



news... 24

Milí naši čitatelia/čitateľky

Dostáva sa vám do rúk jubilejné 24. číslo našich news. Jubilejné preto, že sme práve dovŕšili druhý rok každomesačného písania a čítania nášho/vášho newslettra. Ďakujeme čítajúcim, novým, aj tým stálym. Všetky čísla nájdete aj na webe www.coachingplus.org. Tešíme sa na váš feedback, pomáha nám robiť veci lepšie.

Obsah novembrových news od konca

- Pozvánka na náš decembrový workshop s obsahom dlhodobého dvojročného ročného výcviku
- Vtipy a drobnosti majstrov
- Hry a aktivity k téme počúvanie
- Rozhovor so Sue Johnsonovou
- Mini recenzie na knihy, ktoré radi čítame
- Nová rubrika – pohľady z praxe
- Tradičná úvaha na úvod...

Čriepky z rozhovoru, alebo myšlienky o emóciách na pracovisku

Pred nedávnom ma spovedala novinárka z nemenovaného časopisu, ktorú zaujímala téma, ako „zvládať svoje emócie“. Oslovila nás s Ivanom po workshope na konferencii koučov, na ktorej sme sa snažili ukázať, že emócie lídrov sú skôr ich výhodou ako hrozbou a do pracovného prostredia, ako aj do korporátneho koučovania patria. Myslím si, že prežívané emócie v sebe nesú významné informácie. Každá emócia, ktorú prežívame, je naviazaná na potrebu, ktorá je s ňou spojená. Ak som napríklad nahnevaný, hnev mi signalizuje, že mám záujem, aby bolo niečo inak, napríklad, aby bol rešpektovaný môj názor, alebo, aby som mohol byť samostatný, či kreatívny. Chcem tým povedať, že emócie upozorňujú na hlbšie potreby a tým aj na možnosti, ako tieto potreby v medziľudských vzťahoch na pracovisku naplniť. Emócia, aj napríklad hnev, z ktorého majú mnohí strach, viaže energetický potenciál, silu, ktorá je potrebná k hľadaniu, alebo generovaniu riešení. Z tohto uhla pohľadu je užitočné emócie, ktoré prežívame, vyjadrovať zrozumiteľným, dalo by sa povedať nenásilným spôsobom.

Rád pridám pre vysvetlenie ešte dve poznámky. Ak odporúčam nepopierať a v rozhovore s kolegami vyjadriť negatívne emócie, ako sú sklamanie, smútok, hnev... formou, ktorá neublíži, o to viac pozývam kolegov koučov, poradcov, ale aj manažérov, obchodníkov, asistentky... k tomu, aby prežívali a boli schopní vyjadriť pozitívne emócie vo vzťahoch. Radosť, šťastie, pokoj, možno komplexnejšie dôvera, úcta..., prejavy týchto emócií a stavov mysle a tela by mali byť súčasťou konverzácií na pracovisku, pretože, podobne ako sme schopní (po istom čase a príprave) diferencovať negatívne emócie, sme schopní odlíšiť aj pozitívne procesy v kontexte spolupráce s inými ľuďmi. Ich pomenovanie a vyjadrenie robí komunikáciu zrozumiteľnejšou, jasnejšou. Potreby partnerov v rozhovore sú čitateľnejšie. Mimochodom, ak emóciu nevyjadrujeme, to ešte neznamená, že ju neprežívame, máme ju často nevedome prítomnú, čo môžu iní v rozhovore vidieť z rôznych, napríklad neverbálnych signálov, alebo to môžu cítiť. Často intuitívne cítime to, o čom sa mlčí a malo by sa hovoriť.

Ďalšou otázkou, ktorú mi novinárka v rozhovore položila, bolo, či existuje profesionálne vhodné spôsoby, akým môžem vyjadriť svoj hnev kolegovi, na ktorého sa hnevám. My

s Ivanom preferujeme koncept nenásilnej komunikácie. Nie vždy nám ide, ale učíme sa, že! Mnohokrát sme o ňom v news písali. Pre zopakovanie: Prvým krokom je využiť v rozhovore *popis správania*, namiesto hodnotenia. Ak napríklad prichádza môj kolega opakovane na pracovnú poradu neskoro, namiesto sarkastického komentáru "...nezdá sa ti, že tu všetci čakáme iba na teba", alebo namiesto hodnotenia "Jano, si nezodpovedný, nedochvilný" využívame popis "Jano, tento mesiac si už tri krát prišiel na poradu tímu neskoro, aj dnes meškáš 20 minút". Všimnite si, nikoho nehodnotím, aký je, iba popisujem fakty. Druhým krokom je *popis emócie*. Namiesto vety, ktorú hovoríme zvýšeným hlasom a ohnivým pohľadom "...na všetkých kašleš, nabudúce ti to už neprejde", ktorá síce obsahuje veľa emócií, ale všetky sú skryté, ostávame transparentní a hovoríme o tom, čo osobne prežívame "...keď vidím, že aj dnes meškáš, bez toho, aby si dal vedieť, čo sa deje, som sklamaný a nahnevaný". Tretím krokom býva *popis potreby*. Mnohí z nás si potrebu zamieňajú s požiadavkou. Potrebu manažéra v tejto chvíli nie je, aby bol Jano včas na porade, jeho potrebou je: aby mohol začať stretnutie so všetkými na čas, alebo, aby mohol rozhodovať o čase začiatku a konca stretnutia, alebo, aby sa mohol spoľahnúť na dohodnutý záväzok Jana, že na porade bude. Naše pocity nevyvolávajú druhí, ale naše nenaplnené očakávania, ktoré máme spojené s osobnými potrebami. Štvrtým krokom nenásilnej komunikácie je *vyjadrenie prosby*. Prosba by mala byť čo najkonkrétnejšia. V tomto prípade by mohla znieť "...prosím ťa, môžeš prichádzať na porady pravidelne v čase, na ktorom sa dohodneme?"

Model nenásilnej komunikácie sa zameriava na fakty a buduje konsenzus na faktoch a nie na interpretáciách. Ďalej sa zameriava na pocity a potreby, ktoré sú s týmito pocitmi spojené, sú naplnené alebo nenaplnené. Pri pozitívnych emóciách by náš príklad vyzeral nasledovne. „Jano, cením si, že si dnes prišiel na poradu na čas, na 9:00. Som pokojný, môžeme spoločne začať, čo ma naplňuje dôverou.“ Nenásilná komunikácia však nie je iba o tom, čo hovoríme, ale najmä o tom, ako počúvame. Pri počúvaní sme predovšetkým empatickí a takisto ako u seba, aj u partnera si všímame a reflektujeme najmä fakty (čo zaznelo) pocity (čo prežíva), potreby (čo si skutočne želá) a pomáhame mu s naformulovaním prosby. Napríklad prosby smerom k nám. Aktívne počúvanie tak vyzerá napríklad: "...počujem, že toho máš teraz veľa, pracuješ na dvoch projektoch... možno si unavený, napätý a potrebuješ podporu... dobre rozumiem tomu, čo hovoríš?"

Vlastne, myslím si, že porozumieť druhému je prioritou. V kontakte a komunikácii s druhým môžeme byť až vtedy, ak je nám dostupný. To znamená, prv než začneme hovoriť o sebe, je nutné počúvať, empaticky porozumieť a toto porozumenie dať súciteľne najavo. Porozumenie a akceptácia druhého v jeho postojoch a uhloch pohľadu je

predpokladom, aby sme si overili, či ten druhý chce počuť náš názor, náš pocit a potrebu. Až potom hovoríme o sebe. Ak druhý nechce počúvať, necíti sa ešte byť porozumený, alebo nám nedôveruje. Vtedy je téma konverzácie o tom, čo je v danej chvíli podstatnejšie, čiže napríklad, prečo sa spolu nedokážeme o danej téme „normálne“ rozprávať.

Rozhovor sa blížil ku koncu a mňa napadli múdre slová kolegyne Satirovej. Múdre slová som dostal aj na kartičke do daru od kolegyne Nemcovej, s ktorou sa často vášnivo hádam. Alebo milo prekáram© Vždy mi dobre padnú a hodili sa nielen pre tému spomínaného rozhovoru, ale najmä ako životné motto: „Dôležité pre dialóg sú porozumenie a jasnosť, nie nevyhnutne súhlas“. Ozaj, celý rozhovor si môžete hádam prečítať v mesačníku e-zisk, alebo tak nejako sa volá.

Pohľady z praxe, alebo poznámky a skúsenosti kolegov, alebo, čo sa nám dostalo do očí uší a čo sme našli na webe...

V tejto novej rubrike by sme vám sprostredkovali poznanie niektorých kolegov – koučov, terapeutov, trénerov – ich vlastnými slovami. Toto poznanie nájdete vo forme kazuistík, príbehov, alebo vo forme krátkych úvah o vlastnej praxi. Zároveň vás pozývame k podobnej osobnej reflexii, ktorá môže byť obohacujúca pre nás všetkých, ktorí tento newsletter spoločne zdieľame. Pre prvé číslo sme vybrali jedného z kolegov (u nás známeho Petra Szaba zo spoločenstva Solutionsurfers – Paola Termiho. Vrelo odporúčame občas sa zastaviť pri jeho blogu.

Kedy prístup zameraný na riešenie (Solution-Focus) nefunguje...

Napísal Paolo Terni, PCC, briefcoachingsolutions@gmail.com

Toho klienta som koučoval už roky. Bol to vedúci pracovník, ktorého som spoznal, práve keď som skončil výcvik v prístupe zameranom na riešenie a objavoval som jeho silu

v koučovacích rozhovoroch. Preto som sa snažil vyskúšať Solution-Focus aj na ňom – dychtivo som počúval jeho reč o probléme a čakal som na výnimky, ktoré sú akýmsi pomyselným otvorom. Keď som si bol istý, že sa objavil, položil som mu otázku naň a pokúsil sa posunúť do reči o riešení. Rýchlo odpovedal a vrátil sa k mnohým negatívam tejto jednej pozitívnej výnimky z problému. Nenechal som sa odradiť a skúsil som to znovu. A znovu. Bolo to frustrujúce. Bol to tanec, ktorý nevedol nikam – ja som sa snažil zdôrazňovať pozitíva, on vracal rozhovor k tomu, čo nefungovalo. Ako to, že neprijal moje pozvanie do rozhovoru o riešení? Ani po tom, čo som ho tak dlho počúval? Prečo zhadzoval moje poznámky o pozitívnych javoch ako lakovanie reality na ružovo?

Zápasil som s tým dve či tri sedenia – až som sa posunul k direktívnejšiemu modelu koučovania, inšpirovanému behaviorizmom. Potom ma to odrazu napadlo: Solution-Focus neznamená rozprávať sa o riešení. Solution-focus znamená rozprávať sa o tom, čo funguje u klienta. U tohto klienta očividne nefungovala reč o riešeniach. A ja som vedel všetko o tom, že klient sa musí cítiť vypočutý a až potom sa posunie od rozprávania o probléme k rozhovoru o riešení. Ale toto bolo niečo iné: aby mi tento klient mohol dôverovať, potreboval odo mňa úprimné zhodnotenie svojho výkonu a krízy. Nikto v jeho okolí to neurobil. A podľa jeho názoru muselo úprimné zhodnotenie obsahovať aj negatíva, teda to, čo nefunguje.

Tak som sa naučil pracovať s „jedinečnými spôsobmi, ktoré si klient zvolí na spoluprácu“, ako sa to píše v literatúre Solution-Focus (Interviewing for Solutions, 3. vyd., s.72). Naučil som sa robiť s ním dvoj až trojhodinové koučovacie sedenia. Vedel som, že asi polovicu z toho zaberie jeho potreba rozprávať mi o všetkom, čo sa deje, teda obvykle rozhovor o problémoch. Uviedol tému, potom povedal „poviem vám niekoľko príkladov“ a potom v tom pokračoval hodinu. Naučil som sa nesnažiť sa presunúť svoju pozornosť na záblesky nádeje v jeho príbehu, pretože som vedel, že by ich jednoducho ignoroval. Keď bol hotový, keď mi povedal všetko, čo cítil, že musí byť povedané, potom a iba potom bol pripravený pracovať.

Ďalšia vec, ktorú som sa naučil, bolo poskytovať mu komplexné zhodnotenie situácie, ktoré obsahovalo pozitívnu aj negatívnu spätnú väzbu – potom, keď už bola spätná väzba nastolená, mohol som sa začať zameriavať na pozitíva, čo potom to väčšinou fungovalo a dávalo sedeniam Solution-Focus nádych.

Z toho vyplýva poučenie, to isté stále znova - klient je expert. A posun od rozhovoru o probléme k rozhovoru o riešení môže byť zradné. Stretávam sa s tým často teraz, keď

učíť krátkodobé koučovanie zamerané na riešenie (Solution-Focused Brief Coaching): účastníci sa často snažia prejsť k rozhovoru o riešení a silia to natoľko, že keď klient nie je pripravený, začnú byť direktívni a strácajú Solution-Focused perspektívu. Chce to čas a skúsenosti.

Solution-Focused prax je jednoduchá, ale nie je ľahká.

Knihy, ktoré radi čítame...

Zázračná otázka. Steve de Shazer, Yvonne Dolan a kol. Portál, 2011

Je na riešenie zameraný prístup iba sústava techník a trikov v komunikácii? Je to iba jedna z ďalších foriem pozitívnej „ego building“ psychológie? Blbosť. Vyše dvestotridsať strán prepisov terapeutických rozhovorov s ľuďmi v neľahkých životných situáciách, komentáre k práci, ku konkrétnym otázkam, technikám a spôsobom práce SF terapeutov... Ďalej, neskorý Wittgenstein v komunikačnej praxi, dialógy popredných členov naozaj bohatého smeru... Ja toto v knihách mám rád – je tu aj názorná prax, aj názorné myslenie. V origináli sa kniha vola More than Miracles, škoda zmeny prekladu, ktorý sa dá preložiť. Dodávam komentár k pôvodnému názvu: it fits☺

Poruchy vzťahové vazby. Karl Heinz Brisch. Portál, 2011

Veľa sa popísalo o vzťahovej väzbe a jej poruchách. Táto kniha ma inšpiruje niečím iným, aj keď, priznám sa, že aj teória o psychodynamike porúch vzťahovej väzby má svoje čaro. Aby som spomenul veľmi priliehavý, pravdivý podtitul knihy znie: Od teórie k terapii. K terapii kniha ponúka viacero kazuistík: z terapie detí a adolescentov, ako aj z kontextu práce s dospelými. Kazuistiky prinášajú bohatý klinický materiál, ako sa u nás familiárne hovorí, o ľudských trápeniach a utrpení, ktoré priviedlo ľudí do roly psychiatrických pacientov. Ozaj, autor je psychoanalytik, takže sa nebudeme ani objímať ani dusiť (alebo držať?) a dokonca nebudeme ani halabala eklektickí. To si ja veľmi cením. Verím, že aj vy.

Tajemství facilitace. Michael Wilkinson. Computer Press, 2011

Toto je v úvodzovkách „kniha pro debilov“. Vysvětlím. Je tu všechno o facilitácii, krok za krokem – dobře, že ne až tak, že autor navrhuje, akou farbou si máte robiť záznamy do zošita (aj keď, kto hľadá nájde). Na úvod kapitoly je prípadová štúdia, na záver kontrolný zoznam, na čo nezabudnúť, medzitým logická štruktúra, dobré rady, názorné ukážky. Výnimočný je aj predslov Jiřího Plamínka, ktorý upozorňuje na rozdiely medzi českým (československým) a americkým kultúrnym kontextom. Z času na čas je v rámci kapitol pridaný komentár s názvom „poznámka k českému vydání“, ktorý jednou vetou dáva na známosť, ako to, o čom autor píše, súvisí s tým, čo znamená robiť – facilitovať u nás.

Psychológia v práci. Lilly M. Berryová. Ikar, 2009

Staršia kniha rokom vydania, ale chcem na ňu aj tak upozorniť. Toto je učebnica v najlepšom slova zmysle. Nenaučí vás činnosti a metódy pracovnej psychológie robiť, ale naučí vás, ktoré to sú a čo obsahujú. Ba čo viac, toto nie sú zjednodušené HR kecy a triky ako dobre pôsobiť, ale seriózna publikácia, ktorá sa opiera o fakty, výskum a overené procesy. Kto má na to čas? Mimochodom, obdivujem aj tých čitateľov, ktorí si nájdu čas na jej prečítanie – má totiž 693 strán hustého textu. Avšak, v knihe popísané a overené procesy by sa mohli dať (aj keď sa nie všade dajú) aplikovať v organizáciách, v ktorých pracujeme, alebo pracujú naši blízki. Keďže sa tak nedeje – aj preto (ale nielen preto) v práci často trpíme. Škoda.

Etika pro evropské psychology. Goeff Lidsay a kol. Triton, 2010

Hola. Sme v EÚ, aj keď dokedy, že? Sme Európania, teda verím. S tým je spojená aj tradícia poctivej intelektuálnej aj praktickej reflexie našej práce. Táto kniha je jej nádherná ukážka. Toto nie sú zarážky v etickom kódexe. Ide o život. Kniha MUSÍ byť (žiadne môže, ak chce) povinné čítanie pre členov komôr, asociácií, či iných profesijných združení. Kazuistiky, kazuistiky, kazuistiky, za každou podnetné otázky, diskusia, možné alternatívy riešení... Príklady, ktoré čítate sa opierajú o výkon profesie v kontexte zdravotníctva, školstva aj sociálnych služieb... s dospelými, aj deťmi..., so zdravými aj chorými, či s iným obmedzením. Ide o psychológiu, ale keďže v sociálnej práci, alebo

v pedagogike, alebo v korporátnom vzdelávacom biznise takéto knihy chýbajú, môže byť inšpiráciou pre všetkých. Veľká vďaka.

Rozhovor so Sue Johnsonovou

(zhováral sa Victor Yalom)

Pre tých, ktorí nevedia, Sue nás oboch (Ivan aj Vlado) inšpiruje ako výnimočná párová a rodinná terapeutka. Pôvodne kolegyňa Lesa Greenberga, dnes, ikona párovej a rodinnej terapie. Múdra a výstižná, taký je aj rozhovor s ňou.

VY: Sue, to je vynikajúce, že sa môžeme porozprávať! Mohli by sme začať so základmi. Môžeš povedať niečo o tom, čo je to terapia zameraná na emócie (Emotionally Focused Therapy, EFT)?

SJ: EFT je prístup, ktorý vznikol v osemdesiatych rokoch pri práci s párami a dnes má veľmi dobrý empirický základ. Otestovali sme ho. Máme mnoho výsledkov. Vieme, že sme s ním dosiahli výsledky u rôznych druhov párov. Vieme, ako získať výsledky. Ako naznačuje už názov, je to prístup, ktorý sa zameriava na to, ako ľudia zvládajú svoje emócie, ako vysielajú emocionálne signály svojmu partnerovi a ako sa tieto emócie stávajú hudbou ich interakčného tanca. Je to prístup, ktorý využíva poznatky o vzťahovej väzbe. Teória vzťahovej väzby je širokou teóriou osobnosti a vývinu človeka, ktorá sa tiež veľmi zameriava na emócie. Je to teda prístup vzťahovej väzby, a tak predpokladá, že všetci máme veľmi hlbokú potrebu bezpečného spojenia a emocionálneho kontaktu. Keď nemáme naplnené tieto potreby, zasekneme sa vo veľmi negatívnych interakčných vzorcoch; tanečná hudba sa stáva veľmi zložitou.

VY: Samozrejme, ľudia sú komplikované stvorenia. Emócie sú základnou zložkou, ale máme aj kognície, teda myšlienky. Prečo sa zameriavaš na emócie?

SJ: Zameriavame sa určitým spôsobom na emócie, pretože sa pri intervenciách dosť zanedbávali – hlavne pri systémových intervenciách — intervenciách, ktoré brali do úvahy vzťah. Emócie sa doslova považovali za nepriateľa. To boli tie záležitosti, s ktorými mali ľudia problém. Obzvlášť hnev a konflikt sa považovali za nepriateľa.

Ohnisko sa vo veľkej miere zameriavalo na to, aby sa ľudia naučili ovládať emócie — aby boli k sebe milší. A my sme sa pokúsili povedať: „Nie, najdôležitejšou časťou vzťahu je to, aby sa ľudia zamerali na emócie a dokázali vysieľať emocionálne správy tomu druhému, aby sa cítili bezpečne. To je hlavná časť vzťahovej väzby. A my musíme naučiť ľudí, ako to robiť.“ Tak preto sme sa zamerali na emócie.

VY: A ako sa stala teória vzťahovej väzby takou dôležitou zložkou?

SJ: Vlastne nás to naučili páry. Začali sme pozorovať, ako sa páry zahltia emóciami, alebo ako umrtnia svoje emócie, alebo ukazujú tomu druhému veľmi negatívne emócie a chytia sa do skutočne negatívnych cyklov. Ale nechápali sme, prečo sú tieto cykly také silné, prečo prevládnu nad celým vzťahom a navodia taký distress v ľuďoch. Vedeli sme, že je tu niečo mocné. A naučili sme sa, ako pomôcť ľuďom, aby sa dostali z týchto negatívnych tancov a prešli k pozitívnejším, dôvernejším, otvorenejším spoločným tancom. Objavili sme, ako sa to dá urobiť, ale nerozumeli sme celkom, prečo je tento tanec taký neuveriteľne silný, prečo má také účinky.

VY: Keď hovoríš o tanci, máš na mysli vzorce, do ktorých sa páry dostávajú.

SJ: Áno, myslím na vzorce interakcie vo vzťahu ako na tanec. A rada myslím na emócie ako na hudbu pre tanec. Myslím, že to je dobré prirovnanie na to, ako vyjadriť silu emócií. Je veľmi ťažké naučiť sa nový tanec a tancovať tango, keď hudba hrá waltz. Na koniec budete aj tak tancovať podľa hudby. To sa deje vo vzťahoch s emóciami.

VY: Čo tým myslíš?

SJ: Ak som zranená a skutočne nahnevaná na teba a bedlivo sledujem všetko, čo robíš, pričom čakám na signál, že ti na mne nezáleží a ty sa mi ideš otočiť chrbtom, zo začiatku budem podceňovať pozitívne slová, ktoré povieš. Čakám, že nadvihneš obočie a povieš niečo negatívne. A keď to povieš, som hotová – mám všetky tie katastrofické myšlienky a pocity v tele, aj ten pociťovaný vnem, že sa rúca svet a som úplne sama. Zareagujem, ako blázon. A ty sa obrátiš ku mne a povieš: „Ale ved' som bol včera milý voči tebe. To sa neráta?“ A ak som úprimná, poviem, že nie. Takže naša emocionálna realita je veľmi mocná.

VY: Situácia, ktorú si práve opísala, býva pre terapeutov často pascou. Keď sme v jednej miestnosti s manželským párom, všetko sa deje strašne rýchlo a skôr, než sa spamätáme, už sa hádajú.

SJ: Tak je to.

VY: Tak ako nám pomáha teória? Ako to chápeš ty?

SJ: Pomáha nám pochopiť, že tu máme do činenia s drámou vzťahovej väzby. Zaoberáš sa tu s dilemami ľudských vzťahov. Emócie, s ktorými sa zaoberáš, majú vysoké napätie, pretože tvoj mozog cicavca chápe tieto emócie — tieto situácie — ako otázku života a smrti: „Záleží tomuto človeku na mne?“ Vyzerá to ako hádka o výchove detí, ale ak sa naladiš na emócie, tak dve minúty potom, čo začala — alebo dve sekundy potom, čo začala — vyústi do záležitostí vzťahovej väzby: „Miluješ ma? Záleží ti na mne? Záleží ti na tom, či ma zraníš, alebo ti to je jedno? Si tu pre mňa? Budeš reagovať na to, čo cítim? Môžem sa na teba spoľahnúť?“ Keď sme dokončili prvý výskum, začala som si uvedomovať, že logika týchto emócií spočíva v tom, že sa všetky týkajú vzťahovej väzby a vytvárania puta, teda našej hlboko ľudskej potreby mať bezpečné puto.

VY: Ako ťa to napadlo?

SJ: Obávam sa, že to bol to okamžik osvietenia. Znie to otrepane, ale bol to jeden z tých gýčovitých „aha!“ zážitkov, ktoré vás udrú do čela.

VY: Ako sa to stalo?

SJ: Vlastne som bola na konferencii. Referovali sme o prvom výskume výsledkov EFT. Fungovalo to obdivuhodne dobre. Nemohla som celkom pochopiť, ako to môže tak dobre fungovať a počúvala som na tej konferencii príspevok Neila Jacobsona. A Neil Jacobson, ktorý bol vlastne otcom kognitívno-behaviorálnej manželskej terapie, vo svojej prednáške v podstate povedal, že vzťahy sú racionálne výmenné obchody, takže treba naučiť ľudí vyjednávať. Jeho teória bola, že vyjednať môžete takmer všetko, aj mimomanželské vzťahy. A toto je teória vzťahu za behaviorálnymi prístupmi: naučíte ľudí komunikačné zručnosti, takže potom dokážu lepšie riešiť problémy a aj lepšie obchodovať. Potom sme spolu s kolegom Lesom Greenbergom, ktorý mi pôvodne pomohol zostaviť EFT pre páry, sedeli v bare a on povedal: „Mýli sa.“ A ja som odpovedala: „Samozrejme, Neil sa mýli.“ A Les povedal: „No, ale prečo sa mýli?“ A ja som povedala: „Och, mýli sa preto, že milostný vzťah medzi dospelými je vzťahová väzba a so základnou zodpovednosťou, bezpečnosťou a láskou sa nedá obchodovať.“ A bolo to. A potom odrazu celý John Bowlby, ktorého som čítala, ale nikdy som si to nespojila — bolo to, ako keby ma niekto ovalil kyjakom.

Prišla som domov a napísala som článok nazvaný „Väzby alebo obchody,“ ktorý napokon vyšiel v časopise *Journal of Marriage and Family Therapy*, hoci mi ho Alan Gurman štyrikrát vrátil na opravu a zakaždým mal dvoch ľudí, ktorým sa to nepáčilo a ktorí tvrdili, že vzťahy medzi dospelými nie sú vzťahová väzba ako medzi dieťaťom a matkou. Sú to dospelé priateľstvá a sú racionálne. Problém predstavovala závislosť a museli sme sa cez to dostať. A druhá polovica ľudí hovorila: „Och, to je skutočne nové a zaujímavé.“ A Alan Gurman napokon povedal: „Nikdy nedosiahnem, aby sa ľudia na tom zhodli. Buď sú zásadne proti alebo za. Tak, Sue, mne sa to páči, tak to uverejním“ — za čo som mu vďačná na veky. To bol prvý článok — vyšiel v 1986-om. A v 1987-om sociálni psychológovia Hazan a Shaver vydali svoju prvú malú štúdiu o vzťahovej väzbe v dospelosti. Bowlby vždy hovoril, že dospelí majú vzťahovú väzbu, ale nikdy sme s tým nič nespravili.

VY: Takže zaujímavé je, že ste vypracovali teóriu a prax EFT skôr, než ste sformulovali ústrednú rolu vzťahovej väzby v nej a ono to fungovalo bez toho, aby ste tomu rozumeli.

SJ: Fungovalo to, myslím, pretože sme boli rogeriáni a vedeli sme, ako vytvárať nové interakcie zo systémového hľadiska. Ale nechápali sme presne, prečo tieto nové interakcie tak dobre fungovali. A nezabúdajte, že v tých časoch sa o vzťahovej väzbe veľa nepísalo. Odvtedy sa publikovalo stovky výskumov. Teraz je to veľmi bohatá literatúra — mnoho výskumov dospelaj vzťahovej väzby v súvislosti so zdravím, lepším prežívaním, lepšou schopnosťou zvládať stres. Ale v tých časoch — v 80-tych rokoch — nikto nepísal o dospelaj vzťahovej väzbe. Neexistovala literatúra v tejto oblasti, o ktorú by som sa mohla oprieť a povedať: „Och, to je ono.“ Zrazu som pochopila, čo hľadám u dospelých partnerov a ako sa to podobá na vzťah medzi matkou a dieťaťom, čo ešte stále mnoho ľudí ťažko akceptuje. Hovoria: „Nie, to je úplne inak.“

VY: Určite je to proti silnému presvedčeniu o psychologickej nezávislosti, ktoré si na Západe pestujeme a ktoré tvorí jadro mnohých koncepcií psychologického zdravia.

SJ: Áno. Myslím, že sme patologizovali závislosť. Ak sa však nad tým naozaj zamyslíš, ako preboha môžeme byť úplne nezávislí? Bowlby v podstate tvrdil, že ak sa má dieťa stať nezávislé, musí byť najprv závislé. Musí sa vedieť obrátiť na iných ľudí a dosiahnuť od nich niečo, musí vedieť, ako sa s nimi spojiť, aby si vybudovalo to uvedomenie si seba, aby zvládlo svoj vývoj a veľkosť sveta. Inými slovami, Bowlby v zásade hovorí, že sme cicavce. Potrebujeme iných ľudí. Silné vedomie seba a vlastnej samostatnosti je previazané s tým, nakoľko sa cítite spojení s inými ľuďmi. To nie sú protiklady — sú to

dve strany tej istej mince. V tom sme sa mýlili. V psychológii a v terapii vidíme často iba kúsok obrázka a s tým pracujeme, lebo len to vidíme. Keď sa potom objaví celý obraz, vieme si veci poskladať iným spôsobom.

VY: Tak ty nemáš rada pojmy ako spolu-závislosť alebo zapletenie (enmeshment)?

SJ: Nuž, pojem zapletenie zmiešava dohromady úzkosť z blízkosti a z nátlaku. Je to veľmi vágny pojem a vznikol pri pozorovaní rodín, kde mali adolescenti veľké problémy a terapeut sa im snažil pomôcť, aby sa presadili voči rodičom. Na slove „enmeshment“ nie je nič zlé, ako ho použijete vo veľmi konkrétnom kontexte. Spolu-závislosť prišla z oblasti alkoholizmu a používali sme ju ako globálne obvinenie ľudí bez toho, aby sme si uvedomovali, že máme obdivuhodne silné emocionálne spojenie s ľuďmi, ktorých milujeme. Tvrdiť, že by sme nemali mať takéto spojenie, je šialenstvo. Toto spojenie máme zapojené v mozgu už milióny rokov počas evolúcie. Bowlby hovorí, že ak si cicavec, neexistuje niečo také ako naozajstná sebestačnosť. A neexistuje ani prílišná závislosť. Ale v súvislosti so závislosťou sa vyskytuje masívne anxiózne správanie. Zdraví ľudia sú efektívne závislí, čo znamená — a o tom už existuje množstvo výskumov — čím lepšie vieš, ako sa obracať na iných ľudí, tým viac im môžeš dôverovať, čím viac ideš do seba a sprístupníš si tvár milovanej osoby, napríklad, keď sa cítiš rozrušený alebo znepokojený, tým silnejším človekom si, tým viac si dôveruješ a vieš sa samostatne rozhodovať. Čím viac sa vieš obracať na iných ľudí, tým viac si dôveruješ a vieš sa samostatnejšie rozhodovať. A to si nevymýšľam. Môžem ti citovať výskum za výskumom a vidíme to aj v terapii.

VY: Viem, že môžeš. A viem, že o vzťahovej väzbe môžeš vášnivo a živo rozprávať celé hodiny —

SJ: Áno, môžem. To je to najlepšie na psychológii a terapii za posledných sto rokov, tak vidíš.

VY: Áno, ty sa nehanbíš za svoje názory!

SJ: Nie. Život je príliš krátky na to, aby si nevyslovil, čo si myslíš. A ak ti niekto vie ukázať, že sa mýliš, to je dobre.

VY: Ako to zmenilo tvoje názory a techniku EFT, keď si mala ten „aha!“ zážitok a začala si chápať význam vzťahovej väzby u dospelých párov?

SJ: Myslím, že mi to pomohlo na hlbšej úrovni pochopiť, aké silné sú tie emócie, ktoré vidím v páre. Pomohlo mi to pochopiť silu strachu v páre — strachu z opustenia, strachu z odmietnutia. Pomohlo mi to pochopiť logiku niektorých vyslovene autodeštruktívnych pozícií, ktoré ľudia vo vzťahu zaujímajú.

VY: Môžeš uviesť nejaký príklad strachu z autodeštruktívnych pozícií?

SJ: Napríklad jedna z klasických vo vzťahu je: „Cítim sa osamelá. Cítim neistotu, či ti na mne záleží. Ani to neviem poriadne vyjadriť slovami, pretože som dospelá — neočakáva sa odo mňa, že sa tak budem cítiť. Ale akosi cítim, že emocionálne strádam. A rozhodnem sa urobiť to, že ťa prinútim reagovať. Iróniou je, že v sebe cítim takéto pocity, opustenosť a samotu a strach a pritom poviem: 'Nikdy sa so mnou nerozprávaš.'"

VY: Opisuješ to, čo je za tým, ako keby nevedomé — nie to, čo človek skutočne hovorí, ale to, čo podľa tvojho predpokladu poháňa jeho správanie.

SJ: Nemusíš to predpokladať, ak ľudí spomalíš a povieš: „Pred sekundou ste sa nahnevali a povedali manželovi, že je smiešny, lebo sa s nikým nerozpráva — pred sekundou ste na neho zaútočili, aby ste získali jeho pozornosť a prinútili ho, aby vás počúval — čo sa deje s vami?“ Ak ľudí spomalíš, uvidíš nesmierne silné univerzálne vzorce, ktoré dobre zapadajú do toho, čo videl John Bowlby v situáciách medzi matkou a dieťaťom. Spôsobov zvládania emócií existuje len toľko. Ak som s niekým vo vzťahu a chcem, aby na mňa reagoval, a zrazu nemám od neho reakciu a spojenie, musím sa na neho obrátiť a povedať „Kde si? Potrebujem ťa.“ Ak sa to akosi obávam urobiť alebo ak to veľmi dobre nefunguje, tak sú len dve alternatívy. Nahnevám sa a kričím — deti kričia, zúria alebo sú agresívne voči matke a tak isto aj my. Hovoríme: „Prečo sa so mnou nikdy nerozprávaš?“ Bohužiaľ, keď sa z toho stane obvyklý vzorec, skončí to tým, že ťa odoženiem. A v klasickej manželskej kríze ten druhý počuje: „Odmietam ma. Sklamal som. Zavadziam. Nerobím tejto osobe radosť. Neviem, ako mám potešiť túto osobu. Bolí to ako čert. Chcem, aby tento boj prestal. Prestanem sa rozprávať.“ Tak sa jeden človek umŕtvi. A čím viac sa umŕtvuje, uzatvára sa, tým viac sa partner hnevá a vyvíja nátlak. A to je ten najklasickejší tanec v kríze vzťahu v severnej Amerike. Je to obľúbený tanec. Všetci ho často tancujeme.

VY: Toto označuješ ako cyklus?

SJ: To je cyklus. A v knihe *Drž ma pevne (Hold Me Tight)*, ktorú som pred niekoľkými rokmi napísala pre verejnosť, je to jeden z hlavných „démonických dialógov“. Dôležité je, že keď chápate, že dráma nespočíva v komunikačných zručnostiach alebo v osobnosti, či v tom, že ste nejako nedokonalí, ale skôr v tom, že obaja ste chytení v pocite vzájomného odpojenia sa a neviete, ako s tým naložiť — ak to chápate, čo v EFT učíme ľudí predovšetkým, aby pochopili, že sa strašne boja jeden druhého. Potom ich učíme, ako vystúpiť z negatívnych vzorcov a potom sa zámerne učia, ako sa obrátiť na toho druhého a dosiahnuť ho — čo matky a deti, ako aj partneri a dospelí ľudia, ktorí sa majú radi v pozitívnom vzťahu prirodzene robia — učia sa, ako dosiahnuť toho druhého a ako vytvoriť milujúcu, ohľaduplnú, otvorene emocionálnu komunikáciu o tom, ako sa dajú naplniť ich potreby.

VY: To znie pekne.

SJ: Je to pekné. A je to aj zábavné. Ako terapeutka mám pocit, že konečne robím to, čo som chcela robiť na strednej, keď som sa rozhodla, že chcem byť terapeutkou.

VY: Tak ako to terapeuti robia? Prvá vec asi bude, že treba vedieť identifikovať, vo svojej vlastnej mysli, tento tanec — tento cyklus.

SJ: Hej. Už je to 25 rokov, čo robíme EFT. Vypracovali sme ju dosť jasne a preskúmali sme aj to, čo treba urobiť, aby si mohol robiť túto prácu. Predovšetkým musíš vytvoriť bezpečie na sedení.

VY: OK, bezpečie je prvé. Ako to teda robíš?

SJ: Robí sa to tak, si empatický a emocionálne prítomný. Vlastne to je rogeriánska terapia. Tak sa to robí v tradičnom rogeriánskom prístupe, ale ja si myslím, že je to omnoho intenzívnejšie, než to Rogers vytvoril, pretože pomáhaš páru aj pochopiť drámu, v ktorej sú lapení. Takže si konzultantnom vzťahu. Sleduješ párovú drámu. Objasňuješ im kroky, ktoré pri tanci robia.

VY: To je taký „Rogers plus“, pretože nielen reflektuješ — začínaš im aj vysvetľovať, čo vidíš, že robia.

SJ: Myslím, že musíš robiť viac než len vysvetľovať. Musíš im dať pociťovaný vnem. Musíš ho zachytiť, keď sa odohráva a musíš im pomôcť, aby videli tanec, v ktorom sú zaseknutí

a ako ich to oboch odcudzuje a zraňuje. Musíš im pomôcť aj, aby videli, čo sa deje za týmto tancom, že cítia bolesť a táto bolesť je do nás zabudovaná. Je to súčasť nášho ľudského bytia. To je kľúč. Musíš vytvoriť bezpečie na sedení. Musíš ľuďom pomôcť preskúmať svoje emócie, aby sa mohli porozprávať aj o týchto jemnejších pocitoch. Keď mi zakaždým hovoríš, že ma nechceš počúvať, pretože som taká nahnevaná, po čase ti vždy budem ukazovať iba hnev. A ja budem vidieť na tebe iba chlad a ľahostajnosť. A tak ľuďom pomáhame rozprávať sa o jemnejších pocitoch, ktoré niekedy ani nevedia pomenovať a určite sa nevedia o ne podeliť. Tak reaktívne nahnevaná partnerka začne hovoriť o tom, že: „Cítim sa osamelá. Neviem, čo mám robiť. Vchádza do mňa hnev. Začnem kritizovať, lebo v hĺbke duše sa strašne bojím, že mu na mne nezáleží.“ A my jej pomôžeme nielen sprístupniť a pracovať s týmito pocitmi, regulovať ich inak, integrovať ich, aby vedela o týchto jemnejších pocitoch rozprávať partnerovi — v interakciách, ktoré podporujú bezpečie. Pomáhame jej podeliť sa o ne a partnerovi pomôžeme ich počuť — pretože jedna z príčin, prečo potrebujete terapeuta, je to, že občas musíte dať partnerovi tieto jasné emocionálne správy a váš partner ich kvôli negatívnej hudbe hrajúcej vo vzťahu ani nepočuje. Váš partner im nedôveruje, nereaguje na ne.

VY: Keď hovoríš, že im pomáhate podeliť sa o tieto pocity s partnerom — to je to, čo označuješ ako stváranie (enactment) á la Minuchin, správne?

SJ: Áno, hoci je to omnoho emotívnejšie, než obvykle Minuchinovo stváranie rol bolo. Aby som to fakt zhrnula, EFT terapeut vytvára bezpečie, prehľbuje emócie ľudí za pomoci rámca vzťahovej väzby smerom k jemnejším emóciám, strachu, smútku, zraneniam, niekedy dokonca aj hanbe, ktoré sa nachádzajú pod vzájomnými reakciami a potom im pomáha vysielat jasné signály partnerovi v účinných interakciách o svojom strachu a svojich potrebách. Skutočne učíme ľudí navzájom si pomáhať, aby zvládli tieto ťažké emócie takým spôsobom, ktorí ich zblíži.

VY: Tak, keď to všetko ide dobre, identifikuješ ich vzorec, pomôžeš im cítiť sa bezpečne, pozoruješ ich vzorec, pomôžeš im identifikovať ho a potom im obom pomáhaš začať vyjadrovať najhlbšie, zranené, nenaplnené potreby. Toto sa deje?

SJ: To je v zásade prototyp korektívnej emocionálnej skúsenosti. A príčina, prečo je to také mocné, spočíva v tom, že máme tieto kľúčové udalosti v druhom štádiu EFT. V prvom štádiu de-eskalujeme negatívne vzorce, aby sa ľudia dokázali zastaviť a povedať si: „Hej, chytili sme sa do toho zase — do toho, že sa hnevám stále viac a ty čoraz viac mlčíš. Toto je miesto, kde sa obaja zraníme.“ A začnú chápať, že tanec je problém. Takže

môžu získať kontrolu nad negatívnym interakčným vzorcom, ale to nestačí. Myslím si, že veľa párových terapií tam ľudí nejako dostane. Dôležitou časťou podľa mňa je druhé štádium, kde aktívne využívame rámec vzťahovej väzby, aby sme pomohli ľuďom vypreparovať svoje obavy a potreby vo vzťahovej väzbe, ktoré si na začiatku terapie obvykle neuvedomujú. A potom im pomáhame rozprávať sa o tom. Keď sa to stane a ten druhý dokáže odpovedať, niekedy po prvý krát v živote majú ľudia pocit, že ten druhý je tam naozaj pre nich, že má záujem, že mu na nich záleží. To je obrovská udalosť. To je začiatok predefinovania vzťahu ako bezpečného puta. A je to pre ľudí neuveriteľne pozitívne, pretože máme mozgy cicavcov.

VY: Môže byť. Ale vezmime si príklad, kde sa jeden z partnerov dostane do bodu, v ktorom je nesmierne zraniteľný a otvorí sa a vyjadrí svoje nenaplnené potreby, ale ten druhý má svoje bloky a problémy s intimitou, a tak je to na neho priveľa a odmietne to alebo sa stiahne.

SJ: Predovšetkým, terapeut je tam na to, aby sa tým zaoberal. Po druhé, filtruješ riziká, ktoré ľudia na seba v EFT berú. Nežiadaš od ľudí, aby vzali na seba obrovské riziko, kým neprejdú prvé štádium. Takže v ideálnom prípade nedovolíš ľuďom, aby sa dostali do takej pozície. Ale aj tak, ak niekto niečo odkryje a ten druhý nedokáže zareagovať, dobrý EFT terapeut pôjde do toho a pomôže mu spomaliť tempo. Pozri, emócie sú rýchle. Ak chceš, aby ich ľudia lepšie regulovali, integrovali ich a zvládali ich inak ako doteraz, musíš to spomaliť.

VY: Hej, videl som ťa pracovať a si v tom veľmi dobrá. Sleduješ ľudí veľmi pozorne a dokážeš ich spomaliť.

SJ: Áno. Takže v tom prípade by som sa obrátila na toho človeka. Povedala by som mu: „Mohli by ste mi pomôcť? Videli ste, že sa vaša manželka práve obrátila na vás a povedala: 'Mám strach. Bojím sa. A vtedy sa schovám do svojho tanku, ale vnútri sa stále bojím, že si si ma nikdy skutočne nevybral. Nikdy som nepochopila, prečo si si ma vzal. Stále sa bojím, že ma môžeš kedykoľvek opustiť' — počuli ste svoju manželku, že to povedala?" Bol by si prekvapený, čo niekedy ľudia počujú. Mala som jedného muža, ktorý v podstate povedal: „Počul som, že ma môže kedykoľvek opustiť.“ Takže to treba spomaliť. Musíte pomôcť ľuďom, aby boli jasní a potom musíte človeku povedať: „Čo sa deje teraz s vami?" A ľudia často nevedia, čo s tým urobiť, tak začnú byť kognitívni. Povedia: „Nuž, mala ťažké detstvo a to naozaj nie je moja chyba.“ A vy poviete: „Nie, idem vás spomaliť.“ Tak pomáhate ľuďom zamerať sa na to, na čom záleží. Podporujete

ich. A pomáham človeku, aby to počul. Poviem niečo ako: „Mám také tušenie, že je pre vás ťažké to počuť.“ A potom ten človek spomalí, sústredí sa a povie: „Áno, ja ju tak nevidím. Je to také zvláštne počuť, že sa ma bojí. sotva to dokážem prijať. Ja ju vidím takú mocnú. Dokonca ani neviem, čo s tým. Mätie ma to. Vlastne som z toho zaskočený. Mám pocit, ako keby mi zmizla zem pod nohami. Som s touto osobou vyše tridsať rokov. Nikdy som ju nevidel ako — myslíte, že je zranená a vystrašená? Neviem, čo s tým mám robiť.“ Tak ho počúvate. Ide až na hranu svojho prežívania. Držím ho tam a pomáham mu to spracovať. Potom mu pomáham destilovať to a poviem: „Mohli by ste jej to povedať, prosím?“ A on povie: „Je to pre mňa také ťažké. Neviem vlastne, čo robiť s touto novou správou. Neviem, čo povedať, keď mi to hovoríš. A skoro ani neviem, či tomu mám veriť. Že by si sa ma bála — je to pre mňa také čudné.“ A to je dobre.

VY: Tu musíš byť ako terapeutka veľmi dobre ukotvená, aby si vydržala zostať s tým.

SJ: Áno.

VY: A naozaj ísť s nimi pomaly, byť trpezlivá, ale aj trvať na tom, aby sa on neodtiahol.

SJ: Áno, to je pravda. A teraz sme v tom dosť systematickí. Máme výcvikové nahrávky, máme cvičebnicu, máme základný učebný 2004 text. Je rozpracovaný do detailov a máme vypracovaný postup pre výcvik a registráciu terapeutov. Môžeš na páske sledovať ľudí, ako to robia. Ale máš pravdu. EFT si vyžaduje veľké sústredenie a musíš vedieť pracovať s ľudskými emóciami a pomáhať ostať s nimi, rozvíjať ich a prehľbovať ich. Musíš tiež sledovať interakcie a pomáhať im tvoriť nové interakcie s partnerom. Takže je to spolupracujúca terapia. Robíš ju s ľuďmi, ale určite to nie je reflektívna terapia, pri ktorej môžeš oddychovať. Je to terapia, pri ktorej tancuješ spolu s klientom a na hudbu, ktorá hrá, a dúfajme, že rozumieš tejto hudbe. Ale je to aktívna terapia, pretože sa v nej deje veľmi veľa.

VY: Chápem, že si vložila veľa úsilia do výcviku terapeutov a zostavila si systematický program výcviku od stáže až po supervíziu atď. Čo je podľa tvojich skúseností pre terapeutov najťažšie sa naučiť?

SJ: Myslím, že v našej profesii sa vyvinula hlboká nedôvera voči závislosti a nerozumieme jej. Stále zotrvávame na tom, že „musíme učiť ľudí regulovať svoje emócie, aby boli nezávislí a samostatní.“ Myslím, že to je jedna vec. Nechápeme dobre najhlbšie potreby ľudí.

VY: Tak len pojmový posun v tejto predstave závislosti a autonómie — to stojí v ceste.

SJ: Áno. Musíš akceptovať, že sme jeden na druhom závislí a potrebujeme sa navzájom. Inak budeš mať ťažkosti s EFT. Nebudeš vedieť počúvať a potvrdzovať potreby ľudí. Budeš ich obviňovať za ich potreby. Ale druhá vec je, že si musíš zvyknúť na emócie, vedieť s nimi ostať a prehlbovať ich. Existuje nádherný citát od Jacka Kornfielda. Píše o buddhizme a tvrdí niečo ako: „Nemôžem si dovoliť ťahať sa riekou emócií, pretože viem plávať.“ Myslím, že terapeuti sa tradične dosť báli silných emócií, pretože sme vlastne nevedeli, čo s nimi. A v tejto chvíli sa v psychoterapii všeobecne a v EFT zvlášť, myslím, deje veľká revolúcia v chápaní emócií a ľudskej vzťahovej väzby. A vieme, čo s tým robiť. Na emóciách nie je nič nelogické. A vlastne nie sú ani veľmi nevyspytateľné, ak vieš, ako sa do nich započúvať. Ale mnohí z nás neboli naučení ostať s niekým emocionálne prítomní a sledovať jeho emócie, prehlbovať ich a využívať. Myslím, že to je najväčšia ťažkosť, s ktorou ľudia zápasia pri EFT.

VY: Tak ide len o to, lepšie sa cítiť s emóciami a dôverovať si, že s nimi dokážem ostať.

SJ: To je veľká časť z toho.

VY: To je z hľadiska komfortu terapeuta. A z hľadiska techník, ktoré pomáhajú ľuďom pracovať s nimi, čo je pre terapeutov najťažšie naučiť sa?

SJ: Nemyslím, že by techniky sami o sebe boli ťažké. Je to kombinácia rogeriánskej empatickej reflexie, validizácie, kladenia otázok zameraných na proces, ako napríklad: „Čo sa teraz vo vás deje? Ako sa cítite, keď tento človek toto hovorí? Čo cítite vo svojom tele? Čo si hovoríte v duchu? Hovoríte si, že to znamená, že táto osoba vás nemiluje?“

VY: Ja vidím zručnosť, ktorá sa označuje ako „krájanie na tenko“ — sledovanie emócií na veľmi podrobnej, minucióznej úrovni, moment za momentom. Nie len otázka, ako sa cítite, pretože, ako vieš, veľa ľudí to nevie povedať.

SJ: Nie.

VY: Takže ideš na to z mnohých uhlov.

SJ: Nuž, vieme, aké prvky majú emócie. Emócie pozostávajú z týchto prvkov: prvotné vnímanie (initial perception), reakcia tela, sada myšlienok a potom tendencia konať.

VY: Teraz hovoríš ako behaviorista.

SJ: Nie, nehovorím. To je z odbornej literatúry o emóciách. Dobrý EFT terapeut bude klásť jednoduché otázky o základných prvkoch emócií. Nieкто povie: „Neviem, ako sa teraz cítim.“ A EFT terapeut odpovie: „Čo cíti vaše telo?“ Ten človek povie: „Cíti napätie.“ A EFT terapeut odpovie: „Čo chcete urobiť?“ — pretože v emócii je obsiahnutá aj tendencia konať. Ten človek povie: „Chcem to zastaviť. Chcem ísť preč.“ A tak viete, čo sa deje — je tu nejaký strach ísť ďalej. Terapeut teda kladie jednoduché otázky a neustále empaticky reflektuje, aby pomohol ľuďom podržať si svoje emocionálne prežívanie a pracovať s ním ďalej. Niekedy terapeut interpretuje — pridá kúsok. „Toto je pre vás veľmi ťažké. Možno to vo vás vzbudzuje nejaké obavy?“ A potom terapeut pomôže niekomu podržať si emócie, vydestilovať ich. A potom navrhne stvárnenie: „Mohli by ste sa otočiť k partnerovi a povedať mu 'Keď sme o tom začali rozprávať, čosi vo mne chcelo zutekať?' Meníš implicitné na explicitné. Meníš vágne na konkrétne. Meníš vágne na živé. Z hľadiska vzťahu je pre mňa omnoho lepšie obrátiť sa na teba a povedať ti: „Victor, neviem, čo mám urobiť s tým, čo si práve povedal, ale vzbudzuje to vo mne nejaké obavy a mám chuť utiecť.“ To je pre mňa omnoho lepšie, než to len cítiť a nedokázať o tom hovoriť, obrátiť sa a odísť z miestnosti. Ak sa otočím a odídem a ty si cicavec a si vo vzťahu so mnou, tvoj mozog ti napovie, že to je signál nebezpečia. „Táto osoba, od ktorej som závislý, môže odo mňa kedykoľvek odísť.“ A budeš veľmi rozrušený — zatiaľ čo, ak sa obrátim a poviem ti: „Neviem, čo sa so mnou deje. Toto vo mne vzbudzuje nejaké obavy. Chce sa mi odísť,“ budeš pravdepodobne cítiť so mnou. Ide o to, naučiť ľudí udržať si emocionálne spojenie. Náš mozog cicavca prežíva emocionálne spojenie ako signál bezpečia. Mimochodom, teraz je už o tom veľa neurologickej literatúry. Táto záležitosť s emocionálnou vzťahovou väzbou spôsobuje revolúciu v našom obore.

VY: Nedávno som počul prednášku Davida Brooksa. Napísal veľmi dobrú knihu The Social Animal (Spoločenské zviera), zhrnul v nej veľa výskumov vzťahovej väzby, ale varuje aj pred nebezpečenstvom preceňovania vedy o mozgu. Povedal niečo v tom zmysle, že neurológia je v stave raného vývoja a že vyvodzovať z nej nejaké definitívne závery môže byť veľmi módne, ale prehnané.

SJ: Súhlasím s Davidom Brooksom, že nemožno vyvodzovať závery. Niekedy, keď počúvam ľudí a oni hovoria: „Och, zmeníme mozog psychoterapiou,“ tak neviem. Chce sa mi povedať: „No, viete, aj jedenie zmrzliny mení váš mozog.“ Na druhej strane, keď sa pozrieš na také výskumy, ako urobil môj kolega Jim Coan, že keď ležíš sám v počítači pri magnetickej rezonancii alebo držíš za ruku neznámeho človeka, tvoj mozog sa ide zbesnieť, keď vidíš signál, že dostaneš šok do nohy. A keď ťa drží za ruku tvoja partnerka, s ktorou sa cítiš bezpečne a vidíš signál, ktorý ti hovorí, že dostaneš šok do nohy, tak sa tvoj mozog nejde zbesnieť a šok prežívaš ako menej bolestivý, lebo sa držíš za ruku s partnerkou a si s ňou spojený. Teda, David Brooks má pravdu. Nevieme celkom presne, čo to všetko znamená. Ale je to fascinujúce a vedie nás to do nových teritórií. A samotný fakt, že jeden výskum potvrdzuje stovky výskumov vzťahovej väzby u dospelých aj u detí a matiek, či otcov, hovorí, že sme spojení s významnými osobami a že je to celé o bezpečí a nebezpečí. Používame to spojenie ako signál bezpečia. A to, čo som povedala, má obrovské dôsledky na párovú terapiu, psychoterapiu všeobecne a vzdelávanie v našej spoločnosti. Takže, áno, David Brooks má pravdu a my sa nachádzame uprostred revolúcie.

VY: Keď o tom hovoríme, počul som, že píšeš novú knihu o vede o láske.

SJ: Áno, pretože už naozaj máme vedu o láske. Je ešte v plienkach, ale je to silné, kričiace dieťa. Nie je to krehké dieťa. Keď na to pomyslím, tak za posledných 15 rokov sa chápanie našich najdôležitejších dospelých vzťahov absolútne zbláznilo. Je to revolúcia. A je to také dôležité. Dnes som čítala v miestnych novinách *Globe and Mail* v Toronte o tom, ako kanadská vláda zápasí s faktom, že je čoraz viac depresí a úzkosti a naše zdravotníctvo si s tým nevie rady. Viem, čo by povedal John Bowlby. John Bowlby by povedal: „Určite, pretože sme svedkami čoraz menšieho spoločenského spojenia, menšieho obecného spojenia a máme 50 percentnú rozvodovosť. Nenaučili sme sa vytvárať tieto bezpečné, láskyplné putá. Potrebujeme niekam patriť.“ A ako to zvládnuť, podľa môjho názoru, nie je úloha pre farmaceutické spoločnosti, aby vyrábali lepšie pilulky. Je to úloha pre nás, aby sme naozaj pochopili potrebu ľudského spojenia a začali v tom ľudí vzdelávať a aby sme pochopili, aké dôležité to je z hľadiska problémov duševného zdravia, ako sú úzkosť a depresia.

VY: Môžeš nám v krátkosti priblížiť svoju knihu? Jednu, dve veci z nej?

SJ: Budem v nej písať o oxytocíne, hormóne hladkania. Budem v nej písať o sexe ako o prejave vzťahovej väzby. Budem v nej písať o tom, ako sme v zásade monogamní a že

tí ľudia, ktorí hovoria, že nie sme uspôsobení pre monogamiu, sú mimo. Budem písať o celej vede za tým, čo sa deje, keď sa ráno pohádate s partnerom a pokazí vám to celý deň, takže keď nastane piata hodina a čas ísť domov, nie ste si istí ani tým, prečo ste sa vydali za tohto človeka. O tom sa pokúsim písať.

VY: Tešíme sa na ňu, keď vyjde. Ďakujem ti, že si si našla dnes čas na rozhovor.

SJ: Rado sa stalo.

(Z angl. prameňa www.psychotherapy.net preložil PhDr. Ivan Valkovič)

Hry a aktivity... tentokrát o počúvaní

Cvičenie: pravidlo súhrnu

Účel: Rozvoj schopnosti neodsudzujúco počúvať. (Zdroj: Carl Rogers, *Ako byť sám sebou*, Iris, Bratislava, 1995, s. 260-264.)

Čas: 30 minút

Inštrukcie:

1. Pred hodinou si pripravte dva alebo tri výroky, na ktorých sa študenti pravdepodobne nezhodnú - čím väčšie budú rozdiely v názoroch, tým lepšie. Napríklad: „Prax samovraždy, pri ktorej asistuje lekár, je nemorálna a mala by sa považovať za trestný čin.“ „Rodičia by mali mať právo udrieť svoje dieťa, ak majú na to dobrý dôvod.“ „Žene sa nemá dovoliť, aby sa vrátila k manželovi, ktorý ju zbil, ani keď si to sama želá.“ „Ženy by nemali využívať potrat ako antikoncepčnú metódu.“ „Predaj alkoholických nápojov by sa mal povoliť až od 18 rokov.“ Napíšte zvolené výroky na tabuľu.
2. Povedzte študentom, aby sa na toto cvičenie rozdelili do dvojíc. Naznačte im, že najlepšie je, keď sa členovia dvojice nezhodujú v názore na zvolenú tému, ale keby to

tak nebolo, nech si vyberú tému, na ktorú majú vyhranený názor. (Ak je nepárny počet, môžete sa zapojiť aj vy alebo bude jedna trojica.)

3. Inštruujte študentov:

a. Začnite diskutovať o zvolenej téme a dodržiavajte toto pravidlo: jeden začne (1) a povie svoj názor. Druhý (2) počúva, neprerušuje alebo vôbec nič nehovorí. Keď prvý skončí, druhý musí stručne zopakovať myšlienky a pocity toho prvého tak, aby ten bol spokojný s presnosťou súhrnu a až potom povie druhý svoj názor. Keď povie druhý svoj názor, prvý zopakuje jeho myšlienky a pocity tak, aby druhý bol spokojný s presnosťou zopakovaného. A tak ďalej.

b. Diskutujte takto 10 minút, vždy postupujte podľa uvedeného pravidla. (2 minúty pred koncom diskusie oznámte, že o 2 minúty bude koniec.)

4. Diskusia. Položte nasledujúce otázky:

Dokázali ste dodržiavať toto pravidlo? Bolo to ťažké? Ak áno, vysvetlite prečo. Čo ste si všimli, čo sa deje s interakciou, keď postupujete podľa tohto pravidla? Čo ste si všimli, čo sa deje s vašimi silnými názormi?

5. Študenti často pozorujú nasledovné veci:

a. Pravidlo núti človeka počúvať pozornejšie.

b. Často núti človeka revidovať svoje názory, keď sa na veci pozrie očami toho druhého.

c. „Emocionalita“ alebo „intenzita“ v diskusii sa znižuje – pretože účastníci prežívajú to, že „sú vypočutí“.

d. Zostávajúce rozdiely v názoroch sú menej ostré a viac racionálne.

Skrátka, toto pravidlo blokuje prirodzenú tendenciu *odsudzovať* názory druhých a preto vedie k lepšej komunikácii.

Tip: Toto cvičenie hrá dôležitú úlohu, pretože si študenti pri ňom rýchlo uvedomia hodnotu sumarizovania a parafrázovania. To sú prvé zručnosti, ktorú musia v praxi používať a na ktoré sa môžu spoľahnúť vždy, keď sa dostanú do ťažkostí. Možno ich využiť aj v pároch, ktoré sa „zaseknú“. Začiatočníci sa tu môžu rýchlo naučiť: „Keď neviete, čo robiť - sumarizujte.“

Cvičenie: stop počúvania

Osvedčilo sa mi poslať polovicu skupiny za dvere a tým, čo ostali v miestnosti, povedať, aby si pomysleli na niečo, čo majú vášnivo radi - napríklad téma rodina, filmy, futbal apod.

Tí, čo sú za dverami, sa vrátia dnu a vytvoria dvojice s tými, čo ostali v miestnosti a aktívne počúvajú ich príbeh. Na chodbe ste im však dali inštrukciu, aby po 30 sekundách prestali počúvať (predvedte im to) a sledovali, čo sa bude diať.

Hovoriacich to obvykle poriadne frustruje a podráždi, čo vedie k užitočnej následnej diskusii o vplyve a spôsoboch počúvania atď.

Cvičenie: zručnosti počúvania

Cvičenie vo dvojiciach: jeden počúva a druhý rozpráva. Hovoriaci má opísať, ako si predstavuje dovolenku, ale bez toho, aby spomenul miesto. Počúvajúci má nacvičovať zručnosti aktívneho počúvania – pozorne počúvať, čo ten druhý hovorí a aj čo nepovie, a demonštrovať svoje počúvanie hovoriacemu svojím správaním. Po 3-4 minútach zhrnie počúvajúci do 3 alebo 4 hlavných bodov, čo počul a potom mu skúsi ponúknuť vhodné miesto dovolenky. Potom 1 minútu preberajú to, nakoľko sa počúvajúci trafil do toho, čo hovoriaci hovoril a potreboval. Plus 1 minúta na zhodnotenie toho, nakoľko demonštroval aktívne počúvanie svojím správaním. Potom si vymenia roly a cvičenie zopakujú. Napokon v celej skupine skúsia spolu zostaviť hlavné poznatky. Ak dokážete nahradiť tému dovolenky nejakou pracovnou témou a pridať trochu času k tomu minimu, čo som navrhol, tým lepšie.

Cvičenie: počúvanie so zdvíhaním rúk...

- Skupina sa rozdelí do dvojíc, A & B
- Pošlite B za dvere a povedz im, aby tam počkali

- Informujte A, aby pri počúvaní partnera v rozhovore zdvihli ruku vždy, keď partner povie niečo, čo v nich vyvolá reakciu „vnútorného hlasu“, t.j. chcú sa na niečo spýtať, napadne ich niečo a pod... po 5 sekundách dajú ruku dolu
- Požiadajte ich, aby to robili počas celého rozhovoru – A nemajú dovolené komunikovať s B, klásť im otázky, potvrdzovať porozumenie atď. A mlčia, len zdvihnú ruku vždy, keď sa v nich ozve vnútorný hlas
- Potom informujte B vonku, že majú A rozprávať o niečom, čo ich zaujíma, o nejakom zážitku, o poslednej dovolenke alebo o čomkoľvek pozitívnom, čo sa im prihodilo za posledných 6 mesiacov. Majú 3 minúty na rozprávanie.
- Zavolajte B späť do miestnosti a potom im dajte 3 minúty na rozprávanie
- Po uplynutí 3 minút sa spýtajte B, ako sa cítili počas rozprávania s A, aké emócie to v nich vzbudilo atď... Obyčajne hovoria, že „sa necítili byť počúvaní, nechápali, prečo A dávali ruku hore, stratili niť, pretože A očividne nepočúvali“ atď...

Môžete aj požiadať A, aby nielen dvíhali ruku, ale aj aby prestali byť sústredení, teda aby sa pozerali z okna, začali si prezerať nejaký detail na oblečení partnera atď... čo je ďalšie očividné vyrušenie v počúvaní.

Je to veľmi jednoduché, rýchle cvičenie a potom sa porozprávajte so skupinou o sile aktívneho počúvania

Cvičenie môžete urobiť ešte raz, tentoraz môžu A komunikovať slovne, klásť otázky, zapojiť sa do rozhovoru... a porovnajte oba rozhovory, ktorý bol lepší a poskytol viac uspokojenia...

Aktivita k reflexii zručností aktívneho počúvania

Požiadajte všetkých účastníkov, aby napísali mená troch ľudí, ktorých považujú za dobrých poslucháčov. Skontrolujte, či každý napísal tri mená (pre niektorých je to ťažké). potom sa spýtajte, či niekto napísal meno osoby, ktorú nemá rád. Obyčajne nikto nenapísal meno osoby, ktorú nemá rád.

Potom sa opýtajte, či tí traja ľudia, ktorých uviedli, spadajú do niektorej z týchto kategórií – sympatickí, milovaní a vážení. Odpoveď býva obyčajne kladná.

Potom sa opýtajte, že ak ich má mať niekto rád, milovať alebo vážiť si ich, akí by mali byť? Účastníci pochopia, že musia byť dobrí poslucháči, ak ich má niekto mať rád, milovať alebo si ich vážiť.

P.S.: Ak aj niekto napíše meno osoby, ktorú nemá rád, tá osoba obvykle patrí do skupiny rešpektovaných osôb.

Cvičenie: ide pešok okolo

Účastníci dostanú tému do diskusie. Tréner povie stop v rôznych momentoch a vtedy musí ďalší účastník pokračovať vo vete, ktorú povedal predošlý účastník, pričom použije niekoľko posledných slov. Ako náhle to skupina pochopí, namiesto bežného poradia (1 - 2 - 3 - 4 - 1 atď.) povie tréner meno toho, kto má pokračovať vo výroku, čo núti všetkých účastníkov pozorne počúvať, čo sa hovorí, a nie len človek vedľa hovoriaceho.

Hoci sa niektorým účastníkom toto cvičenie nemusí páčiť, myslím si, že je dobré, pretože overuje vedomosti o produkte a zároveň podporuje aktívne počúvanie. Pôvodne začínali všetky skupiny trochu váhavo, ale okrem jedného človeka, všetci rýchlo pochopili, o čo ide a boli schopní splniť úlohu. Počas cvičenia sa viditeľne zlepšovali. Ako skupinové cvičenie to môže byť zábava, dokonca súťaživá a keď dobre zvládli nejakú tému, mali pocit dobre vykonanej práce a spokojnosti.

Drobnosti majstrov na záver

Viktória, anglická kráľovná (1819-1901)

Anglická kráľovná Viktória pozvala na obed exotickú kráľovnú. Anglická spoločnosť prijala vznešeného hosta chladne, padali dokonca poznámky o čiernej tvári.

- Vie, Vaše Veličenstvo, - obrátila sa rozčúlená čierna kráľovná na kráľovnú Viktóriu, - že aj v mojich žilách koluje anglická krv?

Nastalo ticho.

- Môj dedko totiž zjedol desiatich vašich misionárov.

Baruch Spinoza, holandský filozof (1632-1677)

Holandský filozof Spinoza hrával často šachy so svojím domácim pánom. Raz sa ho domáci opýtal:

- Prosím vás, vysvetlite mi to: ja, keď prehrávam, vždy sa hrozne vzrušujem, ale vy ste pri prehre pokojný. Vám na hre nezáleží?
- Ale ba, aj mne záleží na hre. Lenže nech už prehráva ktokoľvek z nás, v každom prípade dostáva kráľ mat, a to vždy poteší moje srdce republikána.

Igor Stravinskij, ruský hudobný skladateľ (1882-1971)

Igor Stravinskij raz pricestoval do New Yorku a pred stanicou si zobral taxík. Keď si sadal do voza, všimol si, že na tabuľke je napísané jeho vlastné meno.

- Vari ste príbuzný toho skladateľa? – spýtal sa taxikára.
- Ale, azda je aj akýsi skladateľ s týmto menom? – začudoval sa taxikár. – Nikdy som o ňom nepočul, toto je meno majiteľa našich taxíkov. A ja sám už vonkoncom nemám s hudbou nič spoločné. Volám sa Puccini...

Ernest Renan, francúzsky filozof (1823-1892)

Keď sa francúzsky filozof Renan chystal na cestu do Sýrie, jeden známy sa ho opýtal:

- No a puška? Nepôjdete predsa bez pušky?
- Načo pušku?
- Ako ochranu proti lupičom, je ich tam veľa. To je samozrejmé, že potrebujete pušku!
- Ach, - odvetil Renan jemne, - lupiči by mi ju aj tak vzali!

Peisistratos, aténsky vládca (-528 pred n. l.)

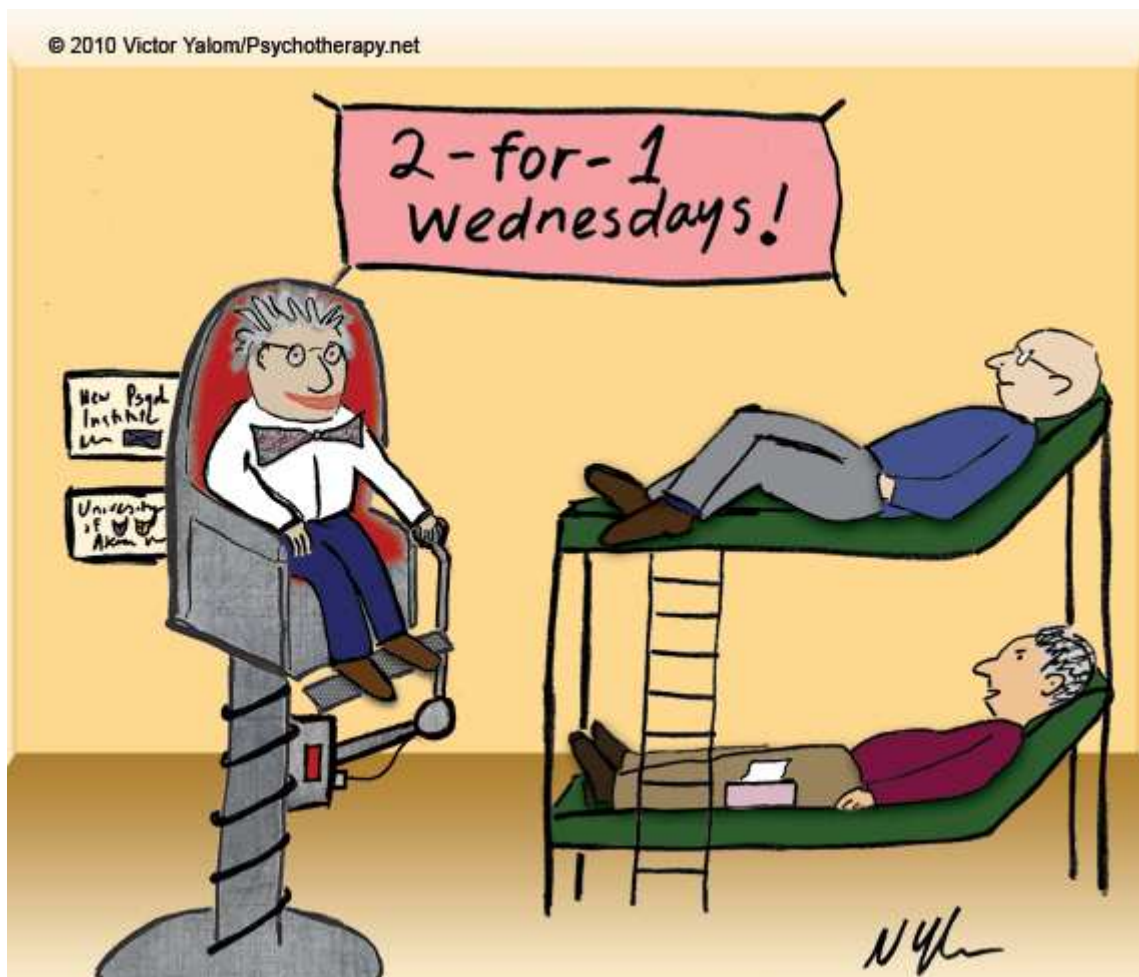
Aténsky vládca Peisistratos mal takú krásnu dcéru, že ju jeden aténsky občan pobozkal na ulici, lebo sa nevedel ovládnuť. Bratia tejto devy sa dožadovali, aby bol vinník prísne potrestaný. Peisistratos sa však rozosmial:

- Čo by sme potom urobili s tými, čo nás nenávidia, keď chceme potrestať tých, čo nás milujú?

Alexander Girardi, viedenský herec (1850-1918)

- Čoho by ste sa radšej vzdali, majstre? Vína alebo žien? - spýtali sa raz viedenského herca Alexandra Girardiho.

- To by záležalo na ročníku, - bez váhania odpovedal herec.



V stredu akcia: dva kusy v cene jedného!

Akcie a podujatia Coachingplus v roku 2011

Práca s motiváciou a zmenou v komplexnom systéme

Zámer – predstaviť lektorov a štruktúru vzdelávania v roku 2012

Tuľa nižšie, nájdete obsah výcviku, decembrový workshop poslúži tým, ktorí pre svoje rozhodnutie vstúpiť do nášho vzdelávacieho programu potrebujú ochutnávku

Miesto: Bratislava, CPPPaP, Fedáková 3

Termín: 9. – 10. decembra 2011

Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch

Zámery vzdelávania

Zámerom vzdelávacieho programu je prehĺbiť vedomosti a praktické zručnosti v poradenskej a psychoterapeutickej práci s motiváciou a zmenou klientov, špecificky pri práci s párami a rodinami a ďalšími viacčlennými systémami.

Ciele vzdelávania

Na konci vzdelávacieho programu budú účastníci:

- Poznať a vedieť aplikovať zručnosti motivácie pri práci s párami a rodinami, ako aj malými tímami, ktoré sú do psychologického poradenstva a psychoterapie distribuované inými odborníkmi, sú nemotivované a sú z hľadiska transteoretického modelu (Norcross, Prochaska) vo fáze prekontemplácie, resp. kontemplácie
- Poznať a vedieť aplikovať odborné zručnosti poradensko-psychologickej a psychoterapeutickej práce so zmenou párového a rodinného systému
- Poznať a vedieť aplikovať špecifické intervencie integratívnej párovej a rodinnej psychoterapie v rôznych psychosociálnych kontextoch a na rôznych pracoviskách v neklinickom aj klinickom rámci

Obsah vzdelávania

Tréningová časť (aplikácia metód Kolbovho cyklu učenia)

- Teoretické vymedzenie a špecifiká Integratívnej párovej a rodinnej psychoterapie, ktorá vychádza z transteoretického modelu zmeny
- Tréning zručností práce s motiváciou párov a rodín vo fáze prekontemplácie a špecifiká práce s nedobrovoľným, alebo distribuovaným klientom
- Tréning zručností práce s motiváciou párov a rodín vo fáze kontemplácie a špecifiká dyadických a systémových intervencií pri zaobchádzaní ambivalenciou pri zmene jednotlivcov a širších systémov
- Tréning zručností práce vo fáze prípravy na zmenu v párovom a/alebo rodinnom systéme
- Tréning zručností sprevádzania párov a rodín zmenou, špecifické intervencie zamerané na zmenu:
 - o intrapsychického prežívania členov systému,
 - o interpersonálnych komunikačných procesov v dyadických systémoch
 - o cirkulárnych a rekurzívnych vzorcov správania
 - o významov a presvedčení párového a/alebo rodinného systému
- Tréning zručností kotvenia zmien v párových a/rodinných systémoch

Zážitková časť (aplikácia experienciálnych metód práce na sebe samom)

- Sebaskúsenosť v skupine „tu a teraz“
- Práca s vlastným rodinným genogramom skupine

Supervízna časť

- Priama individuálna a skupinová supervízia práce účastníkov so zameraním na diagnostiku a intervencie prostredníctvom videonahrávok
- Nepriama supervízia práce účastníkov so zameraním na vzťah a protiprenos prostredníctvom individuálnych konzultácií a prostredníctvom práce v skupine

Cieľové skupiny výcviku

- Psychológovia v poradiach, NGO a iných organizáciách, ktoré pracujú s deťmi a rodinami
- Psychoterapeuti, ktorí si chcú rozšíriť portfólio svojich intervencií o prácu so systémom
- Sociálni pracovníci, liečební pedagógovia, vychovávatelia a iní pomáhajúci, ktorí pracujú s deťmi a rodinami
- Kouči, konzultanti, tréneri..., ktorí potrebujú rozšíriť svoje zručnosti o vedenie rozhovoru s viacerými ľuďmi a o schopnosť primerane motivovať