



news... 27

Obsah februárových news

- Niečo o nás a teórii transteoretického modelu zmeny (*ak nemáte radi komplikované vety, preskočte to*)
- Štyri knihy, čo nás zaujali (*napokon sme niečo našli*)
- Rozhovor s detskou psychoterapeutkou Violet Oaklanderovou (*keď už spoluorganizujeme tú júnovú konferu o psychoterapii detí a adolescentov*)
- Pohľady z praxe (*tentoraz párovo-naratívnej*) a aktivity (*prečo si nezahrať na tréningu karty?*)
- Humor a marketing na záver

Čo je nové v našej kuchyni?

Najprv ľudsky. Napriek tomu, že spolupracujeme, máme sa radi. Mať sa rád však nestačí a tak si cením aj to, že sa vieme dohodnúť. Dohodnúť na spolupráci. To znamená, porozumieť si, rešpektovať uhol pohľadu toho druhého a hľadať zhodu. To stojí čas, veľa kávy a čajov☺ Myslím, že sa to darí práve preto, že sa máme radi. Čiže kolegovia, ktorí tvoríte os Coachingplus v rôznych projektoch, ďakujem vám.

Pokračujeme organizačne. Coachingplus posunulo workshop o riešení konfliktov na pracovisku na máj. Je toho veľa, nechceme sa vyčerpať, ani naše rodiny. Takže tým z vás, ktorým práve robíme zmätko presunom termínu sa ospravedľňujeme. Zároveň sme radi, že otvárame dva behy dvojročky o motivácii a zmene, čo by bez vášho záujmu nešlo. Milí účastníci, ďakujeme vám. Aj tým, ktorí sa hlásia na naše malé víkendové tematické workshopy ďakujeme. A tým, ktorí majú záujem o naše kolokvium o psychoterapii a spiritualite, ako aj o konferenciu a workshop k téme psychoterapia detí

ďakujeme tiež. Ceníme si dôveru, ako rád píšem. Je dobré stretnúť sa a zdieľať, či učiť sa od seba a obohacovať sa. Vy síce platíte, my preberáme záväzok za obsah, ale to neznamená, že sa neobohacujeme vzájomne. Tešíme sa na spoločné stretnutia.

A teraz teoreticky. V poslednom čase cizelujem teoretickú perspektívu Coachingplus. Prišlo k tomu tak, že sa mi dostala do uší správa, že teoretické pozadie výcviku „Práca s motiváciou a zmenou“ nie je koherentné. Začnem tým, prečo nie je na prvý pohľad koherentné a budem pokračovať tým, čo ho koherentným robí a čo tak robí „firmu“ Coachingplus jednotnou v jej špecifických aplikačných rámcoch. Ak máte chuť na teoretický blok o motivácii a zmene, čítajte odvážne ďalej.

O teórii, ktorá rámčuje naše vzdelávanie

Na druhom výberovom workshope sme sa zišli piati lektori + účastníci. Dlhoveký Ivan, ktorý má pôvodne SURácky výcvik, no je presvedčením, praxou a kľúčovým výcvikom klasický rogerián, momentálne vo vzdelávaní v nenásilnej komunikácii, s ochotou byť garantom a tiež absolvovať strednodobý eklekticko-intergratívny výcvik v supervízii a zájsť si na drobné i dlhšie výcviky (psychodráma, Satirová...) Druhým členom základu je Zuzka, dynamická, opäť dynamická (tentokrát katatýmno-imaginatívne) a opäť dynamická (dyadická vývinová psychoterapia), ale aj inými drobnosťami ozdobená... Tretím do partie som ja, Vlado, psychodynamicky koncentratívno-pohybový, naratívne-systemicko-systémovo-satirovský, dvakrát supervízne strednodobo eklektický, SF a inak koučujúci tréner (nielen) manažmentu, ktorý rád na tréningu aplikuje Kolbov cyklus učenia (keďže aj na to mám papier a osvedčil sa mi). Okrem nás troch sa naši frekventanti stretli s Antym a Andreou, čo sú tí zvyšní do päťice, ktorí nepatria do core teamu, no tiež majú svoje teoretické presvedčenia, opäť trošku iné a trošku podobné ako my traja, čo tvoríme základ (inak by sme ich nepozvali). Pre hravých je tu ponuka, zahrajte sa hru: nájdite spoločné.

Pekný guláš, nie? Môže priniesť úžasnú synergiu, ale aj veľa konfliktov a protirečení. Môže chutiť, pretože jeho ingrediencie (vegetariánske, aj tie normálne☺) sa dopĺňajú, môže však aj... nemaľujme čerta na stenu a povedzme si, prečo to funguje.

Prečo to funguje? Predovšetkým, pretože sme si sadli ako ľudia, ktorí si ľudsky vyhovujú. O tom bol prvý odstavec. Pretože vnímame kľúčové postoje k človeku rovnako. Nikoho nechceme meniť, dôverujeme, že v každom človeku je potenciál k tomu, aby našiel a naplnil svoje túžby a potreby, a to aj vo vzťahu. Ďalej veríme, že vzťah a dialóg sú

klúčom, no zároveň rešpektujeme vlastný, jedinečný spôsob zmeny človeka, jeho vlastný čas, obranné mechanizmy, vnútorné konflikty... keďže zvyčajne nehovoríme našim klientom, čo a ako a prečo a kedy v ich životoch je, či malo by byť. Myslím, že tak veríme v slobodu, ktorá je pre nás všetkých dôležitou hodnotou. A tiež veríme v potenciál reparácie prostredníctvom korektívno-emočnej skúsenosti s druhým človekom. Ja dokonca rád hypotetizujem, čo sa to vlastne v pomáhajúcich vzťahoch deje, že sú liečivé. Verte mi, nejde o mágiu.

Osou nášho vzdelávania je transteoretický model zmeny. Vybrali sme ho preto, že je to model tolerantný. Môžete byť akokoľvek nábožní, dynamicky, rogeriánsky, postmoderno-kontextuálno-naratívni, a pritom sa do modelu zmestíte. A bonus? Prečo vlastne tento model? Načo vôbec ďalší model, keď môžem byť tým, kým som aj bez pridanej teórie?

Za á, sústreďujeme sa na motivačný systém a dôraz kladieme na rozličné intervencie podľa štádia motivácie k zmene.

Ak pracujeme, sme citliví k tomu ako klient rozmýšľa, čo cíti a čo potrebuje. Zároveň sme citliví k tomu, ako rozmýšľame, čo cítime a potrebujeme my, nebojíme sa toho a cieľene s tým zaobchádzame. No a napokon, sme citliví k tomu, ako rozmýšľa, čo cíti a čo potrebuje kontext (napr. inštitúcia kde sme). Súhra týchto faktorov nás vedie k tomu, že sme pozorní voči indikátorom, ktoré u klientov signalizujú ochotu prebrať za svoj život zodpovednosť, zároveň si vymedzujeme svoju pozíciu vo vzťahu s klientom a svoju zodpovednosť, no a o to isté sa snažíme aj vo vzťahu ku kontextu (napríklad ak je klientov viac, alebo je zadávateľom našej spoločnej práce niekto iný ako klient). Ak píšem o citlivosti, istej senzitivite, ide mi o senzitivitu v kontakte s kýmkoľvek som, ale aj o zaoberanie sa a citlivé zaobchádzanie so sebou. Ak sme empatickí (my teda chceme byť), sme empatickí aj k tomu, čo hýbe nami, našim motivačným systémom, nielen našimi klientmi a ich motivačným systémom. Opäť, to chcem zdôrazniť, v transteoretickom poňatí zameriavame pozornosť na motiváciu – jej úrovne a intenzitu, keďže práve tá určuje špecifiká našich intervencií. Aj tu chcem pridať, že sme pluralitní. Viacdrojoví. Napríklad Lichtenberg o motivačnom systéme krásne písal z pozície modernej Kohutovskej psychológie self, Una McCluskey z pozície teórie vzťahovej väzby v kontexte systému, Miller s Rollnickom z pozície Motivačných rozhovorov. Byť citlivými k tomu, kde je motivácia a aký veľký je jej balík (zlý obraz, ja viem) implikuje všímať si význam a rešpektujúco zaobchádzať s odporom, obranami a ambivalenciami našich klientov (ani nás zo systému pomoci nevynímajúc). Znamená to aj všímať si telesné signály, neverbálku a predovšetkým jazyk, ktorý používajú klienti v kontakte s nami. Toto všetko signalizuje, čo si môžeme s druhým vo vzťahu dovoliť, čo náš vzťah unesie a čo budeme robiť, aby sme motivačný systém podporovali a tým sýtili nádej pre zmenu,

ktorá je želaná, pretože (a to mám od Satirovej), ak nie je možná zmena vonkajšia, je možná aspoň tá vnútorná.

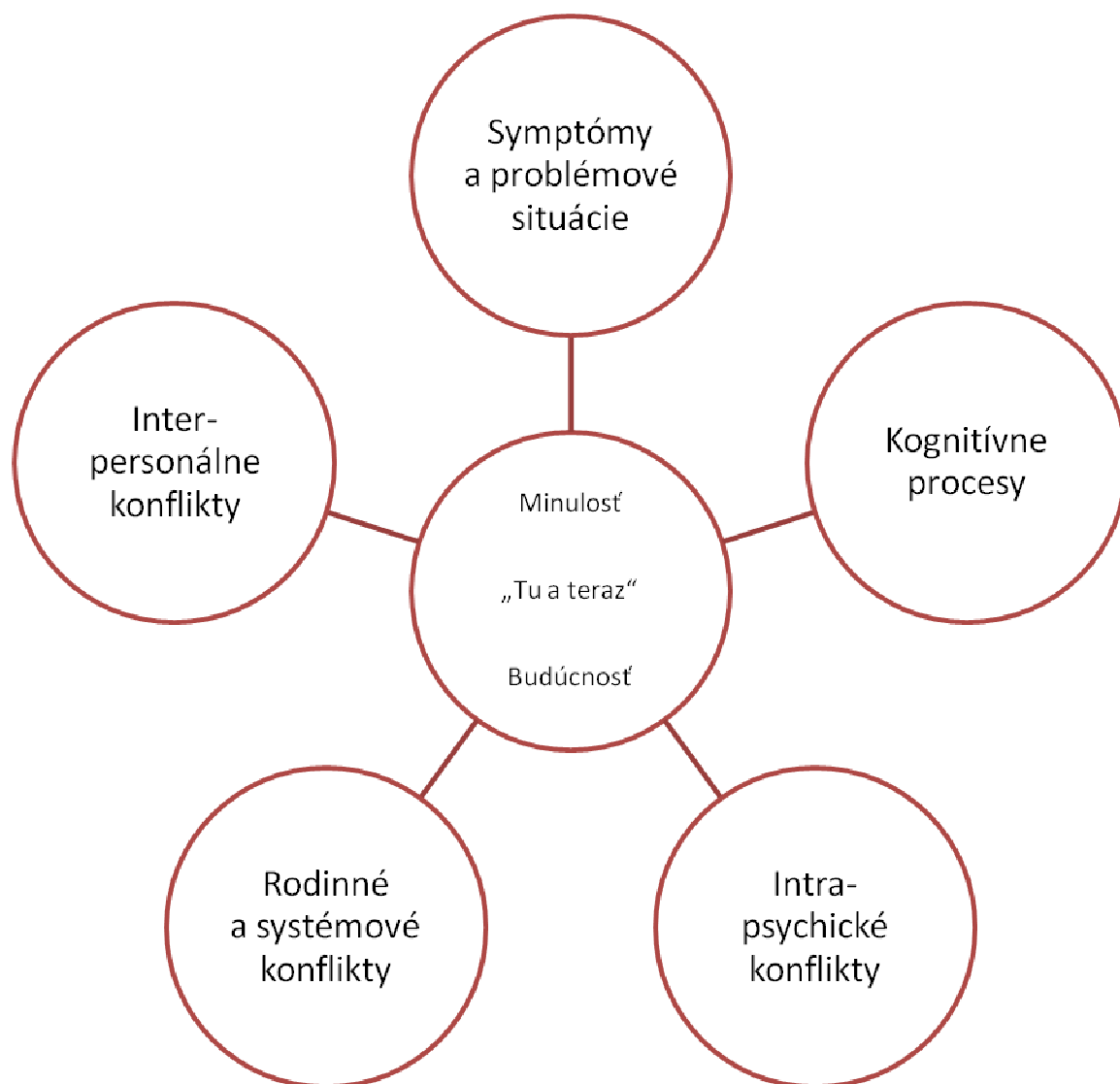
Sledovať a podporovať motiváciu znamená, vnímať to, či klient vôbec rozmýšľa o tom, prečo je zmena osobne dôležitá a čo ňou môže získať, alebo stratiť. Zároveň to znamená byť pozorný k tomu aby klient dokázal (v prípade, že už chce) rozpracovať, či prehĺbiť dôvody prečo by sa mal zmeniť. V prípade, že práca pokračuje, je fajn, ak klient nielen rozpráva, ale aj preberá záväzok. Transteoretický model zmeny pomenúva štádia zmeny a pomáhajúceho vedie k špecifickým intervenciám, podľa vlastnej školy/prístupu, ktoré „sedia“ s tým, čo klient v tom ktorom štádiu potrebuje. Budem to ilustrovať príkladom. Všimnite si rozdiely v týchto piatich vetách:

- *„...potreboval by som mať pokoj, aby som nemusel riešiť veci s políciou, a aby som zarobil nejaké peniaze...“*
- *„...zvládol som svoje pitie, zvládol by som aj vrátiť sa do práce a možno neskôr zmieriť sa so ženou...“*
- *„...ak by som makal na dome, nebol by som stále v krčme, alebo s chlapmi a vybil by som si energiu...“*
- *„...potrebujem prestať piť, pomôže mi to byť dobrým otcom, chcem vidieť, ako môj syn rastie, aby som ho vychoval k svetu, aby niekým bol...“*
- *„...dávať žene každý mesiac peniaze na deti, jasné, to beriem, má pravdu... a každý týždeň pošlem do 3 firiem žiadosti... začnem ešte dnes.“*

Ak sme v rozhovore v téme priania, čo signalizuje prvá, dosť vágna veta, sme na začiatku práce. Uprostred sme, ak klient hovorí o dôvodoch zmeny (čo by ňou získal a prečo je dôležitá, napr. veta pred-predposledná). Na najvyššej úrovni motivácie klient preberá záväzok – čo ide robiť – v hore uvedených príkladoch veta posledná. Pomáhajúci tento jazyk klientov citlivo vníma a následne využíva, podľa úrovne motivácie, také intervencie, ktoré „sahnú ako... na šerbel“ tam, kde klient práve je a pomôžu mu, aby žil tak ako chce a dokázal to, čo chce.

Za bé, pomáhajúci volí tie úrovne intervencií, ktoré najrýchlejšou cestou vedú k očakávanej zmene

Začnem koláčom, ktorý môže byť na prvý pohľad nezrozumiteľný a potom ho vysvetlím:



Ak ste si všimli, v strede píšem, že vraj minulosť, „tu a teraz“ a budúcnosť. Pomáhajúci si pri práci všíma a reflektuje, či je obsah rozhovoru o tom, čo bolo a aký dopad to má na to, čo je teraz (minulosť), alebo si uvedomuje, že predmetom rozhovoru je to, čo sa odohráva v danom momente medzi ním a klientom („tu a teraz“, mocný nástroj), alebo sa zameriava na to, čo môže byť v živote klienta prítomné – budúcnosť - (jedna kolegyňa to nazvala terapeutické projektovanie) – pričom tú „budúcnosť“ v jazyku sprítomňuje. Toľko stručne k strednému krúžku.

Podme na strany. Pomáhajúci, podľa svojich skúseností, zručností a vedomostí, v závislosti na jeho teoretickej perspektíve a jemu vlastnej konceptualizácii prípadu štruktúruje setting a volí intervencie vzhľadom k cieľom terapie, poradenstva, konzultantstva, mentoringu či koučovania... Môže sa pritom stretávať (ak je to indikované) s jednotlivcom, alebo prizývať do systému ďalších relevantných členov. Musí

však vedieť, prečo pozýva k spolupráci tých, čo pozýva. Napríklad ak je miera konfliktu medzi členmi natoľko deštruktívna, že spoločné stretnutie im môže uškodiť, byť deštruktívne, resp. devalvujúce, pomáhajúci pracuje paralelne, mediačne, čo znamená, že vie (má relevantné, vedecky podkuté hypotézy☺) kedy, s kým, na čom a ako pracovať. Tieto indikačné presvedčenia rezonujú s potrebami a cieľmi klientov a snád' (ak ste psychodynamicky podkutí) aj s tým, čo dynamici nazývajú OPD (operacionálna psychodynamická diagnóza).

Podme už konečne na tie strany. Transteoretický model zmeny popisuje úrovně intervencií. Za príklad si vezmem koučovanie topáka. Ak sa zameriavam na symptóm a problémové situácie, pomáham mu v rozhovore nachádzať riešenia, v ktorých sú problémové situácie vyriešené a symptómy v nich absentujú. Vie delegovať, vie riešiť konflikty v boarde z pozície win win, pričom ciele má samozrejme nadefinované sám. Niekedy sa však musíme zamerať na kognitívne procesy (a tým aj emócie), ktoré mu bránia delegovať, pustiť, dôverovať... a sme v presvedčeniach (možno jadrových), maladaptívnych schémach, skrytých fantáziách... Niekedy je však témou spolupráce neschopnosť porozumieť si v komunikácii s partnerom, keďže medzi klientom a jeho partnerom stojí konflikt (interpersonálny konflikt). V takom prípade vytvárame viacstranný kontrakt a pracujeme dyadicky, pričom primárne pomáhame reparovať vzťah, ktorý bráni... A potom môžeme hľadať cesty ako zrozumiteľne delegovať, že? Niekedy sú však veci zložitejšie. Na to, aby sme boli v práci (v živote) spokojní potrebujeme porozumieť a zmeniť dynamiku celého pracovného (rodinného) systému, tematizovať a prepracovať systémové konflikty, zacyklenia a zmätky v identite členov systému, roliach, očakávaníach a fantáziách, ktoré sú spojené s komplexom nevypovedaného, či nesymbolizovaného „materiálu“. Prosto, je potrebné venovať sa téme: kto som, kto sme a ako mi je, ako nám je na našom oddelení (v našej rodine). Nuž, a teraz chýba posledný krúžok – intrapsychické konflikty. Môžu to byť vedomé dilemy, ale aj nevedomé procesy spojené s témami akceptácie seba, objektových vzťahov, vzťahovej väzby... Prosto nemôžem delegovať, pretože ani neviem, že som zranené, neisté, vystrašené dieťa, čo kompenzuje svoju krehkosť idealizovanými megaobrazmi manažéra – supermana. Porozumieť individuálnej aj systémovej psychodynamike je užitočné, ale, priznajme si, nie vždy potrebné. Pomáha všeličo, pomáhajúci musí vedieť, čo pomáha a čo by pomohlo práve teraz, s týmto klientom.

Za cé, pomáhajúci kráča o krok vzadu, prípadne vedľa klienta a hlavne počúva

No, aby sme neskončili obrazom onnipotentného pomáhajúceho, posledný odstavec textu chcem venovať tomu, ako vlastne vieme, akú rovinu intervencie v spolupráci oslovíme. Z jedného brehu je odpoveďou štádium motivácie klienta. Z druhého kontrakt, na akom type práce chce klient spolupracovať. To, čo budeme spolu robiť sa vytvára v dialógu, ktorý je rámcovaný tým, čo klient chce (to by malo byť bezpochyby porozumené), ale aj tým, čo chcem ja - pomáhajúci. Nebojme sa toho. V dialógu potom vzniká a neustále sa vytvára, obnovuje a prehľbuje spoločný kontrakt. Môžeme začať v jednom krúžku a postupne prejsť do iného. Je málo klientov, ktorí prídu so zákazkou pomôžte mi vyriešiť môj oidipálny konflikt na pracovisku (mimochodom on tam je) – a ak by prišli, išlo by iste o podivnosť. Takže opatrne. Najprv porozumieť, potom konať☺ Ale, a to chcem zdôrazniť, naše odborné kompetencie nás oprávňujú ponúknuť klientovi spätnú väzbu o tom ako rozmýšľame a čo cítime (ak je vyžiadaná), čiže to, čo si myslíme, že klientovi v jeho životnej/pracovnej situácii pomôže. Nie nátlakom, nie silou a už vôbec nie vždy. Šachovú partiu začína klient, my robíme až ten druhý krok. A verím, že tak to má byť po celý čas stretnutia. Napriek našim odborným vedomostiam a zručnostiam, napriek tomu, že to nie je naša prvá partia, napriek našej túžbe byť pre druhého. Možno práve preto. Vždy sme tí druhí, ale tiež podstatní. To známe Ja – Ty – To, by som v kontexte pomáhania obrátil na Ty – Ja – To.

Tolko k teórii toho, ako môže Coachingplus aplikovať transteoretický model v akomkoľvek kontexte práce s klientmi. Nerozumiete niečomu, nevadí, napíšte, otvoríme dialóg.

Knihy, ktoré nás zaujali

Výchova bez porazených. Řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi : Gordon Thomas : Malvern 2012

Na trhu je veľa kníh o výchove. Aj guru manažmentu Covey dal niečo k dobru. Mnohé knihy sú poučné a dajú zaručene dobré „rady“ ako na to. Nepomáha to. Iné knihy sú výborne zakorenené v konkrétnej „filozofii“, napríklad v Adlerovi. Ak sa čitateľ s filozofiou (napr. individuálnej psychológie, logických dôsledkov...) stotožní a rozhodne sa ju prijať za svoju (a ostane v praxi pevný), pomôže to. Stojí to však úsilie a čas. Podobne ako práca Thomasa Gordona. Mimochodom, keď som v roku 1998 viedol prvý tréning pre pedagógov, Gordona som hltal a zdal sa mi nesmierne užitočný. Gordon

napísal kapitolu o aplikácii PCA v organizáciách do staručkej Rogersovej knihy z päťdesiatich rokov Klientom centrovanej terapie. Skratky PET, TET, LET za tie desaťročia vo svete zdomácnili a po desaťročiach prohibície imperialistických výchovných metód sú aj v československej pedagogike. Ozaj, až teraz som prišiel na to, že systemický koncept držiteľa problému systemici ukradli z Gordona (alebo sa nechali inšpirovať? – pozrite sa na jeho stránku). Kniha ktorú tu vrelo odporúčam, nie je iba o PET (Parent Effectiveness Training). Nejde iba o tréningový manuál. Je širšia a bohatšia. Poznámka pre pedagógov, manažérov a HR ľudí, hádam budem raz písať info aj o TET (Teacher Effectiveness Training), SET (Sales...) a LET (Leader...), pretože riešenie konfliktov medzi rodičmi a deťmi je iba základom. Pokračujete to v škole, práci, manželstve...

Assessment centrum : Martin Vaculík : Newton Books 2010

Náročný text o tom, na základe čoho, čo a ako hodnotiť ľudí v pracovnom kontexte pri výbere, alebo rozvoji. Okrem Hroníka tu vychádza kopec balastu o organizačnej psychológii, resp. psychológii práce. Vaculík je jedna (druhá?) svetlá výnimka. Autor sa pokúsil nielen teoretizovať, ale na príkladoch vysvetliť dobrú prax. Začína to analýzou pracovnej pozície, kritériami na výber toho, kto bude assessment centrum vykonávať, končí vyhotovením výsledkov, zasadením do kontextu a ich interpretáciou. A napokon, na záver autor pridáva malú kapitolku o validite AC/DC (skratku som si neodpustil). Táto kapitolka čitateľovi ujasní prečo by mal považovať výsledky AC za zmysluplné vzhľadom k objednávke organizácie. Kniha je vhodná pre všetkých HR, aby boli naozaj HR, využívali vhodné nástroje vo vhodný čas a boli tak nielen tými, čo robia mzdy.

Úvod do Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP v kontextu neurobiologie a teorie attachmentu): Albert Pesso, Diane Boyden-Pesso, Petra Vrtbovská: SCAN 2009

Som veľmi skeptický k tomu, že vo svete existuje strašne, ale strašne veľa psychoterapeutických metód, ktoré sú zamerané na prácu s telom. Každý druhý tanečník, ktorý pracoval na psychiatrii, má vlastný smer, či školu. Trošku toho, trošku toho, ja hovorím, skúsenosti ukazujú, psychoanalýza píše... hop a už je tu nový prístup. Zároveň si uvedomujem, že ide o moje projekcie voči tomu, čo „nie je pravé“ a rivalizujúce tendencie voči konkurencii, keďže ja sám som odchovanec hodne

minoritného (aj keď teoreticky fundovaného psychodynamického) smeru – Koncentratívnej pohybovej terapie. V Čechách sa to hemží všelijakými na telo a pohyb zameranými výcvikmi. Vochmatiky sú čarovné a nebezpečné, to vedeli už SURáci. Psychomotorická psychoterapia Alberta Pessoa a jeho ženy má okrem vlastnej, pre mňa občas nie celkom zrozumiteľnej terminológie bezpochyby vedeckú bázu, o ktorú sa opiera (aj táto kniha) a preto o nej čítate minisprávu. Kniha je totiž (i pre neznalých PSBP) sprievodcom, alebo úvodom do neurobiológie psychoterapie, ale hlavne sú v nej Petrou Vrtbovskou dobre vysvetlené kľúčové princípy vzťahovej väzby v teórii, vo vývine a trošku aj v praxi psychoterapeuta. Mimochodom, Petra príde aj na našu konferenciu o deťoch. Mňa, rigidáka ešte máte pojem duch/duša v psychologickej literatúre 21. storočia, ale vy ste možno mojím opakom...

Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociálne aspekty: Jozef Hašto, Hana Vojtová; Vydavateľstvo F 2012

Kazuistiky patria do odbornej literatúry. Toto je kazuistika Hedvivy Žákovej Malinovej. Čiže kontext je politický. Vystáva otázka - ide o sociálny aktivizmus pod rúškom odbornej práce? Aj keby! Možno práve preto mala byť kniha vydaná! Ale ako k tomu prídu tie iné obeť, zahnané do kúta, obviňované, popierané...? Možno je to kniha za všetkých - pre všetkých. Za obeť! Kniha opisuje cestu ako špecifická, indikovaná, cielená psychoterapia pomáha prežiť, pričom slovo terapia je naozaj výstižné, terapia = liečba. Pozor, nejde však o novinárske kecy – autori píšú odborne, pre laika možno nezrozumiteľne. Kazuistika opisuje proces psychoterapie najmä formou EMDR. Funkčné čarovanie tomu hovorím. Autori neobišli politiku príbehu a upozornili tak na známy fakt, že socio-politický kontext môže prispievať k retraumatizácii – ak nie som v bezpečí, nie je možná exploračná práca. Pol knihy tvoria dotazníky, ktoré môžeme využívať pri screeningu k diagnostike. Ak ste členom F klubu, kniha je voľne stiahnuteľná. Takže tak.

Rozhovor s Violet Oaklanderovou

Neortodoxné nápady

Rafal Mietkiewicz: Violet, vieš, čomu sa čudujem? Ty máš výcvik v Gestalt terapii a ľudia si ňa spájajú s Gestalt terapiou, ale Gestalt terapia sa považuje, aspoň tu v Európe, za prístup, ktorý pracuje predovšetkým s dospelými. Ako si si našla cestu ku Gestalt terapii s deťmi?

Violet Oaklander: Už som pracovala s emocionálne narušenými deťmi v škole, keď som sa začala zaujímať o Gestalt terapiu. Jedno z mojich detí veľmi ochorelo a zomrelo. Bola som z toho veľmi nešťastná. Môj priateľ išiel do Esalenského inštitútu na týždňovú skupinu s Jimom Simkinom, tak som išla s ním a veľmi ma zaujalo, čo sa mi tam stalo. Bola to taká zmena, že keď som sa vrátila, začala som chodiť do výcviku v losangeleskom Inštitúte Gestalt terapie a počas výcviku som rozmýšľala: „Ako by som to mohla použiť u detí?“ Zdalo sa mi to veľmi prirodzené. Fritz Perls rozprával o tele a zmysloch a o tom všetkom. Zistila som, že sa to hodí do mojej práce s deťmi a ich vývinom. A samozrejme, po rokoch som začala používať mrte kreatívnych prostriedkov, ako kreslenie a hlinu a bábky a hudbu, pretože to je jediný spôsob, ako zaujať deti. Ale základom mojej práce je teória a filozofia Gestalt terapie. A rozvíjala som ju čoraz viac, ako išiel čas. Tak som začala.

RM: To si opísala aj vo svojej knihe—že deti už vedia, ale nosia špeciálne okuliare, takže ty im len dávaš okuliare dolu?

VO: Hej. Mám veľa historiek z práce s deťmi. Snažím sa rozpamätať na to, ako som spočiatku začínala. Keď som po prvý krát začala, pracovala som na školách so skupinou asi dvanástich detí. A boli staršie – možno 12 a 13 ročné, všetko chlapci. Boli to deti, ktoré nemali dobrý kontakt; nemali veľmi dobré vzťahy s inými deťmi. Začala som robiť veci, ktoré boli akosi iné. Maľovali sme prstami. Pospájala som lavice, takže tvorili akýsi stôl a deti stáli okolo stola a maľovali prstami. Spočiatku to nechceli robiť. „To je pre malé deti.“ Ale keď už maľovali prstami, rozprávali sa spolu a nadväzovali dobrý kontakt. A zrejme to bolo dôležité aj na určenie hraníc – čo nemohli robiť a čo mohli. Takto sa to vyjasnilo. Okrem toho som začala nosiť drevo a oni z neho robili predmety. To boli deti, ktoré dovtedy nesmeli chytiť kladivo alebo pítku do ruky, pretože to boli veľmi narušené deti – bolo to nebezpečné. Ale ja som videla, že v iných triedach majú drevo a robia

z neho všeličo, tak som sa toho chytala. Mali pravidlá: nesmeli mávať pátkou alebo kladivom, lebo inak museli v ten deň sedieť. Nedovolila by som im robiť pušky, ale mohli vyrábať škatule a vtáčie búdky a spolupracovali, pretože si museli požičiavať nástroje. Neveril by si, že to boli emocionálne narušené deti. Mali taký dobrý kontakt a skutočne ich to bavilo. Robila som veľa takých vecí.

RM: Zdá sa, že tá tvoja práca naozaj bavila.

VO: Och, áno. Dokonca som mala aj starú dobrú prázdnu stoličku. Mala som dve stoličky vpredu a keď sa dieťa fakt rozčúlilo a nahnevalo, posadila som ho na stoličku a nechala ho rozprávať sa s prázdnu stoličkou. A dieťa, na ktoré sa hnevalo, mohlo byť v miestnosti, ale ono musel hovoriť prázdnej stoličke. A potom som ho nechala presadnúť a opýtala sa: „No, čo si myslíš, čo by ti odpovedal?“ a to bolo úžasné, lebo si uvedomilo, že projikovalo. Nepoznali to slovo – nemali takú vedomosť. Ale videli, že projikovali svoje vlastné veci na druhého chlapca. Bolo to také úžasné. Stávalo sa, že prišli do triedy a vyhlásili: „Potrebujem stoličky.“ Rozprávali sa s učiteľkou, ktorá na nich vonku nakričala. Porozprávali sa s ňou a zbadali, že kričala na nich preto, že urobili niečo, čo nemali. Vedeli to, lebo keď si sadali na prázdnu stoličku, povedali. „No, kričala som na teba, lebo si udrel toho druhého chlapca!“ A potom som ja povedala: „A čo na to hovoríš teraz?“ A oni povedali: „Hej, myslím, že som ho udrel. Hej, urobil som to.“ Boli to takéto maličkosti, ktoré som začala robiť, začala som experimentovať s nejakými technikami. Keď som zanechala vyučovanie a išla som do súkromnej praxe, veľa som rozmýšľala o tom, čo robím a začala som vyvíjať terapeutický proces, ktorý bol založený Gestalt terapii, začínal vzťahom „ja-ty“ a skúmaním, ako dieťa nadväzuje kontakt a potom sa budovalo jeho sebapoňatie a pomáhalo vyjadrovať emócie.

RM: Zdá sa, že si vo svojej práci skombinovala niekoľko techník a prístupov – ako je expresívna arteterapia alebo detská skupinová terapia.

VO: Hej. Robíme veľa so zmyslami. Spomínala som už maľovanie prstami – čokoľvek, čoho sa možno dotýkať. Hlina je neuveriteľne zmyslová a evokatívna. Ak sa zdá, že dieťa potrebuje urobiť nejaký pohyb, urobíme ho. Niekedy robíme tvorivé divadlo – šarády - aby sme ukázali niečo, s čím musíš byť v dobrom kontakte vo svojom tele. Môžeme začať prstami: „Čo robím? Teraz urob ty niečo.“ A na niečo si pomyslia a musia využiť prsty, aby to celé znázornili. A potom sa možno pustíme do nejakého športu – deti musia telom vyjadriť, aký je to šport a ostatní musia uhádnuť. Môže to byť očividné, ale

ich to baví aj tak – chytiť loptu alebo trafiť loptičku pálkou či tenisovou raketou. Musia sa dostať do kontaktu so svojím telom, aby to dokázali. Projektívna práca s kreslením a modelovaním z hliny je tiež veľmi dôležitá, pretože takto môžu projikovať, čo je v nich a potom za to prevziať zodpovednosť. Napríklad jeden chlapec mal v sebe veľa hnevu, ale držal ho vnútri. Prezentoval sa ako veľmi milý a nemal v živote žiadny problém. Ukázalo sa to až po tom, čo som ho požiadala, aby urobil niečo, hocičo – obvykle poviem: „Zavri si oči a niečo urob a potom to môžeš dokončiť s otvorenými očami“ – urobil veľrybu a porozprával celý príbeh o tom, že veľryba má rodinu – matku, otca a sestru. Keď porozprávajú príbeh, vždy sa k tomu snažím vrátiť, tak som povedala: „No, pasuje to na teba? Máš tiež takú rodinu?“ Odpovedal: „Nie, môj otec býva ďaleko, pretože nežijú s mamou spolu. Nikdy sa s ním nestretávam.“ „No, aký máš z toho pocit?“ A potom sme sa začali rozprávať o jeho otcovi, ktorého by inak vôbec nespomenul a všetky jeho pocity vyšli najavo. Je to veľmi silné.

Prvé sedenie

RM: Ako pristupuješ k prvému sedeniu s dieťaťom?

VO: Na prvom sedení sa vždy stretnem s rodičmi a s dieťaťom spolu, ak je to len trochu možné, pretože chcem, aby dieťa počulo, čo mi rodičia povedia. Nechcem, aby mi rodičia rozprávali o dieťati a dieťa nevedelo, čo mi povedali. Aj keď rodičia hovoria zlé veci o dieťati, dieťa potrebuje počuť, čo mi povedia rodičia. Na prvom sedení obvykle používam dotazník, ktorý je na podložke. Najprv poviem: „Prečo ste tu?“ a to všetko. Potom položím tieto otázky dieťaťu. „Chutí ti jesť? Mávaš zlé sny?“ Celý zoznam otázok. Niekedy sa rodičia do toho vkladajú, ale väčšinou je to na dieťati. Je to spôsob, ako nadviazať kontakt s dieťaťom. Samozrejme, keď je to veľmi malé dieťa, napríklad štvorročné, tiež kladiem otázky, ale nie všetky – a používam slová, ktorým rozumie. To je asi tak všetko na prvom sedení. Ale keď tam nie sú rodičia – pretože ku mne často chodia deti z pestúnskej rodiny alebo detského domova – je prvé sedenie dôležité na vytvorenie nejakého kontaktu alebo vzťahu. Niekedy požiadam dieťa, aby mi nakreslilo obrázok. Poviem mu, aby nakreslilo obrázok dom-strom-človek. Ale neinterpretujem ho. To nie je na interpretovanie. Je to na to, aby som mu povedala, ak to tak vidím, keď je to hotové napríklad: „Tak tento obrázok mi hovorí, že si veľa vecí nechávaš pre seba. Sedí to aj na teba?“ – lebo možno nenakreslí mnoho okien. A ono obyčajne povie: „Áno.“ Alebo: „Tento obrázok mi hovorí, že máš v sebe veľa hnevu. Môže to ťa to vystihovať?“ Ak odpovie: „Nie, nie som nahnevaný,“ ja poviem: „V poriadku. Len si potrebujem overiť, čo si myslím, že mi to hovorí,“ a potom by sme mali také sedenie.

Raz som to urobila so 16-ročným dievčaťom, ktoré sprvu kládlo veľký odpor, ani sa so mnou nerozprávalo. A keď sme skončili, chcelo, aby prišla aj jej sestra a mama a tiež nakreslili ten obrázok. Tak to bol spôsob nadviazania kontaktu. Ale nie vždy to robíme tak. Ak je to dieťa veľmi vystrašené – mala som napríklad dievča, ktoré bolo dlho a veľmi vážne sexuálne zneužívané, keď malo asi 11 rokov, tak to povedalo a odobrali ho rodičom. Umiestnili ho do pestúnskej rodiny, ale náhradná matka mu bola veľmi oddaná a prišla spolu s ním. Ale bolo veľmi, veľmi vystrašené a nechcelo sa so mnou rozprávať. Tak sme na začiatku vzali omaľovánku a spolu sme ju vymaľovávali. Vlastne sme sa ani nerozprávali. Povedala som jej: „Mám použiť červenú na tohto vtáčika? Čo myslíš?“ a začali sme nadväzovať kontakt takýmto spôsobom. Onedlho som sa jej opýtala: „No, čo myslíš, čo by vtáčik povedal, keby vedel rozprávať?“ – tak nejako pracujem.

Dávať pozor

RM: Zdá sa mi, že ty vlastne tie deti v klinickom zmysle slova nediagnostikuješ.

VO: Nie. Vlastne, niekedy musím kvôli poisťovni. Ale je to vec názoru, kde sa nachádzajú, kde sú zablokované. Mala som jedného chlapca, ktorý vždy chodil veľmi stuhnutý. Mal 11 rokov. A mňa napadlo: „Možno by sme mali urobiť niečo, aby sa uvoľnil a až potom sa budeme rozprávať o jeho pocitoch“ – to je druh diagnózy.

RM: Tak ty nepovažuješ klinickú diagnózu za užitočnú v terapii?

VO: Nie veľmi, nie.

RM: Dôveruješ tomu, čo vidíš a čo cítiš voči dieťaťu.

VO: Čo vidím, hej. Ak má dieťa napríklad ťažkosti pri nadväzovaní vzťahu so mnou, musíme sa na to sústrediť, pretože nemôžem nič urobiť, kým nemáme vzťah. Niekedy boli deti veľmi zranené a poškodené v takom útlom veku, že majú problém nadviazať vzťah. Tak musíme stanoviť, ako by sme to mohli urobiť. Chodilo ku mne mnoho adolescentov, ktorých zatkla polícia, pretože spáchali trestný čin. Bola som v programe, kam posielali tieto deti na terapiu. Bol to špeciálny program, ktorý skúšali. Tak sa ku mne dostalo to dievča. Muselo prísť, nemala na výber. Mala 14. Nepozrela sa na mňa, nerozprávala sa so mnou. Len tam sedela. Je prirodzené, že keď to dieťa urobí, máte sklon vyjsť mu viac v ústrety. No, nefungovalo to. Tak som si pomyslela: „Možno nemôžem pracovať s týmto dievčaťom. Možno ho musím poslať niekomu inému.“ Keď

prišla na ďalšie sedenie, vyšla som do čakárne a ona tam čítala časopis. Sadla som si k nej a povedala som: „Čo čítaš?“ Ukázala mi obálku, ale len na okamih, tak som povedala: „Nevidela som to,“ tak mi ju podržala dlhšie.

RM: A to bol začiatok kontaktu.

VO: Hej. Už sme nadväzovali kontakt. Bol to hudobný časopis o rozličných skupinách. Povedala som: „Nič o tom neviem. Môžeme si to pozrieť spolu?“ Tak sme išli do mojej kancelárie a pozerali si časopis a ona mi rozprávala o rozličných skupinách. Bol to väčšinou heavy metal. A ona bola celá vzrušená, rozprávala mi o skupinách, ktoré má rada. Skúsili sme nájsť tú hudbu v rádiu, lebo som povedala: „Neviem, ako to znie.“ Nemohli sme to nájsť, tak povedala, že mi to prinesie na páske. Nasledujúci týždeň ju priniesla a spolu sme počúvali. Niektoré piesne boli úžasné – všetky tie pocity a hnev. Tak sme začali pracovať s tým. A mali sme vzťah. Museli sme to urobiť – začať tam, kde je. Dávať pozor. Na začiatku som nedávala pozor. Až potom, keď som si pomyslela: „Čo môžem vyskúšať?“

RM: Detský terapeut teda musí očividne byť v kontakte so svojimi vlastnými zmyslami. Myslím, že je to dôležitejšie, než klinické vedomosti.

VO: Myslím, že máš pravdu. Musíš mať poznatky, ale najdôležitejšie je byť v kontakte so sebou. Nie je ľahké byť detským terapeutom. Dospelý príde a povie: „Na tomto chcem pracovať,“ alebo „Toto sa deje.“ Keď príde dieťa, nevie, čo potrebuje. A musíš sa porozprávať s rodičmi a s učiteľmi a podobne. Je to teda odlišné.

RM: Robíš niečo konkrétne, aby si ukončila sedenie – pomohla dieťaťu vrátiť sa do „bežného života?“

VO: Myslím, že úlohou terapeuta je pomôcť dieťaťu, aby vyjadrilo, čo sa deje v ňom. Ale všimla som si, že väčšina detí vyjadrí iba to, na čo má silu a potom sa dostane do odporu alebo uzavrie. Tým sa lepšie chránia ako dospelí. Ale ak sa veľmi otvoria, musíme dávať pozor na to, čo nazývam „ukotvenie“. Mám také pravidlo, že mi deti musia pomôcť upratať, čo sme používali. Tak začneme upratovať a potom poviem: „No, to bolo ťažké. Možno by sme sa mohli o tom porozprávať na budúce, ale kam ideš teraz?“ alebo „Čo máš na obed?“ alebo „Čo si mal na obed?“ Rozprávame sa o bežných veciach, aby im to pomohlo vrátiť sa na zem.

RM: Viem, že Gestaltisti nemajú radi „mal by,“ ale použime paradox, je nejaké „mal by,“ ktoré by mal dobrý detský terapeut dodržiavať?

VO: Nič mi teraz neprichádza na um, okrem toho, čo som už povedala. Ale keď hovoríme o „mal by“, stojí za zmienku, že deti majú veľa „mal by“. Ľudia si to neuvedomujú, ale deti sú na seba veľmi prísne. Sú rozštiepené – je v nich veľmi kritická časť a potom časť, ktorá samozrejme proti tomu rebeluje. Niekedy im to pomáhame pochopiť, obzvlášť ak sú to už adolescenti.

RM: Dotýkaš sa alebo objímaš svojich klientov?

VO: Niekedy, ale vždy sa ich najprv spýtam.. Poviem niečo ako: „Môžem ťa objat?“ Nerobím to len tak. Musím sa ich opýtať. Alebo im položím ruku na plece. Môžem povedať, že keď sa odtiahnu, tak to nie je dobré robiť. Alebo si niekedy podáme ruku. Niekedy to robíme – nie často.

Práca s rodičmi

RM: Často sa rozprávaš s rodičmi?

VO: Och, áno. To dievča, o ktorom som hovorila, žilo v pestúnskej rodine a nezáležalo im na ňom, tak nemali záujem prísť. Robili len to, čo museli. Ale áno, rodičia chodia. Každé tri alebo štyri týždne musia prísť spolu s dieťaťom. Niekedy máme len rodinné sedenie a dieťa nepríde ku mne samé. Ako kedy. Musíš sa rozhodnúť, čo je lepšie.

RM: Zhodli sme sa, že je dôležité, aby terapeuti boli v kontakte so svojimi pocitmi. Aké vlastnosti má ešte mať dobrý terapeut?

VO: Musíš rozumieť detskému vývinu, aby si vedel, že dieťa nie je na takej úrovni, ako má byť. Musíš rozumieť procesu. Musíš byť v kontakte so sebou. Musíš vedieť, kedy ti stláčajú tvoje vlastné gombíky – psychoanalytickým slovníkom ide o prenos. Musíš vedieť, kedy máš protiprenos a zaoberať sa tým a pracovať s tým.

RM: Na tvojom videu Child Therapy Case Consultation (Kazuistika: konzultácia detskej psychoterapie) predstavuje terapeutka prípad dieťaťa, ktoré koná agresívne. V jednom

bode hovoríš, že deti nedokážu vedome zmeniť svoje správanie. Preto často používaš arteterapeutické techniky, necháš deti miesiť hlinu alebo podobné aktivity, nielen rozhovor?

VO: Hej. Mám tým na mysli, že deti nehovoria: „Toto robím preto, aby som nebol šťastný alebo spokojný.“ Dokonca ani dospelí si vždy neuvedomujú, čo robia preto, aby sa udržiavali zaseknutí. Teda u detí sú kresby a modelovanie z hliny úžasné projekcie. A je to pre ne spôsob, ako vysloviť, čo s nimi deje, pričom sa neobchádza intelekt, ale vychádza sa z hlbšieho miesta. A v určitom bode za to prevezmú zodpovednosť. Povedia: „Och, áno, to mi vyhovuje, toto mi sedí.“ Keď sa deti cítia silnejšie a vyjadria, čo ich blokuje, ich správanie sa zmení bez nátlaku alebo dlhých rečí. Prečo deti robia to, čo robia? Každé správanie, ktoré ich privedie do terapie je spôsob, ako vedia vyjadriť to, čo musia vyjadriť – že ich nikto nepočúva alebo sa necítia vnútri dobre.

RM: Ako meriaš pokrok vo svojej práci s deťmi?

RM: Stáva sa často, že keď terapeut pracuje s dieťaťom, objaví sa mu jeho vlastná trauma z detstva?

VO: Absolútne. To musí človek naozaj poznať – byť v terapii, mať terapeuta. Ku mne chodí niekoľko ľudí na supervíziu, sú to veľmi skúsení terapeuti a práve preto chodia. Myslím, že pre detského terapeuta je skutočne dobré mať niekoho, s kým sa môže porozprávať a konzultovať, pretože je to niekedy veľmi ťažké. Nemôžeš stále vidieť, čo sa deje.

RM: Ako dlho trvá úplné vzdelanie a výcvik detského terapeuta?

VO: Och, joj. Mnoho rokov som robila dvojtýždenné tréningy. Ľudia chodili z celého sveta. A niekedy to pochopili za tie dva týždne a inokedy nie, takže neviem. Dva týždne nestačia, ale toľko času tomu mohli obetovať. Niekedy prišli dvakrát alebo trikrát, ale to boli práve ľudia, ktorí to najlepšie pochopili a preto sa chceli naučiť čo najviac. *(V USA je však okrem krátkodobých a strednodobých kurzov potrebná licencia, ktorá si vyžaduje špecifické pregraduálne vzdelávanie, pozn. Coachingplus)* Neviem určiť čas. Musia mať prax v práci s deťmi, predpokladám, a rozumieť deťom. Dôležitá je trpezlivosť, keď pracuješ s deťmi. Ak sa na sedení stane jedna vec – ak povedia: „Som ako ten lev. Som taký nahnevaný ako ten lev,“ alebo niečo také – ak povedia jednu vec, niekedy to je

všetko. Musíte byť naozaj trpezlivý.

RM: Aké najčastejšie chyby robia terapeuti v práci s deťmi?

VO: Obyčajne sa stane to, že sa terapeuti zaseknú. Nevedia, ako ďalej, čo majú robiť.

RM: Ale prečo sa zaseknú?

VO: Možno nie sú schopní pozrieť sa na veci z odstupu. Niekedy im dám na supervízii návrh a oni povedia: „Och, samozrejme, prečo ma to nenapadlo? Samozrejme, máš pravdu, to čo hovoríš je potrebné.“ Mnohokrát sa dostanú veľmi blízko a robia si starosti, či postupujú správne. Boja sa robiť chyby, naozaj. Vždy im hovorím: „Čokoľvek čo robíte môže byť dobré“

RM: Keby si mala dať najlepšiu radu mladým terapeutom, ako pracovať s deťmi, aká rada by to bola?

VO: Povedala by som, že keď robíš s deťmi, musíš mať detí rád! Keď pracuješ s deťmi, musíš mať deti rád!

Čo ma udržuje

RM: Moja posledná otázka je osobná. Ako si udržuješ takú vitalitu?

VO: Vieš, mám 84 rokov.

RM: Nevyzeráš na to.

VO: Neviem. Som, aká som. Stále trochu pracujem. Mám tú nadáciu ([The Violet Solomon Oaklander Foundation](#)) a tento týždeň máme konferenciu vo vzdelávacom stredisku, budem tam mať príspevok. Takže občas niečo také urobím alebo vediem supervíziu. To ma udržuje. Trochu píšem. Veľa čítam. 21 rokov som bývala v Santa Barbare, v Kalifornii. A môj syn, ktorý býva v Los Angeles, sa rozhodol, že som príliš stará na to, aby som tam žila sama. Tak zbúral garáž a postavil tam domček, teraz bývam tam, v tom domčeku za ich domom. Chýba mi Santa Barbara. Mala som tam veľa priateľov. Bola by som vitálnejšia, keby som bola v Santa Barbare. Ale starnem a toho roku som mala menší srdcový záchvat – len taký slabý. Som v poriadku. Ale bola som

niekoľko dní v nemocnici. Takže je dobre, že som blízko syna a nevesty.

RM: Pre mňa je zrejmé, že vo svojom veku máš toľko, čo dať ostatným.

VO: Ďakujem veľmi pekne za tie pekné slová. Budem dávať, pokiaľ budem vládvať. To ma udržuje vitálnou: robiť toľko, koľko vládzem, pokiaľ vládzem. Musím sa len naučiť brať to s pokojom.

Violet Oaklanderová, PhD je medzinárodne známa svojím jedinečným prístupom, ktorý zahŕňa Gestalt terapiu a expresívne techniky s deťmi a adolescentmi. Získala niekoľko ocenení a napísala mnoho článkov, ako aj dve knihy: klasické *Windows to Our Children: A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents* (*Okná do našich detí; Gestalt terapeutický prístup k deťom a adolescentom*) v českom preklade *Třinácté komnaty dětské duše* a nedávno publikovaný *Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self* (*Skrytý poklad; mapa vnútorného sveta dieťaťa*).

Rafal Mietkiewicz, PhD je klinický psychológ v súkromnej praxi v poľskej Gdyni. Je vyučený Gestalt psychoterapeut a do svojej práce zahŕňa existenciálny prístup. Na rozdiel od klasických psychologických znalostí čerpá veľa inšpirácie z krásnej literatúry, umenia a filozofie. Ak ho chcete kontaktovať, navštívte jeho webstránku www.psychoterapeuci.net.

Pohľady z praxe, alebo poznámky a skúsenosti nás a našich kolegov

Pre februárové číslo sme vybrali pohľad z praxe manželského a rodinného terapeuta Kurta Johnsa, ktorý uverejnil na svojom blogu practicalnarrativetherapy.blogspot.com. Ide o naratívneho terapeuta, no jeho texty sú zrozumiteľné a využiteľné aj pre nás všetkých, ktorí nie sú až tak do morku kosti postmoderní, nepoznajú naratívnu prax, resp. sú inšpirovaní, či „okúzlení“ inými školami.

Čo hráme (name the game)

Mal som rád prestávky na základnej škole. Vždy sme sa hrali nejakú hru a v hre sa obvykle vyskytovala skákajúca červená gumená lopta.



Od druhého do piateho ročníka nám na všetky hry stačila červená gumená lopta taká veľká ako na volejbal. S ňou sme hrali hry, ktoré sa volali dva štvorce, jeden štvorec, vybíjaná a hádzaná. V najhoršom sa s červenou gumenou loptou dal hrať aj basketbal a futbal alebo volejbal.

A pretože sa s ňou dalo hrať toľko hier, vlastníctvo červenej gumenej lopty na ihrisku na začiatku prestávky ešte nebolo jasným znamením, aká hra sa bude hrať. Na rozdiel od futbalu alebo basketbalu, čo hovorilo samo za seba, váš úmysel s červenou gumenou loptou bolo treba ohlásiť slovom alebo činom. Museli ste „povedať, čo hráme“.

KONVERZAČNÉ „HRY“

Spomienka na „povedz, čo hráme“ mi prišla na um nedávno, keď som premýšľal o pomerne častom vzorci, ktorý som pozoroval pri práci s pármí. Tento vzorec začína diskusiou o konkrétnej záujmovej otázke, ktorá sa rýchlo stupňuje, čo do zložitosti, frustrácie a napätia. Po niekoľkých minútach mne a obyčajne aj manželom začne byť nejasné, či ešte stále hovoria o tom, o čom sa začali rozprávať.

Tieto rozhovory ma viedli k úvahe, či by nestálo za to, zamyslieť sa a „povedať, čo hráme“, zastaviť sa reflektovať nasledovné: keby mal rozhovor, ktorý vediete s partnerom nejaký nadpis, ako by znel? Ako by ste nazvali konverzačnú „hru“, do ktorej ste sa pustili? Aký je jej účel? Aké sú jej pravidlá? Kedy sa hra končí?

POMENOVANIE ROZHOVORU

Nedávno sme na jednom sedení s manželským párom boli ponorení do takéhoto rozhovoru, ktorý začal na jednom mieste a rýchlo sa posunul do niekoľkých iných oblastí. To, čo začalo ako ťažký rozhovor o míňaní peňazí na dovolenku alebo opravy

v domácnosti, sa za 10 minút rozbehlo niekoľkými smermi a bolo to omnoho zložitejšie, chaotickejšie a plné emócií. Skôr než nás to prevalcovalo, sme sa dohodli na prestávke, aby sme zistili, či vieme pomenovať tých niekoľko diskusií, ktoré sa tu rozbehli. Spolu sme napísali na tabuľu názvy konverzačných hier, ktoré sme identifikovali. Boli to tieto:

- **Obavy z dlhu:** Ako vyriešime narastajúce bremeno našich dlhov?
- **Konkurencia hodnôt:** Čo je dôležitejšie, investovať do domácnosti, tráviť spolu čas ako rodina alebo vyhrabať sa z dlhov?
- **Porovnávanie finančných chýb:** Čia finančná „chyba“ je horšia, jeho nedostatočné plánovanie alebo jej úzkostlivosť a obavy o peniaze?
- **Dĺžka utrpenia:** Kto čakal dlhšie na niečo, na čom mu záležalo? Kto je viac „na rade“?
- **Problematické rodinné dedičstvo:** Čia rodina mala horšie finančné návyky?
- **Je moja práca ocenená?** Cení sa finančný príspevok do rodiny jedného a druhého partnera rovnako?
- **Kto rozhoduje?** Máme rovnaké slovo pri rozhodovaní?
- **Zranenie:** Kto sa cíti zranený predošlými rozhovormi o peniazoch a akým spôsobom?

Kým sme nezastali, viaceré z týchto tém boli iba implicitné. To jest, jediná konverzačná hra, ktorá bola pomenovaná, bola dovolenka vs. investície do domácnosti. Všetky ostatné rozhovory len tak vkĺzli do toho prvého. Ich prítomnosť však spôsobila zmätok a emocionálnu intenzitu, vytvorila väčší pocit chaosu, ktorý sa dá len ťažko usporiadať.

Primárne na pomenovaní hry nie je to, aby manželia ostali pri jednej téme a neodbočovali do iných „hier“ – život je zložitý a aj naše finančné rozhodnutia sú často pretkané našou minulosťou a emóciami. Podľa mňa je dôležité to, aby sme vedeli, že je užitočné zastaviť sa a pomenovať tie témy, vďaka ktorým sa cítime zaseknutí, pretože to začína byť zložitý. Akonáhle ich pomenujeme, prichádzajú do úvahy minimálne tri veci:

1. Môžeme lepšie porozumieť, prečo je rozhovor taký chaotický. Inak sa môže stať, že sa hráme viac hier naraz, každá má iné „pravidlá“, roly a ciele (z naratívneho hľadiska ide o viacnásobné a navzájom si konkurujúce príbehy) a ani o tom nevieme.

2. Máme príležitosť vyhodnotiť relatívny význam každého témy, ktorú sme pomenovali (Aký je jej účinok? Ako nám pomáha alebo naopak brzdí? Prečo na nej záleží?).
3. A môžeme začať zisťovať, čomu dávame prednosť, o čom sa chceme rozprávať. Môžeme sa napríklad spýtať: „Ktorá z týchto tém je najdôležitejšia pre náš vzťah?“ alebo „S ktorou z nich je najlepšie začať? (závisí niektorá téma od iných?)“ alebo „Čo chceme dosiahnuť a ktorá téma nám najviac pomôže dostať sa tam?“

Môžeme sa rozhodnúť, že sa sústredíme najprv na to, aby sme sa dostali z dlhov.

Alebo sa môžeme rozhodnúť, že skôr než začneme hovoriť o peniazoch, treba najprv ošetriť zranenia alebo obavy.

Alebo dospejeme k názoru, že toto je zložitá oblasť (nie len jednoduchá voľba medzi dvomi možnosťami). Tak sa dohodneme, že si vyhradíme čas na rozhovor, najprv zozbierame potrebné fakty, pôjdeme pomaly a zabezpečíme si prejavy vzájomnej úcty a rešpektu aj uprostred zmätku a ťažkých rozhodnutí: názov tejto hry by mohol byť „Stáť pri sebe aj zoči-voči ťažkým a zložitým životným situáciám.“



Hry a aktivity...

SITUAČNÉ KARTY

Tu je kartová hra, ktorá umožňuje účastníkom reflektovať množstvo situácií a prísť na vhodné nápady, čo robiť. Je to rámcová hra, ktorú možno použiť ako schému na skúmanie rozličných tém, ako napríklad:

- Koučovanie
- Vedenie tímu

- Fúzie spoločností
- Projektový manažment
- Život nového manažéra
- Cestovanie v cudzej krajine
- Najímanie zákazníckych služieb
- Zhodnotenie výkonu
- Realizácia veľkorozmernej zmeny v organizácii

Účel

Prísť na vhodné nápady, čo robiť v rozličných situáciách.

Účastníci

Minimum: 3

Maximum: Akýkoľvek počet, ktorý sa dá rozdeliť na 3 až 7 členné družstvá

Najlepšie: 15 až 30 v družstvá po 5 alebo 6

Čas

15 až 45 minút

Handout

Návod na hru Situačné karty, pre každého hráča jeden.

Pomôcky

Situačné karty. Balíček 20-40 karát pre každé družstvo. Každá karta stručne opisuje situáciu, ktorá sa týka témy tréningu. (Pozri Prípravu nižšie, kde sa nachádza návod, ako vyrobiť karty.)

Hodinky na sledovanie času. Hodinky, ktoré odpočítavajú čas, aby sa dodržal celkový čas na hru.

Poznámkové karty. Balíčky karát, na ktoré si hráči zapisujú svoje odpovede.

Hodiny. Jedny pre každé družstvo. Môžete použiť elektronické stopky, presýpacie hodiny alebo digitálne hodiny, aby ste sledovali čas dve minúty na zapísanie odpovede na každú situačnú kartu.

Príprava

Premyslite si tému tréningu. Použite tieto štyri kritériá na vytvorenie vhodných situačných karát:

Stručnosť. Nepíšte dlhú kazuistiku ako do učebnice ekonomiky. Vymyslite krátky scenár, ktorý opisuje relevantnú situáciu. Pomyslite si, že píšete správu na twitter, ktorá môže obsahovať len 140 znakov.

Autentickosť. Opíšte situácie, s ktorými sa odborníci naozaj stretávajú vo svojej práci.

Všeobecnosť. Neopisujte situácie tak, aby vyhovovali použitiu jednej konkrétnej metódy alebo vzoru. Radšej opíšte neurčité situácie zo skutočného života než vymyslené situácie, ktoré sa dajú riešiť priamym použitím konkrétnej techniky.

Pestrosť. Neobmedzujte sa len na negatívne výzvy. Zaradte aj nejaké pozitívne udalosti. Chcete si byť predsa istí, že účastníci zvládnu aj úspech, nielen neúspech.

Priebeh

Rozdeľte účastníkov do družstiev. Do každého družstva zaradte troch až piatich účastníkov.

Každému družstvu rozdajte pomôcky. Uistite sa, že všetky skupiny majú balíček situačných karát a balíček poznámkových karát (alebo hárkov papiera).

Inštruujte účastníkov. Každému dajte jeden Návod na hru situačné karty. Požiadajte účastníkov, aby si prečítali inštrukcie. Zodpovedajte otázky, aby ste vysvetlili pravidlá hry.

Začnite prvé kolo. Požiadajte každé družstvo, aby si zvolilo prvého hráča a požiadajte tohto človeka, aby zdvihol vrchnú kartu a prečítal situáciu. Nastavte merač času na 15 minút a odštartujte ho.

Zahrajte prvé kolo. Požiadajte prvého hráča, aby sledoval čas, kým neuplynú dve minúty. Po dvoch minútach požiadajte prvého hráča, aby pozbieral poznámkové karty, zamiešal ich, prečítal odpovede a vybral najlepšiu z nich.

Pokračujte v hre. Požiadajte družstvá, aby si zvolili ďalšieho prvého hráča pokračovali v hre ako predtým.

Ukončite hru. Keď hodinky ohlásia koniec celkového času hry, oznámte ukončenie hry. Zistite, ktorý hráč má najviac bodov v každom družstve a zablahoželajte víťazom.

Vyspovedajte účastníkov. Požiadajte účastníkov, aby si v družstve prediskutovali, čo sa naučili o téme tréningu. Po primeranom čase požiadajte účastníkov, aby vytvorili dvojice s niekým z iného družstva a porozprávali sa o tom, čo sa naučili.

Vzorka Situačných karát

Ste nový manažér

1. Nová zamestnankyňa vás požiadala, aby ste boli jej mentorom.
2. Nezhody medzi IT manažérmi z Indie a miestnymi zamestnancami IT narastajú.
3. Zamestnanci sa sťažujú na to, že strácajú čas na týždenných poradách oddelenia.
4. Jeden z vašich kolegov sa sťažuje na váš negatívny komunikačný štýl.
5. Jeden z vašich kolegov dal výpoveď kvôli vyhoreniu. Dostali ste niekoľko jeho povinností.
6. Manažérka, ktorej ste podávali hlásenia, dala výpoveď a odišla z firmy.
7. Prezident spoločnosti vám telefonuje, aby vám poďakoval za vynikajúcu prácu.
8. Prezident spoločnosti chce, aby sa všetci zúčastnili tréningu o firemnej etike.
9. Prezident spoločnosti chce, aby ste prepracovali znenie misie.
10. Prezident chce, aby ste spolupracovali s koučom na zvýšení svojho potenciálu viesť.

11. Tri produkty, za ktoré je zodpovedné vaše oddelenie, zaznamenalo významný pokles na trhu.
12. Požiadali vás, aby ste na výročnej konferencii komory predniesli príspevok o vašej organizácii.
13. Požiadali vás, aby ste riadili tím návrhárov, ktorý má sídlo v Luxembourgu.
14. Máte pocit, že spoločnosť plytvá zdrojmi na viacero neúčinných projektov.
15. Skončili ste projekt v predstihu a nevyčerpali ste ani rozpočet.
16. Menovali vás za vedúceho skupiny, ktorá bude vyjednávať s japonskou obchodnou spoločnosťou.
17. Požiadali vás, aby ste vypracovali analýzu nákladov a príjmov v projekte, ktorý ukončil váš predchodca.
18. Požiadali vás, aby ste znížili početný stav vášho personálu o dvoch ľudí.
19. Nedodržali ste niekoľko termínov.
20. Musíte vypracovať ročné ciele vášho oddelenia.
21. Počuli ste chýry, že jedna z vašich kolegýň hovorila s vedúcim personálneho oddelenia o podaní sťažnosti na vás za sexuálne obťažovanie.
22. Vyhlásili vás za Zamestnanca mesiaca.
23. Získali ste veľkú zákazku. Miestna televízia pátra po korupcii v súvislosti s touto zákazkou.
24. Vaša spoločnosť sa rozhodla, že bude „ekologickejšia“. Vás vyzvali, aby ste prišli s nejakými návrhmi.
25. Vaše oddelenie dostalo najvyššie hodnotenie vo firemnom prieskume.

26. Archív vo vašom e-maili je preplnený. Nemáte čas čítať a odpovedať na všetky emaily.

27. Váš nadriadený chce odhad času potrebného na realizáciu nového projektu. Nemáte dostatok informácií.

28. Váš nadriadený chce, aby ste skrátili svoje týždenné hlásenia.

Handout1

Návod na hru Situačné karty

Pripravte sa na hru. Položte balíček situačných karát do stredu stola. Ubezpečte sa, že každý v družstve má poznámkové karty a pero.

Zvoľte si prvého hráča. Môžete na to použiť akúkoľvek metódu, pomocou ktorej vyberiete prvého hráča. (Pamätajte na to, že v tejto pozícii sa vystrieda každý.) Ak ste prvý hráč, toto sú vaše povinnosti:

Začnite kolo. Zdvihnite vrchnú situačnú kartu, prečítajte nahlas situáciu a položte kartu naprostred stola popísanou stranou hore.

Sledujte čas. Nastavte hodiny alebo skontrolujte čas. Požiadajte hráčov, aby napísali vhodný nápad, ako účinne zvládnuť túto situáciu. Sledujte čas.

Pozbierajte karty s odpoveďami. Keď budú hráči hotoví, požiadajte ich, aby vám dali svoju poznámkovú kartu popísanou stranou dolu.

Zamiešajte karty. Zamiešajte karty, ktoré ste pozbierali.

Prečítajte odpovede. Prečítajte nápad na každej karte. Po prečítaní všetkých karát, oznámte, ktorú myšlienku považujete za najlepšiu. Prečítajte túto myšlienku z karty ešte raz.

Pridel'te bod za toto kolo. Dajte najlepšiu kartu hráčovi, ktorý ju napísal. Požiadajte ho, aby si ju položil pred seba a tým naznačil, že má bod. Ostatné odpovede odložte na bok.

Vyberte ďalšieho prvého hráča. Určite osobu po vašej ľavici za ďalšieho prvého hráča. Počas nasledujúcich kôl sa zúčastnite hry tak, ako každý iný hráč.

Ukončite hru. Keď facilitátor ohlási čas, zastavte hru. Spočítajte karty položené písmom hore pred vami a oznámte skóre. Zistite, kto má najviac bodov. To je víťaz vášho stola.

Štipka humoru na záver

Večera v reštaurácii

Sára si dala na večeru rybu a keď dojedla, zavolala si čašníka a hovorí:

„Už som teda jedla aj čerstvejšiu rybu.“

„Nie u nás, milá pani, nie u nás.“

Bolesť hlavy

Lea prišla k rabínovi so strašnou bolesťou hlavy. Začala mu vysvetľovať, aká je utrápená, kto všetko jej ubližuje, ako ju nemá nikto rád a nič sa jej nedarí. Rabín sa za celú hodinu nedostal ani na chvíľu ku slovu, až zrazu Lea hovorí:

„Rabi, zázrak, vaša svätá prítomnosť ma vyliečila, bolesť hlavy je preč.“

„Nie, Lea, mýliš sa, nie je preč, mám ju ja.“

Židovský vtip

Móric sa pustil do rozprávania nového vtipu Ignácovi:

„Šlomo a Abrahám sa rozprávajú ...“

„Zase židovský,“ hneď na začiatku preruší rozprávanie Ignác. „To nemôžeš aspoň raz zmeniť mená vo vtipoch tak, aby nezneli tak jednoznačne židovsky?“

No dobre, ustúpi Móric a začne od začiatku:

„Nacučito a Hirošito sa rozprávajú o obriezke ich synovca...“



„Nie, nemám záujem skúmať zmysel mojej existencie; ja len chcem vedieť, či naozaj existujem.“

Najbližšie chystané podujatia

23.-25. 3. 2012 bude workshop o zručnostiach práce s deťmi a adolescentmi – obľúbená téma kolegýň z Centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, ale nielen...

27.-29. 4. 2012 tento víkend zase venujeme práci s emóciami. Emócie sa nedajú meniť na povel, ale predsa sa dá s nimi niečo robiť. Kto chce vedieť viac, má možnosť prísť koncom apríla medzi nás, ktorí sme medzičasom absolvoval aj seminár autora na emócie zameranej terapie profesora Greenberga...

10.-13. 5. riešime konflikty na pracovisku i doma spolu so švajčiarskym terapeutom Samom Schürerom. Tlmočenie bude zabezpečené a cena workshopu napriek tomu ostáva na klasických 69,- Euro

15. 5. 2012 sa podieľame na organizácii kolokvia o spiritualite a psychoterapii, ich presahoch a možnostiach. Hlavným organizátorom je Centrum spirituality Loyola v Ivánke pri Bratislave, kde sa kolokvium aj bude konať...

18.-20. 5. 2012 Skupinová dynamika zaujme všetkých zúčastnených, ako napokon vždy, keď sa niekde zide skupina ľudí. Teraz si však budeme všímať predovšetkým jej priebeh, fázy, možnosti. Pre nás veľmi vzrušujúci seminár, pretože je zakaždým iný...

19.-20. 6. 2012 sa koná ďalšia medzinárodná konferencia s hlavným rečníkom z USA. Teraz sa bude týkať psychoterapie detí a účasť prisľúbil profesor Landreth, nestor na dieťa zameranej terapie hrou. Nielenže dá prednášku, ale v ďalších dvoch dňoch 21.-22. júna urobí aj seminár pre užší okruh záujemcov...

V septembri otvárame druhý beh dvojročného výcviku, hádam sú ešte voľné miesta...