



news... 3

Slovo na úvod

Teší nás váš záujem o náš newsletter. Ak teda máte chuť opäť sa ponoriť do čítania o pomáhaní, ponúkame niekoľko našich myšlienok, tentoraz o koučovaní a facilitácii, ďalej prvú časť rozhovoru s Vladovým obľúbeným psychoterapeutom, nejakú tú múdrosť ku koncu. Na úplný záver ako obvykle stručný prehľad toho, čo Coachingplus realizuje v oblasti nekomerčného vzdelávania.

Za Coachingplus želáme pekné ešte stále zimné dni

Obsah našich news

- Článok o koučovaní a organizačnej kultúre
- Čo to o facilitácii a možnostiach, kedy osloviť externého experta na proces
- Prvú časť prepisu rozhlasového rozhovoru s Jonom Fredericksonom o psychodynamickú psychoterapiu
- Jeden, tentoraz zenový príbeh na záver
- Informácie o našich ďalších workshopoch pre pomáhajúce profesie

Ako vytvoriť koučovaciu kultúru vo vašej organizácii?

Veríme myšlienke koučovania v korporátnom prostredí – inak by sme sa nevolali Coachingplus. Sme presvedčení, že organizačná kultúra má prinajmenšom 80 percentný dopad na pracovný výkon. Myslíme si a obávame sa, že vízia koučovacej organizačnej kultúry je až príliš ideálna idea. Keďže si však myslíme aj to, že idey vytvárajú vízie, vízie

ciele a stratégie, chceme vám predstaviť cestičku ku koučovacej organizačnej kultúre vášho pracoviska.

Už samotný názov článku v sebe skrýva hneď tri pasce neúspechu. Prv než sa teda pustíme na cestu, chceme vás upozorniť na jej nástrahy.

Prvou je otázka: „Ako niečo nové vytvoriť tam, kde už niečo je?“. Veríme tomu, že ak nechcete zahodiť za seba všetko, čo už máte, ak nechcete vyliat s vaničkou aj dieťa, ostáva vám budovať na tom, čo funguje dobre. Nie všetci ľudia majú radi zmeny, tobôž zmeny, ktoré do už zabehnutého prinášajú niečo zásadne nové. Ak sa teda pokúšate začať s niečím novým, prv než to vyskúšate, nadchnite ľudí pre vašu víziu. Aj keď to znie ako fráza, buďte inšpirujúcim lídrom a získajte si srdcia (pozor, nielen hlavy) ľudí. Vyžaduje si to veľa osobného úsilia, času, šikovnú stratégiu a veľmi veľa jemných zručností.

Druhou pascou je samotný pojem koučovacia kultúra. Nie všetkým musí byť jasné, čo znamená. Prípadne sa môže stať, že všetkým bude všetko jasné, ale každému niečo iné, alebo iným spôsobom. Sme rozdielni a preto si pod koučovacou kultúrou predstavíme rôzne veci. Vyhnúť sa tejto pasci znamená zdieľať približne rovnaký jazyk, veľmi podobné postoje a presvedčenia, mať spoločnú predstavu o praxi v konkrétnom správaní. Myslíme si, že takýto zámer si vyžaduje predovšetkým zručnosť efektívne komunikovať: interpersonálne aj vnútrofirmerne, vertikálne, aj horizontálne – predovšetkým však, osobne a ľudsky.

Tretou pascou je slovné spojenie „vo vašej organizácii“. Ste kultúrou tvrdých chlapíkov, individualistov, ktorí tlačia, poháňajú a prepúšťajú, alebo ste byrokratickou organizáciou, kde bez toho, aby ste si necvikli kartičku do systému nemôžete ísť ani na WC? Máte slobodu rozhodovať a počítajú s vami, alebo ste iba bezvýznamnou súčasťou súkolia, ktoré pracuje bez cieľa, samospádom. Niečo sa zmeniť dá, niečo ide ťažšie. Vaša organizácia je samostatným organizmom, ktorý chcete ozdraviť. Ako sami viete, ozdravovanie žiadneho organizmu nejde ľahko. Čo vám ako človeku kedysi pomohlo byť zdravším? Myslíme si, že predovšetkým odvaha skúsiť robiť veci inak. A viera, že sa to dá a oddá, že to má zmysel. Podobne je to aj s aplikáciou zmeny vo vašej organizácii.

Ak sa teda rozhodnete začať vytvárať koučovaciu organizačnú kultúru, tu je niekoľko tipov, ako na to:

1. Pomôžte v organizácii rozvinúť rovnaké povedomie o tom, čo to koučovanie je. V praxi to znamená, že do programov rozvoja zahrniete kľúčových lídrov vašej organizácie. Ak sú vaši CEOs koučovaní, pomôžte im v rozvíjaní ich vlastných

koučovacích kompetencií. Vytvorte priestor pre osobnú skúsenosť všetkých pracovníkov s koučovaním. Zahrňte rovnaký model koučovania nielen do systému rozvoja pracovníkov, ale aj do systémov každodenného riadenia.

2. Aplikujte koučovanie systematicky. Ideálnym riešením sa nám zdá prejsť od externého individuálneho, alebo tímového koučovania top manažérov k ich vzdelávaniu v koučovacích zručnostiach. Následne navrhujeme postupne pridávať koučovanie talentov, alebo projektových tímov, vzdelávanie kľúčových pracovníkov v zručnostiach koučovania a facilitácie. Pri práci na takýchto komplexných projektoch sa riadime mottom: „hlavne koordinovane a pomaly“.
3. Budte otvorení diskusii o zmysle, cieľoch a dôvodoch koučovania v organizácii. Využívajte akékoľvek nástroje a metódy, ktoré podporujú zapojenie čo najširšieho okruhu ľudí na riešení každodenných problémov ich organizácie. Facilitujte okrúhle stoly, podporte vytváranie záujmových komunít na pracovisku, aplikujte koučovacie zručnosti pri rôznorodých formách rozvoja ľudí a riešenia ich pracovných ťažkostí. Nejde predsa o to, niekomu niečo natlačiť. Ide o to, ako ponúknuť dobrú vec.
4. Prepojte koučovanie s vašou biznis stratégiou. Proces koučovania nielen pomáha nadstaviť SMARTer ciele, ale hľadá cesty k nim. Koučovacím procesom môžete konkrétne vyhodnocovať dosiahnuté výsledky. Manažment prostredníctvom prijatých a akceptovaných cieľov sa tak môže stať odsúhlasenou stratégiou vašej organizácie.
5. Budte transparentní. Pracovníci na všetkých úsekoch by mali vedieť nielen na čo koučovanie je, ale aj to, čo sa prostredníctvom koučovania dosiahlo. Zaznamenané zmeny sa stávajú viditeľnými. Podporujte a oceňujte procesy hodnotenia, či už pomocou 360 stupňovej spätnej väzby, alebo inak. Aplikujete tak rozvoj a vzdelávanie nie pre vzdelávanie, ale pre konečný úžitok.

Pri každom kroku si je potrebné uvedomiť, že koučovanie (aj v najširšom slova zmysle) je najmä nástroj na dosiahnutie cieľov. Koučovanie môžeme integrovať do stratégie, procesov, pričom dôraz budeme klásť na zvýšenie výkonnosti pracovníkov. Koučovanie sa potom stáva samozrejmom súčasťou toho, ako robíte to, čo robíte, súčasťou toho, ako robíte svoj biznis. Byť koučovaným (alebo mentorovaným) už nie je výsadou, alebo trestom, ale každodennosťou. Výsledkom takého procesu je, že ľudia sú ochotní zdieľať svoje skúsenosti a poznanie, prijímať zodpovednosť za seba a svoje tímy, dávať a prijímať spätnú väzbu a v konečnom dôsledku osobnostne rásť.

Niekoľko dobrých tipov prečo pozvať na váš míting nášho externého facilitátora

Sedíte na porade, alebo pracovnom stretnutí a strácate sa. Myšlienky vám odbiehajú, kreslíte si, uvažujete nad tým, prečo si kolega dnes zobral fialovú kravatu a prečo si inak sympatický muž obhrýza nechty. Evidentne ste mimo hry, nezapojená. Atmosféra časom hustne, dve kolegyne sa rozprávajú už pár minút o tom, čo nepatrí do skupiny, ale iba medzi ne. Narastajú konflikty, obviňovanie, manipulácia... po pár minútach ohovárate neprítomného šéfa projektu. Poznáte to odniekiaľ?

Áno, existujú stretnutia, porady, alebo, ako sa u nás na Liptove hovorí, mítingy, ktoré nepotrebujú externého facilitátora, pretože ten, kto poradu vedie má jasný cieľ, štruktúru stretnutia, je citlivý k procesu, vie podporiť konštruktívne správanie členov skupiny, a naopak, obmedziť to deštruktívne. Sú však chvíle, keď je agendy veľa, keď je nejasností ešte viac a keď je schopností, alebo času na riešenie problému, či sporu málo. Organizácia, či tím si v takomto prípade môžu prizvať externého facilitátora.

Facilitácia je účinná metóda, ktorá pomáha viesť a zvládať zložité skupinové alebo viacstranné stretnutia. Účastníci sa môžu naplno sústrediť na vecnú podstatu problému, za proces dorozumievania sa navzájom je zodpovedný facilitátor, ktorý prihliada najmä na dynamiku a efektivitu procesu, zrozumiteľnosť pre všetkých účastníkov a realnosť konečného riešenia. Základnou podmienkou pre funkčnosť facilitácie je úplná nestrannosť facilitátora. Ak je totiž facilitátor zástupcom niektorej zo zúčastnených strán, alebo názorových prúdov, najmä v konfliktných situáciách, môže dôjsť k jeho spochybneniu, alebo k diskreditácii celého stretnutia, respektíve jeho výsledkov.

Pri facilitácii workshopov, pracovných stretnutí, alebo náročných porád dokáže externý facilitátor priniesť do skupiny okrem štruktúry a jasnej komunikácie aj tvorivú atmosféru, schopnosť práce s konfliktom, silný fokus na primárny cieľ skupiny, pričom dovoľuje všetkým účastníkom zapojiť sa, venovať sa téme a využiť vlastný, individuálny potenciál každého z nich.

Ak si teda najatť facilitátora, využite jeho služby najmä:

- pri riešení konfliktov, pričom strany ešte dokážu sedieť za jedným stolom, chcú sa dohodnúť
- pri vytváraní spoločnej vízie, cieľov, stratégií a plánov v organizácii

- pri vytváraní spoločných rozhodnutí a dohôd na tom, čo je pre organizáciu dôležité
- pri rozhodovaní o prioritách tímov, či organizácií
- pri tvorbe a odsúhlasovaní záväzných akčných plánov

Aby sme si neprihrievali iba svoju polievočku, chceme vám odporučiť knihu a ku knihe pripojený e-learningový program od skúseného slovenského facilitátora Aleša Bednaříka. Táto kniha poskytuje návody, postupy a princípy ako pripraviť a viesť proces skupinového stretnutia tak, aby sa všetci zapojili, konštruktívne diskutovali, prinášali plodné nápady, hovorili k veci, našli fungujúce riešenie, zhodli sa na spoločnom pláne a dohodli sa, aj keď mali na začiatku iné názory. Dôležité sa nám zdá aj to, že sa dostatočne venuje príprave a hodnoteniu stretnutí, nielen samotnej facilitácii. Ešte jedna poznámka. Ak sa chcete vrhnúť do vôd internetu, dajte si do vyhľadávачa Master Facilitator Journal, bohatý zdroj článkov, a aktivít, ktoré pomôžu robiť vaše stretnutia interaktívnejšími.

Zážitková psychodynamická terapia? Áno!

Tí z vás, ktorí sa zaujímajú o psychodynamické prístupy k psychoterapii, iste zaregistrovali niekoľko zaujímavých prekladov kľúčových kníh z tejto oblasti. Niektoré z nich vyšli v samizdatoch ešte v 70., 80. rokoch minulého storočia, viaceré sú dostupné na stiahnutie na stránkach vydavateľstva F (napríklad výborná kniha od Leonarda Smalla), niektoré vyšli oficiálne ako preklad (Krátka dynamická a interpersonálna terapia Levensona, Krátkodobá psychoterapia Dietra Becka). V súčasnosti existuje niekoľko škôl krátkodobých dynamických terapií, ktoré združuje medzinárodná asociácia zážitkových psychodynamických terapií. Asociácia zahŕňa viaceré modality, ako napríklad: Accelerated Empathic Therapy, Intensive Experiential-Dynamic Psychotherapy, Personality-Guided Relational Therapy, Attachment-Based Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy... Viac o týchto prúdoch a ich aplikácii nájdete na stránke www.iedta.net. Na tomto mieste by sme vás chceli upozorniť na publikáciu popredného predstaviteľa tejto asociácie Jona Fredericksona. Čitatelia na Slovensku a v Čechách majú možnosť zoznámiť sa s jeho vnímaním terapie a terapeutickej praxe, ak si prečítajú knihu z vydavateľstva Triton Psychodynamická psychoterapie, s podtitulom Jak dobře naslouchat. V našom newsletteri prinášame prepis rozhovoru Davida Van Nuysa v rozhlasovej relácii „Wise counselling“ s Fredericksonom nielen o tom, ako, ale hlavne prečo pracuje tak, ako pracuje. Dúfame, že si „pošmáknete“:

David Van Nuys: Vitajte v relácii Múdre poradenstvo, ktorú sponzoruje spoločnosť Mentalhelp.net, a kde vedieme rozhovory o duševnom zdraví, duševnej pohode a psychoterapii. Ja sa volám Dr. David Van Nuys. Som klinický psychológ a Váš hositeľ.

Dnes a budeme rozprávať s Jonom Fredericksonom, MSW, o jeho práci s prístupom, ktorý je známy ako experienciálna dynamická psychoterapia. Jon Frederickson, MSW, je členom výkonného výboru výcvikového programu v Intenzívnej krátkodobej dynamickej psychoterapii (Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy, ISTDP) na Washingtonskej fakulte psychiatrie a pokladníkom Medzinárodnej asociácie experienciálnej dynamickej terapie. Jon je aj členom výboru výcvikového programu ISTDP vo Veľkej Británii a predsedom výboru výcvikového programu ISTDP v Nórsku. Pôsobí ako výcvikový terapeut v Dánsku, Poľsku a Taliansku, ako aj v USA. Je autorom vyše 20 publikovaných článkov a knihy s titulom Psychodynamická psychoterapie - jak dobře naslouchat. Vitajte, doktor Frederickson.

Jon Frederickson: Ďakujem.

David: Jeden z mojich poslucháčov mi napísal a navrhol, aby sme urobili rozhovor o experienciálnej dynamickej psychoterapie a citoval vás ako jedného z jej popredných predstaviteľov tu v Spojených štátoch, takže som rád, že mám túto príležitosť rozprávať sa s vami.

JF: Nuž, ja som rád, že mám príležitosť rozprávať o experienciálnej dynamickej terapii.

D: OK, dobre, možno, že najlepší spôsob, ako začať, je, že nám poviete, čo to experienciálna dynamická psychoterapia je.

JF: Iste. Je to súhrnný termín pre skupinu zážitkových krátkodobých terapií, ktoré sa zakladajú na psychodynamickej teórii. Máme teda v podstate model terapie, navrhnutý ako jednotný systém terapie, ktorý obsahuje omnoho kratšiu liečbu než je tradičná psychodynamická alebo psychoanalytická terapia. Považuje sa za jednu z krátkodobých dynamických psychoterapií a je zážitková v tom zmysle, že sa zakladá na skutočnom prežívaní a vyjadrovaní pocitov, ktorým sa pacienti obyčajne vyhýbajú. A je psychodynamická v tom, že vychádza z Freudových pojmov nevedomého konfliktu, prenosu, obrany a odporu. Je to teda psychodynamická terapia, ale je zameraná zážitkovo a je omnoho rýchlejšia ako tradičná psychoanalytická terapia.

D: Tak, keď hovoríte tradičná psychoanalytická terapia, myslíte, predpokladám, tri až päť krát týždenne možno takých päť rokov?

JF: Presne. Áno, toto je druh krátkodobej terapie, ktorá sa snaží dosiahnuť významnú zmenu charakteru za veľmi krátke časové obdobie. Ak máte pacienta s dosť malým odporom, mali by ste urobiť nejakú významnú zmenu charakteru za 10 sedení; ak pacient kladie veľký odpor, tak možno za 40 sedení; a ak je to niekto, kto je krehký, tak možno 50 až 150 sedení. Je to teda prístup, ktorý sa dá aplikovať na široký okruh pacientov, ale je navrhnutý tak, aby sa zmena charakteru dala dosiahnuť omnoho rýchlejšie než, povedzme, to dokáže psychoanalytická liečba štyrikrát týždenne päť rokov.

D: OK, 40 až 50 sedení sa možno niektorým ľuďom nebude zdať ako krátkodobá liečba; keď to však porovnáte s liečbou, ktorá sa deje tri až päť krát týždenne po dobu možno päť rokov, myslím, že v porovnaní s tým to je krátkodobé.

JF: A keď sa pozrieme na choroby, ktoré liečime, pretože sme robili výskum, kde sme pracovali s pacientmi, ktorí mali napríklad poruchu osobnosti alebo s pacientmi, ktorí mali vážne somatické poruchy alebo s pacientmi, ktorí mali opakované problémy – klasický druh somatických porúch, keď mali žalúdočné ťažkosti, žalúdočné kŕče – alebo pacientov, ktorí trpia, povedzme, depresiou. A u mnohých týchto pacientov sme schopní za 40 sedení dosiahnuť významnú charakterovú zmenu a aj kontrola po dlhej dobe dopadne dobre, tak to je podstatný výsledok pre krátkodobú terapiu.

D: Hej, bol som na stránke asociácie, na stránke Medzinárodnej asociácie experienciálnej dynamickej psychoterapie a prekvapilo ma, že veľa raných Freudových prípadov bolo celkom krátkych.

JF: Tak je.

D: A to možno prekvapí aj väčšinu našich poslucháčov. Čo nám môžete povedať o tom?

JF: Och, to je úžasný príbeh. Viete, Freudove rané analýzy netrvali dlhšie ako šesť mesiacov. Liečil ľudí, ktorí boli cezpoľní a vlastne urobil niekoľko veľmi slávnych krátkych terapií. Napríklad skladateľ Gustav Mahler ho vyhľadal kvôli terapii a išli na popoludňajšiu prechádzku, ktorá trvala asi tri hodiny, počas ktorej sa Mahlerove ťažkosti vyriešili, vlastne počas trojhodinového sedenia na prechádzke v parku. A dirigent Bruno Walter tiež prišiel za Freudom, tiež na krátkodobú liečbu, ktorá trvala myslím len jedno alebo dve sedenia.

D: Och, to je fascinujúce. Nevedel som o týchto prípadoch. Ako sa to potom vyvinulo do situácie, ktorú poznáme neskôr, keď sa z toho stal taký dlhodobý proces?

JF: Tak to je veľmi zaujímavý príbeh. Freud si vo svojej ranej práci myslel, že musíte byť veľmi aktívny pri práci s obranami a že sa musíte veľmi angažovať. A Freud bol vlastne veľmi aktívny terapeut, ktorý sa veľmi angažoval a veľa sa s pacientom rozprával. A stalo sa to, že stratil - myslím, sčasti kvôli teórii, sčasti kvôli svojmu charakteru, sčasti kvôli ťažkostiam v živote – stratil ilúzie o svojej práci a napokon, ku koncu svojej práce – spomínate si na článok "Analýza konečná a nekonečná" – začal vážne pochybovať o psychoanalýze vôbec ako o liečebnej metóde. Sám zaujal a obhajoval mnoho pasívnejší postoj, hoci sa potom stalo to, že ďalší analytici boli mnoho pasívnejší, než Freud kedykoľvek bol. Pred niekoľkým rokmi bol v časopise Americkej psychoanalytickej spoločnosti zábavný článok o tom, že Freud by dnes nedostal certifikát z inštitútu, pretože bol taký aktívny.

D: To je fascinujúce.

JF: A pretože toľko rozprával. Viete, jeden z jeho prípadov bol slávny prípad vlčieho muža a poznámka k tomuto prípadu v jednom dni znela: "Bol hladný, dostal jesť." Vidíte? Lebo vlčí muž bol v tom čase chudobný. Takže vidíme, že psychoanalýza sa posunula od veľmi zážitkového zamerania a veľmi aktívnej práce na obranách k mnoho pasívnejšiemu, neaktívnemu prístupu.

A je zaujímavé, že niektorí z Freudových stúpencov, napríklad Ferenczi a Rank, vypracovali formu krátkodobej terapie, ktorá sa zakladala na psychoanalýze v 1920-ych rokoch. A jeden z Ferencziho žiakov, Michael Bálint v Anglicku, tiež vyvinul krátkodobú terapiu založenú na psychoanalýze v 40-tych a 50-tych rokoch. A jeho žiak, David Malan viedol výskum krátkodobej terapie v Londýne na Tavistockom inštitúte, skutočnom stredisku psychoanalýzy.

A Malan, samozrejme, vyrastal v oblasti psychoanalýzy, kde všetci analytici hovorili, že krátkodobá terapia je povrchný model, však? A tak porovnal pacientov, ktorí prešli analýzou a pacientov, ktorí prešli jeho modelom krátkodobej terapie. A zistil, že výsledky krátkodobej terapie sú rovnako dobré a v niektorých prípadoch lepšie ako výsledky tých, ktorí prešli psychoanalýzou.

D: No, to je skutočne fascinujúce. Teraz žijeme v časech, keď prevláda kognitívno-behaviorálna terapia a myslím, že je to spôsobené sčasti aj tým, že by terapeuti tvrdili, že je svojou povahou krátkodobá. Vy ste však v inom tábore a psychodynamický prístup, všeobecne povedané, je na ústupe, hoci ešte stále existuje veľa terapeutov, ktorí ho používajú. Aký je váš názor na KBT, ak vás môžem zahnať do úzkych?

JF: Vôbec nie. Vlastne, ja si myslím, že je dôležité chápať experienciálnu dynamickú terapiu ako terapiu založenú na psychodynamickej teórii, no pritom používajúcu techniky z ktoréhokoľvek iného prístupu. A tak, napríklad, by som rád pristúpil k vašej otázke z hľadiska kauzality. Napríklad, čo je príčinou pacientových ťažkostí? A v psychodynamickej teórii sa opierame o tento druh kauzality: vo vzťahu sa stane nejaká udalosť, ktorá spúšťa určité pocity v pacientovi. Pacient začne pociťovať úzkosť v dôsledku týchto pocitov a potom používa obranné mechanizmy, aby sa vyrovnal s touto úzkosťou a pocitmi. Tieto obrany vytvárajú pacientove problémy a symptómy, s ktorými prichádza.

Povedzme napríklad, že k vám príde jedna žena. Je trochu v depresii. Porozpráva vám o problémovej situácii, v ktorej jej priateľ dal facku. Vieme, že adaptívna reakcia by bola nahnevať sa na toho, kto ju udrel. A dozvieme sa, že sa hnevá a kvôli tomu trpí úzkosťou. Ale potom sa jej opýtame na hnev a ona nad tým začne hľbať. Predpokladám, že povie niečo ako: "No, musela som urobiť niečo zle. Musí to byť moja vina. Neviem celkom presne, prečo to spravil." Tak by sme videli obrátenie zlosti voči sebe; videli by sme hľbanie; videli by sme intelektualizáciu. A tieto obranné mechanizmy by jej spôsobili depresiu a udržiavali by ju zaseknutú v zlom vzťahu.

No a kognitívna terapia celkom správne hovorí, že keď hľba, keď intelektualizuje a keď má takéto chybné kognície, spôsobí jej to depresiu. A to je absolútna pravda. S kognitívnou terapiou by sme nesúhlasili v tom, že my by sme povedali, že je to nedostatočná príčina. Pretože by sme jej mohli pomôcť s kogníciami – čo by boli v našom jazyku obrany – ale musíme jej pomôcť aj s úzkosťou, ktorú spúšťa jej hnev a musíme jej pomôcť prežiť svoj hnev čo najhlbšie, aby už nespúšťal úzkosť, aby nespúšťal obrany a aby sa naučila uniesť svoj hnev a nasmerovať ho do zdravej, adaptívnej asertivity, nie do maladaptívnych obrán. Takže my by sme súhlasili s kognitívnou terapiou, pretože zachytáva koniec príčinného reťazca, ale nesúhlasili by sme s ňou v tom, že to je celá kauzalita.

Druhá vec je, že kognitívna terapia podľa nášho názoru osedláva koňa naopak, smerom k chvostu, pretože je presvedčená, že kognície spúšťajú úzkosť. V našom prístupe tomu rozumieme tak, že pocity spúšťajú úzkosť a až potom, aby zvládol pocity úzkosti, pacient použije chybné kognície ako druh obrany, aby zvládol svoj hnev a úzkosť. Takže my to chápeme tak, že nevedomé pocity alebo takmer nevedomé pocity alebo niekedy dokonca vedomé pocity, povedzme, hnevu alebo smútku spúšťajú úzkosť a potom vedú k obranným mechanizmom.

D: To je zaujímavé. Myslím, že sa to týka dlhodobej debaty medzi psychodynamickým a kognitívnym prístupom, pretože ak kognitívnemu táboru dobre rozumiem, oni by povedali, že akonáhle odstránite hĺbanie, myšlienky, chybné asociácie a presvedčenia, odstránite aj úzkosť; že práve tieto myšlienky vytvárajú úzkosť.

JF: Správne, ale vieme... vidíte, Dave... a poznáte Barlowa, čo je veľmi významný kognitívny terapeut, už opustil myšlienku kauzality. A dôvod, prečo ju opustil, je, a tak to je správne, že povedal, že musíme venovať pozornosť tomu, čo nám ukazuje neurológia. Pretože neurológia nám skutočne ukazuje – napríklad práca Joea LeDoux – nám ukazuje, že úzkosť v amygdale spúšťa nevedomé zistenie hrozby a len keď sa aktivuje amygdala, len potom nasleduje pomalá cesta do mozgovej kôry, kde sa vytvárajú tieto myšlienky. Takže v skutočnosti sa najprv udeje nevedomá aktivácia; len neskôr sa aktivuje kôra a v tomto bode sa môžu vyskytovať vedomé myšlienky a tie potom môžu byť potlačené. A prečo môžu emócie zapríčiniť nevedomé zistenie hrozby? No, pretože sme, samozrejme, zvieratá a zvieratá – aby prežili v divočine – musia mať systém nevedomého zisťovania hrozby, aby prežili a musia reagovať okamžite, aby utiekli predátorovi, všakže?

D: Áno.

JF: Ktorýkoľvek z našich predkov, ktorý posedával a hovoril: "Hmm, voľný štvornožec. Hmm, pekné pazúry. Hmm, strašne vrčí. Beží ku mne." Chrum. Každý taký náš predok sa stal obedom. Neostal po nich genetický fond. Takže musí existovať automatický systém, ktorý vedie k prežitiu. A samozrejme to vidíme aj v neurológii, a práca Joea LeDoux to krásne vysvetľuje. A prečo je to tak u ľudí, prečo emócie aktivujú tú hrozbu, je životne dôležité, pretože pre nás, náš systém úzkosti nespúšťajú levy, tigre a medvede, pretože nie sú súčasťou nášho života. Aby ľudia v útlom detstve prežili, musí sa o nás niekto starať, aspoň 10 rokov, aby sme dokázali prežiť sami.

D: Áno aspoň.

JF: A tak dieťa musí mať niekoho, kto sa oň bude starať a tak každá emócia, ktorú dieťa má a ktorá rodičov zúzkostňuje, je potenciálnou hrozbou pre bezpečie dieťaťa, pretože ohrozuje bezpečie väzby. A tak týmto, čo by ste mohli nazvať podobne ako v behaviorálnej terapii podmienenou reakciou, keď si dieťa uvedomí, že má určité pocity a rodič reaguje zle, alebo keď má určité pocity a rodič reaguje úzkosťou, dostanete podmienenú reakciu pocitu úzkosti. Dieťa sa môže v ideálnom prípade obrátiť na svojich rodičov, aby mu pomohli s týmito pocitmi, čím sa učí regulovať svoje pocity, ktoré sa napokon vždy iniciujú vo vzťahoch.

Na pacientov, ktorí prichádzajú za nami, ich rodičia obyčajne nereagovali tak dobre – možno tam bol trest, možno tam bolo odsúdenie, možno sa rodičia vystrašili. Dieťa sa potom naučilo spoliehať sa na svoje obranné mechanizmy, ktoré viedli k afektívnej disociácii, teda odštiepeniu afektu, a nie na rodiča, ktorý mu mohol pomôcť dosiahnuť reguláciu jeho pocitu. A tak by sme s behavioristami súhlasili v tom, že úzkosť sa spája s týmito afektmi pomocou podmienovania a že skutočne musíme prerušiť toto podmienené puto. No zatiaľ, čo sa behavioristi môžu snažiť niekoho vystaviť určitému podnetu, ako napríklad prechodu cez most alebo nastúpeniu do lietadla, ak sa niekto bojí prejsť cez most alebo letieť lietadlom, my tu musíme vystaviť pacienta skutočnému podnetu, čo je určitá emócia, ktorá spúšťala úzkosť a potom automatickým obranám, ktoré boli kedysi formou prežitia pre dieťa, no potom, v dospelosti, vytvorili súčasné problémy.

D: To je úžasná odpoveď pre našich poslucháčov. Spomenuli ste Davida Barlowa, s ním som tiež urobil rozhovor v tejto relácii.

JF: Och, skvelé.

D: Áno, asi pred rokom. A nedávno som sa zúčastnil seminára, kde sa hovorilo trochu aj o práci Joea LeDoux o amygdale a o tom, ako sa obchádzajú čelné laloky v mozgu a dochádza k okamžitej reakcii boj alebo útek, ktorú amygdala tak rýchlo sprostredkuje. To je úžasné, počúvať o týchto myšlienkach aj tu. Teda, tento prístup – to je hotový jazykolam: krátkodobá dynamická terapia sa premenovala na experienciálnu dynamickú psychoterapiu. Čo bolo motívom pre zmenu názvu?

JF: Chceli sme zdôrazniť, že to je zážitkový prístup, že máme spoločné presvedčenie, že je to psychodynamická terapia, ale dôraz je na zážitku pacientových emócií počas sedenia. A aj na zážitku pacientovej emocionálnej blízkosti a vzťahovej väzby na sedení.

D: OK, pravdepodobne teda iní ľudia, povedzme, tradičnejší psychoanalytici by mohli vyhlásiť: "Ale to, čo robíme, je zážitkové. Obrany prichádzajú a my analyzujeme odpor a obrany a ľudia prežívajú emócie a to je zážitkové." Tak povedzte niečo viac o tom, prečo je váš prístup zážitkový a ako urýchľuje terapeutický proces.

JF: To je úžasná otázka. Myslím, že už je dosť jasné, čo máme na mysli pod pocitmi. Myslím, že je absolútne jasné – a myslím, že to je skutočne jasné v našom obore – a to to, že pocity sú prvoradým a najdôležitejším fyziologickým zážitkom v tele. Pocity nie sú len to, čo si myslíte, že sú; sú cítením prežívania v tele. Len si spomeňte na výskum strachov a obáv Antonia Damasia, v ktorom poukázal na to, že naša schopnosť cítiť pocity a telesné prežívanie týchto pocitov poskytuje základ pre cítenie seba. A kde

dokázal, že pacienti, ktorí mali poškodený mozog tak, že to poškodilo ich schopnosť prežívať pocity, už nemali to, čo nazývame intuícia. Ich rozhodnutia boli chybné.

A poznáme Levinsonov výskum starostí a obáv, ktorý ukazuje, že každý pocit sa asociuje so svojou vlastnou jedinečnou aktiváciou autonómneho nervového systému. A potom tu máme výskum Ekmana, ktorý dokazuje, že každý pocit sa asociuje so svojím vlastným jedinečným výrazom tváre a tak je to na celom svete. A potom tu máme výskum, ktorý urobil Fosha, ktorý dokazuje, že každý pocit sa asociuje so svojou vlastnou tendenciou k adaptívnemu činu.

Takže o pocitoch uvažujeme inak ako analytici, pretože pre nás má každý pocit tri zložky. Je tu kognitívna nálepka, napríklad hnev, však? A potom je tu zážitok v tele. Opýtame sa: "Čo cítite?" A keď pacient povie, že je nahnevaný alebo smutný alebo nejaký, potom sa opýtame: "Ako prežívate ten hnev telesne, emocionálne a vo svojom tele?" Pacient to často nevie povedať a podľa toho viete, že tu fungujú obrany a to nám dáva náznak, kde máme pracovať.

Teda treťou zložkou nie je len nálepka, nie je len telesný zážitok, ale impulz, ktorý ide s pocitom. Tak napríklad, niekto je smutný, môže povedať, že je smutný, ale nemusíme vidieť žiadne príznaky smútku na jeho tele. A tak s ním pracujeme a dúfajme, že potom pocíti ťažobu na hrudi, guču v hrdle, slzy v očiach a potom môže nasledovať impulz plakať a pacient sa naozaj rozplače. A ako to poznáme z práce s pacientmi, ktorí si musia odžialiť stratu, žiaľ nebude úplný a nápomocný, kým pacient presne nepomenuje pocit, neprecíti zážitok a potom skutočne neplače.

U pacientov, ktorí majú konflikt okolo hnevu, tí si musia hnev nielen pomenovať – môžu ho pomenovať, ale aj tak ostať veľmi odťažití a intelektualizovať. Môžu rozprávať o svojom pociť, ale bez skutočného prežívania, a to pacientovi nepomáha. A tu je podľa mňa veľké nebezpečenstvo, či už je to psychoanalýza alebo iná forma terapie, že pacient rozpráva o pociť, ale necíti ho, a v takom prípade je to potom intelektualizácia, ale nie skutočné prežívanie tohto pocitu, ktorý potláča pomocou intelektualizácie a mudrovania.

D: Áno. Potom je tu tretí krok, však? Myslím, že ste povedali, že sú tri. Takže je poznanie rozpoznania pocitu, cítenie pocitu a potom je tretí krok?

JF: Impulz, ako prežívate ten impulz, však? A tak, napríklad, vráťme sa k nášmu príkladu ženy, ktorej dal priateľ facku. Mohli by sme sa jej spýtať, čo k nemu cíti. A ona by mohla povedať: "No, mám pocit, že som ho fakt urazila," čo by bola intelektualizácia. Povieme: "No, to je vaša myšlienka, ale ak nezakryjeme pocit myšlienkou, čo k nemu cítite?"

A potom by povedala: "No, bola som nahnevaná." A tak povieme: "Ako prežívate ten hnev voči nemu telesne?" Mohla by povedať: "No, cítim úzkosť."

Tu neodlišuje svoju úzkosť od pocitu, ktorý ju spúšťa, od hnevu. Tak povieme: "No, to je vaša úzkosť. Hej, tento hnev vo vás vyvoláva úzkosť. Takže, ak nezakryjeme hnev úzkosťou, pozrime sa, či dokážeme mať necenzurovaný pohľad na tento hnev. Ako prežívate tento hnev voči nemu?" Potom jej možno trochu zvlhnú oči a my potom poznamenáme: "Všimli ste si, že tieto slzy prišli, aby zmyli váš hnev? Vidíte to? Myslíte, že to by vás mohlo viesť k depresii?" Pretože tu by sme videli prichádzať obranný afekt, aby zakryl hnev.

A tak jej pomocou takejto práce s obranou pomáhamo čoraz lepšie si uvedomovať svoj hnev. A potom pravdepodobne čoskoro začne pociťovať akési teplo v bruchu. Možno vyzerala trochu skleslo a depresívne a odrazu počujeme energiu v jej hlase. Uvidíme, že sa jej ruky začnú pohybovať a povieme: "Čo ste si všimli za pocit v týchto rukách?" A možno uvidíme päsť. "Aký je to tu impulz?" "No, mám pocit, ako keby som ho chcela udržieť." "Ako si to teda predstavujete vo fantázii?" Takže, akonáhle dokáže označiť svoj hnev, začne si uvedomovať, čo prežíva a pociťuje impulz, tak môžeme začať so zážitkovou technikou ako napríklad vizualizáciou, aby sme jej pomohli prehĺbiť uvedomovanie si tohto pocitu a dostať sa s ním do hlbšieho kontaktu.

D: To pripomína Gestalt terapiu, prístup Fritza Perlsa ku Gestalt terapii. Vyšiel z psychodynamickej školy; chcel ju prerobiť tak, aby bola veľmi zážitková a rýchla; dostával ľudí do kontaktu s telesným prežívaním atď. Povedali by ste, že ten prístup spadá do tej istej kategórie?

JF: No, myslím, že Gestalt terapia je súbor úžasných techník, ale bez teórie. A my očividne používame Gestalt techniky: očividne ju povzbudzujeme, aby si niečo vizualizovala, to je niečo priamo z Gestaltu. Problém s Gestaltom je však ten, že keď nemáte teóriu, ktorá vás ukotvuje, tak nevíete, kam sa máte uberať a prečo. A dovoľte mi uviesť príklad.

Predpokladajme, že sa pacientky opýtame: "A ako prežívate ten hnev?" a ona sa začne naozaj báť, OK? V Gestalte by ste pokračovali a požiadali ju, aby vizualizovala, zatiaľ čo my, ak sa naozaj bojí, musíme diferencovať jej pocit od úzkosti. Pretože ak nevie odlíšiť tieto dve veci a budete sa stále pýtať na hnev, jej úzkosť sa zhorší a dostane symptómy. Takže kým nechápete význam diferencovania pocitu od úzkosti, s úzkosťou nedokážete nič urobiť.

Podobne, keď sa pýtate na hnev a ona povie: "No, ja cítim, že som zlý človek," ak nemáte koncepciu trojuholníka konfliktu, cítenia úzkostnej obrany, tak nepochopíte, prečo táto pacientka hovorí o obrane, keď sa jej pýtate na pocit; nevie to odlíšiť. Musíme jej pomôcť diferencovať pocit od obrany, pretože v Gestalte, ak ju stále vyzývate, aby vizualizovala, zhorší sa jej obranný útok proti sebe samej a bude depresívnejšia na sedení a možno bude mať viac symptómov po sedení.

A ďalší problém je to, že keď nemáte teóriu, ktorá vedie vaše techniky, tak sú tie techniky tak trochu náhodné, je tak? A mohli by ste spôsobiť symptómy. Úžasným príkladom je napríklad to, že v Gestalt terapii nie je teória o úzkosti, a v experienciálnej dynamickej terapii chápeme úzkosť ako biofyziologický vzorec v tele, ktorý je prenášaný telesným a autonómnym nervovým systémom.

To je teda veľké sústo, však, ale v zásade to znamená, že keď pacienti vo vašej pracovni prežívajú úzkosť, majú celú škálu symptómov. A táto škála symptómov je psychodiagnostikou úzkosti a afektívnej tolerancie. Ak teda máte pacientku s vysokou kapacitou, čo sa stane, keď sa pýtate na dôležité veci? Pacientka začne vzdychať, keď sa jej spýtate na pocit. Začne byť napätá, takže vidíte napätie na jej svaloch. A keď vidíte toto svalové napätie a pacientka vzdychá a vidíte, ako si stláča ruky, to je stláčavé svalové napätie, a to znamená, že je aktivovaný telesný nervový systém. A vtedy sa pacientky môžete spýtať na jej pocit; má vysokú afektívnu toleranciu; jej úzkosť sa nedostane mimo hraníc.

Naopak, ak si vezmete krehkejšiu pacientku, začnete sa jej pýtať na pocity a keď jej niečo hovoríte, spomenie, že jej je trochu nevoľno. V tomto bode sa pacientkina úzkosť tak vystupňovala, že sa aktivoval jej parasympatický systém. Klesol jej tlak, pulz a dýchanie sa spomalilo tak rýchlo, že jej mozog má akútny nedostatok krvi a nepracuje dobre, čo znamená, že okamžite musíte regulovať pacientkinu úzkosť, alebo inak uvidíme v akcii regresívne obrany a uvidíme, ako v priebehu minúty, dvoch začne na sedení prevládať projekcia.

Ak teda máte niečo ako Gestalt a nemáte teóriu úzkosti, ako spoznáte pacientkinu úroveň tolerancie? Pretože, ak u každého len explorujeme pocit, ale nie sme schopní regulovať alebo diagnostikovať jeho úzkosť, tak skutočne riskujeme prekročenie pacientovej kapacity.

D: OK, dobre, skutočne na mňa urobilo dojem, aký máte prehľad v odbornej literatúre a ako dokážete citovať toľko autorov. A spomenuli ste akoby mimochodom trojuholník

konfliktu a ja si spomínam, že som o tom niečo čítal na webovej stránke asociácie. Povedzte o tom niečo viac. Čo je to trojuholník a prečo je dôležitý?

(Pokračovanie nabudúce.)

Šachista

K opátovi jedného kláštora prišiel akýsi mladík a zveril sa mu: "Život ma sklamal a želal by som si nájsť vyslobodenie z jeho kolobehu. Nemám však schopnosť pri ničom dlho vydržať, nezniesol by som dlhé roky meditácie a odriekania. Určite by som podľahol a opäť by ma pritiahol svet, aj keď viem, že by to bolo znovu bolestivé. Existuje nejaká krátka cesta pre ľudí ako som ja?" „Iste.", povedal opát, "ak si pre to skutočne rozhodnutý. Povedz mi, čo si vlastne študoval, na čo si sa vo svojom živote naozaj sústredil?" "Vlastne asi na nič. Boli sme bohatí a nemusel som pracovať. Myslím, že jediné, čo ma skutočne bavilo, boli šachy. Strávil som pri nich väčšinu času." Opát sa na chvíľu zamyslel a potom povedal sluhovi: "Zavolaj onoho mnícha, ktorý tak vyniká v šachu, a povedz mu, aby si priniesol šachovnicu a figúrky." Keď mních prišiel, opát zdvihol starodávny meč, ktorý držali v kláštore ako pamiatku, a povedal: "Mních, ty si mi ako svojmu opátovi sľúbil poslušnosť, a teraz bude od teba požadovaná. Budeš hrať šachovú partiu s týmto mladíkom, a ak prehráš, skrátim ťa o hlavu týmto mečom. Môžem ti však sľúbiť, že tvoje ďalšie zrodenie bude v ríši večnej blaženosti. Ak vyhráš, bude to stáť hlavu tohto mladíka. Šachy sú jediná vec, ktorej sa poctivo venoval, takže ak prehrá, zaslúži si to." Obaja muži sa dívali na opátovu tvár a videli, že nežartuje: naozaj išlo o hlavu. Hra začala. Hneď po prvých ťahoch mladík cítil, ako mu po chrbte tečú pramienky potu. Šachovnica sa teraz stala celým jeho svetom. Spočiatku jeho pozícia vyzerala zle, mních si však nevšimol jednu figúrku a dal mu príležitosť rozvinúť mohutný protiútok. Ako protivníckove šance klesali, mladík zdvihol hlavu a zadíval sa na jeho tvár. Bola v nej múdrosť, pokora a únava z dlhých rokov odriekania a sústredeného úsilia. Porovnal to so svojím doterajším bezcenným životom a zaliala ho vlna súcitu. Úmyselne urobil drobnú chybu a potom ďalšiu chybu, a sledoval, ako jeho obrana padá. V tom sa však opát naklonil a zvrhol šachovnicu zo stola. Obaja súperi naňho ohromene hľadeli. "Nie je tu žiadny víťaz a žiadny porazený", povedal opát, „a nepadne tu žiadna hlava. Sú iba dve veci, ktoré sú potrebné", pokračoval a obrátil sa k mladíkovi, "úplné sústredenie a súcit. Dnes si sa naučil obe. Bol si ponorený do hry, aj tak si však pocítil súcit a rozhodol si sa obetovať svoj život. Ostaneš tu teraz niekoľko mesiacov a tento mních ti poradí potrebné cvičenia. Tak pochopíš."

Akcie a podujatia 😊 na marec 2010

Efektívny pomáhajúci rozhovor pre pokročilých

Miesto a termín: Bratislava, 5. - 7. marca

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

Na konci workshopu by mali účastníci:

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

Poznámka: predpokladom účasti na workshope je absolvovanie tém Efektívny pomáhajúci rozhovor, Práca s emóciami v poradenskom procese, Práca s nedobrovoľným klientom, Práca s párom a rodinou, prípadne ukončený psychoterapeutický výcvik, alebo dlhodobý výcvik v koučovaní.

Práca s emóciami v poradenskom procese

Miesto a termín: Bratislava, 26. - 28. marca

Na konci workshopu by mali účastníci poznať a mať vyskúšané:

- Ako nám pomáhajú emócie pri vedení poradenského rozhovoru?
- Ako byť v kontakte so sebou aj s druhým?
- Ako pracovať s ľuďmi, ktorí emócie nevyužívajú?

- Ako zvládať emočne vypäté situácie v poradenstve?

Víkendový workshop "Práca s emóciami v poradenskom procese" ponúka priestor pre nácvik zručností, ktoré nám pomáhajú efektívne pracovať pri identifikovaní emočného prežívania, jeho explorácii, aj pri neutralizácii silných emócií.

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