



news... 25

A dobre je horlíť v dobrom vždy, a nie len vtedy, keď som prítomný u vás. (Gal. 4,18)

Obsah:

Úvodník nefilozofa o Bytí ...1

Knihy, ktoré nás zaujali a niektoré aj čítame ...4

Vzájomný rozhovor Alasdaira Mcdonalda a Coerta Vissera ...6

Pohľady z praxe: Čo povedať na neviem ...13

Hry, aktivity na tento mesiac ...17

Na záver ...19

Harmonogram seminárov v roku 2012 ...20

Úvodník nefilozofa o Bytí

Jedného čínskeho vedca pozvali na univerzitu do Berlína. Na letisku ho čakal jeho nemecký kolega. Keď sa zvitáli, pobrali sa na autobusovú stanicu. Stál tam autobus pripravený na odchod. Nemecký profesor chytil Číňana za ruku: "Podme rýchlo!" Rozbehli sa k autobusu. Naskočili v poslednej chvíli. Dvere sa zatvorili a autobus sa rozbehol. Nemec si vydýchol a pozrel sa na hodinky. "Vďaka Bohu," vydýchol ešte raz, "získali sme desať minút." Číňan sa naňho zvedavo pozrel, usmial sa a povedal: "A čo spravíme s tými desiatimi minútami?"

Na tento príbeh som si spomenul, keď sme sedeli s kolegami po výbornej konferenčnej večeri v meste Salzburg a príbehla trochu vyplašená, trochu nahnevaná organizátorka, že už 10 minút by sme mali byť na večernom stretnutí „európskych zástupcov“ koncentratívnej pohybovej terapie spolu s ostatnými krajinami, ktoré tam na nás už čakajú. Ktovie, ako presní Germáni (KPT je okrem Slovenska praktikovaná ako terapeutická modalita najmä v Rakúsku, Švajčiarsku a Nemecku) využili tých desať minút, čo naša slovenská delegácia meškala. My, Slovania, sme naše meškanie využili zmysluplne a nemyslím tým iba tú večeru. Zdá sa, že (aj) táto konferenčná skúsenosť mi vytvorila priestor pre niečo oveľa dôležitejšie ako je program, priestor pre Bytie. Zamýšľam sa prečo.

Prv, než sa pustím do reflexie vlastného bytia v čase (mimochodom, kniha s názvom bytie a čas je nečitateľná -:), vrátim sa ešte pár vetami k zážitkom z konferencie, ktoré mi otvorili myseľ pre úvodnú tému decembrového newslettera. Vlastne tie najväčšie zážitky z „obsahu konferencie“ sú opäť spojené s „bytím“. Napríklad, koľkokrát ste mali možnosť vidieť, aby kľúčový rečník konferencie, starší pán (naozaj) v rokoch, využil čas svojho príspevku na to, aby publiku niečo zaspieval? Silné, trochu dojímavé. Alebo, koľkokrát ste sa na medzinárodnom stretnutí viacerých „delegácií“ ohadzovali Mozartovými guľkami? Chvíľu milé, potom sladké. Áno, bol aj odborný program a workshopy, ale vždy obohatený niečím, čo bolo ľudské a tým univerzálne zrozumiteľné. Ako je vlastne celé KPT. Keď píšem o jednoduchosti a chcem sa oprieť o jednoduchosť bytia, nechcem zjednodušovať: „...všetko má byť také jednoduché, ako je len možné, ale nie jednoduchšie...“ povedal Albert. Viete, reči o jednoduchom „tu a teraz“ môžu byť aj cestou do pekla, ktoré príde „tam a potom“. Neetické konanie, ponižujúce, hrubé, zahanbujúce... si mnohí ospravedľujú „bytím“, resp. bytím „tu a teraz“.

Podľa mňa „tu a teraz“ znamená dať priestor sebe bez zjednodušenia, dať priestor telu v priestore a všimnúť si impulzy, či potreby, ktoré môžem telesne prežívať a sú mi dostupné. Bez tela nie sme. Aj keď sa snažíme nevšímať si ho, oklamať ho, využiť, zneužiť..., čo sa deje mimochodom mnohokrát neuvedomovane, či bolestne, platí to existenciálne – sme svojím telom. Aj keď Bytie je primárne prereflexívne a reflexia – a tým aj vnímanie, či diferenciácia prichádza s oneskorením a nutne je súčasťou aspoň akého-takého „zámeru“, práve reflexia robí život a náš svet ľudským, so všetkým, čo je s tým spojené, v konečnom dôsledku napríklad s etikou, či otázkou zmyslu. Vnímať vlastné „bytie“ znamená vnímať telo a jeho potreby, čo predpokladá VEDOME sa telesnosťou zaoberať. Byť telesne si vyžaduje úctu k sebe a schopnosť akceptovať svoju zmyslivosť. Zároveň to znamená dať priestor emóciám, ktoré sa vynárajú a otvárajú možnosť blízkosti s druhým v kontakte, ako aj blízkosti sebe samému v tichej reflexii. Plný kontakt, aj plná samota nie sú iba slastné, či radostné momenty, ale občas aj

zúzkosťujúce chvíle, alebo chvíle plné bolesti, či smútku z toho, čo sa nenaplní. Bytie samo nesie emócie (nie emócie nesú bytie) a myslím si, že všetky tie emócie sú nám užitočné, ak ich dokážeme vnímať, ak im dokážeme porozumieť, uchopiť, pochopiť (keďže aj predný mozog nám dáva to naše bytie, že -:). POROZUMIEŤ, UCHOPIŤ, POCHOPIŤ, KONAŤ. Aké ľahké. Sic.

Tatík Freud nastoľuje v momente (porozumieť, uchopiť...) pre mňa intelektuálnu sizyfovskú výzvu, pretože úplné vnímanie (aj porozumenie) je nemožné, respektíve vnímanie a porozumenie je vždy skreslené a emocionálne zafarbené. Ak teda píšem o bytí, o telesnom, to zároveň vždy prináša hŕbu emócií. Ide o často konfliktné, protichodné emócie, nevedomé, búrlivé emócie, v ktorých sa zmietame a ktoré by sa dali prirovnávať k netušeným prúdom, ale niektoré i k jasným vlnám. Nárok vnímať ich je obmedzený silou nevedomia, tlakom a pohybom spodných prúdov. Druhá strana mince mi však našepkáva – Byť človekom znamená byť otvoreným reflexii, skúmaniu, analýze, syntéze, porozumeniu... Preto ten Sizyfos. Snažíme sa vnímať, kognitívne regulovať..., je to namáhavé, hodnotné, napokon však vždy „zlyháme“ v primárnom procese. Lewis Aron k tomu píše: „...naša odbornosť spočíva skôr v osvojení si a zdokonalení určitých osobných, interpersonálnych a odborných zručností. Tieto zručnosti zahŕňajú schopnosť uvedomovať si svoju účasť v interpersonálnych vzťahoch a pritom uznávať, ako je toto uvedomenie v každej chvíli obmedzené, schopnosť venovať sa svojej vlastnej emocionálnej skúsenosti a túto skúsenosť reflektovať a symbolizovať a pritom uznávať, že v každej chvíli je v našej skúsenosti taktiež veľa toho, čomu nevenujeme pozornosť...“ Naša odbornosť na život potom zahŕňa aj pluralitu skúseností všetkých ľudských spoločností, s ich tradíciami a neustálou kreativitou, ktorá ich pretvára, pričom práve naša schopnosť byť kritickými a pružnými nás nielen (občas) zneisťuje, ale hlavne nám pomáha odlišovať to hodnotné od toho, čo viedlo k deštrukcii. Ozaj, keď sa tak ďalej zamýšľam, signály nevedomia môžeme vnímať ako niečo, čo nám našepkáva cestu a nie je iba bájnym balvanom, ktorý nás zmetie. Niektorí autori nie sú takí skeptickí, ako bol Freud s jeho tanatom a nevedomie považujú za pozitívnu hybnú silu, ak nie rovno TAO. Pán Tao.

V závere úvahy nefilozofa o eufórii Bytia mi nedá nespomenúť Merleau Pontiho, ktorý známy výrok konkurencie „Myslím, teda som“ obrátil v opak, v existenciál primárnosti bytia: „Som, teda myslím“. Sme, a tak môžeme byť myslením, cítením, konaním... Niekedy s vlastným zámerom (možno vždy, hovoria niektorí) – ide iba o mieru uvedomenia. Takže, čo s toľkou protirečivosťou bytia? Čo s tou neuchopiteľnosťou? Prečo som BOL tých „10 min“, či štyri dni, či koľko v tom Salzburgu (na Donovaloch, včera s klientom, dnes so synom...) nejako INAK, intenzívnejšie, celistvejšie, alebo naplno? Čo pre to môžem urobiť dnes? Ako BYŤ s veľkým B? Kde má miesto reflexivita? Čo urobiť pre

to, aby som nielen v Salzurgu, ale aj v Závažnej Porube, alebo v kancelárii žil, cítil a myslel. Spontánne, no prístupný reflexii. Sám, aj s druhými. Jednoducho, ale nie zjednodušujúco. Emočne, ale nie iba emočne. Kognitívne, ale nie iba kognitívne. Sociálne, ale nie iba sociálne. Myslím, že mojou odpoveďou pre túto chvíľu je Ummonova známa reakcia na otázku žiaka, ako si počínať v harmónii s našou pravou podstatou: „Keď kráčaš, iba kráčaj. Keď sedíš, iba sed'. A predovšetkým nepobehuj.“ Je to fajn. Je to spirituálne. Želám to aj vám do nového roku, ktorý hádam nebude koniec sveta.

Knihy, ktoré nás zaujali a niektoré aj čítame

Kurt Ludewig: Základy systemické terapie. Grada. 2011

Na úvod recenzie moja obvyklá téma úvahy. Ako by ste preložili slovo systemic? Ako by ste preložili slovo systemisch? Etymologicky sa mi zdá, že je vhodné hovoriť o systémovej, nie? Prečo do pekla chcú všetci používať výraz, ktorý v slovenčine (ani češtine) nič neznamená? Nemá obsah. Mám podozrenie, že Vráťa a jeho skupinka nazvali systemiku systemikou preto, aby odlíšili to cenné, čo si po revolúcii priniesli od Ludewiga z Hamburgu, od toho, čo bolo v Československu dovtedy a volalo sa to (zrozumiteľne) rodinná, respektíve systémovej terapia. Pojem systemika ako marketingový ťah, ktorý viedol k odlíšeni od iného. Názov systemický vznikol, aby sa istá skupina ľudí so špecifickým uvažovaním o práci diferencovala, teoreticky na princípoch konštruktivismu a kybernetiky druhého radu. Podľa mňa však ide o systémovej terapiu dôrazne opierajúcu sa o svojráznu epistemológiu, respektíve filozofiu postmodernity a jazyka. Vo svete sa hovorí o systémovej terapii (systemic therapy) preto, že terapeut do práce nezahŕňa iba rodinných príslušníkov, ale zaoberá sa aj širšími systémami (počnúc inými ľuďmi – napríklad kurátormi, končiac kultúrnym systémom spoločenstva, keď prizve k spolupráci miestneho šamana), keďže tieto systémy determinujú problém aj samotné riešenia. Ešte to skomplikujem. Aj pojem systém je v postmodernej dobe definovaný, ako sa komu hodí, najčastejšie ako jazykový konštrukt pozorovateľa, resp. súslednosť konverzačných praktík. A navyše, okrem systemikov konštruktivistov a systemikov konštrukcionistov, existujú aj ďalšie školy, ktoré namiesto toho, aby rozprávali po slovensky, radšej používajú nezrozumiteľný pojem systemika. Napríklad kolegyne satirovky sa rozhodli pre systemickú transformačnú pojmológiu preto, že pojem systemický prebrali od Kanadčanov a v ich chápaní odkazuje na prepojenie intrapsychického systému (kaleidoskop, či ľadovec) a interpersonálneho systému rodiny. Hanka, Naďa..., opravte ma, ak sa mýlim - :) Mimochodom, toto chápanie pojmu systemický je celkom odlišné od toho postmoderne

„strnadovského“, ktoré vychádza z autora knihy, o ktorej už naozaj idem písať – Kurta Ludewiga. Tento odstavček by sa dal zhrnúť do jednej vety – hovorme o systémovej a nie systemickej terapii a pre odlíšenie používajme radšej odkazy na konkrétne historické, filozofické a teoretické východiská, prípadne zakladateľov.

Po odbočení, ktoré som si neodpustil, sa rád vrátim k téme recenzie. Tí, čo čítali Ludewigovu predchádzajúcu knihu Systemická terapie v preklade z roku 1994, ktorá nádherným spôsobom teoreticky aj klinicky vymedzuje nový smer, môžu byť sklamaní. V novej publikácii sa zväčša nedozvedia nič nové, ale... Ale! Základy systemickej terapie na malom rozsahu strán nielenže zhrnuli staré – jaré, pridali aj nové koncepty, ktoré sa vyvinuli a aplikovali v systemike od 90 rokov. Nenájdete tu síce odpovede na otázky a ani konkrétne návody, ako to „nové“ v systemike aplikovať v klinickej praxi, nájdete však odpovede na to, čo to „nové“ znamená. Moderná systemika (vidíte, aj ja píšem o systemike) sa zaoberá aj emóciami!!! a emočnou logikou. Moderná systemika dokáže zahrnúť koncepty z neurobiológie, ale jej záujmom ostávajú predovšetkým problémové jazykové systémy, ich tendencia k stabilite a úloha dialógu pri ich „rozpúšťaní“. Moderná systemika sa vracia k diagnostike pri zachovaní komplexnosti, pričom ide o akúsi „diagnostiku prežitia“. Moderná systemika sa neobáva načrtnúť fázy terapeutickkej zmeny od stability systému, k jeho destabilizácii, až po stabilizáciu nového stavu. Myslím si, že kto hľadá, nájde v tejto knihe odkazy, čo by mohol študovať, aby porozumel tomu, kam sa vývin systémovej (pardon systemickej) terapie za posledných dvadsať rokov uberá. Kniha je tak čítaním aj pre skúsených, aj pre tých, čo sú v noviciáte. Ďalšie recenzie budú už naozaj krátke.

Petr Pöthe: Psychoterapie dítěte. Grada 2011

Čítate radi kazuistiky? Zaujímate sa o psychoterapiu detí? Najmä tú psychoanalyticky fundovanú? Písať o svojej práci s pacientmi, pútavo a zároveň odborne je skutočná výzva. Riziko je prítomné, autor môže zjednodušiť, resp. niekedy nemusí plasticky vykresliť jemné nuansy toho, čo sa deje v terapeutickej miestnosti. Petrovi Pöthemu sa to podarilo. Okrem „príbehovej“ časti, ktorá je dominantná, oceňujem aj mini, skutočne mini teoretické úvahy v častiach príbehu, kde patria, resp. sú relevantné. Veľmi oceňujem aj úvahy o práci s rodičmi. Osobne si myslím, že pracovať s dieťaťom bez spolupráce (alebo paralelnej práce) so vzťahovou osobou (rodič, vychovávateľ...) nemá zmysel. Alebo, aby som nebol taký krutý, má menší zmysel. Napokon, ide o útlú a relatívne lacnú knihu, čo je pre mnohých fajn.

Petr Škrla: 101 příběhů a metafor z manažérské praxe. Grada 2011

Keď som uvidel názov knihy, potešil som sa. Keď som uvidel, že príbehy môže čitateľ využívať vo svojej manažérskej, alebo tréningovej praxi, považoval som to za dobrý marketingový ťah. Storytelling vládne svetu. Keď som sa však do knihy začítal, zistil som, že ju nepotrebujem. Niežeby niektoré príbehy neboli použiteľné. Niežeby niektoré dokonca nesprostredkovávali životnú múdrosť. Problém vidím v tom, že autor pred koncom každého príbehu začne vysvetľovať, ako to, či ono, poučné, súvisí s manažmentom. Zistíte tak, ako súvisí pád lietadla v Andách s metodikou Balance Scored Card, tí, ktorí nevedia, zistia prečo letia husi vo veľku a ako s tým súvisí synergia, ako aj veľa iného. Dojem, ktorý z toho celého mám, je, že sa k nám, čitateľom, autor správa ako k jednoduchým ľuďom, ktorým má byť všetko vysvetlené, ktorí majú byť poučení, naučení... Poučenie z tejto recenzie hľadajte v múdrosti „kto druhému jamu kope, tak sa z hory ozýva“.

Petr Weiss: Etické otázky v psychológii. Portál 2011

Do tretice Petr. Ale hlavne jeho kolegovia, kolektív autorov. Bohatý obsah knihy prináša upútavku na myšlienково bohatý obsah knihy. Ak som v minulých news písal o etike z pohľadu európskych psychológov, ospevoval som knihu z minulého mesiaca ako vhodnú do praxe. Aj táto kniha je vhodná, istým spôsobom výnimočná, vrelo ju odporúčam, keďže je špecificky zameraná na náš, československý kontext. Nájdete v nej aj úvahy o evolúcii a morálke, neuropsychologických základoch morálky, morálnom vývine dieťaťa... etike v psychodiagnostike, psychoterapii, psychológii práce... Okrem českých autorov na nej participovali aj Slováci, Robo Máthé a Hana Smitková, čo je možné oceniť. Takže oceňujem a odporúčam. Súboj Petrov dnes vyhráva Weiss.

Vzájomný rozhovor Alasdaira Mcdonalda a Coerta Vissera

Alasdair Mcdonald je psychiater, koordinátor výskumu, bývalý prezident a tajomník Európskej asociácie krátkej terapie (European Brief Therapy Association). Napísal knihu Solution-Focused Therapy; Theory, Research and Practice (2007) a pracuje ako tréner, supervízor a konzultant manažmentu. Coert Visser je psychológ, autor knihy a expert na prístup zameraný na riešenie (solution-focused approach) v oblasti koučingu a zmeny. Jeho internetová stránka www.solutionfocusedchange.blogspot.com sa za tie roky stala

dôveryhodným zdrojom najnovších psychologických výskumov, dôležitých pre praktických koučov a konzultantov zameraných na riešenie.

Coert: *Kedy si prvý krát počul o prístupe zameranom na riešenie a ako sa stalo, že si sa mu začal venovať? Mohol by si nám povedať pár spomienok?*

Alasdair: Zvolil som si oblasť duševného zdravia, pretože som chcel pracovať ako psychiater a psychodynamický psychoterapeut. Medzi lekármi vo funkciách však bol o takú terapiu mizivý záujem a množstvo práce mi nenechávalo veľa priestoru na taký výcvik. Mal som však to šťastie, že som počas štúdia detskej psychiatrie spoznal mladého konzultanta zo stredného Východu, ktorý sa obzvlášť zaujímal o rodinnú terapiu. Odporučil mi strategickú terapiu na Inštitúte pre výskum duševného zdravia, ktorá sa ukázala byť zaujímavá. Potom sme založili kliniku rodinnej terapie a denný stacionár pre duševne chorých dospelých. Presťahoval som sa a prešiel som do inej nemocnice, kde som zostavil tím využívajúci strategickú terapiu. V roku 1988 vzbudil záujem náš projekt BRIEFER II (de Shazer 1988) o využití expertných systémov pri konštrukcii teórie. Dohodli sme sa, že na šesť mesiacov vyskúšame terapiu zameranú na riešenie namiesto nášho modelu strategickkej terapie. A zrazu sme zistili, že sedenia sú pre terapeuta menej náročné a že rodiny na to lepšie reagujú. Rozhovory tímu počas prestávok sa skrátili, pretože sme klady a nápady prebrali priamo s rodinou na sedení. Častejšie sa stávalo, že rodiny prišli už len raz alebo dvakrát. To bolo dôležité, pretože niekedy museli cestovať vyše 100 kilometrov a chodili na terapiu uprostred povinností, ktoré mali so starostlivosťou o zvieratá na odľahlých farmách. Prakticky zmýšľajúci obyvatelia vidieka mali radšej prístup zameraný na riešenie a využívanie vlastných zdrojov než psychodynamickú a rogeriánsku metódu, čo boli predtým hlavné miestne možnosti. Kontrolné sedenia nevykázali negatívny efekt na úspešnosť po zavedení nového prístupu zameraného na riešenie. Na konci skúšobnej šesťmesačnej doby boli všetci členovia tímu presvedčení, že terapia zameraná na riešenie predstavuje významné zlepšenie oproti predošlému strategickému prístupu.

Kedy si ty po prvý krát počul o prístupe zameranom na riešenie? Dostal sa k tebe v oblasti riadenia alebo nejakou inou cestou? Mohol by si nám povedať pár spomienok?

Coert: Ja som po prvý krát počul o prístupe zameranom na riešenie niekedy okolo roku 2000. Pamätám sa, že keď som o ňom počul, bol som dosť skeptický. Vyzeralo to tak jednoducho, až príliš jednoducho. A myslel som si aj, že to nie je veľmi originálne. Spomínam si, že som si myslel, že to vyzerá len ako aplikácia nejakých bazálnych psychologických princípov. Spomínam si, že som si pomyslel, že sú za tým nejakí

prešibaní chlapíci, ktorí chcú ľahko prísť k peniazom. Ďalším dôvodom, prečo som bol skeptický, bolo to, že to bol terapeutický prístup a ja som vôbec nerobil terapiu. Hoci som študoval pracovnú a organizačnú psychológiu, ako aj klinickú psychológiu, nikdy som nerobil terapiu a pracoval som iba ako kouč a manažér. A tak som si myslel, že tento terapeutický prístup pravdepodobne nebude pre mňa užitočný. O niekoľko týždňov sa mi dostala do rúk kniha 'Interviewing for Solutions' (Rozhovorom k riešeniu) od Petra de Jong a Insoo Kim Berg. Prečítal som si niečo o študentoch, ktorí kladli otázky klientovi. Všetko to boli tradičné otázky, ktoré sa mi zdali v pohode. Spomínam si, že som sa čudoval, čo je na tých otázkach zlé, lebo ja som na nich nič zlého nevidel. Potom kniha pokračovala stručným výkladom medicínskeho modelu a otázok zameraných na riešenie. Potom nasledoval druhý rozhovor s týmto klientom a tu už boli otázky zamerané na riešenie. Keď som to čítal, začal som chápať podstatu tohto prístupu a radikálne som zmenil názor. Okamžite som videl množstvo vecí, ktoré by som mohol vyskúšať vo svojej práci kouča. Začal som ich skúšať a bol som uchvátený tým, o čo lepšie prebiehali moje rozhovory s klientmi a o čo viac ma to začalo baviť. Spomínam si, že som si uvedomil, že tento prístup ma bude zamestnávať mnoho rokov, čo sa napokon potvrdilo.

Ty si psychiater. Môžeš nám povedať niečo o tom, ako vnímajú psychiatri prístup zameraný na riešenie?

Alasdair: Napriek mojej snahe si moji kolegovia v oblasti psychiatrie dospelých stále myslia, že to je niečo ako osobný talent a nie technika, ktorú sa možno naučiť. Prax v oblasti duševného zdravia v tejto krajine nasleduje príklad USA, kladie silný dôraz na medikamentóznú liečbu a 'expertné' techniky, ako je napríklad tradičná kognitívno-behaviorálna terapia. Zdravotné sestry na psychiatrii sú skôr naklonené učiť sa zručnosti vedenia rozhovoru a mnohé používajú metódy zamerané na riešenie. Zistili sme, že asi tretina sestier je tým nadšená, asi tretina to využíva občas a zvyšok uvádza, že už majú dostatočné zručnosti z iného modelu a nevyužívajú metódy zamerané na riešenie často. Liečba drogových závislostí a alkoholizmu vo Veľkej Británii využíva terapiu zameranú na riešenie, pretože je krátka a ľahko zrozumiteľná ich populácii (ktorá môže byť omámená alebo má nízku schopnosť vzdelávať sa). Okrem toho nie je potrebná dlhá anamnéza, čo vyhovuje práci s touto klientelou. Prístup zameraný na riešenie používa aj mnoho tímov pracujúcich s poruchami učenia, pretože je to praktické a nevyžaduje si to podrobné rozhovory. Dobré sa to dá kombinovať so štruktúrovanými behaviorálnymi metódami zameranými na individuálne problémy. Existujú programy starostlivosti o žiakov s poruchami učenia, ktoré sa zväčša opierajú o princípy prístupu zameraného na riešenie.

Predpokladám, že si prešiel od myšlienok zameraných na riešenie v koučovaní k ich

využívaniu v širšej oblasti konzultácií s manažérmi. Môžeš nám povedať niečo o tom, ako vnímajú prístup zameraný na riešenie biznismeni, ktorí sa s ním dovtedy nestretli? Je ťažké pre nich oddeliť techniku od osoby; 'to, čo sa robí' od 'toho, kto to robí'?

Coert: To je pravda. Sprvu som to využíval iba v koučovaní, ale čoskoro som to začal skúšať aj v projektoch a pri konzultovaní. Moje skúsenosti ukazujú, že manažéri na to reagujú veľmi dobre. Myslím, že do určitej miery som mal výhodu, pretože sám som manažér. Ako manažér som bol trochu skeptický voči novým prístupom, ktoré sľubovali všemožné zázraky. Takže, keď som začal používať prístup zameraný na riešenie v práci so skupinami manažérov napríklad, používal som ho len celkom jednoduchým, triednym spôsobom. Otázky som kládol tak, aby si ľudia nevšimli, že používam nejakú 'techniku'. Myslím, že vďaka tomu majú pocit, že beriete ich situáciu vážne a neaplikujete len nejakú 'opytovaciu techniku'. Nedávno som považoval za úžasný kompliment, keď som facilitoval skupinové stretnutie a niekto potom povedal: „Skutočne to bolo veľmi užitočné. Obyčajne sú workshopy, ktoré nám niekto vedie, veľmi teoretické. Ale ty si vôbec nebol teoretický! Si veľmi praktický a jednoduchý.“ Veľmi sa mi to páčilo, najmä preto, že ja mám vlastne veľký záujem o teóriu.

Čo sa týka aspektu 'kto to robí', myslím, že to najlepšie ide, keď tvoji klienti nemajú konkrétne očakávania od teba ako od človeka. Keď ťa poznajú alebo čítali tvoje knihy, tak sa niekedy sústredia trochu viac na teba ako na človeka než na proces hľadania riešenia. Ďalšia situácia, kedy to podľa mňa funguje dobre, je, keď ty, kouč alebo konzultant, nepoznáš situáciu alebo profesiu klienta. Vtedy je ľahšie stotožniť sa s pohľadom klienta. Napríklad niektoré moje konzultácie s finančnými, medicínskymi alebo technickými špecialistami sú obzvlášť dobrým príkladom pomoci zameranej na riešenie. Napríklad som pomáhal účtovníkovi určiť, za akú cenu predá svoju firmu kupcovi. Moje znalosti o týchto veciach boli veľmi obmedzené, zatiaľ čo on bol naslovovzatým odborníkom. Kladením mnohých otázok som mu pomohol určiť správnu cenu. Ďalším príkladom je moje koučovanie jedného klienta, ktorý pracoval v nemocnici a urobil niekoľko vážnych chýb, ktoré mohli ohroziť zdravie pacientov. Tento človek zistil, že koučovanie je pre neho užitočné a tak isto aj jeho nadriadený a personálny vedúci. Rok po začiatku koučovania povedal: „Sprvu som bol skeptický. Vážne som si myslel, že celé to koučovanie je len na to, aby sa ma decentne zbavili. A sprvu som si pomyslel, že by som mohol hrať s nimi. Čo iné mi zostávalo? Ale po jednom rozhovore s koučom som si uvedomil, že to nemôže byť pravda a tak som sa začal naozaj snažiť. Tie rozhovory mi fakt pomáhali. Pomáhali mi usporiadať si myšlienky. Naučil som sa vystúpiť zo seba a pozorovať sa. To mi postupne pomohlo zmeniť svoje správanie. Naozaj užitočné bolo rozprávať sa s niekým, kto nevie nič o našej práci. Ľahko som mohol zbadať, že kouč

nevie nič o našej práci. To bolo fakt užitočné. Musel som mu všetko vysvetľovať.“

Moja ďalšia otázka na teba sa týka výskumom overenej práce. Myslím, že dopyt po práci overenej výskumom (na dôkazoch založenej praxe) sa zvýšil v terapii aj v pracovnom prostredí. Na tvojej práci obdivujem to, že neustále rozvíjaš základňu výskumného overovania prístupu zameraného na riešenie. Čo by si povedal, aká je teraz základňa výskumom overenej práce zameranej na riešenie v terapii a mimo nej?

Alasdair: Doteraz publikovaná základňa výskumom overených aplikácií zameraných na riešenie predstavuje 103 dôležitých výskumov včítane dvoch meta-analýz a 18 experimentov s náhodne vybranými kontrolnými subjektmi, z ktorých deväť vykazuje väčší prospech z prístupu zameraného na riešenie než z ostatných metód. Z 39 porovnávacích štúdií vykazuje 30 lepšie výsledky modelu zameraného na riešenie. Údaje o účinnosti sú dostupné približne zo 4000 prípadov s úspešnosťou vyše 60%; s priemerným počtom 3 – 5 sedení počas terapie.

Terapiu zameranú na riešenie schválila federálna vláda Spojených štátov (www.samhsa.gov; www.ncbi.nlm.nih.gov/books). Schválili ju aj v štáte Washington a Oregon (www.oregon.gov/DHS). Štát Texas skúma podklady pre schválenie. Vo Fínsku beží vládou schválený akreditačný program. Kanada oficiálne registruje praktikov a terapeutov. Tí, čo vypracovávajú národné smernice, obyčajne začínajú hľadať relevantné štúdie v Googli. Keďže pracovníci a výskumníci zameraní na riešenie majú tendenciu nepoužívať formálne diagnostické kategórie, často ich tvorcovia smerníc prehliadajú. Hľadanie experimentálnych dôkazov terapie je teda v zásade dobré, ale nie vždy dospeje k poznaniu.

Koučovanie ako oblasť práce zameranej na riešenie sa neustále rozrastá. Prístup zameraný na riešenie je neobvyklý v tom, že v ňom existuje mnoho vedeckých štúdií týkajúcich sa koučovania a organizácií. Mnoho konzultantov využíva model zameraný na riešenie ako základ manažmentu zmeny v organizáciách. Je to tiež dobrý model na zvládanie konfliktov a používa sa aj v medzinárodných firmách.

Viem, že sa zaujímaš o analýzu jazyka. Súvisí to s tvojimi poznámkami o používaní 'jednoduchých a triezvych otázok' namiesto viditeľných 'technik'? Ako tento záujem vplýva na ostatnú tvoju prácu?

Coert: Analýza jazyka otvára nové cesty skúmania účinnosti prístupu zameraného na riešenie. Štandardné prístupy zisťovania účinnosti koučovania alebo psychoterapie

vyžívajú znáhodnené pokusy s kontrolnou skupinou, v ktorých sa porovnáva príslušná liečba s príslušným prístupom a kontrolnou skupinou. Tento spôsob určovania účinnosti terapie a koučovania je síce nepostrádateľný, nie je však jediný a nie je bez nedostatkov. Kvôli jednej veci: tento typ výskumu si vyžaduje existenciu všeobecne akceptovaných definícií skúmaných prístupov k liečbe. Napríklad všeobecne akceptovaná definícia terapie zameranej na riešenie si vyžaduje využitie zázračnej otázky, škálovacích otázok, hľadania výnimiek a otázku, čo sa zlepšilo. Tento typ výskumu porovnáva terapiu a koučovacie prístupy a môže vypovedať o relatívnej účinnosti týchto prístupov, ale nepovie veľa o relatívnom prispení zásadných prvkov týchto prístupov, pretože sa neskúmajú osobitne, ale v kombinácii s ostatnými. Preto môže výskum zacielený na mikroúroveň veľa povedať a podľa môjho názoru je nepostrádateľný. Výskumy na mikroúrovni možno koncipovať mnohorakými spôsobmi. Napríklad Christine Tomori a Janet Beavin Bavelasová analyzovali na mikroúrovni rozhovory štyroch význačných terapeutov, spomedzi ktorých boli dvaja, Carl Rogers a Nathaniel Raskin terapeuti zameraní na klienta a dvaja, Steve de Shazer a Insoo Kim Berg zameraní na riešenie. Tento typ výskumu je zaujímavý, pretože sa nezameriava na teórie a predpoklady za modelmi, ale ukazuje, čo praktickí terapeuti v rozhovoroch s klientmi skutočne robia. Jedna z vecí, ktoré Tomori a Bavelasová porovnávali, je výskyt negatívnych a pozitívnych vyjadrení týchto štyroch terapeutov. Zistili, že terapeuti zameraní na riešenie používali viac pozitívnych a menej negatívnych vyjadrení.

Ďalšia línia výskumov, ktorá sa, myslím, objaví, je využitie softwaru na analýzu jazyka v rozhovoroch. Bude ľahšie hovorenú reč previesť do písomnej podoby a potom ju analyzovať pomocou softwaru, čo otvorí mnoho možností pre výskum. Terapeutické alebo koučovacie sedenia sa budú nahrávať a prepisovať a analyzovať. Tieto údaje sa budú dať využiť ako závislé premenné, pričom nezávislé premenné budú spokojnosť klienta a iné premenné. Takéto výskumy prinesú podrobnejšie a konkrétnejšie poznatky o tom, čo funguje a čo nie.

Zaujímalo by ma, ktorí autori mali na teba významný vplyv?

Alasdair: Steve de Shazer a Insoo Kim Berg, prirodzene. Veľa som sa však naučil aj od Yvonne Dolan a Andrewa Turnella, najmä o tom, ako aplikovať myšlienky zamerané na riešenie v neobvyklých situáciách. Pri zvládaní konfliktu mi boli užitočné myšlienky Fredrike Banninkovej. O domácom násilí ma veľa naučili Lee, Sebold a Uken v Kalifornii a Judith Milnerová vo Veľkej Británii. Stále sa vraciam k práci členov Inštitútu pre mentálny výskum, ako boli Watzlawick, Fisch, Weakland a Segal, ako aj Jay Haley a Brian Cade.

Viem, že veľa čítaš a rozprávaš sa o tom s mnohými ľuďmi. Ktoré témy v súčasnej lingvistike alebo inom výskume plánuješ sledovať v nadchádzajúcich mesiacoch?

Coert: Plánujem si prečítať veľa vecí, ktoré nesúvisia priamo s prístupom zameraným na riešenie. Tu je niekoľko kníh, ktoré si plánujem prečítať: The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance (Cambridgeská príručka odbornosti a odborného výkonu, ktorú napísal Anders Ericsson a ďalší), Thinking, Fast and Slow (Myslenie, rýchle a pomalé, Daniel Kahneman), The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined (Lepší anjeli našej prírody: prečo násilie ustupuje, Steven Pinker), The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us (Tajný život zámen: čo hovoria naše slová o nás, James Pennebaker), Redirect: The Surprising New Science of Psychological Change (Presmerovať: prekvapujúca nová veda o psychologickéj zmene, Timothy Wilson) a The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work (Princíp pokroku: využitie malých úspechov na podnietenie radosti, aktivity a kreativity v práci, Amabile a Kramer). Dúfam, že si prečítam aj Solution-Focused Brief Therapy; A Handbook of Evidence-Based Practice (Krátka terapia zameraná na riešenie, príručka praxe postavená na overených dôkazoch).

Môžeš mi ty povedať niečo o svojich najnovších objavoch, zmenách chápania a súčasných záujmoch?

Alasdair: Budem nasledovať tvoj príklad a prečítam si Stevena Pinkera: to znie najzaujímavejšie! V súčasnosti sledujem dve myšlienkové línie. Mnoho klientov, dospelých aj detí, má výhrady voči terapii a predsa z nej majú úžitok. Nedobrovoľní klienti z nej majú menej úžitku. Čo môžeme urobiť, aby sme boli účinnejší? Skúmam Jednoduchú terapiu, ktorú vymyslel Plamen Panayotov z Bulharska. Tento model je veľmi zaujímavý, pretože obchádza všetky predošlé predpoklady a pritom ponecháva zodpovednosť na klientovi. Dost sa podobá môjmu mikronástroju na zvládanie naliehavých situácií v práci (Macdonald 2007/2011).

Jednoduchá terapia

Akú otázku máme podľa vášho názoru zodpovedať ako prvú?

Potom terapeut jednoducho zopakuje klientovu otázku.

Ak klientova prvá otázka znie 'Prečo?', terapeut sa spoľahne na Posledný rez britvy: všetko sa raz stane prvý raz a potom je z toho zvyk.

Ak treba, môžete sa pýtať:

Kedy sa tento zvyk udial po prvý raz (naposledy)?

Ako často sa tento zvyk vyskytuje v poslednom čase?

Potom nasleduje otázka, ktorú si kladú klienti sami: Čo s tým urobíme?

Terapeut napíše 1-5 písomných úloh, ktoré si klient sám zvolil a podá ich klientovi.

Ak chcete, aby sa jeden z nás o 6 mesiacov na to spýtal, napíšte sem svoje telefónne číslo.

A potom sa pýtame:

Ako sa vám darí?

Bolo/i naše stretnutie/a pre vás užitočné?

Máš ešte aj iné plány v najbližších mesiacoch okrem zoznamu kníh na prečítanie?

Coert: V najbližších mesiacoch budem robiť mnoho výcvikov. Budem trénovať koučov zameraných na riešenie a manažérov. Budem tiež robiť workshop o práci Carol Dweckovej o nastavení mysle. Budem tiež písať a urobím výskumnú sondu o účinnosti koučovania.

Alasdair: Ďakujem ti za príjemný rozhovor. Teším sa na ďalšie správy o tvojej práci v budúcnosti.

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

Tentokrát sme vybrali článok z terapeutického blogu s názvom „in the room“. Nájdete na ňom niekoľko textov o technike práce, zopár zamyslení a občasné trefné komentáre čitateľov pod čiarou.

Čo povedať na neviem

„Neviem“ je klientova odpoveď, ktorá často zaskočí začínajúcich pomáhajúcich, či už ide o terapeutov, poradcov, alebo koučov. Niektorí terapeuti sa cítia stratení, keď sa im dostane takejto odpovede na niektorú z ich otázok na to, ako sa klient cíti, alebo čo si myslí. Ak sa takáto odpoveď vyskytuje opakovane, potom sa pocit frustrácie a bezmocnosti u terapeuta ešte zvýši. Ide o situácie, keď potrebujeme informácie, aby sme porozumeli klientovi, ale on nám ich nechce dať. Táto frustrácia nás môže viesť k tomu, že klientovi dáme nálepku, napr. že je v odpore, že sa bráni alebo že je hlúpy. Takéto

paušálne či pejoratívne nálepky nevedú k užitočnej psychologickej formulácii procesu, resp. toho, čo sa deje u klienta a v dôsledku toho obmedzujú naše myslenie a motiváciu pracovať s ním.

O odpovedi „neviem“ môžeme najlepšie začať uvažovať z hľadiska úlohy klienta v terapii. V terapii sú klientovi dané tri základné pravidlá. Po prvé, mal by prísť načas. Po druhé, klient by mal hovoriť o sebe a po tretie, mal by odísť načas. Ak klient hovorí „neviem“, porušuje 2. pravidlo, t.j. nehovorí o sebe, ale z nejakého dôvodu sa tomu vyhýba. Klientovo „neviem“ je obvykle odpoveď na otázku o ňom, o jeho živote a vnútornom stave. Akceptujem, ak mi klient povie, že nevie, čo je hlavné mesto Talianska alebo že nepozná odpoveď na nejakú inú faktickú otázku, ale nie na otázku o jeho vnútornom stave.

Ľudia hovoria v terapii „neviem“ z mnohých dôvodov. Je možné, že klient úprimne nevie, ale to je veľmi zaujímavá informácia, ktorá si vyžaduje pozornosť a ďalšie skúmanie. Ak klientovi nie je prístupná vedomosť alebo pocit alebo nie je schopný pozorovať svoje správanie, tak ako terapeuti tomu musíme porozumieť. Ak nevenujeme čas pochopeniu tejto klientovej ťažkosti pri reflektovaní seba, môže to mať významný vplyv na pokrok v terapii. Potom, ako prvý krok povzbudzujeme klienta k tomu, aby reflektoval, čo sa deje.

Keď sa vás pýtam, ako sa cítite, hovoríte neviem. Uvažujem, či nemáte prístup k tomu, čo sa deje, alebo ako sa máte vo vašom vnútri. Porozprávajte mi o tom viac.

Následné možnosti:

Je to tak vždy, že si nie ste vedomý toho, čo cítite alebo len v tomto prípade?

Vždy to tak bolo?

Čo by si iní ľudia mysleli, že prežívate v tejto situácii?

Niektorí klienti povedia „neviem“ takmer automaticky. Niekoľko momentov ticha často umožní klientom vrátiť sa k otázke, reflektovať ju a odpovedať. Ak sa tento vzorec opakuje, možno ho pomenovať a preskúmať.

Všimol som si, že keď sa vás spýtam na pocity, najprv odpoviete „neviem“. Čo si myslíte, čo sa deje?

Pre niektorých klientov je „neviem“ spôsob, ako sa vyhnúť pohľadu na niečo. Klient vlastne nehovorí „neviem“, ale „nechcem“ tam ísť. Keď cítime, že ide o toto, musíme urobiť krok späť a skúmať klientov odpor voči rozhovoru o danej téme. Niekedy to súvisí

so silným citom spojeným s touto oblasťou. Často to tak býva vtedy, keď skúmate afekt alebo kognície. Klient sa môže báť straty ovládania nad sebou alebo zaplavenia emóciami. Môže si myslieť, že terapeut nedokáže zvládnuť jeho silné pocity alebo že terapeut odsúdi alebo skritizuje ich emócie.

Prvý krok na ceste k tomu, aby si klient uvedomil „neviem“, je vyhýbanie sa. Ak vidno neverbálne príznaky vyhýbania sa, môžete ich komentovať.

Keď ste povedali neviem, vaše telo sa naplo. Je to naozaj tak, že neviete, alebo sa to dotklo niečoho vo vás?

Alebo to priamo konfrontujte.

Neviete alebo nechcete povedať?

Keď je už únik vedomý, možno skúmať odpor.

Čoho by ste sa obávali, keby sme to skúmali?

Čo by sme mali urobiť, aby bolo pre vás bezpečné skúmať to?

Ako spoznáme, že je správny čas preskúmať to?

Pre mňa je „neviem“ jasný signál zastať a skúmať, čo sa deje. Nikdy sa nemá len tak akceptovať a ísť ďalej. Zastavte sa a venujte pozornosť tomu, čo sa deje.

Ja na „neviem“ najradšej odpovedám:

Keby ste vedeli, čo by to bolo?

Znie to síce nejapne, ale ukazuje sa, že v 90% prípadov to vedie k tomu, že klient odpovie.

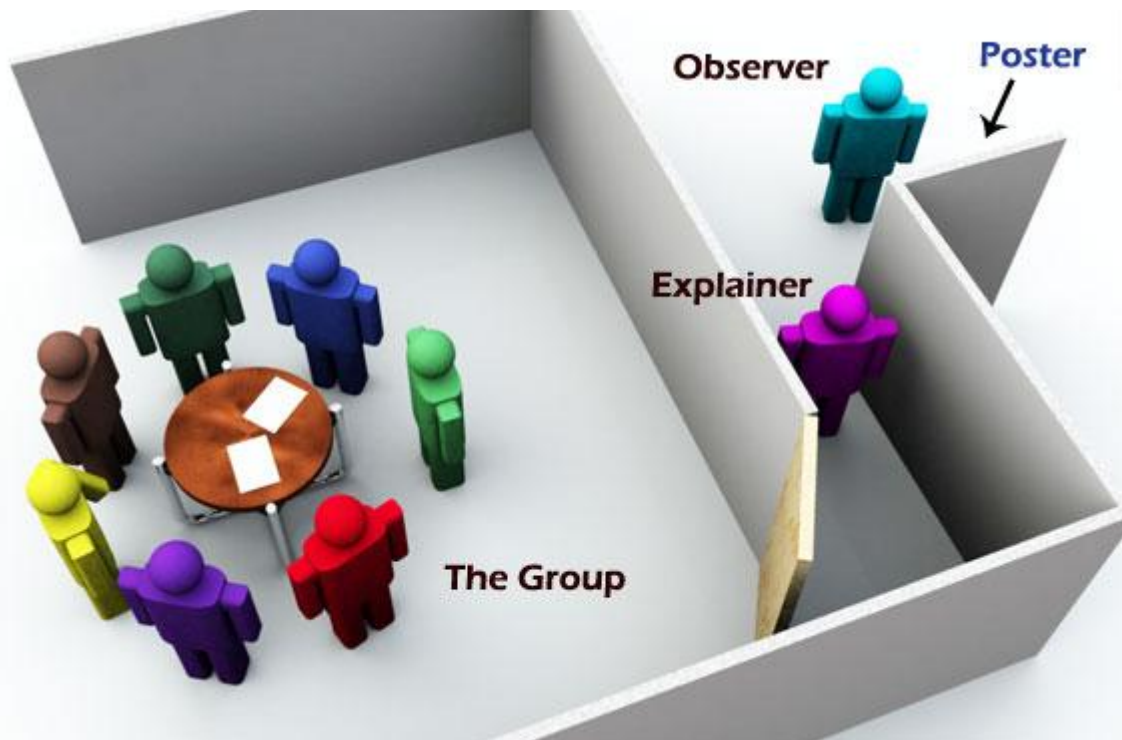
Ďalšie užitočné komentáre iných kolegov pod čiarou

- „Neviem“ býva často obrana, to znamená, že klient vie, ale nevie, či už môže dôverovať vzťahu s terapeutom. Takže niekedy je najlepšia reakcia na neviem to, že terapeut akceptuje, že klient ešte nie je pripravený a že ešte treba budovať spojenectvo a až potom sa môžeme vrátiť k tejto otázke.
- Hoci už bolo spomenuté, že klientovo „neviem“ znamená, že nie je v kontakte so svojimi pocitmi, niekedy to môže znamenať, že je v kontakte s niekoľkými protichodnými pocitmi. „Neviem“ potom predstavuje stav neistoty, ako najlepšie opísať jeden emocionálny stav, keď človek cíti niekoľko emócií naraz alebo sú tieto

emócie vo vzájomnom konflikte. Preto môže pomôcť otázka, či sa v ňom odohráva viacero pocitov naraz, alebo či cíti viacero pocitov, ktoré v ňom vytvárajú zmätok. Môžete sa potom pokúsiť ich oddeliť a pomenovať ich spolu s klientom.

- U niektorých klientov „neviem“ môže tiež znamenať, že sú zmätení alebo sa tak zriedka dostávajú do kontaktu so svojimi pocitmi, že k nim nemajú prístup alebo, že ich nevedia dostatočne opísať. Cit je v terapii taký dôležitý, že spôsoby jeho sprístupňovania a zosilňovania majú zásadný význam. Často žiadam klientov, aby si boli vedomí, čo cítia vo svojom tele (napríklad motýle v žalúdku). Potom ich požiadam, aby sa dotkli svojho tela na mieste, kde ten pocit cítia. Tento krok často zvýši prežívanie pocitu a umožní lepší prístup k nemu, čo vedie k lepšej možnosti skúmať pocit samotný i jazyk s ním spojený.
- Myslím, že klienti hovoria „neviem“, aby vyjadrili zmätok alebo neschopnosť dostať sa ku konkrétnemu pocitu alebo ku všetkým pocitom. Hoci sa to niekedy ťažko opisuje slovami, často počujem, že tón, akým klient to „neviem“ povie, nám dáva kľúč k tomu, čo to znamená. Myslím, že nápad, aby sa klient dotkol svojho tela tam, kde pocit prežíva, je dobrý. Pomôže to prejsť od prežívania emócie vnútorne aj k pohľadu na seba zvonka.
- Úmyslom klienta možno je nechať tú otázku prejsť. „Neviem“ často býva spôsob, ako získať čas na premyslenie, či už si to dotýčny človek uvedomuje alebo nie. Ja len mlčky a očakávajúco počkám a väčšina ľudí odpovie na pôvodnú otázku.
- Ako pacient to hovorím často. Je to zdržovacia finta. Nedokážem presne vysloviť, čo sa snažím povedať, alebo možno cítim protichodné reakcie na narastajúce napätie. Nie je to vedomá finta, ale mentálne zdržovanie, kým si veci usporiadam v hlave. Môj analytik našťastie pozná tento vzorec a povzbudzuje ma, že VIEM. Nie nástojčivo ako rodič, skôr priateľsky a povzbudivo a keď tak 'zostane so mnou'...idem hlbšie.

Hry, aktivity na tento mesiac... (jedna s obrázkom:-)



Zámer

Táto aktivita pomáha účastníkom prostredníctvom konkrétnej úlohy zlepšiť tímovú prácu a komunikačné zručnosti. Úloha je dosť jednoduchá. Aby v nej tím uspel, musí sa zorganizovať, dobre komunikovať a spolupracovať pri riešení problémov. Ak máte veľkú skupinu, môžete ju prípadne rozdeliť na niekoľko tímov, ktoré prejdú cvičením paralelne a na konci porovnáte ich výkon.

Cieľ

Človek pozoruje plagát a vysvetlí ho inému človeku, ktorý ho zase opíše skupine, ktorá ho má nakresliť.

Pomôcky

- Plagát. Môže to byť niečo primerané veku a vzdelaniu účastníkov.
- Kresliace pomôcky.
- Veľké hárky papiera.

Postup

- Pozvite dvoch dobrovoľníkov. Jeden bude *pozorovateľ* a druhý *vysvetľovateľ*.
- Ostatní budú tvoriť skupinu, ktorá má za úlohu vytvoriť kópiu plagátu.
- Zaveste plagát mimo výcvikovej miestnosti. Uistite sa, že ho nikto zo skupiny nevidí.
- Požiadajte *pozorovateľa*, aby opustil výcvikovú miestnosť a postavil sa pred plagát.
- Požiadajte *vysvetľovateľa*, aby išiel k *pozorovateľovi*. *Pozorovateľ* by mal poskytovať inštrukcie *vysvetľovateľovi*, ako treba nakresliť kópiu plagátu. *Vysvetľovateľ* nesmie vidieť plagát.
- *Vysvetľovateľ* by mal potom ísť naspäť ku skupine a vysvetliť, čo počul. Skupina musí vytvoriť kópiu plagátu na základe inštrukcií, ktoré počula od *vysvetľovateľa*.
- Pravidlá:
 - *Vysvetľovateľ* nesmie vidieť plagát.
 - Usporiadajte veci tak, aby skupina nepočula inštrukcie, ktoré dáva *pozorovateľ vysvetľovateľovi*.
 - *Vysvetľovateľ* môže klásť otázky *pozorovateľovi* a skupina môže tiež klásť otázky *vysvetľovateľovi*.
 - *Vysvetľovateľ* by mal chodiť a prenášať správy a inštrukcie, pričom využíva svoje chápanie na to, aby proces urýchlil.
- Celé cvičenie má trvať asi 15 až 30 minút. Čas môžete skrátiť, ak má byť úloha náročnejšia.
- Na konci určeného času zvolajte všetkých a porovnajte originál plagátu s kópiou.
- Potom nasleduje diskusia.

Čas

Vysvetlenie cvičenia: 5 minút

Aktivita: 15 až 30 minút

Skupinová diskusia: 10 minút

Diskusia

Čo si myslíte o svojom výkone? Boli ste spokojní s tým, ako *vysvetľovateľ* podával inštrukcie? Aký bol vplyv *vysvetľovateľa* na proces? Aké boli inštrukcie *pozorovateľa*? Ak ste mali problém s úlohou, myslíte si, že na vine je *pozorovateľ*, *vysvetľovateľ* alebo úloha? Čo naznačuje toto cvičenie o poskytovaní spätnej väzby? Čo hovorí o tímovej

práci, spolupráci a komunikácii? Čo znamená v súvislosti s prácou za podmienok, keď nie sú k dispozícii všetky informácie? Čo môžete urobiť, aby ste zlepšili kvalitu svojej práce?

Variácie

Toto cvičenie sa dá urobiť ako súťaž medzi dvomi družstvami, ktoré sú v ideálnom prípade umiestnené v dvoch miestnostiach, aby na seba nevideli. Každá skupina by mala mať jedného pozorovateľa, jedného vysvetľovateľa a jednu podskupinu, ktorá kreslí kópiu plagátu. Obidve skupiny majú kopírovať ten istý plagát. Použite ten istý plagát pre obe skupiny. Stanovte primerané množstvo času a potom zvolajte všetkých spolu a porovnajte kópie plagátov. Vyberte, ktorý je lepší. Nasleduje diskusia, ktorá by mala ozrejmiť, prečo jedna skupina dosiahla lepší výsledok ako druhá a ako skupiny porovnávajú svoje výsledky.

Na záver...

Z ľavej strany

do nekonečného ticha

prenikol úsvit

Issa

Nepoznané svätíť

prichádzajú mnohí

O čom sa pred tým rozprávali?

Dietko, aj Nový rok

sa stavajú na nohy...

Úplne sami

Teitoku

Pokojne, jemne padol

v očakávaní tých, čo prídu

leží prvý sneh



Harmonogram seminárov v roku 2012

Mesiac a deň	Názov seminára	Miesto konania
Január 27.-28.	Pilotný seminár výcviku Integrovaná práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch (IPMZ)	CPPPaP Fedáková 3, Bratislava
Február 17.-19.	1. víkendové stretnutie IPMZ	
Február 24.-26.	Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore	
Marec 9.-11.	Riešenie a zvládanie konfliktov, Samuel Schürer	
Marec 23.-25.	Zručnosti poradenskej práce s deťmi a adolescentmi	
Apríl 20.-24.	2. víkendové stretnutie IPMZ	
Apríl 27.-29.	Práca s emóciami v poradenskom procese	
Máj 18.-20.	Skupinová dynamika	
Jún 1.-3.	3. víkendové stretnutie IPMZ	
Jún 19.-20.	Terapia hrou – workshop prof. Landretha	EBF UK Bartóková 8, Bratislava
Jún 21.-22.	Konferencia o psychoterapii detí	
September 7.-9.	4. víkendové stretnutie IPMZ	CPPPaP Fedáková 3, Bratislava
Október 5.-7.	Efektívny pomáhajúci rozhovor	
November 9.-11.	5. víkendové stretnutie IPMZ	
December 7.-9.	Zručnosti poradenskej práce s párom a rodinou	

Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

- Stretávate sa vo svojej práci so situáciami, keď musíte pracovať s ľuďmi, ktorých ku vám poslal niekto iný, pričom oni sami nechcú?
- Vyplýva vám z vašej pracovnej pozície nutnosť pracovať s klientmi, ktorí sú vo vašej organizácii nedobrovoľne?
- Často sa pri práci nachádzate v slepej uličke – klienti nehovoria o podstatnom, zamlčávajú niektoré dôležité veci, odbiehajú od témy, neplatia, chodia neskoro...?

Víkendový workshop „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách keď klient nechce, alebo nemôže spolupracovať

Pre koho je workshop určený?

Workshop je určený pre všetkých, ktorí sa vo svojej práci stretávajú s nemotivovanými a nespokojnými klientmi, prípadne klientmi v odpore. Workshop môže byť užitočný pre rôzne pomáhajúce profesie – psychológovia, sociálni pracovníci, pedagógovia, vychovávatelia, pracovníci v zdravotníctve apod. Cieľová skupina však nie je obmedzená profesiou.

Aké sú zámery a ciele workshopu?

Zámerom workshopu je predstaviť a precvičiť základné zručnosti vedenia rozhovoru v situáciách, keď pracujete s nedobrovoľným klientom, alebo klientom v odpore.

Ciele:

Na konci workshopu by mali účastníci:

- poznať možnosti a limity práce s nedobrovoľným klientom
- vedieť využiť účinné techniky pri vedení rozhovoru s nedobrovoľným klientom
- vedieť viesť rozhovor takým spôsobom, aby sa stal zmysluplným a užitočným pre obe strany
- vedieť v rozhovore s klientom rozpoznať prejavy odporu a nájsť spôsoby, ako s ním zaobchádzať
- vedieť používať rôzne druhy otázok, ktoré podporujú reflexiu klientovej životnej situácie a skompetentňujú ho pri rozhodovaní a riešení vlastnej životnej situácie
- poznať a vedieť aplikovať základné zručnosti Motivačných interview
- poznať a vedieť využiť základné nástroje systemickej kontroly

„Aby ste mohli robiť veci inak, musíte ich inak vidieť.“ (Paul Allaire)

A pre tých, ktorí ešte stále zvažujú výcvik a nerozhodli sa... pozývame vás na ochutnávkový workshop k dvojročnému akreditovanému programu „Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch“. Výberový „ochutnávkový“ workshop bude v dňoch 27. – 28. januára 2012 v Bratislave. Ak ešte váhate, kontaktujte nás.

„Ľudia sa cítia pohodlnejšie so starými problémami, než s novými riešeniami.“ (John C. Maxwell)