Najprv si svoj prístup nazýval experienciálna symbolická terapia. Môžeš povedať, čo máš pod tým na mysli - obzvlášť tým "symbolická"?

Augustus Y. Napier: Tento termín vlastne pochádza od Carla Whitakera. Slovo "symbolická" súvisí s povahou terapeutického prežívania. Podľa nášho predpokladu je psychoterapia druh zdôrazneného prežívania v tom zmysle, že je prehĺbené. Psychoterapia poskytuje kúsok skúsenosti, ktorú klienti nemuseli prežiť, ktorá je úprimnejšia a láskavejšia, chápavejšia, atď. Poskytuje kúsok toho, čo nemali a predpokladáme, že tieto incidenty, ktoré sa dejú počas psychoterapeutického rozhovoru - v samotnej miestnosti - majú určitý symbolický význam. Terapeut je symbolická, často rodičovská alebo rodinná autoritatívna figúra a my sa snažíme zabezpečiť priestor pre niečo, čo chýba v živote rodiny. Nemôžete nahradiť rodiča niekomu, komu chýba rodič dvadsať rokov, ale môžete mu poskytnúť zážitok niečoho, čo má chuť ako chýbajúca časť v rodine alebo v individuálnom prežívaní. Svojím spôsobom je to ako rez do koláča, ktorý zasiahne hlboko, ale nie do šírky.

RA: Ako to terapeut robí?

AN: Myslím, že tým, že sústreďuje pozornosť na tu-a-teraz v rozhovore - to jest, že sa snaží urobiť prežívanie také reálne, také okamžité a také mocné, ako je to len možné. Myslím, že rodiny prichádzajú do terapie s mnohými očakávaniami. Situácia je zlá; sú hladní po niečom novom a po pomoci. Často si prinášajú veľa skepsy a starostí, ale prinášajú si aj dosť hlboké potreby. Terapeut teda ovplyvňuje symbolickú povahu toho, čo sa deje, predovšetkým podporuje vaše uvedomenie si toho, že to, čo hovoríte, čo robíte, má väčší než len obyčajný význam. Toto nie je len spoločenský rozhovor – toto je hlbšia úroveň rozhovoru. Terapeut teda investuje akýsi osobný záväzok, aby urobil prežívanie v rozhovore čo najintenzívnejším a najzmysluplnejším. Toto bremeno je viac osobné, nie technické.

RA: Znamená to, že dovoľíte, aby vás terapia ovplyvnila na osobnejšej úrovni?

AN: Áno. Znamená to, že si dovoľíme byť osobne zaangažovaní a prinášať svoje vlastné pocity, ako aj myšlienky do procesu.

RA: Viem si predstaviť niekoľko odlišných škôl, ktoré by pri tejto myšlienke krčili nos.

AN: Áno, určite. Nedávno som sa rozprával s priateľom, ktorého som odporúčal terapeutovi. Priateľ mi povedal: "Rozprával o sebe—považoval som to za neprofesionálne." Tu by sa malo zdôrazniť, že si uvedomujeme nebezpečenstvo terapeutovho osobného angažovania sa. A z toho dôvodu často pracujeme s koterapeutmi, ktorí to osobné nejako vyvažujú. Je to, ako keby ste boli na striedačke pri zápase: jeden z terapeutov ide a chvíľu pracuje a potom ho vystrieda a teda istým spôsobom vyslobodí druhý, ktorý dovtedy sledoval, čo sa deje a bol viac vo svojej hlave. Psychoterapiu teda berieme ako vyslobodenie terapeuta, lebo je v tíme; to mu umožňuje osobnejšie stretnutie. Sme celkom disciplinovaní aj v dodržiavaní štruktúry terapie. Napríklad, ak niekto vyjde z miestnosti, aby išiel na záchod, zastavíme rozhovor, pretože nechceme druhú úroveň interakcie. Niekto vyjde na záchod a druhý partner povie: "Mám mimomanželský vzťah." Štruktúra teda podlieha procesu disciplíny. A udržiavame ju pod kontrolou – napríklad tým, kto prichádza do terapie - čo svojím spôsobom vytvára bezpečie.

Srdcová chirurgia

RA: Myslím, že to znie ideálne a ľudia, ktorí čítali The Family Crucible, zrejme zazreli model práce s koterapeutom v praxi. Je to však praktické? Je to ľahké?

AN: Nuž, mať dvoch terapeutov v pracovni je vždy drahé. Whitakerova analógia je, že rodinná terapia je ako srdcová chirurgia: je veľmi zložitá a radšej by ste ju nemali robiť sami, pretože ste nad svojou hlavou. Vtiahne vás rodinná dráma a stratíte odstup - a to sa skutočne stáva mnohým terapeutom, ktorí sa to snažia robiť sami. Je to trochu, ako

rozprávať sa s divočinou: keď sa to snažíte povedať ľuďom, ktorých prácu diktujú napríklad poisťovne, nebudú chcieť platiť dvoch terapeutov. Takže sa to dá robiť v organizáciách, ktoré majú slobodný rozpočet alebo v súkromnej praxi, ale je to špecialita. A ja sa obávam, že v budúcnosti bude dopyt po tejto praxi, po práci s rodinami a pármí omnoho väčší, než sme predpokladali a že terapeuti budú potrebovať pomoc, viac štruktúry, viac podpory, aby to robili dobre. Takže schopnosť pracovať v tíme má svoje medze, ale ja si myslím, že je dôležité robiť prácu poriadne. Keď som sa snažil pracovať s rodinou alebo párom sám, často som zistil, že som sa nejako trianguloval alebo kompromitoval tým procesom, alebo som sa cítil zahľtený či znechutený alebo vo veľkom rozsahu vtiahnutý do vlastného sveta rodiny. Takže to naozaj nie je ľahký prístup a nemožno ho ani ľahko naučiť.

RA: Pri čítaní tvojej knihy som mala pocit, že veľa problémov, ktoré spoločnosť považuje za individuálne, v skutočnosti existujú v rodine alebo páre. Povedal by si, že väčšina terapie skutočne patrí do kontextu rodiny alebo páru?

AN: Som o tom presvedčený. Existujú individuálne, intrapsychické, historické problémy, s ktorými je potrebné pracovať, ale ja cítim, že najlepšie sa to dá tak, že začneme so skupinou, ktorá je intímne zapojená - ktorá žije spolu, ktorá sa vzájomne zaoberá sebou v reálnom čase. A individuálna práca sa môže urobiť v tomto kontexte - to jest, na manželovom alebo manželkinom detstve môžete pracovať s tým druhým človekom v miestnosti. A dá to trochu práce dostať sa tam, takže je potrebné mať dosť intimity a bezpečia. Ale pri práci s párom napríklad je bod, kedy prepukne konflikt, pretože je jasné, že veľa problémov pochádza z ich anamnézy. A to by som nazval depresívne obdobie: keď máte namiesto dvoch rozhádaných, dvoch depresívnych ľudí, lebo si uvedomujú: "Och, božemôj, toto naozaj pochádza z detstva a z iných mojich vzťahov." Takže existuje fáza, v ktorej sa do ohniska pozornosti dostáva individuálna terapia v prítomnosti toho druhého. A niekedy ku koncu terapie je už veľa skupinových problémov vyriešených a niekto chce pracovať na niečom, čo sa týka jeho cesty alebo jeho individuálneho problému a vtedy už máte dosť dôvery v skupine, aby sa to uskutočnilo. Ale prvý krok naozaj je dostať kľúčových hráčov do miestnosti a pracovať na vytvorení bezpečia a dôvery a väčšej intimity v tej skupine. Potom máte ohromnú slobodu, kam ísť a čo robiť. Ale ak začnete s jednotlivcom, stanete sa terapeutom toho človeka a za dve alebo tri sedenia sa môže stať, že už nebudete dostupní pre rodinu.

Nebezpečenstvá individuálnej terapie

RA: Nechcem tvrdiť, že individuálna terapia nie je vôbec užitočná, ale nemáte pocit, že individuálna terapia je väčšinou strata času? Myslím, že v súčasnosti väčšina ľudí chodí do individuálnej terapie; idú potom domov a dostanú sa do tej istej starej dynamiky?

AN: Presne. Jedno z nebezpečenstiev pri individuálnej terapii, a ja si myslím, že sú to značné nebezpečenstvá, spočíva v tom, že terapeut a klient si vytvoria fantáziu o živote, čo je akási *folie à deux*, pri ktorej sa dvaja ľudia zhodnú: "Och, skutočným problémom je váš manžel," alebo "Skutočným problémom je vaša svokra." Ale keď tento proces trvá dlho, klient a terapeut sa stanú mikrospoločnosťou, v rámci ktorej panuje zhoda a súhlas a určitý druh pohodlia. Hoci to môže byť príjemné, problém s tým, čo by som nazval určitým druhom autistického pohľadu na svet, spočíva v tom, že ho nikto nespochybňuje. Nie je tu nikto, kto by povedal: "Och, ale ja s tým nesúhlasím. Zabúdate na to-a-to," alebo "Vidím vás ako..." Takže tu nie je stretnutie, v ktorom by bolo individuálne vnímanie nejako spochybnené, niekým iným, kto ich pozná a je s nimi v kontakte. V individuálnej práci sa teda môžu stať dve veci. Myslím, že je tam veľa vecí, ale jedna vec je, že rodina, alebo manželstvo, či kontext porazí jedinca.

RA: Čo tým máš na mysli?

AN: Je v područí. Nemá toľko peňazí alebo toľko moci ako jej manžel. Terapia jej pomôže cítiť sa lepšie, ale nemá dosť sily, aby zmenila systém, a tak ide domov a v zásade hrá rolu, do ktorej ju život obsadil. Existuje situácia, v ktorej jednotlivec nemá dostatok síl na to, aby skutočne zmenil systém. No, niekedy mocný terapeut dokáže pomôcť niekomu zmeniť systém, to sa naozaj môže stať. Obvykle je to tak preto, že terapeut myslí na systém a vlastne pracuje s jednotlivcom na tom, ako narábať so systémom. Moja žena Margaret liečila ženu, ktorej manžel bol všeobecne známy, rigidný, absolútne nemal záujem prísť do terapie. A myslím, že jej práca s manželkou bola taká sústredená a taká uvážlivá, že jej skutočne zachránila manželstvo, hoci on nikdy neprišiel. Takže problém niekedy je: myslí terapeut na systém? Má terapeut záväzok aj voči životu systému, nielen voči tomu, kto sedí v miestnosti? Samozrejme, bolo by to omnoho ľahšie, keby manžel prišiel do terapie.

RA: Určite, samozrejme.

AN: Ďalším nebezpečenstvom v individuálnej terapii - a to je trochu tragické, ako to niekedy vidím - spomínam si na ženu, ktorá prišla spolu s manželom. Ženin terapeut ma požiadal, aby som sa k nim pripojil, pretože manželstvo sa zhoršilo, keď sa individuálna práca pohla dopredu. A v čase, keď som prišiel do systému, bolo jasné, že táto žena sa spolu s terapeutom rozhodla, že jej manžel je nemožný a ona ide od toho. A tak sa

rozviedli. On sa znovu oženil, ona sa už nevydala a myslím, že žila dosť osamelo a už nemala možnosť skutočne sústredene pracovať na tom problematickom manželstve. Individuálna terapia niekedy vytvorí koalíciu, ktorá skutočne znehodnotí manželstvo. V tomto zmysle to chápem ako deštruktívne. A niežeby sa ona nemala rozvieť, ale manželstvo samo nikdy nemalo svojho obhajcu.

RA: Čo to znamená, keď pracuješ s rodinou a tvojím klientom je rodinný systém? To je veľmi odlišné od toho, ako sa učí individuálna terapia.

AN: Áno, to je skutočný základ rodinnej terapie: vidieť, že problémy nie sú len v jednotlivcoch, sú v zložitosti vzťahov. A my by sme povedali, že rodina je vždy klient - že by si mala myslieť na svoju prácu z toho hľadiska, ako ovplyvňuje túto skupinu. Ale je to veľmi odlišný názor na svet. Omnoho ťažšie je povedať: "Mojím klientom je táto rodina. Mojou povinnosťou je pomôcť im ako skupine." A myslím, že by to malo robiť viac terapeutov—totiž rozšíriť svoj mandát a zahrnúť celú rodinu: "Moja zodpovednosť presahuje jednotlivca. Som zodpovedný za to, čo sa deje s deťmi doma, som zodpovedný za to, čo sa deje medzi dospelým a jeho rodičmi," a tak ďalej. Je to teda rozšírený mandát. A myslím si, že etický spôsob vykonávania terapie je rozmýšľať vo väčšom rámci než je vaša povinnosť.

RA: Vytváraš spojenie s rodinou významne iným spôsobom, ako by si vytváral spojenie s nerodinnou skupinou alebo jednotlivcov v rodine?

AN: To je veľmi dobrá otázka. Nemyslím si, že to musí byť z terapeutovho hľadiska nutne odlišné. Whitaker prirovnával rodinu k športovému družstvu, ktoré hráva spolu celé roky: poznajú sa navzájom, poznajú svoje pohyby, takže sa vedia dobre spojiť. Skupina vytvorená ad-hoc nie je taká mocná, pokiaľ nespolupracuje dlhodobo. Ad-hoc skupina je teda pomerne povrchná čo do intenzity spojenia v porovnaní s rodinou. V rodinách je napätie omnoho vyššie; ide o viac. V ad-hoc skupine môžeš vytvoriť veľkú intenzitu, ale obvykle sa zameriava na jednotlivcov, z ktorých skupina pozostáva.

Preniesť minulosť do prítomnosti

RA: Videla som ťa, ako robíš párovú terapiu na videu Experiential Therapy. Je to reprezentatívne pre väčšinu tvojej práce?

AN: Vieš, to je zaujímavé. Keď som si to video nedávno znovu pozeral, bol som prekvapený, koľko času som strávil v rozhovore rozoberaní anamnézy páru. A ako som si to pozeral, myslel som si, že som si vedomý krehkej štruktúry vzťahu a snažil som sa, aby to lepšie pochopili, pretože som na nich nemal veľa času. Ale myslím na priebežnú prácu, kde sa omnoho viac dôrazu kladie na proces stretnutia medzi členmi rodiny. Terapeut zasahuje omnoho menej, viac sa opiera o operadlo a sleduje, ako sa epizóda

odvíja. A potom nastane bod, kedy človek zasiahne a urobí to oveľa konfrontačnejším alebo osobnejším spôsobom. V tomto rozhovore som začal dosť konfrontačne a potom som sa z nejakého dôvodu stiahol a netlačil som smerom, ktorým som išiel. Myslím si, že pre experienciálny prístup je typická snaha posunúť rodinu do určitých interakcií, ktoré doteraz nerobili a požičať im vlastné svaly na to, aby sa stalo niečo odlišné. Napríklad v tom rozhovore, o ktorom hovoríš, som tlačil manžela, aby bol asertívnejší. Myslím si teda, že v tom je tá zložka, teda ohnisko pozornosti na proces encounteru, so zámerom, aby sa klient pohol niekam inam, vďaka koalícii s terapeutom alebo vďaka povzbudeniu, aby niekto vykročil smerom, ktorým sa doteraz bál ísť. Ale myslím si, že pri tejto práci je vždy dôležitý aj komponent náhľadu. Svoju kariéru som začal na strednej škole tým, že som čítal Freuda - niežeby som vedel, že začínam kariéru, len som si kúpil nejaké paperbacky v stánku - a tak som prišiel do tejto oblasti so silným záujmom o tému ako rozumieť svojej histórii. A intelektuálne som zvedavý. Myslím, že ľudia potrebujú vedieť veľa o sebe a tom, čo si so sebou prinášajú. Myslím, že tento proces, ktorý vedie k pochopeniu vlastného turbulentného emocionálneho sveta, je v zásade dobrá vec. Takže by som pravdepodobne kládol väčší dôraz na náhľad a porozumenie, než napríklad Carl Whitaker. Ale v čom sa zhodujem s jeho prácou, je presvedčenie, že minulosť sa má sprítomniť – to znamená, pozvať členov z pôvodnej rodiny a aktívne pracovať s týmito kľúčovými hráčmi. A zdá sa mi, že najmocnejšia, najvplyvnejšia práca, ktorú som urobil, sa odohrala vtedy, keď som dal dokopy širšie rodiny. Určitým spôsobom je to neuveriteľne ľahké, keď už máte ľudí v jednej miestnosti, pretože si majú navzájom veľa čo povedať o tom, čo musia vyriešiť. A ty len pomáhaš tomu, aby sa to dialo.

RA: A boli aj iné rodiny, kde si musel prevziať aktívnejšiu a konfrontačnejšiu rolu?

AN: Áno. Rodiny, v ktorých je veľká nerovnováha moci, kde prebieha nejaký proces tyranie alebo zneužívania, kde niekto tápe, chce spáchať samovraždu. Ale myslím, obzvlášť, keď je tam nebezpečenstvo zneužívania, vtedy to chce niekedy starostlivejšiu, konfrontačnejšiu prácu.

RA: Stane sa niekedy, že to ide zle?

AN: Nuž, myslím, že sa veľa krát stane, že psychoterapia ide smerom, ktorý sme nepredpokladali, ako akýsi politický proces – prekvapí ťa to. Keď sa obzriem späť na roky svojej praxe, myslím, že som mal byť častejšie konfrontačný. Myslím, že toto je jedna z vecí, ktoré odlišujú experienciálnu terapiu – ochota byť konfrontačný. A otvorene prejavovať záujem a starostlivosť. Vysoká úroveň emocionálneho zapojenia je teda súčasťou toho, čo je typické pre tento prístup.

Vágna, intuitívna terapia

RA: Akú kritiku si počul o svojej metóde?

AN: Že je vágna. Že príliš podlieha protiprenosovým procesom terapeuta. Že je drahá, pretože si často vyžaduje tím. Že je ťažkopádne, ak sa snažíš, aby prišli ľudia, ktorí nechcú prísť. Že je niekedy autoritatívna, ak terapeut stanovuje pravidlá procesu. Ale myslím, že hlavná kritika je, že je ťažké ju definovať – ťažko povedať, čo to vlastne je. A myslím, že časť toho problému je v tom, že je komplexná. Je ateoretická a je atechnická – vo všeobecnosti neexistuje súbor techník, ktoré by sme sa naučili. V štrukturálnej terapii napríklad sú určité teórie o tom, čo treba urobiť v určitých situáciách a určité techniky, ktoré môže terapeut použiť. A myslím, že zážitkoví terapeuti používajú techniky – nemyslím, že by sme boli úplne čistí. Ale veľký dôraz sa kladie na terapeutov intuitívny proces. A tak, keď sa snažíš učiť zážitkovú psychoterapiu, dá sa to obyčajne najlepšie urobiť tak, že študent príde do miestnosti s terapeutom. To jest, často trénujeme terapeutov tak, že s nimi robíme ko-terapiu. A to je veľmi pomalý spôsob výuky. Môže to trvať roky, kým niekoho naozaj naučíš, čo robíš. Ja som mal to šťastie, že som aspoň päť rokov pracoval s Carlom. Myslím, že prístup je obmedzený osobným spôsobom vyučovania. A obávam sa, že je obmedzený aj faktom, že je dosť zložitý. Myslím teda, že sa treba obávať o tento prístup. Ale jedna z vecí, prečo je taký úžasný, je to, že dovoľuje terapeutovi byť sám sebou v procese. A po čase som si začal myslieť: "Ejha, mám jedno z najlepších povolání, aké človek na tejto planéte môže mať." Mám oprávnenie povedať, čo si myslím a čo cítim. Snažím sa urobiť niečo, čo by ľuďom pomohlo a dovoľujem si byť sám sebou v rozhovore, byť ozajstný, hovoriť, čo mám na mysli. A to je neuveriteľné. Keď sa poobzeráš po tejto spoločnosti, koľko povolání ti umožňuje byť úprimný? Staráť sa o ľudí, ktorí ti platia? A začínam si o tom myslieť, že je to privilegovaná pozícia či prístup, môcť sa osobne zapájať a zaoberať niečím takým zložitým a významným ako je rodina. Myslím si teda, že tento prístup má prísľub, možno možnosť rozšíriť prežívanie terapeuta. Nerobíš sériu techník – prinášaš svoj život, zdieľaš ho s inými životmi a je to neuveriteľne bohaté na emócie. Takže ma práca baví. Vždy som zvedavý, čo sa stane, aká bude táto nová rodina. Vždy som mal pocit, akoby som sa učil a bol nútený učiť sa. Mal som pocit, akoby som bol nútený konfrontovať sa so svojimi vlastnými démonmi vo svojej vlastnej rodine. A to mi pripomína, že ďalšia časť tohto prístupu je predpoklad, že terapeut bude mať terapiu – že ak robíš tento prístup, zistíš, že sa musíš vrátiť do terapie, pretože táto rodina sa veľmi podobá na tú, v ktorej si vyrastal, alebo tento človek ti veľmi pripomína... A táto oblasť je taká nabitá. Je ťažké mať od nej odstup.

RA: Na základe toho, čo hovoríš o tomto štýle terapie – kde je terapeut taký emocionálne zapojený – sa zdá byť nevyhnutné, aby terapeut chodil do vlastnej terapie.

AN: Áno – mať svoju vlastnú terapiu, mať konzultačnú skupinu, ako rovesnícku supervíznu skupinu a mať pri sebe skutočného konzultanta na terapeutickom sedení. V prípade, že je koterapia obmedzujúco drahá, zorganizujeme si to v rámci našej praktickej skupiny tak, aby sme si poskytovali vzájomnú konzultáciu, pričom príde na každé štvrté alebo piate sedenie iný terapeut a povie niečo ako: "Ako sa vám darí? Nadrža Gus niekomu?" a tak ďalej. V praxi je to teda možné len tak, že vyvažujeme to osobné disciplinovanou profesionálnou štruktúrou.

RA: Aby sme trochu zmenili tému, zrejme nie každému bude dobre sedieť tento štýl terapie. Ktorí klienti z neho neprofitujú?

AN: Rigidné autoritatívne rodiny majú vážne ťažkosti, pretože obyčajne im dominuje jednotlivec, ktorý nechce, aby sa jeho moc narušila. Často sa musí narušiť. Takže ľudia, ktorí sú osobnostne rigidní, tento prístup ohrozuje. Chcú od vás, aby ste identifikovali problém a potom ho vyriešili. A často je to: "Napravte našu dospievajúcu dcéru alebo syna." A bez slobody spochybniť túto dynamiku obetného baránka, bože, je to fakt ťažké. Jedna z vecí, ktorú sme sa naučili a ktorá nám pomáha v práci s takou autoritatívnou štruktúrou, je nájsť slabé miesto mocnej osoby – opatrne, aby sme ju neponížili – ale v zásade s ňou vytvorili alianciu, ktorá hovorí: "Vieme, že aj pre vás je život ťažký. Povedzte nám, aký je váš názor. Čoho sa obávate?" Cieľom je koptovať túto mocnú pozíciu a získať jej podporu.

RA: Správne - radšej než ju zvrhnúť ponížujúcim spôsobom.

Nastolenie výzvy v rodine

AN: Najmä pri rigidných mužoch musíte chodiť niekedy po špičkách okolo ich hrdosti. Niekedy je víťazstvo už to, že prídu na sedenie. Tak s nimi zaobchádzate opatrne. Ale v určitom bode viete, že musíte predostrieť výzvu pred rodinu a pred jednotlivca v rodine. Musíte spochybniť jeho autoritu. A dávate si pozor na ten moment: "OK, kedy to bude?" A je pravdepodobne múdre, že rodina spochybní terapeuta, pretože musia vedieť, či sa im dokážete postaviť. Musia vedieť, či máte dosť sily, aby ste zvládli chaos pod povrchom. A niekedy je to adolescent, koho zvolia, aby vás spochybnil tým, že odmietne prísť na sedenie alebo tým, že je neúctivý, útočný. Ale často to býva jeden z rodičov, kto je ohrozený týmto procesom.

RA: Vidíte veľký posun v rodine po konfrontácii?

AN: Áno. To je skutočne kritický moment v terapii a rodina si obyčajne akosi vydýchne úľavou: "Och, cítime sa v bezpečnejších rukách." Na začiatku terapie rodina niečo potrebuje, ale nedôveruje vám a otestuje si vás, aby zistili, či vám môžu veriť. Dokážete spochybniť dominantnú osobu v rodine? Môže to byť nevychované štvorročné dieťa. Ste

úprimní? Dokážete si zachovať neutralitu alebo sa necháte stiahnuť na stranu niekoho? Spomínam si na pár, s ktorým som pracoval v Madisone, jeden z prvých, ktorí tam za mnou prišli. A uvedomoval som si, že začínam byť na manželkinej strane. Nemal som koterapeuta – nemohli si to dovoliť a nemal som v tom čase študentov. Tak som sa nasrdil a povedal: "Počúvajte, začínam byť na strane vašej manželky a vy mi musíte pomôcť, aby som videl niečo sympatické aj na vašej pozícii."

RA: Zabralo to?

AN: Manželka povedala: "Áno, ja dokážem pritiahnuť ľudí na svoju stranu, aby jeho videli ako zlého." Tak sme sa zasmiali a on sa začal viac odhaľovať. Ale to, čo tu opisujem, je jeden z kritických bodov v tomto prístupe k terapii – v tomto momente si terapeut hovorí: "Dokážem to povedať?" A je to skutočne vrcholný terapeutický moment, keď terapeut povie: "OK, poviem to. Nebude to populárne." Pamätám si rodinu, kde manžel, úspešný právnik, opúšťal svoju manželku – pomer so sekretárkou a tak ďalej. Dosiahol som od neho, aby priviedol svoju matku a súrodencov. Jeden z jeho súrodencov, sestra, bola očividne homosexuálna a bála sa sedenia a druhý zo súrodencov vyzeral ako taký nepriateľsky naladený chlapík zo starej školy. A manžel, ktorý opúšťal svoju manželku, bol len jedným z toho davu tu. Ale uvedomil som si, že sestra sa obáva bratovho pohrdania a tak ďalej, takže povedala niečo, čo naznačilo, že je lesbička. Tak som povedal bratovi zo starej školy, aby to bolo úplne zreteľné: "Aký je to pocit mať sestru lesbičku?" A nastalo hlboké ticho.

RA: Och, božemôj.

AN: Ale bol to jeden z momentov, keď som mal srdce v hrdle. Je to ako: "Ak by som to nemohol povedať, keby som nemohol spochybníť lož v tejto rodine, tak si nezaslúžim tu byť." Potom nastal krátky rozhovor – tu sa priznala rodine k svojej orientácii. Doteraz neboli schopní o tom hovoriť. Začali sa o tom rozprávať a potom sme sa dostali aj k iným veciam. O niekoľko rokov som sa s ňou stretol a povedala mi: "Vieš, položil si jednu otázku a to zmenilo celý môj život s rodinou. Všetci začali byť ku mne srdečnejší, opäť sme sa spojili," povedala. "Všetci okrem môjho brata. On ma nikdy neakceptoval." Ale zážitkový prístup kladie na terapeuta túto požiadavku, aby bol odvážny v momentoch, keď existuje niečo, čo sa nepovedalo. A ja si myslím, že to je podstata prístupu, naozaj – dotlačiť sa k tomu, aby som ja ako terapeut porušil pravidlá o tom, čo je v rodine dovolené. A to je naozaj ťažké.

Ústup rodinnej terapie

RA: Svoju knihu *The Family Crucible*, ktorá vyšla už pred vyše 30 rokmi, si uzavrel pohľadom na budúcnosť. Keď sa teraz pozrieme na posledné tri desaťročia, ako rozumieš súčasnemu ústupu rodinnej terapie? Prečo je také ťažké dostať celú rodinu na liečenie?

AN: Nuž, sčasti je to dané kultúrou, v tom, že rodina je viac rozdelená. Rodiny si ťažko nachádzajú čas aj na to, aby sa spolu najedli. Rozdeľujú ich časové nároky, pracovný stres a tak ďalej. Takže celá idea rodinnej jednoty je atakovaná spoločnosťou. Poznáme rodiny, kde nemajú ani jedálenský stôl – jedia fast food sediac na podlahe. To je ten civilizačný aspekt. Myslím, že celá idea rodinnej súdržnosti je už spochybnená aj geografickou mobilitou. Moja dcéra žije v Argentíne, ďalšia býva v Bostone; môj syn je v Albane, štát New York. Ísť na vysokú, ísť na vojenčinu, to znamená odlúčenie a to ide proti rodine, proti tomu, aby sa rodina vídala každý deň a žila spolu. Ale myslím si aj to, že sme ako profesia zlyhali pri vzdelávaní rodinných terapeutov. Nemyslím si, že sme dobre pripravili ľudí na veľmi ťažkú prácu pri rodinnej terapii. V neskoršej fáze svojho lektorovania som spôsobil ľuďom depresiu, lebo som povedal: "Počúvajte, náš obor nie je schopný robiť rodinnú terapiu. Nechávame sa poraziť poisťovacími spoločnosťami." A samozrejme, to je tu ďalší faktor: rodinný systém ako pacient je fakticky často zakázaný. Túto ideu si poisťovne nikdy celkom neosvojili. Ale nemyslím si, že sme dokázali urobiť dobrú robotu, keď sme sa snažili podporovať mladých terapeutov, aby vytrvali v tomto povolaní a rozvíjali si zručnosti. Myslím, že to chce omnoho viac, ako sme odhadovali. Jeden lekár na psychiatrii v Madisone, s ktorým som pracoval, povedal: "Rodinná terapia je prekliata, pretože je ťažká. Nemyslím, že bude niekedy fungovať." A on ju očividne skúšal a zistil, že je príliš ohrozujúca. Uvažujem o napísaní televízneho seriálu založeného na živote rodinného terapeuta. To by možno obnovilo záujem. Ale myslím, že proti rodinnej terapii sa spiklo proti veľa síl. A vieš, niekde možno existuje, skrytá, určite sú výcvikové programy, ktoré sú vynikajúce, a sú ľudia, ktorí ju robia. Ale myslím, že to sťažuje najmä problém s dostatočnou podporou. Vidieť to je demotivujúce.

RA: Hej, to je. Sú techniky rodinnej terapie, ktoré by mohol začať používať aj začiatočník?

AN: Určite. Murray Bowen v tom bol majster. Pracoval by chvíľu s jedným čelnom rodiny a potom by povedal: "Chcem tu vidieť tohto ďalšieho." Pracoval by teda postupne s členmi rodiny alebo by pracoval s jednotlivcom na tom, ako zmeniť jeho smerovanie v systéme, čo urobil aj vo svojej vlastnej rodine. Ak teda rozmýšľaš ako klient v rámci rodiny, nájdeš si spôsob, ako s ním pracovať. Žasol som, že moja manželka dokázala pracovať s tým skutočne ťažkým, rigidným manželom prostredníctvom jeho manželky. Ale po čase sa zmenil, tak si myslím, že napriek všetkým prekážkam, ktoré bránia rodine prísť spolu do terapeutickéj miestnosti, keby sme dokázali myslieť na systém ako na

niečo, čomu sme povinní pomôcť, tak si myslím, že by sme im pomohli. Myslím, že najdôležitejšie je rozmýšľať systémovo.

RA: A mali by individuálni terapeuti volať do individuálnej terapie manželov alebo rodinných príslušníkov? Je to stále užitočné, ak už nejaký čas pracovali ako osobní terapeuti? Vedeli by lepšie, aký je ich individuálny klient, keby ho videli v interakcii s ostatnými?

AN: No, áno, naozaj – oboje. Myslím, že zodpovedné by bolo, ak robíš individuálnu terapiu, stretnúť sa aspoň s manželským partnerom prv, než začneš proces, aby si nepracovala s nejakým mýtom. Vidíš tu skutočného človeka a nepripustíš masívne zdeformovanie druhého. Aj sa veľa dozvieš o individuálnom klientovi, keď ho vidíš interagovať. Dá sa ísť aj iným smerom. Povedzme, že niekto začne pracovať s manželkou, ktorá nevie dostať manžela do terapie a tak to ide celkom dobre nejaký čas, a ona začne cítiť väčšiu silu a postaví sa mu a manželstvo sa začne zhoršovať. Existuje spôsob, ako prejsť do práce s párom alebo rodinou, ktorý spočíva v zapojení ďalšieho terapeuta.

RA: Je to štruktúrované tak, že manželský partner má svojho zástupcu?

AN: No, možno na začiatku. Ale skutočne to umožní terapeutovi, ktorého chytil individuálny klient, trochu sa uvoľniť a zapojiť aj manžela. Je to dosť delikátny proces prejsť z procesu individuálnej terapie do procesu párovej alebo rodinnej terapie, ale dá sa to. Myslím, že to vyžaduje zapojenie sa druhého terapeuta. Vidím príliš veľa prípadov, kde sa individuálny terapeut snažil privolať manželského partnera a bol taký predpojatý, že sa to veľmi rýchlo zadržlo.

RA: Viem si predstaviť, že aj keby nebol predpojatý, tak by sa vyskytli vnútorné otázky dôvery.

AN: Určite áno. Ak terapeut, ktorý pracoval s jednotlivcom, rozšíri teraz svoj záujem aj na druhého manželského partnera, ten prvý sa cíti opustený. Je to teda veľmi zradné. Väčšina terapeutov by povedala: "OK, ja budem v rezerve a odporučím vás párovému terapeutovi, s ktorým môžete začať." To je tiež veľmi problematické, pretože v zásade individuálnemu pacientovi hovoríte: "Idem vás opustiť." Tak mám pocit, že je oveľa lepšie začať s minimálnou jednotkou, a to je pár. Spočiatku som nepracoval s jednotlivcami, ktorí boli ženatí alebo vydaté. Hovoril som: "Ja to proste nerobím – viem, že to bude problém. Musíte priviesť svojho partnera. A ja budem pracovať s vami na tom, ako to urobiť, ale nebudeme robiť psychoterapiu – budeme pracovať na tom, ako dostať vášho manžela do terapie povedzme na takých päť sedení." Mal som teda pocit, že

manželstvo je neredukovateľný klient – že máme určitú povinnosť obhajovať ten vzťah. A to je skutočne etické presvedčenie.

RA: Chápem prečo. Na konci tvojej knihy konkrétne píšeš o úlohe medicínskeho modelu v psychiatrii, ktorý potrebuje zmenu, inak sa rodinná terapia neuchytí. Čo si z tohto hľadiska myslíš, o tom čo sa deje teraz? Poistenie je jeden z prvkov v situácii, ale ako ovplyvnil medicínsky model rodinnú terapiu?

AN: Myslím, že dosť devastujúcim spôsobom. Nemedikalizovala sa iba rodinná terapia, ale vlastne celý psychoterapeutický proces. Psychoterapia sa znehodnotila, keď sa medicína stala ľahkým spôsobom liečby individuálneho distressu. Vo Wisconsine, kde som študoval, sme mali skupinového terapeuta, mali sme psychoanalytika, mali sme aj behaviorálneho terapeuta. A keď som sa tam vrátil o desať rokov, človeče, všetko bolo medicínske. Všetko bolo zamerané na medicínu a biológiu a tak ďalej. Myslím si, že medikalizácia psychoterapie zasiahla celú oblasť, nielen rodinnú terapiu. Ale rodinná terapia dostal obzvlášť ťažký úder, pretože keď povieš, že problém je v jednotlivcovi a je to biologický problém a dá sa vyliečiť medicínsky, už neostáva veľa miesta pre rodinný systém. Tak si myslím, že medikalizácia psychoterapie všeobecne je tragická záležitosť. Našťastie výskumy ukazujú, že väčšina efektívnej liečby dokonca aj v individuálnych otázkach pozostáva z medikácie a psychoterapie. Takže je tu aspoň trochu väčšia rovnováha v podpore úžitku z rozprávania sa.

Myslím, že tento medikalizačný trend súvisí aj s depersonalizáciou nášho sveta – že máme veľké anonymné mestá a veľké anonymné systémy, takže celý projekt ľudského prepojenia sa depersonalizoval.

RA: Môžeš o tom povedať trochu viac?

AN: Nuž, vieš, rodiny sa sťahujú z miesta na miesto. Ľudia pracujú vo veľkých korporáciách, kde sú dosť anonymní v rámci veľkej organizácie, v ktorej je nedostatok ľudského spoločenstva. Ľudia žijú na predmestiach, míle ďaleko od intímnych vzťahov. A žijú online. Takže táto obrovská mašinéria interferuje s intímnym vzťahom, malým mestom, rodinou, ktorá žila v troch blokoch v New York City. Celý ten svet sa zmenil. Myslím, že internet proti tomu do istej miery pôsobí, pretože sa snaží ľudí spájať spôsobom, ktorý naozaj uľahčuje komunikáciu. Mám na mysli telefonovanie alebo pokec s mojimi deťmi v Argentíne a tak ďalej. Tak tu máme túto druhú vec - že tvárou v tvár anonymite a abstrakcii máme schopnosť spájať sa. Myslím si, že internet má veľa negatívnych stránok, ale dáva nám aj túto možnosť.

RA: To je pravda.

AN: Neviem o tom, že by sa robila rodinná terapia cez internet. Možno sa to dá.

RA: Ťažko si to viem predstaviť.

AN: Áno. Raz som spolu s Margaret pracoval s rodinou a manžel odišiel od rodiny a presťahoval sa do Londýna, zanechal za sebou troch veľmi zranených dospelých synov. A jeho bývalá manželka bola terapeutka, tak priviedla decká a pracovali sme na materiáli chýbajúceho otca a žiali chlapcov. Tak som sa rozhodol, že s ním urobím telefonickú konferenciu. Dali sme telefón na hlasný odposluch na stoličku v terapeutickom miestnosti medzi ostatnými členmi rodiny a jeho hlas vychádzal z tej vecičky. Tí chlapci sa na to pozerali s hnevom a zranením. A on tam vyzeral taký maličký.

Nový pohľad na budúcnosť

RA: Keby som ti mohla položiť poslednú otázku, hľadiac znovu do budúcnosti, čo si myslíš, že môžeme urobiť s tým, ako bola rodinná terapia zdecimovaná?

AN: Fíha. Daj mi minútku... myslím, že hlavná vec, čo môžeme urobiť, je poskytnúť vyššiu úroveň podpory terapeutom. Vchádzate tu do rovnakých systémov ako vo vojne a potrebujete veľa podpory a pomoci – musíte vedieť pracovať s ľuďmi, ktorí veria vo váš svet. Tak začnime tým, že pre terapeutov vybudujeme podpornú komunitu a uzákoníme podporu pre terapeutov – intelektuálnu podporu, rovesnícku supervíziu, supervíziu, psychoterapiu – a pomoc terapeutom pri hľadaní podpory, validizujeme túto potrebu. Je dôležité nepodceniť, aké to je ísť na kliniku, kde nikto nerobí rodinnú terapiu a ty sa to snažíš robiť. To by bola individuálna práca s terapeutom. Ako si dohodnete podmienky práce? Ako sa budete snažiť stanoviť podmienky, ktoré podporujú vašu úspešnosť? Väčšinou je to tak, že máte nejakých kamošov, ktorí veria tomu, čo robíte a ostávajú v kontakte. Ďalší klinček by bola legislatívna intervencia do veľkého systému, ktorá by validizovala psychoterapiu a rodinnú terapiu. Myslím, že by bolo vhodné vzdelávať verejnosť v tom, aký úžitok má psychoterapia a rodinná terapia. Väčšina ľudí nikdy nepočula o rodinnom prístupe. Myslím teda, že cestou legislatívy by sme mohli získať napríklad refundáciu od poisťovní a naše veľké asociácie by nám s tým mohli pomôcť. Mohli by sme viac vzdelávať verejnosť a mohli by sme viac podporovať mladých terapeutov. Je tu teda veľa práce.

RA: Áno – veľmi dôležitej práce.

AN: Aj ja si myslím. Ale musíme začať s presvedčením, že to je dôležitá vec, že to je dôležitá práca: akýsi etický záväzok voči svetu psychoterapie a rodinnej terapie. Nie je to len remeslo – je to niečo ako poslanie.

RA: Áno, to vo mne rezonuje veľmi hlboko. Ďakujem veľmi pekne.

AN: Vôbec som nemal obavy, že by som nemal čo povedať vďaka твоjím vynikajúcim otázkam! Bola to zábava.

Augustus Y. Napier je riaditeľom organizácie The Family Workshop, tréningového inštitútu rodinnej terapie v Atlante, v štáte Georgia. Rodinnú terapiu študoval u Dr. Carla Whitakera, ktorého prístup je základňou pre jeho prácu a publikačnú činnosť. Taktiež pôsobil aj na katedre psychiatrie a katedre štúdií dieťaťa a rodiny na univerzite vo Wisconsine. Je autorom kníh *The Fragile Bond* a *The Family Crucible*.

Copyright © 2009 Psychotherapy.net. Preložil PhDr. Ivan Valkovič, 2010

Dva príbehy na záver

Príbeh o tesárovi

Postarší tesár sa rozhodol, že opustí svoje zamestnanie. Povedal svojmu nadriadenému, že už viac nechce pracovať v jeho firme, ktorá stavia domy, a chce si užívať so svojou manželkou a rodinou. Aj keď mu peniaze z roboty budú chýbať, je pevne rozhodnutý odísť. Prežije to. Jeho zamestnávateľa mrzelo, že mu odchádza skúsený konštruktér, a tak ho požiadal o poslednú láskavosť. Chcel po ňom, nech mu postaví posledný dom. Tesár súhlasil, ale na jeho práci bolo vidno, že už mu to je všetko jedno, že mu chýba ten správny prístup. Použil podradný a lacný materiál a celú robotu odflákol. Bol to naozaj smutný záver jeho úspešnej kariéry. Keď tesár dom dorobil, prišiel jeho nadriadený a dal mu od neho kľúče. "Toto je tvoj dom," povedal mu, "môj dar pre teba."

Kde sa vzal hnev?

Mladý žiak zenu Jamaoka Teššú navštevoval jedného majstra za druhým a naplňovalo ho pýchou, keď mohol demonštrovať svoje duchovné vedomosti. Nakoniec hovoril pred zenovým majstrom Dokuonom zo Šokoku, ktorý práve sedel v záhrade a fajčil fajku. Jamaoka povedal: "Duch, Buddha a živé bytosti nakoniec neexistujú. Pravá prirodzenosť javov je prázdnota. Nie je žiadne osvietenie, žiadne mámenie, žiadna múdrosť, žiadna stredná cesta. Nie je žiadne dávanie ani nič, čo sa prijíma." Dokuon, ktorý ticho pofajčieval, nehovoril nič. Zrazu udrel svojou bambusovou fajkou Jamaoku do hlavy. To mladého muža náramne rozhnevalo. "Ak nič neexistuje," opýtal sa Dokuon jemne, "kde sa tu vzal ten hnev?"

Akcie a podujatia na rok 2011

11– 12 – 13 februára „PRÁCA s PÁROM a RODINOU“

- kedy, čo a prečo robíme, keď máme pracovať s viacerými, ako s jedným človekom
- ako fungujú komplexné systémy a ako ich ovplyvňovať systémovo
- ako viesť rozhovor s 2 a viacerými ľuďmi naraz
- workshop je vhodný pre všetkých, ktorí nesedia vo svojej práci iba s jedným klientom, ale pracujú, či chcú pracovať aj s jeho partnermi, rodinou, rodičmi, vychošmi, kolegami, manažérmi...

18 – 19 – 20 marca „PRÁCA s DEŤMI a ADOLESCENTMI“

- ako zvládnuť svoje emócie vo vzťahu k deťom a mladým ľuďom
- aké sú špecifiká pomáhajúceho rozhovoru s týmto typom klientely
- ako vytvoriť vzťah a nestratiť dôveru
- rôzne prístupy, rôzne metodiky, pohľady psychoanalýzy, PCA i systemiky

8 – 9 – 10 apríl „PRÁCA s NEDOBROVOĽNÝM KLIENTOM a KLIENTOM v ODPOROM“

- klasika Coachingplus pre fajňšmekrov a tých, ktorí už niečo vedia
- začiatočníci nebojte sa, ukážeme, čo môžete pridať k tomu, čo robíte dobre
- motivačné rozhovory – minimum, kde tu, čo to z prístupu zameraného na riešenie
- pre tých, ktorí sa aspoň raz stretli s odporom svojho partnera v rozhovore – nech už je to ktokoľvek

13 – 14 – 15 máj „EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHovor“

- ako byť nielen ticho ale aj empaticky vyjadriť porozumenie, súcitu, vnímanú potrebu, túžbu...
- ako nájsť a oceniť to, čo je pre klienta hodnotou, dôvodom, zmyslom...
- ako sa zaujímať, klásť otázky, prehľbovať porozumenie bez toho, aby sme boli násilní
- ako hovoriť s klientom o tom, čo prežívam, potrebujem, čo je dôležité pre mňa

14 – 15 jún workshop a 16 – 17 jún sympóziu PCA „Emócie v čase krízy“

- Coachingplus usporadúva spolu PCA Inštitútom Ister a Univerzitou Komenského v Bratislave medzinárodnú udalosť
- program: prednášky, workshopy, encounterové a diskusné skupiny, priestor pre neoficiálne stretnutia
- začiatok 15. 6. 2011 – v podvečerných a večerných hodinách, kedy bude priestor pre úvodné stretnutie a ďalší voliteľný program
- cieľová skupina: facilitátori a frekventanti výcvikov z PCA inštitútov v Prahe, Brne a Bratislave, ako aj ďalší záujemcovia o PCA a jeho ďalší vývoj vo svete
- úvodnú prednášku prednesie profesor York University v Toronte **Les Greenberg**
- profesor Greenberg je jedným z autorov psychoterapie zameranej na emócie (Emotion Focused Therapy, EFT) pre jednotlivcov a páry, ktorú predstaví nielen teoreticky, ale aj prakticky formou dvojdnového workshopu, ktorý sa uskutoční pred sympóziom.

1 – 2 – 3 júl „PRÁCA s EMÓCIAMI“

- ako vyjadriť to, čo empaticky vnímame
- čo urobiť, ak chceme podporiť klienta v tom, aby prežíval
- čo urobiť, ak chceme neutralizovať silné emočné stavy, ktoré bránia v kontakte
- ako nenásilne hovoriť o vlastnom prežívaní
- pre všetkých, ktorí chcú porozumieť zmyslu a funkciám emócií

to predsa ešte nie je všetko...

... čo vy, ktorí už všetko máte?

... čo vy, ktorým nestačia víkendovky

... čo vy, ktorí chcete viac ako iba workshop...

Máme pre vás ešte tieto správy

Coachingplus a iní (neskôr sa dozviete viac) otvárajú v roku 2011 strednodobý výcvik (niekoľko dní, okolo 200 hodín) v MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROCH pre všetkých, ktorí chcú spoznať a zažiť fázy zmeny a podľa nich intervenovať. Vhodné pre tých, ktorí pracujú s klientmi v odpore v zdravotníctve, sociálnych službách, školstve, ale aj pre manažérov a trénerov a koučov, ktorí okolo seba nemajú iba nadšených spolupracovníkov, ale napriek tomu sa nevzdávajú. Bude aj ochutnávkový workshop!

Ešte niečo pre tých, ktorí nechcú byť psychoterapeuti, ale chcú zažiť zážitkový workshop a následnú skupinu KONCETRATÍVNEJ POHYBOVEJ TERAPIE. Ide o skupinový proces učenia sa zážitkom na sebe o sebe a vlastných vzťahoch. Primárne je venovaný trénerom manažérskych zručností, koučom, ktorí fungujú s druhými, manažérom v strese, prosto ľuďom, ktorí pracujú s druhými, ale chceli by aj na sebe. Zaručená prevencia toho, ako sa nezblázniť.

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