



news... 20

Na úvod...

Je tu jubilejné číslo newslettera Coachingplus. Ďakujeme za priazeň. Otvárame šampus a bojíme sa, aby sme v tridsaťstupňových teplotách ten šampus v zdraví prežili. Minulý rok mi niekto napísal, že si berie 4 čísla našich news na pláž. No, zvláštny oddych, ale veľmi nás to potešilo. Aj toto jubilejné číslo si na pláž môžete zobrať. Dočítate sa v ňom aj o:

- Podobnostiach a rozdieloch v koučovaní a psychoterapii z pohľadu našej firmičky
- Knihách, ktoré nás oslovili pri popoludňajšej káve v kníhkupectve
- Nenásilnej komunikácii vo vzťahoch
- Dvoch aktivitách pre trénerov a facilitátorov skupín
- Našich jesenných podujatiach

Koučovanie, poradenstvo, psychoterapia?

Podobnosti a rozdiely.

Milí pomáhajúci. Takto z kraja budem radikálny. Potom, svoju radikálnosť vysvetlím.

- Kto tvrdí, že psychoterapia a koučovanie je to isté, nemá pravdu
- Kto tvrdí, že psychoterapia a koučovanie nie je to isté, nemá pravdu

To, že existuje niečo také ako jedna psychoterapia, je mýtus, existujú iba psychoterapeutické prístupy, ktoré obsahom (okrem psychoterapeutov) naplňajú pojem psychoterapia. To, ako vyzerá v praxi psychoterapia, samozrejme vytvárajú aj pacienti, ich osobnostné špecifiká, symptómy, individuálne, či rodinné ťažkosti a v značnej miere organizácie, kde sa psychoterapia vykonáva. Dovoľujem si tvrdiť, že iná psychoterapia je v privátnej praxi a iná v špitáli. To, že existuje niečo také, ako jedno koučovanie, je tiež

mýtus, keďže aplikácia koučovacích kompetencií (podľa rôznych certifikácií), síce rôznorodé školy koučovania spája, konkrétnu prax však opäť rozdeľuje kontext (iné je manažérske koučovanie, iné je interné koučovanie v organizácii, iné je externé koučovanie top manažéra, iné talentu, iné kariérové atď.) Mimochodom, koučing nevznikol z ničoho. Každá koučovacia škola vychádza buď priamo z psychoterapeutickej školy (Erickson, NLP, solution focus...) alebo je nejakou psychoterapeutickou školou priamo inšpirovaná (napr. GROW – Whitmore sa učil v Palo Alto, čo je mekka rodinnej terapie, Inner Game je veľmi inšpirovaná psychosyntézou a kognitívnou terapiou...)

Ak máme potrebu diferencovať, je potrebné uvedomiť si kritériá, ktoré rozdiel vytvárajú. Aké rozdiely hľadáme a kde ich nachádzame?

- V teórii – čiže v tom, z akých východísk o cieľoch, procesoch a zmenách koučovacie a terapeutické prístupy vychádzajú?
- V metodológii – čiže v tom, aké metódy a techniky tí, ktorí liečia/koučujú využívajú?
- V zacielení – čiže v tom, k čomu oba procesy slúžia?
- V settingu – čiže v tom, kde a s kým sa liečime/koučujeme?

Čo z toho vyplýva?

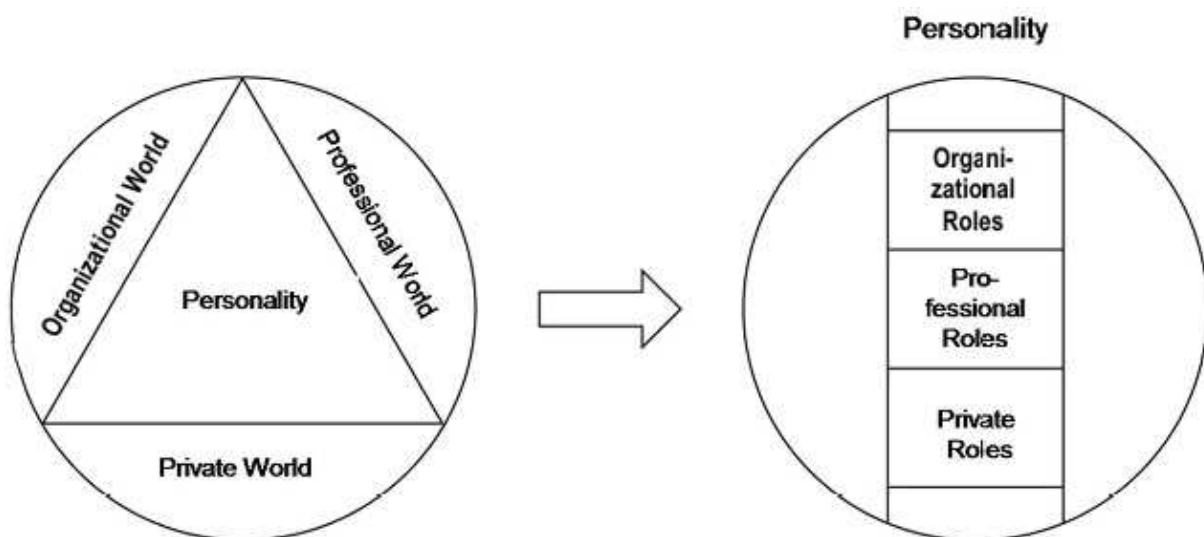
Medzi niektorými školami psychoterapie a koučovaním existujú markantné rozdiely v teórii. Naopak, niektoré školy psychoterapie a koučovania majú identické teoretické východiská. Ak by ste si na videu porovnali prácu vybraných psychoterapeutov a vybraných koučov, našli by ste, v závislosti na prístupe, buď obrovské rozdiely, alebo úplne totožné postupy, intervencie, či techniky vedenia rozhovoru. Rozdiel medzi psychoterapiou a koučovaním vidím v zacielení. Psychoterapia je aplikovaná disciplína, ktorá zámerne, odôvodnene a cielene využíva špecifické psychoterapeutické postupy s cieľom dosiahnutia, obnovenia a udržania kvality života klienta v aspektoch osobných, sociálnych a najmä zdravotných. Základom psychoterapeutického vzťahu je pozitívne pracovné spojenectvo, v ktorom klient a terapeut spolupracujú v snahe dosiahnuť spoločný terapeutický cieľ, ktorým často nie je iba vyriešenie problému, ale ambicióznejšie, akési čiastočné korigovanie osobnosti (psychologické poradenstvo na takýto megacieľ neašpiruje). Koučing je pretrvávajúci vzťah, ktorý pomáha ľuďom dosahovať výnimočné výsledky v živote, kariére, biznise alebo organizácii. Koučing urýchľuje klientov progres tým, že mu pomáha lepšie sa na danú záležitosť (tému koučovania) sústrediť a dáva mu priestor k nájdeniu viacerých možností riešenia. Fokus je na cieľ, klient by povedal symptóm – čo má byť inak. Koučing sa zameriava na to, kde sú klienti práve teraz (tzn. kde sa práve nachádzajú na svojej životnej alebo profesijnej ceste) a čo sú ochotní urobiť pre to, aby sa dostali tam, kde chcú byť v budúcnosti.

Z našej skúsenosti, koučov aj terapeutov, ako v koučovaní, tak aj v psychoterapii ide o dosiahnutie spoločne stanoveného cieľa, naplnenie kontraktu. Cieľom psychoterapie býva najčastejšie zmiernenie utrpenia v individuálnom prežívaní a v sociálnych vzťahoch, sekundárne potom osobnostný rozvoj klienta. Cieľom koučovania býva zásadne dosiahnutie želaného cieľa klienta, čo sa prejaví v jeho v konkrétnom konaní, správaní, myslení a prežívaní, sekundárne potom, na pozadí tejto práce aj osobnostný rozvoj ľudí. Psychoterapia môže byť súčasťou podpory zamestnancov, ako akákoľvek iná zdravotná služba pre zamestnancov. Ide však o výlučný vzťah medzi psychoterapeutom a jeho klientom (klient môže byť aj rodina), ktorý nie je predmetom ukotvenia v pracovnom kontexte. Koučovanie (okrem kariérneho a „life“ koučovania) býva situované a zasadené do dynamiky konkrétnej organizácie.

Ak koučujeme, cieľom nášho externého koučovania v pracovnom kontexte je práca s komplexom rol a ich vnútornou dynamikou. V rolovom modeli osobnosti sa človek opisuje ako portfólio rol. Ľudská jedinečnosť sa tak konštituuje a vyjadruje tým, ako žijeme svoje roly. Z modelu vyplýva premisa, že ľudia vo svojej ľudskosti existujú a sú prežívaní cez svoje roly. Model rol je ukotvený v „troch svetoch“:

1. súkromný,
2. organizačný,
3. odborný.

Kolega Schmit, transakčný analytik to vyjadruje diagramom:



V tomto koncepte osobnosť v organizácii vytvára prepojený systém uchopovania vlastných rol, ktoré vznikajú kombináciou privátneho, profesionálneho a organizačného.

Koučovanie z teoretických pozícií Coachingplus je zamerané na koučovanie človeka v organizácii, čo znamená človeka v jeho rolách. Rola je pritom koherentný systém **p**ostojov, **p**ocitov, **p**očinov, **p**ohľadov na realitu a sprievodných vzťahov. V tom je obsiahnuté, že každá rola je prepojená a označuje určitú sféru reality a súvisiacich uhlov pohľadu. Popis roly sa vždy týka opisu vzťahov korešpondujúcich s touto rolou a významami interakcií, v ktorých sa rola odohráva. Z pohľadu človeka obsahuje každá rola myšlienky o druhu vzťahov, ktoré možno tvarovať a ovplyvňovať touto rolou. Príkladom môže byť veliteľ protipožiarnej zásahovej jednotky pri zásahu, ktorý je zároveň priateľom jednej z vážne zranených obetí a zároveň krstným otcom jej syna, ktorý je tiež na mieste nehody, ale nie je zranený – v takomto prípade sa niekoľko rol aktivuje simultánne. Ich koexistencia v človeku musí byť v takej situácii (pracovnej situácii záchranára) pod kontrolou.

Dôsledky pre koučovanie

Cieľom koučovania nie je iba dosahovanie cieľov konkrétnych ľudí, či pracovných tímov, ale aj dosahovanie týchto cieľov takým spôsobom, ktorý dokáže vybalansovať prípadný vnútorný alebo interpersonálny konflikt rôznorodých rol u koučovaného. Toto prináša vlastnú, špecifickú, intrapsychickú dynamiku do procesu koučovania, ako aj do vzťahu medzi koučom a koučovaným.

Pre koučovacie stretnutia tak platí:

- v procese spolupráce sa môžeme zamerať aj na intrapsychickú dynamiku spojenú s rolami a vnútornú komunikáciu rôznych rol, ktorá podporuje, alebo bráni dosiahnutiu koučovacích cieľov
- "integrácia rol" znamená schopnosť kombinovať rozličné vzťahy k rozličným ľuďom (a ich rolám) a systémom
- osobnostný rozvoj prostredníctvom koučovania smeruje k „integrovanej osobnosti“, čo je koncepcia zrelej osobnosti, ktorá dokáže integrovať rozličné roly v rozličných svetoch funkčným a podstatným spôsobom

A čo psychoterapia?

Aj to je jednoduché, no pritom v mnohom náročné. Ak pracujem ako psychoterapeut, menej sa zaoberám výkonom a viac prežívaním. Menej sa zaoberám cieľmi a viac zmyslom. Menej sa zaoberám organizačnou dynamikou a viac dynamikou rodiny. Menej sa zaoberám budúcnosťou a viac tým, aké balíčky si nesieme z minulosti. Viac ostávam

v „tu a teraz“. Viac za zaoberám prenosom, odporom a obranami (aj keď netvrdím že v koučovaní nie sú prítomné – iba ich netematizujem), viac sledujem históriu príbehov, ich zápletky a vyústenia, prosto viac som zameraný na to, čo lieči... Ozaj, čo to vlastne lieči?

A čo vy? Ak nám napíšete, radi s vami (koučmi, poradcami, terapeutmi...) vstúpime do diskusie o tom, kým vo svojej profesii ste a čo to pre vás znamená.

Zopár viet o nových knihách

A že vraj uhorková sezóna. Plné kníhkupectvá nových kníh. Mojou pasiou je napríklad sadnúť si do kaviarne v kníhkupectve a čítať a dať si kávu (+koláč i niečo studené). Dobré je aj pri vode, pod stromom, alebo na záhrade. Za posledné obdobie som našiel niekoľko prekladov, ktoré ma potešili. Niečo dám k dobru teraz, niečo v augustových news. Pri čítaní (nielen) nižšie spomenutých titulov ma napadlo jasné rozdelenie odborných kníh do dvoch kategórií. Dobré populárne a dobré vedecké. V lepšom prípade, z oboch cítiť osobnosť, osobitosť autora (poznáte Zamarovského, že?). Z posledných noviniek vystihujú najlepšie tento rozdiel knihy **Sue Knight *NLP v praxi (Management press 2011)*** a kniha **Jiřího Růžičku *Ego-analýza (Triton 2010)***. Iste, je iné čítať o neurolingvistickom programovaní a iné čítať o ego psychoanalýze. Je jasný rozdiel v ťažkom štýle intelektuála s bohatou psychoterapeutickou praxou a v ľahkom štýle úspešnej praktičky koučovania, ktorá chce sprostredkovať širšiemu spektru čitateľov svoje know-how. Je rozdiel v knihe, ktorá zhŕňa niekoľko desiatok rokov práce kritického mysliteľa a knihou, ktorá má za cieľ predstaviť praktickú „filozofiu“ života a marketingovo upútať. Ale! Ale, sú tieto dva tábory, tábory koučov (ktorí vedia písať, aj aby predávali) a psychoterapeutov (ktorí píšu, aby popísali, čo prežili a nezbláznili sa) naozaj nezlučiteľné? Nemôžeme sa pozrieť na psychoanalýzu, fenomenológiu, alebo jednoducho na psychoterapiu populárne, no neredukcionisticky a zrozumiteľne. Ja viem, už vás počujem: starý dobrý Yalom, Yoram Yowell... táto úvaha o absentujúcej odbornej literatúre sa však týka najmä toho trénerského a koučovacieho tábora. Růžičková kniha je naopak majstrovská, pochutnal som si na nej, pohltila ma, ale určite by nepohltila moju sesternicu (vzdelaním pedagogičku) s vážnym záujmom o psychoanalytickú psychoterapiu. Je to proste iná úroveň abstrakcie. Navyše, Jirko, k tomu všetkému analytickému, pridáva kritiku z daseinanalytických pozícií. Ozaj, koľkí z nás, milí čitatelia, rozumieme Heideggerovi? Ego-analýza je vzrušujúce čítanie, ak ste trošku mimo, alebo aspoň si chcete dopriať čas na seriózne štúdium. Naopak, napriek tomu, že som Knightovej knihu prečítal (je naozaj jedna z prvých kníh, ktoré ma o NLP konečne zaujali), nekúpil by som si ju. Prečo? Je veľmi jednoduchá a stačí si ju prečítať raz,

možno dva krát. Zaujali ma príklady z praxe, zrozumiteľne vysvetlené modely, veľa krásnych príbehov na zamyslenie na záver kapitol (jedna všeobecne známa je na konci našich news)... ešte by sa tých pozitív našlo. Problém nastáva vtedy, keď sa pozrieme na jej „odbornosť“. Iste, autorke nezáležalo na tom, aby predstavila odbornú publikáciu, ale v tom je háčik. Pokiaľ budú komunitu koučov prezentovať iba marketingovo – populárno – náučné knihy, bude koučovanie brané ako módnny trend. Úprimne, koľkí z vás, milí koučovia, čítate The International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, alebo The International Journal of Coaching in Organizations? Tieto (aj iné) časopisy sa pokúšajú o vedecké etablovanie koučovania do systému pomáhajúcich profesií, respektíve do systémov organizačného rozvoja. Žiadne zázraky, žiadne príbehy, tvrdá práca, krok, za krokom. Väčšina kníh o rozvoji ľudí v organizáciách (NLP v praxi nevynímajúc) sľubuje výsledky a dramatické zmeny, nepopisuje však každodennosť a nezakotvuje metódy a modely v kontexte (napr. paradigme, či filozofickom kontexte, organizačnom kontexte apod.). Takže, Sue Knight stojí iba za prečítanie, Jirka Růžička stojí za čas venovaný štúdiu.

Rozhovor s trénerkou nenásilnej komunikácie Evou Jonai-Hava

Rozhovor uverejnil bulharský online magazín www.public-republic.com a viedla ho redaktorka, novinárka a ilustrátorka Anelia Kostova-Bozgounova. Z angličtiny ho preložil Ivan Valkovič.

1. Mohli by ste stručne vysvetliť, čo je to nenásilná komunikácia?

Myslím, že NK je cesta mierového bojovníka - joga alebo bojové umenie komunikácie, ktoré ma podporuje pri počúvaní a vzťahu k sebe a iným ľuďom takým spôsobom, ktorý vyvoláva súcitie a spojenie. Pomocou NK si lepšie uvedomujem svoje pocity a zdroje, ako je samostatnosť, autenticita a mnoho iných. Začala som si lepšie uvedomovať svoje rozhodnutia a požiadavky. Prežívam kvalitu spojenia, ktoré otvára srdce a naplňuje ho hlbokou vďačnosťou.

2. Ako definujete empatiu? Čo to znamená komunikovať s empatiou?

Empatia je naladenie na to, čo je živé v srdci človeka. Je to schopnosť cítiť svoje pocity so súcitom, ale bez toho, aby sme sa v nich rozplynuli. Je to ako vojsť do mora – či už je to moje vlastné „more emócií“ alebo niekoho iného – s presvedčením, že doplávam k brehu.

Empatia znamená pripojiť sa k prežívaniu niekoho bez očakávania, bez toho, aby som ho chcela niekam viesť alebo upadla do stavu emocionálnej bezmocnosti – len rešpektujúc a dôverujúc našej vnútornej múdrosti a samostatnosti. V tom, aby moje súcitenie ostalo čisté, bez pohltienia, ma podporuje sloboda nebrať prežívanie a emócie iných ľudí osobne, ale celým srdcom sa držím hodnôt ako je autonómia, dôvera, presvedčenie, viera, atď.

Albert Camus opisuje tento postoj týmito slovami: "Nekráčajte za mnou; nemusím vás viesť. Nekráčajte predom mnou; nemusím vás nasledovať. Len chodte vedľa mňa a buďte mojím priateľom."

3. Čo bráni ľuďom cítiť empatiu?

Pri počúvaní s empatiou nás brzdí to, že máme sklon strácať vedomie našich hraníc a chytiť sa do vzájomných emocionálnych turbulencií. Naša obvyklá reakcia na realitu iných ľudí je teda sympatia alebo antipatia. Sympatia je hovoriť "áno" na reakcie iných ľudí a strácať svoje vlastné centrum. Na niečie náreky reagujem napríklad takto: "Och, moja drahá, je mi ťa tak ľúto. Mali by sa k tebe správať ináč." Alebo keď sa stratím v obviňovaní iných ľudí, napríklad: "Och, prepáč, som taká hlúpa, mala som to vedieť." Na druhej strane antipatia je odporovanie situácii, odpojenie sa od pocitov druhého a očakávanie niečoho od neho. Antipatiou reagujem vtedy, keď hovorím veci ako - "Nerob cirkus. To predsa nie je nič také strašné. Mala si to vedieť. Je to tvoja chyba. Keď sa ja dostanem do takej situácie, stojím si za svojím. Si príliš slabá." atď.

My ako jednotlivé bytosti musíme mať dve rozličné funkcie. Jedna je oddialiť sa od okolia a vytvoriť si uzavretý, vnútorný svet. Druhá je udržať si neustále spojenie s vonkajším svetom a reagovať na jeho podnety buď ochranou seba alebo asimiláciou jeho impulzov – a rásť z toho.

Empatia slúži tejto dvojitej schopnosti a robí z nás jedinečné indivíduá, ktoré sú prepojené s vonkajším svetom. Je to schopnosť povedať "áno" prežívaniu iných ľudí, zúčastňovať sa na ich emóciách, a zároveň si zachovávať stanovisko svedka a uchovávať priestor na voľné prúdenie emócií. Hovoriť s empatiou môže vyzeráť napríklad takto: "Počujem, aké je to pre teba bolestné a ako veľmi sa ti žiada porozumenie a iné zaobchádzanie."

Keď reagujeme sympatiou alebo antipatiou, ten druhý človek sa buď uzavrie alebo sa snaží brániť. Tieto reakcie nepomáhajú nikomu z nás vidieť jasne situáciu, ani nepodporujú naše spojenie. Keď sa spojíme s niekým s empatiou, môžu sa vynoriť emócie ako napríklad bolesť a žiaľ, a nie sme sami. Máme niekoho, kto nám rozumie a pomáha nám jasne vidieť, integrovať to, čo je v našom srdci a oslobodzuje nás to.

4. Myslíte si, že nenásilná komunikácia je ľahký nástroj na dosahovanie lepšieho porozumenia medzi ľuďmi, alebo sme pôvodne agresívni od prírody?

NK je založená na hlbokej viere v našu vrozenú schopnosť súcitenia. Agresia má korene v takých stavoch vedomia, ako je nevedomosť, bolesť, strach a bezmocnosť. Niektorí z nás sú hlboko zaseknutí v duševnom nastavení utrpenia. Vystúpiť z týchto stavov znamená oslobodiť sa, na čo sa potrebujeme pripraviť. My, ľudia prechádzame v týchto dňoch radikálnymi zmenami. Keď máme skutočne po krk bolesti a utrpenia, sme pripravení pustiť to a rozhodovať sa inak a prestaneme spôsobovať utrpenie sebe aj iným. V tej chvíli dokážeme prestať bojovať proti agresii (nie je to tiež agresia?) a pozrieť sa hlbšie pod neprijateľné správanie, aby sme počuli bolesť a volanie po súcitení. Keď vidíme zranenie, súcitiť prichádza prirodzene a nenásilnú komunikáciu používame ľahko.

5. Zdá sa, že NK nám pomáha prekonať agresiu a ukazuje nám cestu k lepšiemu vzájomnému porozumeniu. Sú situácie, keď sa metódy NK nedajú použiť?

NK je cesta vnútorného rastu. Kľúčom je naučiť sa pozeráť na obe strany súcitne – bez stanovovania vopred, čo je "dobré alebo správne... zlé alebo nesprávne". Je ľahké cítiť súcitiť voči obeti. Ale NK nám dáva nástroje na to, aby sme pochopili, čo je ľudské a zraniteľné aj na agresorovi. Ako náhle sa dokážem pozrieť na pocity a potreby obsiahnuté v agresii, mám väčšiu šancu empaticky sa napojiť na akúkoľvek ťažkú situáciu. Dokážem sa veľa dozvedieť o sebe a o iných tým, že stojím zoči-voči niekomu, kto je na agresívnej strane. Dokážem sa poučiť z "chýb", ktoré robím.

Verím, že neexistuje situácia, v ktorej sa nedá použiť NK. Možno nedokážem osloviť "agresora" priamo, ale ak vykonám "empatickú prácu" v sebe – teda, že budem empatická najprv k sebe a potom k "agresorovi" – moje správanie k nemu bude mať korene v pokoji a súcitení a bude mať mocný hojivý účinok na situáciu. Verím, že ponúknutá a prijatá empatia sa nikdy nestráca, ale veľa razy trvá určitý čas, kým semienko vyklíči a prinesie plody.

6. Keď sa niekto cíti ohrozený agresiou, ako môže mať vplyv na druhú stranu konfliktu?

To je dosť zložitá otázka. Naša tradičná reakcia na agresiu je uchýliť sa k starodávnej poučke "oko za oko, zub za zub". Na útok odpovedáme útokom, na škodu škodou. Tento postoj nás tisícky rokov privádzal k vojnám po celej planéte. Žijeme v období, ktoré nás núti hľadať nové spôsoby.

Goethe hovorí: "Správajte sa k ľuďom tak, ako keby boli takí, akí majú byť a pomôžte im stať sa tým, čím sú schopní byť." Zakladateľ "rodinných konštelácií" alebo ako to občas sám nazýva "poriadku (symetrie) lásky", Bert Hellinger tvrdí, že pri agresii funguje súcitná integrácia do ľudskej rodiny s porozumením, že nikoho nemožno vylúčiť

bez vážnych následkov. Tvrdí aj to, že agresívny skutok má byť vyvážený nápravným činom.

NK je v súlade s týmto všetkým a predpokladá, že riešenie sa vyvinie v komunikácii. Keď používame NK, spájame sa s agresorom pomocou komunikácie. Ako komunikujeme s niekým, kto je pohrúžený do agresie?

Zdedili sme presvedčenie, že sa môžeme postaviť proti niečomu, keď sme "rozrušení", keď sa cítíme napätí a dosť podráždení na to, aby sme kričali a bojovali za svoje potreby. NK ma naučila, že mám oveľa väčšiu moc, keď som spojená sama so sebou, keď som sústredená, dokonca aj keď som rozvášnená.

Uprostred život ohrozujúceho nebezpečenstva môžeme prežívať stav prázdnoty, keď sa pohyb spomalí a urobíme správny skutok spontánne. Podobne aj v momente ohrozenia agresiou sa môžeme natrénovať a konať z priestoru pokoja a vnútornej jasnosti. "Mier začína vo mne" - učí Gándhí a mnoho ďalších učiteľov lásky a múdrosti. Stav vnútorného pokoja a mieru môžeme nacvičovať a to vytvorí priestor pre kompetentné rozhodnutia, ktoré vyriešia konflikty a výzvy.

7. Čo spôsobuje, že sme agresívni? Je hnev niečo zlé, čo by sme sa mali snažiť potláčať?

Naučili sme sa trestať seba aj iných. Trest vyvoláva trest aj na druhej strane. Ak potrestáme dieťa, ono potrestá nás – a keď sa to znásobí, stane sa z toho základná línia nielen vo vzťahu rodič - dieťa, ale všeobecne. Hnev je "balík" pocitov ako sú frustrácia, bezmocnosť, bolesť, strach, atď., ktoré sme potlačili, lebo sme nevedeli, ako ich vyjadriť spontánne bez toho, aby sme spôsobili škodu sebe aj iným. Naša životná energia sa zasekla v putách hnevu voči sebe a ostatným. Môžeme sa naučiť vyjadrovať sa tak, aby sa naša životná energia uvoľnila a transformovala na tvorivú, podpornú a hojivú energiu.

8. Je možné pomocou NK vyhnúť sa alebo predísť každej agresii?

Aby sme sa vyhli alebo predišli agresii, musí si niekto byť vedomý NK a vedieť ju rýchlo používať. Zručné používanie jazyka sa zakladá na nácviku prítomnosti, sústredenia a ľahkosti, ktorá má moc prekvapiť agresora a zastaviť ho v konaní. V niektorých prípadoch môžeme potrebovať silu, ktorá bude konať rýchlo a zastaví násilný čin. Po zastavení agresie však NK navrhuje pustiť sa do komunikácie, ktorá vnesie do situácie jasnosť a súcitenie.

Súcitenie a láska má silný vplyv na agresiu. Môže však byť ťažké dostať sa do stavu súcitenia uprostred chaosu, distresu a agresie. Spomalenie tlaku na výkon, venovanie času na nácvik vnútorného sústredenia podporuje spojenie srdcom a myslou, vnútornú rovnováhu a efektívnu komunikáciu. Stav rovnováhy neprichádza naraz, ale úmysel a cvičenie pomáha dosiahnuť ho ľahšie.

9. Máte bohaté skúsenosti ako trénerka. V akej najťažšej situácii ste boli počas tréningov?

Áno, mám bohaté skúsenosti – vďaka ťažkým situáciám a mnohým chybám, ktoré mi otvorili oči. Za posledných 15 rokov som cvičila a učila to, čo som sa chcela naučiť sama. Musela som prekonávať svoj navyknutý impulz "útok alebo útek"... uvedomiť si, keď ma niečo bolí a vysloviť to... čeliť svojim tichým, trochu odsudzujúcim myšlienkam... a konať na základe mojej potreby byť autentická.

Každodenné situácie ponúkajú množstvo príležitostí niečo sa naučiť. Minule som stretla niekoho, koho slová a správanie podnietili moje odsúdenie, ako napríklad "je falošná, nepravdivá – a chyba mi autenticita". Nepovedala som jej nič a rozlúčili sme sa. Potom som sa naučila veľa o sebe. Uvedomila som si, že môjmu správaniu chýbala autenticita, keď mi chýbala komunikácia a spojenie. Nabudúce by som sa rada pozrela na to, ako sa ona cíti a aké spojenie potrebuje. Dúfam, že sa pustíme do vzájomného intímneho zdieľania, vytvoríme také spojenie, ktoré nám obom umožní byť pravdivé k sebe. Ďalšia ťažká situácia, ktorú som nedávno zažila, sa stala, keď sa na konci jedného z mojich víkendových tréningov objavili dvaja hostia. Jedným z nich bol moja dávna priateľka, tiež trénerka NK. Keď som ich zbadala, cítila som sa inšpirovaná a šťastná, že záverečné kolo môžeme absolvovať spolu, ale o niekoľko minút som sa cítila strašne. Moja potreba dôvernosti a intimity v skupine sa nenaplnila. Takáto situácia obyčajne poskytuje úžasnú príležitosť počúvať každého, kto hovorí o svojej pravde a chce to buď jednohlasne integrovať nováčikov do skupiny alebo sa postaviť za integritu skupiny a požiadať ich, aby sa k nám pripojili neskôr. V tejto situácii som pociťovala tlak skončiť kurz načas a dokázala som počúvať len tých, ktorí sa cítili vyrušení prítomnosťou hostí. Hostia napokon súhlasili, že počkajú vonku a pripoja sa ku nám na konci záverečného kola. Bola som spokojná s tým, pretože sa zdalo, že skupina sa naučila ochrániť si priestor nenásilným spôsobom. Ale hneď ako hostia opustili miestnosť, ozval sa silný hlas, ktorý hovoril za tých, čo sa cítili v harmónii s prítomnosťou hostí. A tak som tam sedela s pocitom rozporu a smútku, uvedomujúc si, že by som rada išla s prúdom a dala priestor každému a radšej nasledovala, ako riadila skupinový proces. Moje rozhodnutie mohlo byť na jednej strane "správne", ale nezahrnulo každého a nevytvorilo riešenie v harmónii so všetkými. Bolo to veľké ponaučenie pre mňa a pre skupinu, aby sme spomalili, nech už ide o čokoľvek a dali priestor každému, koho sa to týka. Jedným z darov tejto situácie je vďačnosť, ktorú cítim voči ľuďom, ktorí mi pripomenuli, že sa môžeme učiť z vlastných chýb. A som spokojná aj s tým, ako ľahko a otvorene už dokážem prijať takéto ponaučenie, dokonca aj v pozícii trénerky.

10. Používate rozličné metódy a techniky, aby ste pomohli ľuďom rozšíriť ich vnútorné hranice. Môžete uviesť príklad, ako to robíte?

V predošlej profesii som učila jazyk multisenzorickým spôsobom, čo aktivovalo široký rozsah našich potenciálov. V ostatných 5-6 rokoch som s potešením študovala rozličné disciplíny a prístupy, napríklad prácu s telom, psychodrámu, rodinné konstelácie Berta Hellingera a "Prácu" Byron Katie. Rada objavujem, čo je spoločné v rozličných prístupoch a metódach a skúšam ich integrovať. Keď na svojich tréningoch uvádzam prácu s telom, skúmam spojenie medzi našou vedomou verbálnou a inštinktívnou telesnou komunikáciou. Učenie sa hlbšie ukotví, keď ho prežívame celým telom. Podobne niekedy navrhujem, aby sme sa vyjadrovali pomocou rúk – kreslením, maľovaním, strihaním, modelovaním. Pre niektorých ľudí je to inšpirujúca skúsenosť. Niekedy používam prvky, ktoré som sa naučila na psychodráme, napríklad výmenu rol. To nám pomáha prežívať silu empatie "vcítením sa do kože toho druhého". Spolieham sa aj na "Prácu", ktorú vynáša Byron Katie. Tento proces skúmania seba samého pomáha zbaviť sa očakávaní a prevziať plnú zodpovednosť za to, ako ovplyvňujeme situáciu. Na začiatku tréningu niekedy spomeniem Ruperta Sheldrakea a jeho výskum "morfogenetického poľa" (podľa Ruperta Sheldrakea je "morfogenetické pole" totožné s elektromagnetickým poľom, ktoré je nositeľom informácie dostupnej v čase a priestore bez straty intenzity). Význam tejto informácie na tréningu NK spočíva v tom, že môže mať katalyzujúci účinok na náš každodenný život, keď opustíme vopred získaný predsudok, že určitá situácia "je beznádejná a neriešiteľná" a budeme ochotní skúmať, ako ju možno riešiť. Povzbudzujem účastníkov, aby využili tréning ako príležitosť nielen na učenie sa NK, ale aj na to, aby hneď začali žiť po novom.

11. Odhadujem, že najčastejšia kritika tejto metódy (NK) je, že ľudské bytosti sú emocionálne a neustále sa ponáhľajú, nedokážeme stále ovládať spôsob, ako rozprávame. Alebo dokážeme?

V každodennom živote máme tendenciu strácať sa v emóciách a konať unáhle, vo veľmi rozrušenom stave mysle, čím vytvárame situácie, ktoré neskôr ľutujeme. Pri pravidelnom cvičení NK sa môžeme najprv naučiť "upratať neporiadok", ktorý sme narobili. To jest, môžeme hľadať v sebe, aby sme objavili, čo bolo zle, aké spojenie by sme chceli a ako by sme chceli konať, aby sme situáciu vyriešili. Možno by sme sa o tom mohli porozprávať s niekým, kto podporí jasnosť v situácii a napokon by sme to mohli prebrať s tým človekom, s ktorým sme boli v konflikte.

Vnútorňý tréning nám pomôže ostať ticho v situáciách, keď nedokážeme hovoriť mierumilovne a spracovať svoj emocionálny zmätok individuálne. Postupne sa naučíme lepšie sa sústrediť a hovoriť v zhode so svojimi hodnotami aj v ťažkých situáciách. Keď sa naučíme nový jazyk, budeme starostlivo kontrolovať spôsob, akým vyslovujeme slová. Podobne, keď sa naučíme jazyk súcitenia, budeme sledovať, ako sa vyjadrujeme. Časom a praxou sa stane technika a jazyk sekundárnymi, záležať bude len na vnútornom pokoji,

pohotovosti vyjadriť sa úprimne, ochote počúvať so súcitením – postoj, ktorý sme vydestilovali vnútorným tréningom.

12. Aké výsledky môžeme očakávať, keď si vypracujeme zručnosti nenásilnej komunikácie? Existujú nejaké "vedľajšie účinky"?

Keď sa začneme učiť NK, obvykle si želáme a očakávame, že budeme ihneď rozprávať "perfektne". Ale ak nebudeme mať dostatok skúseností, ľudia obvykle odmietnu a spochybnia náš "nový spôsob rozprávania". Zistila som, že je lepšie nerozprávať o tom, že študujeme NK a chrániť ju – podobne ako tehotná žena chráni dieťa vo svojej maternici. Prirovnanie je veľmi príhodné, pretože životné cykly obsahujú obdobie inkubácie – zima, noc, život semena v zemi, plod v maternici atď. Zručnosť si vyžaduje čas.

Časom sa naučíme byť ticho, keď slová bolia, požiadať o čas, keď sa potrebujeme stiahnuť a spracovať ťažkú alebo bolestnú situáciu sami. Sme schopní konfrontovať vlastné myšlienky a uvedomiť si, aké deštruktívne sú úsudky a očakávania od iných. Uvedomíme si, že nemôžeme zmeniť iných, ale iba seba, čo je zahanbujúce a zároveň posilňujúce poznanie! Staneme sa autonómni a bude pre nás ľahšie povedať "nie", keď myslíme "nie" a "áno", keď myslíme "áno". Získame odvahu a autenticitu, aby sme ostali otvorení a bdeli voči svojim pocitom uprostred zmätku a bolesti. Vypracujeme si dôveru a sebadôveru v tom, že sa dokážeme dostať z depresie alebo hnevu, že sa dokážeme otočiť a uvidieť krásu svojich hodnôt. Budeme vďační za to, čo je živé v nás a v druhých ľuďoch. Budeme čoraz lepšie rozumieť sami sebe a potom aj iným, dokonca aj vtedy, keď budú rozprávať veci a správať sa tak, že sa nám to nebude páčiť. Budeme mať schopnosť spájať sa intímne so sebou aj s inými a prežívať chvíle pokoja a úžasu.

13. Marshal Rosenberg (vo svojej knihe o NK v škole) píše, že NK funguje, ale nemala by sa používať len v izolovaných spoločenstvách, pretože potom deti nebudú schopné žiť podľa noriem súťaživého sveta, kde sa všetci navzájom žerú. Je možné žiť vo svete empatie, a nie vo svete agresie a súťaživosti, alebo je to len utópia?

Žijeme v meniacom sa svete, vytvárame si svoj svet z momentu na moment, jednu vetu po druhej. Čo sa dnes zdá ako utópia, môže byť zajtra realita. Verím v silu nášho vedomia, súcitenia a zámeru.

14. Kto sa viac zaujíma o NK – ľudia, ktorí nedokážu ovládať svoje pocity alebo ľudia, ktorí sa potrebujú viac chrániť?

Som presvedčená, že sú to ľudia, ktorí sú pripravení prevziať zodpovednosť za svoj život a vložiť energiu do neustáleho učenia sa a rastu.

15. Existuje človek, ktorý sa nedá presvedčiť alebo zvládnuť pomocou metód nenásilnej komunikácie?

Áno, existujú ľudia, ktorí ešte nie sú otvorení NK. A narastá počet tých, ktorí cítia vnútorné nutkanie mať zmysluplné spojenie a súcítiť. Veľmi záleží od ľudí, ktorí sa už zapojili do nácviku NK. Som vďačná, keď sa ľudia cítia povzbudení naším spôsobom života. Zisťujem, že NK je nákazlivá.

16. Používate metódu NK vo svojom každodennom živote, vo svojej rodine?

Áno, NK je integrálnou súčasťou nášho života. Veľa som zmenila, odkedy som objavila NK, a tak isto aj moja rodina. To neznamena, že nemáme konflikty. Som presvedčená, že konflikty sú súčasťou života, súčasťou učenia sa a rastu. Niekedy to môže aj bolieť. Ale naše spojenie je živé a intímne, pretože mám v úmysle byť spojená, byť zodpovedná za nás a súcítiť s ostatnými.

Asi pred šiestimi rokmi mi moja dcéra povedala: "Pôjdem na tvoj tréning, len keď uvidím zmenu na tebe". O niekoľko mesiacov prišla na môj tréning pre "ko-trénerov" a teraz tiež učí NK. Aj môj prostredný syn a nevesta vedú výcvikové skupiny NK. Môj mladší syn sa zapojil tiež. A som vďačná za úžasné zmeny vo vzťahu s mojou matkou.

Čím viac sa mám rada, tým krajšie sú moje vzťahy.

17. Čo poviete ľuďom, ktorí sú skeptickí voči NK? Čo môžete povedať ľuďom, pre ktorých je dôležitejší osobný, materiálny úspech za každú cenu než život v harmónii, dôvere a lepšej komunikácii?

Ľudia, ktorí majú pochybnosti o NK, ľudia, ktorí majú primárny záujem o materiálny úspech, môžu mať na to dobrý dôvod. Pravdepodobne takto žili aj predtým. Mnoho razy sa ich námietky zakladajú na nejakej skúsenosti, ktorá ich odvracia od NK. Keď sa s nimi stretnem, zaujímam sa o to, čo musia povedať a počúvam, aké pocity a potreby sú v nich živé. Ak sa zaujímajú o pocity a hodnoty, ktoré sú živé vo mne, rada im o nich porozprávam. Vzájomné počúvanie môže byť cenné a inšpirujúce pre nás oboch.

Vďaka za rozhovor.

A teraz k priamo a (ne)násilne k veci...

Po vznešených slovách z rozhovoru budíme trošku názorní. V nasledujúcich riadkoch vám stručne prestavím nenásilnú komunikáciu v praxi. Opiera sa o tieto princípy:

- Pozorovanie bez hodnotenia
- Prevzatie zodpovednosti za pocity, ktoré prežívame
- Prevzatie zodpovednosti za potreby, ktoré sú súčasťou interakcie
- Vyjadrenie prosby s úctou

Pozorovanie bez hodnotenia znamená, že namiesto hodnotenia, popisujeme skutočnosť – porovnajte výroky, ktoré to ilustrujú

Hodnotenie	Popis skutočnosti (čo vidím, počujem)
Si sebec	Keď vidím, že prestieraš stôl iba pre seba a nie pre ostatných...
On je taký strašne ukecaný	Fero rozpráva už 15 minút bez prestávky a Mária nič nehovorí...
Tie deti mi poriadne lezú na nervy	Deti hrajú od dnešného rána futbal...

Prevzatie zodpovednosti za pocity znamená popis prežívania bez interpretácií, súdov a obvinení

Miešanie pocitov a interpretácie	Pocit bez hodnotenia
Cítim sa oklamaná	Som rozčúlená, pretože vo vzťahu potrebujem úprimnosť

Tie tvoje reči ma totálne unavujú	Som vyčerpaná a teraz potrebujem prestávku
Nevšímaš si ma!	Som zúfalá, pretože potrebujem viac podpory
Cítim, že ma ignorujete	Som neistá, pretože by som bola rada rešpektovaná

Prevziať zodpovednosť za potreby znamená prepájať pocit s potrebou (ne)naplnenou vo vzťahu

<i>Nie som v kontakte s potrebami</i>	<i>Potreba spojená s pocitom</i>
Som smutný, pretože si ma opustila	Som smutný, pretože mi chýba spojenie a blízkosť
Mám strach, pretože si mi o sebe nedala vedieť	Mám strach, pretože potrebujem kontakt a istotu
Vykašľal si sa na mňa	Som smutná, pretože potrebujem viac podpory a záujmu
Som nervózna, pretože sa šuchceš	Som napätá, pretože by som o svojom čase rada rozhodovala sama

A napokon, nenásilná komunikácia si vyžaduje, aby sme vyjadrili prosby, namiesto prianí, či požiadaviek

<i>Prianie alebo požiadavka</i>	<i>Prosba o konkrétne konanie</i>
Prosím, rešpektuj moje súkromie.	Prosím, keď vstupuješ do mojej izby, zaklop. Bolo by to možné?

Konečne ma už počúvaj!	Môžeš mi prosím ťa povedať, čo si počul?
Upratuj si po sebe!	Môžeš si, prosím, teraz upratať v kuchyni veci, ktoré si použil?
Chcem, aby sa so mnou zaobchádzalo rovnocenne.	Prosím, rozdeľ ten honorár na polovicu.

Ako Virginia povedala „Je to jednoduché, no nie je to ľahké“

Aktivity, techniky, hry a nápady pre prax

Budovanie mostov

(dodala Linda Foreman)

Učebný cieľ: Predstaviť myšlienku tímovej spolupráce, komunikácie a tvorivého riešenia problémov.

Veľkosť skupiny: Malé skupiny o 5-7 ľuďoch.

Potrebný priestor: miestnosť s dostatkom priestoru na pohyb.

Potrebný čas: 1 hodina

Potrebné pomôcky: Veľa novín, lepiace pásky (6-8), krčah alebo fľaša do 1/4 až 1/2 naplnená vodou, misa alebo nádoba z umelej hmoty, CD prehrávač, CD s predohrou k "Williamovi Tellovi" alebo podobnou dynamickou hudbou.

Inštrukcie k aktivite: "Pomocou novín a lepiacej pásky postavíte most. Most musí byť dostatočne pevný, aby udržal túto nádobu (ukážete nádobu a umožníte účastníkom, aby ju poťažkali). Most musí byť aj dostatočne vysoký, aby sa pod ním dala presunúť táto nádoba. Most musí stáť sám od seba; nesmie sa opierať o stenu, ani o nábytok, nesmie ho podopierať človek, ani časť oblečenia... proste, musí byť samonosný."

Povedzte skupine, že sa majú zoradiť podľa mesiaca a dňa narodenia a NESMÚ sa pri práci rozprávať.

Potom každý prezradí mesiac a deň svojho narodenia, začnite od januára. Ak sa niekto vymyká z radu, skupina ho na to upozorní.

Odpočítajte ich, aby vytvorili pracovné skupiny/tímy.

Súhrn pravidiel: (Overte si, či všetci pochopili pravidlá. Ja ich píšem aj na tabuľu.)

1. Možno použiť len noviny a lepiacu pásku.
2. Každá skupina postaví most, pod ktorým prejde misa a aspoň 10 sekúnd udrží nádobu s vodou.
3. Pásku nemožno prilepiť ani o stenu, ani o nábytok, ani o človeka.
4. Máte 7 minút na plánovanie; 8 minút na stavbu mosta.

Proces:

Povedzte im, že majú 7 minút na plánovanie, diskusiu atď., aby sa každý zapojil. Majú nejaké otázky? Čas 7 minút. Po 7 minútach diskusie, podajte skupinám noviny a lepiacu pásku. Informujte skupinu, že teraz budú mať 8 minút na to, aby postavili most a pritom sa nebudú rozprávať.

Na konci týchto 8 minút umožnite skupinám, aby sa 30 sekúnd porozprávali a potom im dajte ešte dodatočné 3 minúty práce potichu na dokončenie mosta. Počas tejto poslednej fázy práce im nahlas zahrajte predohru z "Williamu Tella" (alebo podobnú hudbu).

Zastavte čas a vyzvite skupiny, aby predviedli svoj most. Hovorca každej skupiny porozpráva o ich moste a presunie pod ním misu a položí fľašu naň. Keď je fľaša na moste, všetci odpočítavajú 10 sekúnd. (To sa opakuje s každou skupinou).

Spracovanie/otázky do diskusie:

- Ako sa vám pracovalo v skupine?
- Čo bolo najťažšie?
- Každý prispel niečím?
- Prispeli ste aj vy niečím?
- Cítili ste sa súčasťou skupiny?
- Bol tam niekto, kto sa staral, aby veci išli?
- Boli niektorí, čo boli obzvlášť ticho?
- Ako sa ich mlčanie interpretovalo: ako súhlas alebo nesúhlas?

- Čo ovplyvnilo typ mosta v každej skupine?
- Prečo neboli ani dva rovnaké?
- Ako ovplyvnila komunikácia alebo jej nedostatok prácu v skupine?
- Aké charakteristiky tímovej práce sa ukázali pri tomto cvičení?

Obrázky

Veľa krát ma žiadali o riešenie tohto cvičenia alebo "prosím, aspoň nejaký obrázok. Ved' to sa nedá urobiť ... " Odolávam tomu, pretože **NAJVIAC SA PRITOM NAUČÍTE**, keď tieto aktivity facilitujete sami a *robíte ich sami*.

Zvarený členok

Čo: Aktivita bez pomôcok a bez potu, ktorá sa dá robiť vnútri aj vonku, s malými aj veľkými skupinami. Za nápad vďačí autor Samovi Sikesovi.

Veľkosť skupiny: desať a viac.

Čas: sa mení v závislosti od veľkosti skupiny. Pri desaťčlennej skupine je to 20 minút až polhodina. Pri päťdesiatčlennej skupine ... nuž, koľko času máte?

Pomôcky: žiadne

Inštrukcia:

Vyznačte štartovaciu a cieľovú čiaru v priestore, cez ktorý skupina pôjde. (Ja to robím pomocou farebného povrazu, ale môžu to byť aj kužele, zástavky, obrátené šálky a podobne.) Nechajte skupinu, nech sa zhromaždí za štartovacou čiarou a vysvetlite im, že musia prejsť k cieľovej čiare a pritom musia ostať v kontakte pomocou chodidiel. Ak niekto zo skupiny stratí kontakt s chodidlom partnera, celá skupina musí začať odznova.

Poznámky facilitátora:

1. Každá konfigurácia, ktorá spĺňa požiadavku, je možná, ale najviac skupín príde na to, že sa najlepšia je jednoduchá línia, formácia plece pri pleci. Ak chcú vyskúšať nejaký iný tvar, podporte ich, nech sú tvoriví.
2. Táto aktivita prirodzene navodzuje otázky komunikácie, vedenia a spolupráce.
3. VARIÁCIE:

- Požiadajte niektorých jednotlivcov, aby boli "koučmi", ktorí budú stáť bokom a budú poskytovať verbálnu pomoc. Ako poskytujú rady? Ako to ostatní prijímajú?
- Požiadajte niektorých jednotlivcov, aby boli "manažérmi", ktorí riadia prácu, kým skupina je nemá. Vyskúšajte to ešte raz, keď už skupina bude môcť rozprávať a vyjednávať.
- Požiadajte niektorých jednotlivcov, aby boli "vyššími manažérmi", ktorí počas aktivity nič nehovoria, ale po jej skončení zhodnotia skupinu, či dosiahla úspech alebo nie. Z vášho hľadiska definujú úspech primerane alebo nie?

Príbehy na záver

Smola, či šťastie?

Pred dávnou dobou žil v jednej indiánskej dedinke starý muž. Mal neobyčajne krásneho koňa. Všetci ľudia v dedinke po celej zemi o tom koňovi počuli. Bolo to nádherné zviera. Veľký náčelník to všetko počul a poslal svojho sluhu, aby sa muža opýtal, či ho od neho môže kúpiť. Vojnový posol utekal k starému mužovi. Keď sa jeho mokasíny dotkli zeme povedal: "Starý muž, som tu menom veľkého náčelníka. Posiela ti pozdrav a pýta sa, či si môže kúpiť tvojho koňa." Starý muž bol človek pokojný, dôstojný a správal sa s rozvahou. Nakoniec povedal: "Odvzdajte, prosím, moje poďakovanie veľkému náčelníkovi za jeho láskavú ponuku. Ten kôň je však mojim priateľom. Sme spoločníci. Poznám jeho dušu a viem, že on pozná moju. Nemôžem predať svojho priateľa." Posol odišiel preč. Za dva týždne na to, kôň starého muža zmizol. Keď dedinčania počuli, že kôň sa stratil, všetci sa zhromaždili okolo starého muža. "Starý muž, to je ale veľká smola. Mohol si svojho koňa predať veľkému náčelníkovi. Teraz nemáš ani koňa, ani peniaze, To je ale veľká SMOLA". Starý muž sa na každého pozrel svojimi miernymi, láskavými očami a povedal: "Nie je to smola. Nie je to šťastie. Nepoznáme celý príbeh." O mesiac neskôr sa kôň starému muža vrátil a za ním nasledovalo dvadsať ďalších nádherných koní. Každý z nich bol bujný a prekypoval vitalitou. Dedinčania bežali ku starému mužovi.

"Starý muž, mal si Ty pravdu! Nebola to smola, že tvoj kôň utiekol. Bolo to pre teba šťastie. Teraz nielenže máš koňa späť, ale máš i dvadsať ďalších nádherných koní. To je šťastie." Starý muž pomaly zavrtel hlavou a s hlbokým súcitom povedal: "Nie je to dobré. Nie je to zlé. Nepoznáme celý príbeh. Povedzme len, že sa ten kôň vrátil." Ľudia

odchádzali a krútili hlavou. Vedeli, že je to veľké šťastie mať toľko krásnych koní. Starý muž mal jediného syna, ktorý začal kone drezírovať. Syn každý deň skoro ráno vstával a pokračoval vo svojej práci. Jedného rána sa starý muž prišiel na svojho syna pozrieť. Syn sa vyšvihol na neosedlaného koňa. Kôň sa divoko postavil a otočil sa doprava, potom doľava. Zrazu jediným mocným kopnutím zadných nôh vyhodil syna vysoko do vzduchu. Syn starého muža dopadol na zem a ležal v prachu. Mal zlomené obidve nohy. Všetci sa zbegli s veľkým plačom a lamentovaním. "To je ale nešťastie! Máš pravdu starý muž. To, že sa k tebe vrátil tvoj kôň, bola veľká smola. Teraz má tvoj jediný syn zlomené obe nohy a je z neho mrzák. Kto sa teraz postará o teba, až budeš starý? JE TO VEĽKÁ SMOLA!" Starý muž sa vzpriamil a vážny, hlasom povedal: "Nie je to smola. Nie je to šťastie. Povedzme len, že si môj syn zlomil nohy. Nepoznáme celý príbeh." Dedinčania odchádzali a krútili hlavami. Vedeli, že pre starého muža je to veľká smola. Za nedlho vypukla v krajine vojna a veľký náčelník povolal všetkých mladých mužov z dediny do boja. Bola to krutá vojna a dedinčania vedeli, že už nikdy svojich synov neuvidia. Ešte raz sa zhromaždili okolo starého muža. "Starý muž, máš pravdu. Nie je to pre teba smola, že si tvoj syn polámal nohy, pretože i keď je teraz z neho mrzák, stále máš svojho syna. My už nikdy svojich synov neuvidíme. Bolo to pre teba šťastie." A starý muž znovu povedal: "Nie je to šťastie. Nie je to smola. Nepoznáme celý príbeh."

O rybárovi

V malom prístave v jednej zapadnutej dedinke kotvila loď s biedne vyzerajúcim rybárom. Náhodou prechádzal okolo muž z bohatej firmy a pristavil sa pri rybárovi. Všimol si, že má na lodke 4 pekné exempláre tuniaka. Muž sa s ním teda pustil do reči.

"Ako dlho ti trvalo, kým si ich ulovil?" spýtal sa zvedavo.

"Iba chvíľku." hrdo mu odpovedal rybár.

"Prečo teda nechytáš dlhšie, aby si mal viacej rýb?" zvedavo sa spýtal okoloidúci.

"Mám dosť rýb nato, aby som pokryl nevyhnutné výdavky mojej rodiny." odpovedal mu.

"Čo teda robíš so svojím voľným časom?" spýtal sa ho.

Rybár mu povedal: "Pekne si pospím, chytám ryby, hrám sa so svojimi deťmi, dám si siestu so svojou manželkou a potom si zájdem do dediny, kde si vypijem trochu vína a zahrám si na gitare so svojimi kamarátmi. Žijem šťastne a naplno, pane."

Muž mu povedal: "Mám MBA z Harvardu a mohol by som ti pomôcť. Mal by si tráviť viac času chytaním rýb, zbytok predať a za ušetrené peniaze by si si kúpil lepšiu loď. Potom by si si našetril na ešte väčšiu loď a možno by sa ti tak darilo, že by si si kúpil celú rybársku flotilu."

"Namiesto toho, aby si predával svoje ryby cez druhú osobu, by si ich mohol predávať priamo, aby si mal väčší zisk. Mohol by si si neskôr otvoriť aj vlastnú továreň, kde by si ich konzervoval. Mal by si kontrolu nad výlovom, spracovaním a distribúciou. Musel by si však odísť z tejto dedinky do väčšieho mesta, z ktorého by si riadil svoje impérium."

Rybár sa ho spýtal: "Ale pane, ako dlho by mi to všetko trvalo?"

"15 - 20 rokov."

"Ale čo potom, pane?"

Okoloidúci muž sa zasmial a povedal mu: "To je na tom to najlepšie. Keď bude správny čas, predáš spoločnosť a zarobíš ťažké milióny."

"Milióny pane? Ale čo potom?"

Okoloidúci mu pomaly odpovedal: "Potom pôjdeš do dôchodku, odídeš do malej dedinky. Pekne si pospíš, budeš loviť ryby a pohráš sa so svojim deťmi. Potom si dáš siestu a zájdeš do dediny, kde budeš popíjať víno a hrať na gitare so svojimi kamarátmi..."

Akcie a podujatia na jeseň 2011

Skupinová dynamika

Víkendový workshop „Skupinová dynamika“ ponúka priestor pre skúmanie seba samého v kontexte skupinovej práce. Na základe vlastného zážitku, reflexie skúsenosti a teoretickej reflexie v skupine budú účastníkom predstavené základné koncepty dynamiky skupiny a možnosti intervencií v jednotlivých fázach skupinového procesu.

Na konci workshopu by mali účastníci:

- poznať fázy vývoja skupiny a dôsledky, ktoré z toho vyplývajú pre účastníkov skupiny aj pre facilitátora

- vedieť použiť primerané intervenčné stratégie podľa potreby skupiny v závislosti na potrebe skupiny a jej pracovných cieľoch
- vedieť viesť rozhovor takým spôsobom, aby sa podporovali interakcie členov skupiny a zároveň rešpektovali ciele a zmysel skupinovej práce
- poznať kľúčové predpoklady a podmienky skupinovej práce z hľadiska analytických koncepcií Biona, Foulkesa, ako aj z hľadiska teórií Rogersa

Miesto termín: Bratislava, CPPPaP Fedáková 3

Termín: 9. – 11. septembra 2011

Efektívny pomáhajúci rozhovor pre pokročilých

Zámerom workshopu je prehĺbiť a precvičiť zručnosti vedenia pomáhajúceho rozhovoru, pričom sa budeme venovať predovšetkým zručnostiam, ktoré poradca/terapeut využíva vo fáze zmeny.

Na konci workshopu by mali účastníci:

- vedieť viesť rozhovor takým spôsobom, v ktorom dokáže pracovník motivovať klientov k zmene
- vedieť primeraným spôsobom dávať spätnú väzbu v situáciách, ktoré sú pre klienta emocionálne náročné
- vedieť identifikovať „slepé uličky“ a podporiť proces uvedomovania aktuálnej situácie „tu a teraz“
- vedieť primerane využívať neverbálne techniky k podpore kontaktu a prijatia

Poznámka: predpokladom účasti na workshope je absolvovanie témy Efektívny pomáhajúci rozhovor, Práca s emóciami v poradenskom procese, prípadne ukončené psychoterapeutické vzdelanie.

Miesto: Bratislava, CPPPaP, Fedáková 3

Termín: 7. – 9. októbra 2011

Práca s motiváciou a zmenou v komplexnom systéme

- Chcete ísť ku nám do dlhodobého výcviku?

- Chcete vedieť to, čo my, inšpirovať sa a zároveň rozvíjať vlastný štýl pomáhania druhým?
- Chcete spoznať aj iných lektorov a facilitátorov ako sú PhDr. Ivan Valkovič a Mgr. Vladimír Hambálek?

Neváhajte a vyskúšajte ochutnávku bezkonkurenčnejšie najkomplexnejšieho prístupu ku zmenám. Viac už čoskoro, rok 2012 patrí vám. Zatiaľ sú tu dva výberové workshopy.

Miesto: Bratislava, CPPP a P, Fedákova 3

Termín: 14. – 15. októbra 2011 a 17. – 18. októbra 2011

Supervízia

Zámerom workshopu je vytvoriť priestor pre prezentáciu vlastných prípadov z kontextu psychologického poradenstva, psychoterapie, rozvoja manažérov, pedagogiky alebo sociálnej práce. V skupinovej forme učenia prostredníctvom modelu „Na tému zameranej interakcie“ podľa Ruth Cohnovej budeme spoločne:

- identifikovať naše silné miesta a zdroje pri vedení prípadov
- rozpoznávať riziká, slepé miesta a možnosti rozvoja
- stanovovať rozvojové plány a hľadať cesty k ich naplneniu
- spoznávať rôznorodé formy supervízie a hľadať možnosti ako ich využívať na vlastnom pracovisku

Predpokladom účasti na workshope je aktívna práca s klientmi, resp. skupinami. Účastníci dostanú potvrdenie o absolvovaní supervízie od certifikovaných / akreditovaných supervízorov.

Miesto a termín: Bratislava, CPPP a P, Fedákova 3

Termín: 11. – 13. novembra 2011