



news... 30

Milí kolegovia!

Hurá. Naše programy sú KONEČNE akreditované na Ministerstve školstva, majú riadne číslo atď atď. Nespali sme (teda najmä Ivan) kvôli tomu, ale... podarilo sa. Vďaka, Bože! Ešte keby sa tak darilo aj slovenským hokejistom.

A teraz o krok ďalej. Máme nabitý mesiac. Okrem klasiky, máme svojich klientov, páry, rodiny, svoje skupiny, vedíme, alebo organizujeme aj tento mesiac otvorené workshopy a jedno kolokvium. Poďme po poriadku:

- Začíname tréningom Sama Schürera o riešení konfliktov adleriánskym spôsobom. Je to prvý krát, čo Coachingplus dáva dôveru do rúk niekomu inému ako samým sebe. Veríme, že sa vám to oplatí a tí, čo ste sa prihlásili dostanete, čo hľadáte a ostanete spokojní
- Potom tu je ďalšia neznáma. **Kolokvium** o spiritualite a psycho-terapii. O duchovnom sprevádzaní, ktoré má za cieľ duchovný rozvoj a o vede, ktorá má za cieľ liečiť ľudskú psychiku, či rozvíjať jeho duševné zdravie. Pre mňa (a asi aj pre účastníkov z oboch strán) to bude stretnutie s iným brehom, verím, že aj užitočné. Viac posielame v samostatnej prílohe.
- Čosi sa mi marí, že sme sa slúbili na východ a že tam pre psychologičky CPPPPPPPP budeme viesť program o nedobrovoľnom klientovi, odpore, prsto našu klasiku. Východniari, nemusíte cestovať do Blavy, ak sa zorganizujete, my prídeme nočným vlakom za vami.

- Pre tých z vás, ktorí majú záujem o tému skupín a ich dynamiky, máme ku koncu mesiaca pripravenú našu ďalšiu klasiku s názvom **SKUPINOVÁ DYNAMIKA**. Verte, či neverte Ivanov, aj môj najmilší víkendový modul. Direktívny, nedirektívny, malý, veľký...

No a čo ponúka májový newsletter? Na úvod komplexné porovnanie dvoch podobných komunikačných modelov – Rosenbergovej nenásilnej komunikácie a Gordonovho tréningu rodičovskej/manažérskej/inej efektivity. Keďže v júni vás pozývame na konferenciu o psychoterapii detí, dovolili sme si ako malú ochutnávku preložiť rozhovor s „na telo a hru“ zameraným kolegom zo Spojených štátov. Dlhý, no inšpiratívny, aj s kazuistikami. Ku koncu ostal malý priestor na dve už stále rubriky – jednu o aktivitách a jednu o technikách a intervenciách. Pre tých, ktorí radi čítajú príbehy, výroky, vtipy na záver, sme vzhľadom k téme úvodného článku vybrali výroky dejateľov, o ktorých myšlienky sa opierali aj Marshall Rosenberg (zakladateľ modelu nenásilnej komunikácie), aj Thomas Gordon (zakladateľ tréningu rodičovskej efektivity), a síce výroky Martina Luthera Kinga a veľkého Gándhího.

O dvoch modeloch komunikácie, ktorá hladí aj rieši

V tomto čísle news ponúkame myšlienky inšpirované textom Cate Crombieovej, ktorá porovnáva Tréning efektívneho rodičovstva (v origináli Parent Effectiveness Training, PET) a nenásilnú komunikáciu (Nonviolent Communication, NVC). Možno sa z neho dozviete, v stručnej podobe, aj o **našich** (Ivan, Vlado) prianiach, ktoré máme v komunikácii a vo vzťahoch s ľuďmi. NVC na našich kurzoch učíme, Ivan dokonca absolvoval výcvik, a to preto, že kým sme učili iba Gordonove „ja výroky“ zdalo sa nám to málo. Ale Gordon, to nie sú iba „ja výroky“, o čom sa môžete presvedčiť aj na jeho stránke. Napokon, Cate ponúka postrehy o podobnosti a rozdieloch medzi dvoma prístupmi, ktoré sú dnes rozšírené nielen pri výchove detí, ale aj pri lídershipe a manažmente, pri facilitácii, vyjednávaní, mediácii, či iných alternatívnych spôsoboch riešenia konfliktov, prosto hocikde, kde sa komunikuje a je dobré sa dohodnúť. Najlepšie tak, aby boli všetci spokojní. Tréning efektívneho rodičovstva sa tak mení (podľa cieľovej skupiny) na tréning efektívneho vodcovstva – Leadership Effectiveness Training (LET), predaja – Sales... (SET), či učiteľa – Teacher...(TET). NVC síce nemení svoj názov, ale aplikačné roviny sú možné kdekoľvek. Napríklad Rosenberg (nie ten

pornoherca, ale zakladateľ NVC prístupu) bol už ako mediátor takmer všade, v Palestíne, v Severnom Írsku, v Maďarsku... a zväčša dobre dopadol.

Podobnosti:

- Oba modely nevnímajú moc ako niečo, čo má niekto nad niekým (šéf nad pracovníkom, rodič nad dieťaťom), ale ako niečo, čo je medzi ľuďmi. Moc je nie „NAD“ nami ale „S“ nami
- Oba sa odvolávajú na prácu Alphiaho Kohna o vonkajšej motivácii, ako je odmena, pochvala alebo trest, čo sú metódy, ktoré neobhaja ani jeden z týchto modelov. Podľa PET aj NVC ľudia nie sú motivovaní zvonku, ľudia sa rozhodujú, sú aktívnym subjektom voľby.
- Oba prístupy, nekecajú a nevysvetľujú svoju pozíciu a predpoklady, skôr podporujú humanistický, rogeriánsky model empatie a využívajú neodsudzujúce počúvanie a neobviňujúcu úprimnú komunikáciu.
- Cieľom oboch je neprehrať konfliktnú situáciu a štruktúrovane riešiť problémy (najmä PET) a zároveň podporiť kvalitu vzťahu a spojenia, pričom tak možno hravo a pokojne uspokojiť potreby všetkých zúčastnených. Oba modely teda podporujú rozvoj emocionálnej či vzťahovej inteligencie u všetkých strán.

Rozdiely podľa Catie Crombiovej:

PET využíva trojkrokový model. 1. Neodsudzujúci popis <i>správania</i> druhého človeka. 2. <i>Pocity</i> 3. Stanovenie <i>hmatateľného efektu</i> správania druhého človeka (dieťaťa alebo niekoho iného) na rodiča.	NVC využíva proces a štvorkrokový model: 1. <u>Pozorovanie</u> správania alebo udalostí (bez interpretácie alebo hodnotenia). 2. Nehodnotiace <u>pocity</u> (pocitové slová ako „ignorovaný“, „vynechaný“, „manipulovaný“ atď. sa považujú za myšlienky a projekciu zodpovednosti za pocity druhého človeka.) 3. <u>Potreby</u> (NVC obsahuje poznanie ľudských
---	--

	<p>potrieb a zoznam univerzálnych potrieb).</p> <p>4. Jasná, konkrétna a vykonateľná <i>prošba</i> o spojenie alebo konanie je krokom k naplneniu týchto potrieb.</p>
<p>PET identifikuje hmatateľný alebo konkrétny <i>efekt, výsledok</i> a je zameraný na kooperatívne riešenia problému či konfliktu.</p> <p>Cieľom PET je riešiť situácie spôsobom, kde nikto neprehrá. Nie autokraticky, nie laissez-faire, ale demokraticky, alebo, v jazyku PET, LET, TET, SET metódou 111)</p>	<p>Štvorkrokový proces využíva NVC preto, aby ľudia našli a rozvíjali:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spojenie a porozumenie seba. 2. Úprimné vyjadrenie bez obviňovania alebo odsudzovania iných. 3. Aktívne, empatické počúvanie druhého človeka (dieťaťa). <p>NVC obsahuje identifikáciu <i>potrieb, ktoré treba naplniť</i> v jadre komunikačného procesu. Zámerom v NVC je dosiahnutie spojenia a pozornosť sa venuje špecificky prítomnému momentu.</p>
<p>PET sa sústreďuje na proces riešenia problému</p>	<p>NVC sa sústreďuje na kvalitu vzťahu, v ktorom sa riešenia a stratégie objavujú prirodzene a organicky</p>
<p>PET upozorňuje na 12 bariér komunikácie: kritika, prezývky a nálepky, diagnózy, hodnotiace pochvaly, príkazy, hrozby, moralizovanie, rady, odklon od témy, logické argumenty, uisťovanie, nadmerné a nevhodné otázky.</p>	<p>NVC uvádza 4 narušenia spojenia: 1. Popretie svojej zodpovednosti (ty si ma našťval atď.) 2. Požiadavka (musíš, mal by si, ak neurobiš toto a toto, tak ja...) 3. Zásluha (odmeny, trestu, správne, nesprávne, zle, dobre) 4. Diagnóza (analýza motivácie).</p>

Niečo viac o prístupe Thomasa Gordona

Cieľom PET je „pomôcť rodičom naučiť sa určitú filozofiu a špecifické komunikačné zručnosti, ktoré im pomôžu zlepšiť vzťah s deťmi a ostatnými významnými ľuďmi v ich živote“. (PET Instructors Guide, 1989)

1. premisa PET: všetky druhy odmiern a trestov možno navždy zanechať (a to aj v riadení). Mnoho rodičov ale aj tak vychováva svoje deti, ako boli oni sami vychovávaní. Nie je OK, že veľká časť výchovy sa zakladá na presvedčení, že existuje víťaz a porazený, že výchova môže byť iba autoritatívna alebo iba tolerantná (autoritatívna sa označuje ako metóda 1, tolerantná ako metóda 11).
2. premisa PET: PET ponúka výchovnú (riadiacu) metódu, pri ktorej *nikto neprehrá* (metóda 111, čiže demokratická). V tomto poňatí rodičia dokážu byť realistickí a pamätať na svoju ľudskosť (nevyžadujú falošnú konzistenciu alebo umelý „jednotný front“ medzi rodičmi). Zároveň „aktívne počúvajú“ (poskytujú empatiu) svoje dieťa, aby pochopili jeho hlbšie potreby, keď vysielajú signály, že je rozrušené (t.j. má problém). Napríklad bije súrodencu, hovorí, že ho v škole „nemá nikto rád“ a pod. Táto forma demokracie (nie 1, nie 11, ale 111) sa dá aplikovať aj v manažmente, pri riešení konfliktov, alebo v predaji.

Ak má (prežíva) rodič problém (potrebu, ktorú treba naplniť), tak používa ja-výrok bez toho, aby niekoho odsudzoval alebo obviňoval. Úprimne tým vyjadruje dieťaťu, čo sa s ním deje. Keď sa vyjadria obidve sady potrieb pomocou ja-výrokov a aktívneho počúvania, potom PET využíva veľmi jasnú a jednoduchú šesťkrokovú metódu riešenia problému (ktorá sa v PET označuje ako metóda 111), aby sa našlo riešenie (stratégia), *ktoré naplní potreby všetkých*. Tento tanec medzi vyjadrovaním ja-výrokov a empatického „aktívneho počúvania“ sa v PET nazýva „hýbanie pákou“. Inými slovami ide o plynulý presun od vyjadrenia seba k prijímaniu druhého, čo sa obhaja aj v NVC. Tom Gordon hovorí, že „hýbanie pákou“ je najdôležitejšia zručnosť PET.

Čo je to, to hýbanie pákou? Ako sme už spomenuli, ide o akýsi tanec medzi partnermi v rozhovore, ktorý zahŕňa empatické počúvanie a vyjadrovanie seba pomocou „ja výrokov“. Prvým krokom v tanci je definovanie problému. Druhým je generovanie možných riešení. Tretím hodnotenie vytvorených riešení. Štvrtým rozhodovanie o tom, ktoré riešenia sú vzájomne akceptovateľné. Piatym krokom je implementovanie dohody a dohodnutých riešení, no a napokon šiestym krokom je hodnotenie výsledkov, ktoré boli dosiahnuté

aplikáciou vzájomne vytvorených dohôd a riešení. Zdá sa mi, že je to dosť ťažké, keďže každý krok si vyžaduje „celého človeka“.

Niečo viac o nenásilnej komunikácii Marshalla B. Rosenberga

1. premisa: Všetci sme od prírody darcovia.
 - Všetci máme veľa čo dať. Všetci radi dávame.
2. premisa: Môžeme dávať a dostávať, aby sa naplnila väčšina potrieb všetkých zúčastnených.
 - Potreby sú univerzálne a dajú sa identifikovať.
 - Potreby nie sú závislé od konkrétnych ľudí.
 - Vždy sa snažíme naplniť svoje potreby.
 - Pocity sú užitoční poslovia naplnených a nenaplnených potrieb.
 - Identifikovanie našich potrieb nám dodáva silu.
3. premisa: Ak chceme naplniť svoje potreby, je dôležité si vybrať spôsob, ako premýšľame, počúvame, rozprávame a konáme.
 - My sme činiteľmi zmeny.
 - Je veľa spôsobov, ako možno naplniť potreby.
 - Môžeme sa rozhodnúť, ako sa budeme správať.
 - Môžeme sa rozhodnúť, ako budeme rozmýšľať.
 - Môžeme sa rozhodnúť, ako budeme počúvať.
 - Môžeme sa rozhodnúť, ako sa budeme rozprávať.
4. premisa: Môžeme sa neustále učiť nové spôsoby, ako možno naplňovať potreby.
 - Môžeme sa tešiť, keď nejaká stratégia funguje.
 - Môžeme sa učiť, keď nejaká stratégia nefunguje.
 - Ľudia (aj deti) budú mať energiu a jasno v hľadaní vlastného riešenia, ako náhle sa im dostane empatie voči ich pocitom a potrebám.
5. premisa: sústredení sa na potreby môžeme predchádzať, redukovať a riešiť konflikty.
 - Potreby rôznych ľudí nikdy nie sú v konflikte.
 - Konflikty sa vyskytnú vtedy, keď stratégia zvolená na naplnenie potrieb znamená, že sa nenaplnia potreby niekoho iného.
 - Najväčšia zábava je hľadať spôsoby ako naplniť potreby všetkých.

Rozdiely ešte raz (a podrobnejšie):

<p>Konštrukcia ja-výroku.</p> <p>Pri PET má Ja-výrok tri časti. 1. Pozorované správanie + 2. Pocity + 3. Hmatateľný efekt.</p> <p><i>Popis správania konkrétneho druhého človeka neobviňujúcimi, neodsudzujúcimi slovami. Napríklad „moje dieťa nechalo kocky lega v obývačke na zemi“ <u>nie však</u> „moje dieťa je neporiadne a bezohľadné“.</i></p> <p><i>PET sa zameriava na správanie konkrétneho druhého človeka.</i></p>	<p>Konštrukcia výroku.</p> <p>NVC pozostáva so štyroch častí (pozorovanie, pocit, potreba, prosba)</p> <p><i>V NVC však pozorovanie môže byť všeobecnejšie. Napríklad „Keď vidím lego na zemi, cítim...“ nasledujú pocity.</i></p>
<p>Spôsob upozornenia na dôsledky</p> <p>PET v komunikácii poukazuje na hmatateľný alebo konkrétny <i>efekt</i>, čiže hovoriaci objasňuje (čo stráca z hľadiska času, zdrojov, energie, práce navyše apod.).</p> <p><i>Například PET „Keď necháš lego v obývačke na zemi, cítim sa nahnevaná, pretože (efekt) nechcem v noci stúpať na kocky bosými nohami (alebo nechcem byť tá, čo to vždy musí pozbierať).“</i></p>	<p>Spôsob upozornenia na dôsledky</p> <p>NVC sa zameriava na prepojenie pocitu s potrebou:</p> <p><i>„Keď vidím lego na zemi, cítim obavu, pretože (potreba) chcem chodiť bezpečne v noci po byte (alebo: bola by som rada, aby každý spolupracoval na udržiavaní poriadku v byte).“</i></p> <p>Tam, kde sa NVC zameriava na <i>potrebu</i> a na to, čo chceme získať, PET identifikuje <i>efekt</i> čiže to, čo by sme mohli stratiť alebo čo nechceme, aby sa stalo či pokračovalo.</p>
<p>Spôsob návrhu „čo ďalej“</p> <p>PET v sebe nemá zahrnutý koncept prosby a predpokladá, že rodič a dieťa (manažér podriadený...) pôjdu priamo k riešeniu problému.</p>	<p>Spôsob návrhu „čo ďalej“</p> <p>NVC využíva štvrtý krok na to, aby uviedlo <i>prosbu</i>. <i>Prosba</i> spĺňa potrebu jasnosti a smerovania, kam sa má dialóg a komunikácia uberať. NVC zostáva zameraná na vzťah a predpokladá, že riešenia (stratégie) vyplývú automaticky,</p>

	keď bude každý vypočutý a jasne vyjadri svoje potreby. Prosba predstavuje potrebný nástroj na udržanie spojenia vo vzťahu obzvlášť tam, kde tá druhá osoba nemá zručnosti počúvania.
PET rozlišuje potreby a hodnoty a ponúka odlišné stratégie riešenia „kolízie hodnôt“ a „konfliktu potrieb“. Výber stratégií na riešenie kolízie hodnôt v PET je súčasťou šesťkrokového postupu v kontexte „hýbania pákou“	NVC tvrdí, že konflikt potrieb sa vyskytuje len zriedkavo; existuje iba „konflikt našich stratégií naplnenia týchto potrieb“. V NVC chýba rozlíšenie potreby a hodnoty a chýba aj rozpracovaný proces vytvárania dohôd a riešení
Aktívne počúvanie PET viac zdôrazňuje pocity a myšlienky či obsah <i>Napríklad: dieťa sa pýta: Bude skúška ťažká?</i> a PET odpovedá: „Zdá sa, že si robíš starosti, či urobíš skúšku?“ PET obsahuje aj návrhy na udržanie spojenia vo vzťahu pomocou prejavov, že počúvame, ako napríklad „aha“, „chápem“, „hm“ atď. a potom ponúka „otvárače dverí“ procesu aktívneho počúvania, napríklad „Chceš sa o tom porozprávať?“ alebo „Rada by som počula viac“ alebo „Povedz mi o tom viac“.	Aktívne počúvanie NVC profituje z počúvania <i>pocitov a potrieb</i> s dôrazom na počúvanie potrieb <i>NVC odpoveď by mohla znieť: „Máš starosti a chcel by si sa uistiť, že budeš mať nejaké úľavy pri skúške?“</i> NVC ide priamejšie k počúvaniu pocitov, potrieb a prosieb (a možno aj pozorovania) za tým, čo bolo vyjadrené.

Čo sa ešte na oboch prístupoch páči (Catie, aj Coachingplus)

Na PET napríklad, že je to veľmi jasný a elegantný model, ktorý používa účinné grafické pomôcky, ako napríklad Gordonovo „Okno správania“ na určovanie toho „Kto má problém“ (určovanie toho, koho potreby nie sú naplnené, čo krásne a zrozumiteľne využil aj systemik

Ivan U. v knihe Umění pomáhat) a ktoré zručnosti sa v ktorej situácii používajú. Veľmi užitočným vizuálnym nástrojom je aj Ľadovec hnevu dr. Gordona – užitočný najmä pri chápaní primárnych pocitov alebo emócií, ktoré sa nachádzajú pod tým, čo si hovoríme, keď prejavujeme hnev. V PET je užitočná aj koncepcia „modifikácie prostredia“ tak, aby účinnejšie napĺňalo potreby a redukovalo konflikty. Šesť krokov „Riešenia problému“ vyhovuje potrebe štruktúrovať proces objasňovania potrieb, nachádzania viacerých alternatív riešení a realizovať ich. Proces riešenia problémov v PET je tiež užitočný pri určovaní stratégií, ako by sme mohli „modifikovať prostredie“ ako ďalší prostriedok na prevenciu alebo riešenie problémov. Viac o týchto nástrojoch sa dozviete v našich ďalších news.

Na NVC si ceníme jasné používanie tých istých štyroch zložiek: pozorovania, pocitov, potrieb a prosieb v troch oblastiach:

1. spojenie sa so sebou;
2. úprimného vyjadrovanie sa a
3. empatického porozumenia.

Spolu s autorkou, od ktorej čerpáme, si myslíme, že spojenie so sebou je prvým cieľom v procese komunikácie pre každého rodiča, predajcu, učiteľa, či manažéra, ak chce lepšie pochopiť a uvedomiť si sám seba a ak má zmeniť staré, zažraté vzorce a navyknuté spôsoby reagovania. Sme tak súcitní a snažíme sa prijať seba a akceptovať to, čo robíme, hovoríme, pocity, ktoré pri tom cítime a potreby, či prania, ktoré máme. Viac o nenásilnej komunikácii sa dozviete najmä na našich workshopoch.

Všetko nejlepší vám želá

Cate Crombie, Brisbane, Austrália, Vlado Hambálek a Ivan Valkovič, Bratislava, Slovensko©, ejá, ejá, eja Slovensko

Nech sa veci rozpadávajú, Paradox hry – rozhovor s Dennisom McCarthym



Dennis McCarthy má licenciú poradcu v oblasti duševného zdravia v štáte New York, USA a je riaditeľom Inštitútu Metamorfos. Ako psychoterapeut pracuje s deťmi i dospelými a špecializuje sa na hru v piesku a prácu so snom. Pôvodne bol tanečník, a tak do celej svojej práce vkladá aj vrodenu potrebu tela hýbať sa.

V prvej časti tohto trojdielneho rozhovoru rozpráva o tom, ako vypracoval prístup, ktorý nazýva dynamická terapia hrou, čo je aj predmetom jeho tretej knihy vydanej v Jessica Kingsley Publisher: **A Manual of Dynamic Play Therapy: Helping Things Fall Apart, the Paradox of Play (Manuál dynamickej terapie hrou; nech sa veci rozpadávajú, paradox hry)**

Môžete nám porozprávať o svojej práci a ceste, ktorá vás priviedla k terapii hrou?

O terapiu hrou som sa začal zaujímať a svoj prístup som začal vypracovávať, keď som mal 22 rokov, hoci jeho korene sa určite nachádzajú ešte v mojom detstve s jeho bolesťami a hrou. V roku 1972, keď som sa oženil, som pracoval ako záhradník v kúzelnej kvetinovej záhrade na kopci a tancoval som v malej skupine moderného tanca. V mnohých ohľadoch to boli blažené časy. Cítil som sa blažene. Ale cítil som aj akúsi hlbokú nespokojnosť, napriek tomu, že to vyzeralo ako dokonalý život. Bolo to ako ticho pred búrkou.

Potom som videl film tanečnej terapeutky Janet Adlerovej, ktorý sa volal „Looking for Me“ (Hľadanie seba) o jej zásadnej práci s autistickými deťmi. Janet zrkadlila tie pohyby detí, s ktorými pracovala, ich neverbálny jazyk a oni si v dôsledku toho k nej rýchlo našli vzťah. Vo filme vidno dieťa, ako sa vynorí v zrkadlenom spojení. Bolo to také jednoduché a také hlboké. Identifikoval som sa v tom filme s autistickými deťmi, ktoré boli uzavreté v sebe a potrebovali niekoho, aby im pomohol nájsť cestu von. Aj ja som čakal, že niekto príde a nájde si ma. Identifikoval som sa aj s Janet ako s mojím sprievodcom. Ale vtedy som si viac uvedomoval tú detskú časť seba. Začal som sa zaujímať o hľadanie seba, hľadal som niť

spojenia so sebou, ktorá sa pretrhla niekedy dávno ešte v mojom detstve. Zamilovanosť, tanec a práca v kvetinovej záhrade bola úrodná pôda, moja cesta objavovania mohla začať. Ale bol to aj zostup do pekla.

Vrátil som sa na univerzitu, kde som začal študovať tanečnú terapiu a po niekoľkých rokoch som sa vynoril s dvomi diplomami, jeden zo psychológie a druhý z tanečnej a pohybovej terapie. Už počas štúdia som pracoval na niekoľkých klinikách s deťmi. Nemal som predstavu k čomu smerujem, vedel som len to, že to je neustály zápas o nájdenie seba. Používal som Janetinu techniku zrkadlenia u vážne mentálne postihnutých detí, ťažko autistických detí a u detí s rozličnými emocionálnymi problémami a malo to veľký úspech. Synchronizovaný pohyb s dieťaťom je v zásade hra so slovami a bez predmetov. Médiom hry bolo telo a opakujúce sa pohybové vzorce, v ktorých boli tieto deti zaseknuté, boli jazykom tejto hry. Bola to hra na tej najzákladnejšej úrovni. To je typ hry, akú sa hrajú matka a dieťaťko a v tom spočíva jej sila. Tieto deti boli mojimi učiteľmi. Od svojich profesorov na univerzite som sa naučil najmä to, že ľudia, s ktorými pracujem, sú mojimi učiteľmi. To platí aj po tridsiatich šiestich rokoch praxe v psychoterapii.

Najlepšia škola, ktorej sa mi okrem toho za tie roky dostalo, bola moja vlastná liečba, najprv autentický pohyb u tanečného terapeuta, potom u dvoch bioenergických analytikov, pričom jeden z nich bol tvorca tejto formy terapie Dr. Alexander Lowen a napokon u jungiánskeho analytika. To trvalo niekoľko desaťročí a často to bolo nesmierne náročné, pretože si to vyžadovalo vykopanie raných tráum a obrovskej studne žiaľu a potlačenej zúrivosti. Moja práca kvitla, keď som sa rozpadal.

Vždy som veľa pracoval v súkromnej praxi, vyvíjal som si vlastný prístup k terapii hrou príznačný absolútnou slobodou a neprítomnosťou obmedzení. Dosť skoro som do neho pridal mnoho materiálov z oblasti mimo mojej práce. V súkromnej praxi som využíval kresbu a pomôcky na maľovanie, kocky, bábky a pieskovisko. Keď som v roku 1976 začínal pracovať ako terapeut hrou, nebola veľmi možnosť iného výcviku než niekoľko knížiek. Nemalo ma veľmi čo viesť okrem mojej vlastnej liečby a luxusu možnosti pracovať s deťmi bez potreby patologizovať ich alebo obhajovať svoju prácu s nimi pred niekým iným, ako pred nimi samotnými, ich rodičmi a svojim vlastným zmyslom pre integritu. Nemal som žiadnu schému, len hlbokú vieru v silu pohybu a hry, ako jazyka a prostriedku zmeny.

Dokonca aj pieskovisko som používal bez toho, aby som vedel o takom odbore, ako ho vtedy vlastne formalizovala Dora Kalffová. Tak som používal väčšie a hlbšie pieskovisko, lebo som nevedel, že by som nemal a táto „chyba“ sa stala ústredným bodom mojej práce s deťmi.

Hlbší box, kde sa dalo zakopať, ponoriť a vybuchnúť dobre vyhovoval celkovému názoru, ktorý som si vypracoval a ktorý nazývam dynamická terapia hrou. Môj prístup je interaktívny a povzbudzuje, ba dokonca provokuje to, čo chápem ako obsiahnutá (kontajnovaná) divosť v službách zdravého vývoja ega a prirodzenej regulácie seba. Práca a moje názory na ňu sa stále vyvíjajú. Aj keď píšem tieto slová, objavujú sa mi nové idey na základe sedení, ktoré som mal s niekoľkými deťmi tento týždeň. Lepšie veciam rozumiem a to sa odráža vo vzťahoch, ktoré si vytváram s rôznymi deťmi a dospelými, s ktorými pracujem. Dôverujem sile predstavivosti v kontexte angažovaného vzťahu.

Mám záujem pochopiť, ako deti prežívajú svoj život a hovoriť o nich čo najlepšie, pričom viem, že ich jazyk je zásadne odlišný než jazyk nás, dospelých. Deti rozprávajú v obrazoch, tak ako sa nám snívajú sny. Tak som strávil veľa času tým, že som im ponúkal materiály a bezpečný priestor, kde môžu takto rozprávať.

Veľmi skoro som začal používať metaforu obludy ako techniku a vchod, kadiaľ som pozýval deti do spoločného priestoru. To vzniklo z toho, že som vedel, že potlačené pocity a impulzy vo mne sa prejavovali ako obludy, ktoré ma mohli roztrhať, keby som ich nepochoval. Energia na to potrebná ma vyčerpávala a tieto obludy sa jednoducho vynárali ako symptómy. Dospel som k názoru, že tieto obludy sú vlastne moja vlastná vitalita prepletená s bolestnými spomienkami a pocitmi. V nich bola zabudovaná samotná životná sila potrebná na riešenie mojej psychickej bolesti.

Ľahkosť, s akou deti stretali obludy a sprístupňovali si to, čo predstavujú – inštinkt, emócie, božstvo – potvrdila hodnotu tejto práce. Moja prvá kniha *If You Turned into a Monster...* (Ak sa premeníš na obludu...) podrobne skúma využitie oblúd, ako sa to vyvinulo v mojom prístupe. Moja vlastná túžba zmeniť sa a stať sa celostnejším, ako aj môj odpor voči tomu boli dlhé roky motivačnou silou tejto mojej práce. Choreograf Bill T. Jones hovorí: „používaj sám seba vo svojej práci“ a to platí aj na umenie psychoterapie rovnako, ako na iné tvorivé odbory. Myslím, že keď robíme niečo preto, že to osobne potrebujeme robiť, tak, ako som to vždy robil ja, môžu sa prihodiť veľké veci aj nám, aj tým, ktorým sa snažíme pomáhať.

Môžete nám porozprávať o svojej novej knihe a tézach v nej obsiahnutých?

Nová kniha opisuje vývoj mojich myšlienok o terapii hrou a jej dynamike, preto je tak trochu manifestom a trochu manuálom. Robím si starosti kvôli nedostatku hry na školách, v rodinách a v detskej psychoterapii, pretože mi je jasná jej sila a potreba. Už dávno som prestal dokazovať účinnosť hry. Vedel som, že to funguje. To mi dalo slobodu uvažovať nad

tým, čo sa deje, keď sa rozbitý život dieťaťa zaceľuje alebo keď je dysregulované dieťa odrazu schopné ľahšie žiť vo svojej koži. Videl som kontinuum využitia hry ako terapie, ktorá rieši všetky detské problémy.

Základnou otázkou pre mňa je pomôcť deťom nebáť sa samých seba - t.j. svojich emócií, impulzov a energie, ktorú si musia obnoviť, aby boli vo vzťahu s týmto svetom a fungovali v ňom. Táto živosť alebo ako to ja nazývam „naša veľkosť“ sa čoraz ťažšie toleruje a reguluje, keď je tu trauma, neurologické alebo učebné problémy či nedostatok rodičovskej starostlivosti.

Pozorujem, že v detskej hre sa deje – a ja to vždy vyvolávam – „rozpadanie sa na kúsky“ a reorganizácia základnej štruktúry ich hry, čo je podľa môjho názoru akt metamorfózy samotnej. Toto rozpadávanie sa deje v službe ega a je teda skôr liečivé než deštruktívne. Nehovorím teda o de-kompenzácii ale o znovuzrození. Kniha skúma paradox hry, ktorá umožňuje, ba dokonca povzbudzuje toto rozpadávanie sa, pretože je to snaha o skonsolidovanie pocitov dieťaťa. Idea paradoxu je ústrednou témou knihy. Pri skutočnej zmene je potrebné osvojiť si paradox, čo je zároveň frustrujúce aj oslobodzujúce. Kniha je o tomto paradoxnom procese.

Sledujem deti, ako si budujú svet v pieskovisku a potom ho zničia. Možno nie hneď. Ale nakoniec sa štruktúra rozpadne a potom sa znovu re-formuje novým a funkčnejším spôsobom. Dnes jedno veľmi impulzívne dieťa hádzalo kusom hliny a potom si v piesku vybuďovalo veľmi komplexný svet plný vecí, ktorých sa bálo. Víťazoslávne sa nad ním postavilo. A potom, tesne pred odchodom, ho zbúrало a rýchlo zakrylo pieskovisko krytom. „Uvidíme, čo si ďalšie dieťa o tom pomyslí!“ vyhlásilo pri odchode. Tento chlapec zápasí o to, aby sa vedel regulovať a naučil sa mať vzťah s inými deťmi. Zúfalo túži po spojení, ale v ceste mu stoja jeho vlastné impulzy. A jedinou cestou dopredu je pre neho tento proces robenia a ničenia, ktorý vyjadruje a provokuje zmenu v jeho psychickej štruktúre.

Ako kniha odráža vašu všeobecnú filozofiu starostlivosti?

Tu je niekoľko riadkov z katalógu putovnej výstavy „Sto jazykov detí“ v rámci regionálneho projektu v regióne Emiglia v Taliansku, kde sa učia deti predškolského veku na základe výtvarného umenia. Pôvodný názov výstavy „Okno, ak prekročí múr“ vychádzal z myšlienky, že myseľ dieťaťa „začína vidieť, uvažovať a obnovovať sa v takom rozsahu, že dokáže prekročiť múr... múr banality, fráz, konformity, múr apatie a nečinnosti úradov.“ V to verím celým svojím srdcom!

Myslím, že hra a terapia hrou umožňuje deťom očiam, srdciam a dušiam „prekročiť múr“. Tento krok môže byť skutočne liečivý. Múr býva často doslova skopnutý, keď dieťa zápasí o slobodnejšiu predstavu, o reorganizáciu svojich obrán a psychickej štruktúry, aby malo väčšiu slobodu pohybu a sebaujadrnenia. Táto myšlienka prekročenia je v jadre hry a pripomína mi známy citát od Platóna, v ktorom prirovnáva hru k potrebe všetkých tvorov prekročiť, brániť sa, ale nie uniknúť zákonom gravitácie, odskúšať si odchýlku od dráhy, spôsobenú vetrom života a naučiť sa bezpečne pristávať. Predstavivosť, častý prostriedok tohto kroku, dokáže vyjadriť a transformovať inak nevysloviteľné a neznesiteľné emócie.

Existujú nejaké všeobecné prekážky v chápaní a aplikovaní dynamickej terapie hrou v praxi? Ako môže pri tom pomôcť vaša kniha?

Existuje niekoľko prekážok. Akademický a odborný svet až na vzácne výnimky nepodporuje dynamický prístup k terapii hrou (alebo terapiu hrou vôbec). Stále pretrvávajú tendencie patologizovať dieťa a rodinu a tam sa terapia často zastaví: diagnóza vedie k stagnácii. A to tak nemusí byť. Môžeme a mali by sme rozumieť tomu, čo sa deje v ich živote, ale pokiaľ dieťa nezapojíme do reálnej hry, nedosiahneme veľa. Deťom treba dovoliť, aby boli deťmi a hovorili svojím jazykom, nie našim.

Rodičia väčšinou veľmi podporujú môj prístup, hoci deti niekedy prídu domov a oznámia: „Dne som odsekol ockovi hlavu na gilotíne!“ Väčšina rodičov víta túto úľavu, sčasti preto, že obvykle rýchlo odstraňuje príznaky, kvôli ktorým prišlo dieťa do terapie. Myslím, že väčšina rodičov, keď pripustí, že niečo nie je v poriadku, rýchlo pochopí potrebu kresliť obludy, potrebu prejaviť negatívnu agresivitu. Tiež boli kedysi deťmi a s veľkou pasiou sa vnútri búrili. A tiež sa stále cítia nadržaní voči tomu, čo v nich prežíva a ešte nebolo oslobodené.

Po druhé, terapeut si musí robiť svoju terapeutickú prácu. To je nevyhnutnosť, ak chceme zapojiť dieťa do hry na rozpadávanie alebo do hry, ktorá umožňuje, ba dokonca podporuje odstraňovanie negatív. Nemusíme vyriešiť všetky svoje problémy, ale musíme sa aspoň pustiť do zápasu s nimi. Ak nie sme ochotní skúmať a byť v interakcii s tým, čo v nás žije, o čom nevieme, nemali by sme ani pozývať dieťa, aby sa vrtalo v sebe, a to najmä preto, že bude v tom procese samo. Deti nás potrebujú mať pri sebe, keď vyjednávajú s prekérnymi silami života v sebe. Naše vlastné vnútorné skúmanie môže byť veľmi synchronne s prácou, ktorá sa deje v priestore hry. Deti preletia tým, čo vykopeme v sebe, najmä v ríši významných obrazov. Ale tieto obrazy používajú pre seba.

Užitočné je aj chápať ústrednú pozíciu agresie pri vytváraní vzťahov, ktoré kniha skúma a nemýliť si agresiu v službách ega a zdravia so skutočným násilím. Myslím si, že využitie negatívneho vybitia v hre sa musí udiať s ľahkosťou a v kontexte vzťahu.

Pomáha mať mentora, dokonca nemusí byť ani živý. Winnicott je veľký obhajca agresivity a podobne aj Lorenz, Whitmont, Reich a Lowen. Títo novátori psychológie veľmi prispeli k nášmu chápaniu toho, čo to znamená byť človekom.

Prečo bolo dôležité zaradiť kapitolu o herných materiáloch, ktoré facilitujú zdravú agresiu?

Materiály, ktoré používame, sú z viacerých hľadísk prostriedkom zmeny, prostriedkom hry. Umožňujú dieťaťu lepšie vyjadriť a prejsť sa, ale zabezpečujú aj nárazník surovej intenzity vyjadrených pocitov. Používam hlinu, piesok, kocky, papier a pohyb ako hlavné materiály v agresívnej hre. Viem, že tieto materiály fungujú a sú bezpečné a chápem to tak, že pomáhajú dieťaťu cítiť, že to mám pod kontrolou a ono sa môže pustiť do toho. Ja sa stávam základom prežívania, kým si nevybudujú to svoje. Držím priestor, tak povediac, kým sa ono hrá so zvliekaním nefunkčného obranného systému a nahrádza ho funkčnejším systémom, ktorý je menej rigidný alebo menej priepustný, podľa toho aké je dieťa.

Materiály používané v procese majú veľký potenciál. Stáva sa z nich niečo viac než len hlina alebo piesok. V nabitom procese terapie hrou je to surový materiál na vyjadrenie seba. Aj po toľkých rokoch ma to stále prekvapuje. Kus hliny je len kus hliny, dovedy, kým dieťa v kontexte terapeutického vzťahu a s potrebou urobiť to, urobí z hliny látku, ktorá vyjadruje a transformuje jeho ja. Úžasné! Akú bázeň to vyvoláva! Techniky, ktoré používam, sú menej dôležité ako materiál. Niektoré techniky mám rád, pretože nepredstavujú iba zábavu, ale aj prácu. Ale keď len tak sedím s dieťaťom s kusom hliny, môže z neho urobiť úžasnú vec bez ohľadu na to, čo mu poradím. Urobí to z vlastnej potreby a tvorivého popudu, ktorý existuje v nás všetkých. Materiál, vzťah, potreba fungujú ako katalyzátor.

Dá sa povedať, že sú určité materiály, ktoré svojou štruktúrou umožňujú dezorganizáciu a reorganizáciu. Umožňuje to najmä piesok, hlina a kocky. Na prvom stretnutí často ukážem dieťaťu rôzne materiály a spôsob ich použitia pri vyjadrení agresivity. Viediem ich k tomu, aby zvažili, čo je najlepšie pre ne, čo najviac uspokojuje ich telo. Deti často mávajú často jasno v tom, čomu dať prednosť.

Ako by sa táto kniha mala používať?

Manuál dynamickej terapie hrou by sa mal používať ako povolenie pre rodičov, pedagógov a najmä psychoterapeutov pracujúcich s deťmi, aby dôverovali hre. Dúfam, že táto kniha im napovie, prečo je dobré dôverovať hre, ak to nevedia a povzbudí, či utvrdí tých, ktorí už chápu nevyhnutnosť hry v tom, čo s deťmi robia. Dúfam, že čitatelia sa budú menej obávať rozkývať čln autority, ktorá nás núti viesť dieťa k tomu, aby rozprávalo ako dospelý o tom, čo dospelí považujú za potrebné. Namiesto toho, aby z detí boli poslušní pacienti, chcem nás povzbudiť, aby sme sa pokúsili podporovať vo svojej práci skutočné privlastnenie si toho, čo je, vediac, aké je to ťažké. Chcem, aby sme všetci bojovali proti tendencii negovať emócie, negovať agresiu, negovať všetko, čo pulzuje životom a preto veci rozviruje. Aká neuveriteľne konzervatívna sa stala profesia terapie hrou, aspoň v U.S.A.! Musíme sa oslobodiť od obmedzení, ktoré ju okresali. Dúfam, že táto kniha potvrdí ústrednú úlohu hry a pripomenie nám všetkým, aký mocný nástroj rastu a zmeny to môže byť.

Knihu možno použiť aj ako manuál, ako to naznačuje jej titul. Začal som praktizovať terapiu hrou absolútne bez pravidiel, dúfam však, že návody navrhnuté v knihe pomôžu tým, ktorí si ich vypracovávajú alebo ktorí hľadajú svoju vlastnú cestu. Tieto metódy a materiály sa ukázali byť veľmi účinné nielen v mojej praxi, ale aj v praxi mnohých terapeutov, ktorí chodili ku mne do výcviku a supervízie. Vlastne je to manuál, aký som ja nikdy nemal.

Môžeš nám povedať niekoľko príkladov úspešnej aplikácie zo svojej praxe?

Môžem vám povedať o niekoľkých nových prípadoch. Spadajú do dvoch kategórií; potlačené dieťa a dysregulované dieťa.

1. prípad : Potlačené dieťa – Charles.

V kategórii potlačené dieťa vám môžem porozprávať o krátkej práci s desaťročným chlapcom, ktorého budem volať Charles. Doteraz som sa s ním stretol trikrát. Charles bol hneď po narodení adoptovaný dvomi depresívnymi rodičmi. Adoptívny otec bol v detstve týraný. Tento otec chodil minulý rok ku mne do terapie. Pracoval aj na tom, aby v novom a zdravšom svetle pochopil potreby a správanie svojich detí. Keď sme sa streli po prvý krát, pravidelne sa kvôli nim rozčuloval a potom sa vždy stiahol do seba. Boli to zúrivé útoky zvieratá zahnaného do kúta a reagoval na ne v sebaobrane.

Keď už ku mne nejaký čas chodil a oveľa lepšie dokázal regulovať svoje emócie, jeho syn ho požiadal, aby mohol prísť spolu s ním. Na tom stretnutí rozprávali o otcovom hneve, v hre bojovali pomocou palíc z penovej umelej hmoty a napokon vybudoval svet v piesku, každý

na jednej strane pieskoviska. Všimol som si, že pieskový svet syna je plochý a prázdny. Doslova v ňom nebol žiadny život, kým v otcovom svete bolo mnoho zvierat a ľudí, hoci nebol nejako strašne imaginatívny. Syn Charles mal ploché city a zdalo sa, že je skôr utláčaný, než depresívny. Bolo to kvôli atmosfére doma? Bolo by možné, že pri dvoch depresívnych rodičoch, z ktorých jeden je celkom zúrivý, by mohol otočiť svoju vlastnú prirodzenú agresivitu proti svojej vitalite.

O niekoľko mesiacov neskôr ma Charles požiadal sám o stretnutie. Prišiel zrejme hovoriť o svojom otcovi. Myslím, že ho zaujalo pieskovisko, ako aj možnosť vyjadriť hnev a agresiu so mnou. Tento krát bol jeho pieskový svet omnoho komplexnejší. Strávil veľa času staváním obrovskej hory a vykopávaním vnútrajška. Bol to dosť veľký výkon a vyžadovalo si to z jeho strany veľa trpezlivosti a zručnosti. Vlastne ani neviem, ako sa mu to podarilo. Keď bola vydlabaná hora hotová, urobil v nej maličký otvor a k nemu dobre vyznačenú cestu. Umiestnil k nej niekoľko stromov a zvierat. Tento svet opísal ako: „horský palác ľudí, ktorí sú teraz niekde inde“. Okolo týchto ľudí a ich života bola nejaká záhada. Hora vyzerala ako tehotné brucho. Napriek tomu, že bolo prázdne, vyzeralo ako plné. Charles venoval dosť času aj ventilovaniu svojho hnevu voči otcovi a voči učiteľovi v škole, ktorý bol veľmi prísny.

Na väčšine posledných sedení vyzeral Charlesov pieskový svet ako veľká aréna pod holým nebom. Ľudia zoradení na múroch okolo nej sledovali rytierov, ktorí zápasili v nej. Prizeral sa aj kráľ a chránili ho vojaci. Charles vytvoril tento svet s rovnako intenzívnym úsilím, ako predošlý. Ale hora sa otvorila a stala sa miestom boja a bola aj plná ľudí. Na konci sedenia si jeho otec všimol, že tento svet vyzeral inak než ten predošlý. Scéna sa nerozpadávala, ale skôr odvíjala. Charles prichádzal k životu priamo pred mojimi očami, rodil sa ako nový človek. Menej rozčuľovania u jeho otca plus príležitosť vyjadriť svoj vnútorný stav a rozvíjať ho ho začala činiť šťastnejším a asertívnejším dieťaťom doma aj v škole.

2. prípad: Dysregulované dieťa – Sam.

Za posledné dva mesiace som prijal do terapie niekoľko dysregulovaných chlapcov. Keď som už povedal áno, ich rodičom, prišiel som domov a spýtal som sa manželky, či som zbláznil, keď som to urobil. Prečo vo svojom veku súhlasím s tým, aby chodili ku mne štyria chlapci, ktorí sú podľa názoru ich rodičov, úplne neovládateľní? Pracovať s týmito chlapcami však bola radosť a výrazne to potvrdilo materiál v knihe.

Štvorročného chlapca, ktorého budem volať Sam, mi priviedli asi pred mesiacom kvôli tomu, že čoraz viac sa „zasekával“ v situáciách a mal dlhé záchvaty zúrivosti, keď sa jeho rodičia

pokúšali odkloniť od toho, čo robil. Toto „zaseknutie“ sa prejavovalo takmer pri každej zmene činnosti. V takých chvíľach hrýzol a kopal s čoraz väčšou intenzitou.

Samov pôrod bol veľmi dlhý a traumatický, museli mu zlomiť kľúčne kosti, aby sa mohol vynoriť. Jeho matka pri prijme povedala, že Sam sa narodil nahnevany. Ako inak mohlo dieťa reagovať na taký príchod na svet? Myslím, že Sam mohol mať určité neurologické alebo percepčné problémy a v najbližších týždňoch pôjde na vyšetrenie k detskému neurológovi. Ale na našich sedeniach sa stalo niekoľko zaujímavých vecí. Po prvé, Sam vytvoril v pieskovisku priebežný a vyvíjajúci sa príbeh. Na prvom sedení vykazoval jeho príbeh v piesku jednu stranu, ktorú označil ako „zlú stranu“ a ktorá bola zaplnená obludami a drakmi. Druhá strana bola dobrá a bola na nej jedna malá obluda. Ja som bol zodpovedný za túto stranu. Nič iné sa nestalo, len sa obsadila scéna, tak povediac. Podstata jeho hry sa odohrala inde v priestore. V druhej scéne boli strany trochu vyvázenejšie a obidve boli „zlé“. V tretej scéne zlá strana obsahovala celé pieskovisko a príbeh sa už tak nezameriaval a na „zlo“, ako na život. Urobil bazén a vežu a jedna obluda bola z plameňov, ponárala sa do bazéna z vrcholu veže. Potom sa všetky obludy prepadli pod zem. Na koniec boli všetky pokryté pieskom a pieskovisko vyzeralo byť takmer prázdne. Toto ponorenie sa do hlbok piesku bolo významné.

Sam sa na väčšine sedení veľmi intenzívne hral s rôznymi materiálmi a ja som ho zrkadlil a nenápadne provokoval, aby sa posunul. Na prvom sedení sa napríklad pokúšal maľovať a vždy, keď namočil štetec do farby, sa zastavil v uspokojujúcom vneme, ako ide štetec maľovať. Chcel použiť farby, ale vnímané zážitky boli pre neho ohrozujúce. Mojou úlohou bolo potvrdiť jeho hru a zároveň sa ho pokúsiť posunúť. Na poslednom sedení veľkou paličkou búchal na bubny a činely. Pri každom údere škrípал zubami a snažil sa vydržať intenzitu, ktorú sám vytváral. Nevedel prestať, hoci ho to samého hnevalo. Vtiahol som ho do pravidelného skúšania jemnejších úderov, ktoré vydávali úplne iný zvuk a vnem. Keď to niekoľkokrát s veľkým uspokojením zopakoval, zasmial sa a vrhol sa do môjho náručia. Bol vzrušený z toho, že si vyskúšal nový zážitok. Potom sa vrátil k pieskovisku a zakopal obludy do piesku.



Ilustrácia z 'Manuálu dynamickej terapie hrou' – kresba obludy.

Tento pohreb oblúd vyzeral ako vytvorenie filtra. Obludy boli teraz už pre Sama, ako sám povedal, „bezpečné“. *Bezpečné pre koho?*, mohol by sa niekto spýtať, pretože by si myslel, že obluda sa nepotrebuje chrániť. Myslím, že odpoveď znie: bezpečné pre seba. Ak sú obludy vlastne Samove impulzy a emócie v dysregulovanej forme, čo pre neho v tej chvíli boli, piesok vlastne fungoval ako ich regulátor. Úžasné!

Po prvom stretnutí so Samom som viedol jeho rodičov k tomu, aby chápali jeho správanie v inom svetle – ako dôsledok dysregulácie na organickej úrovni, a nie, že je jednoducho „zlý“. Viedol som ich tiež k tomu, aby s ním trávili čas na podlahe a pritom zrkadlili jeho hru a skutočne sa k nej pripojili. Pripustili, že to sa nikdy nestalo a začali sa s ním spájať na jeho úrovni.

Po niekoľkých týždňoch hovorili rodičia, že majú doma šťastnejšie, „tichšie“ dieťa, ktoré sa už zasekáva omnoho menej. A keď sa zasekol, dovolil rodičom, aby ho uvoľnili. Verím, že toto bude pokračovať a možno s malými krokmi späť sa to bude zlepšovať. Len teraz som si uvedomil, že jeho „zaseknutie sa“ v hre môže súvisieť s tým, že sa zasekol pri pôrode. Synchronicita týchto dvoch vecí sa zdá byť dôležitá. Myslím, že dôležité bolo to, že obaja rodičia i ja sme s ním strávili veľa času na jeho energetickej úrovni a používali sme jeho jazyk.

Pracoval som so stovkami takých Samov. Keď sa intenzita ich vlastnej energie pomocou hry viac moduluje, celé ich fungovanie sa viac reguluje. Zmes zrkadlenia a súčasného ponúkajúceho novej cesty môže byť kľúčovým zážitkom pre mnohé deti.

3. prípad: Dysregulované dieťa – dvojčiky.

V tom istom čase, keď som povedal áno Samovým rodičom, súhlasil som tiež s terapiou dvoch chlapcov, dvojčiek, ktorých matka zápasila so smrteľnou formou rakoviny prsníka. Som si istý, že ma vyhládala ako spojenca pre svojich synov a manžela, pre prípad, že by zomrela. Chlapci však boli veľmi veľmi dysregulovaní aj pred tým ako jej diagnostikovali rakovinu. Keby boli navštívili detského neurológa, bol by im diagnostikoval ADHD. Hovorili veľmi nahlas, telá sa im triasli energiou a jeden z nich silne reagoval na hluk. Rodina sa nedávno presťahovala z mestského prostredia na vidiek. Chlapci začali chodiť do základnej školy a hneď prvý deň pohrýzli učiteľku aj riaditeľa školy.

Keď som začal s týmito chlapcami pracovať, práve začali spávať vo svojich vlastných posteliach. Odporúčal som to ešte predtým, než som sa nimi stretol. „Rodinná posteľ“ môže byť pre dušu varnou kanvicou a v prípade týchto chlapcov to bolo podľa môjho názoru súčasťou ich zvýšenej reaktivity. Ak vezmem do úvahy chorobu ich matky, tak bolo nesmierne dôležité stanoviť viac hraníc. Ťažko odhadnúť, nakoľko tento skutok samotný spôsobil posun v ich správaní, ktorý sa odvtedy odohral.

Chlapci prišli zvlášť v rôznych dňoch a obaja vstúpili do mojej pracovne veľmi hlučne. Spočiatku boli takmer neustále v pohybe, hoci ich veľmi priťahovalo pieskovisko. Pieskovisko sa doslova stalo centrom našej práce. Každý z chlapcov vytváral v ňom príbeh na pokračovanie. Spočiatku sa ich hra zdala byť ľahko narušiteľná. Veci neostávali pokope, ale nie preto, že to tak mysleli, ale preto, že boli takí dysregulovaní. Ale to sa rýchlo menilo. Svet jedného z chlapcov sa skladal z oblúd, ktoré bojovali s rytiermi a on sa jednoznačne identifikoval s rytiermi. Svet jeho brata obsahoval bitky medzi skupinou samurajov bojujúcich s veľkou rodinou drakov. Bol v spojení s drakmi a ja som bol obsadený do roly samuraja.

Na prvých dvoch návštevách boli celý čas v pohybe a ja som sa pokúšal pripojiť sa k nim. Nie vždy som zrkadlil ich skutočné pohyby, pretože tí chlapci robili veci, ktoré som ja už nedokázal, ako napríklad mlynské kolá a prepracované pády. Ale bol som synchronizovaný s nimi energeticky a oni to cítili. Páčilo sa im, že som s nimi spojený v ich divokosti, aj keď som sa pokúšal zväbiť ich do hry, ktorá by ich mohla lepšie regulovať. Na tretej návšteve boli obaja pokojnejší a menej hlasní. Všetka ich energia bola teraz v pieskovisku a hra ich úplne pohltila. Táto hra bola veľmi intenzívna, ale pretože iné stvorenia prehrávali ich dysreguláciu, oni sami už takí neboli.

Spočiatku keď chlapci prichádzali, počul som ich zo vzdialenosti niekoľkých blokov. Vykrikovali moje meno ďaleko od budovy, kde mám pracovňu. Bolo to okúzľujúce, ale aj varovné. Ale teraz, o šesť týždňov neskôr prídu so svojou matkou a sadnú si potichu do čakárne, kde si niečo čítajú. Keď otvorím dvere, vyskočia, ale nevyzerajú, že vybuchnú.

Neviem, čo má život prichystané pre týchto dvoch chlapcov. Ich matka zápasí so svojou rakovinou a ich otec sa snaží lepšie zrkadliť svojich synov a neoznačovať ich za „zlých“. Spia vo vlastnej posteli, majú nových spojencov v ťažení za zdravou sebakontrolou, zdá sa, že výrazne postupujú dopredu. Ich učiteľka teraz hovorí, že je radosť mať ich v triede a že sú pozoruhodne empatickí voči svojim rovesníkom. Predpokladám, že tieto črty tu boli vždy, ale prekričala ich intenzita ich dysregulácie.

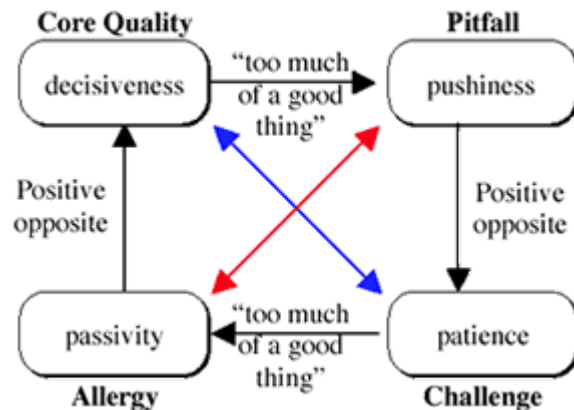
Myslím, že všetci čakáme na to, aby si nás niekto našiel, aby s nami bol. To sú moje skúsenosti ako pacienta, aj ako terapeuta. Každé dieťa a dospelý, s ktorým som kedy pracoval, dúfal, že ho dokážem vykopnúť odtiaľ, kde bol zaseknutý, vykopnúť ich do nového spôsobu bytia, dokonca aj vtedy, ak bojovali so mnou o to, aby ostali zaseknutí. Paradoxom toho je tá časť, ktorá činí prácu dynamickou. Túžba po zmene a odpor voči nej sú potenciálnym katalyzátorom zmeny, ak sme schopní vydržať a využiť ho. Opäť, paradox je podstata premeny.

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

V nasledujúcich riadkoch sme vybrali popis jedného zaujímavého nástroja, techniky, ktorá sa dá využívať v koučovaní, alebo terapii, či poradenstve. Viac o nej nájdete na nete, napr. <http://mijnkernkwaliteiten.nl/corequalities/whatarecorequalities.html>, alebo, čo - to aj v knihe Maren Fischer-Epe: Koučování. My čerpáme zo stránky www.mikethementor.co.uk, ktorá je plná zaujímavých textov, najmä o koučovaní a mentoringu.

Podľa teoretikov koučovania a rozvoja ľudského potenciálu je jeden zo spôsobov, ako pomôcť človeku, aby sa viac stotožnil so svojou povahou, či charakterom, pomôcť mu uvedomiť si svoje podstatné, kľúčové vlastnosti a pochopiť dynamiku, ktorá sa za nimi skrýva. Model, o ktorom píšeme, sa volá model „kľúčových vlastností“, alebo „kľúčových kvalít“. Príkladom vlastností je napríklad cieľavedomosť, ohľaduplnosť, presnosť, odvaha, vnímavosť, poriadnosť, empatia, pružnosť atď. , čo sú naše významné zdroje a kvality

o ktoré sa opierame. Čím viac sme naladení na naše osobné kvality, tým sme inšpirujúcejší a motivovanejší. No, pozor, každá strana mince má aj svoj opak, rub má líce. Takže každá naša vlastnosť má aj svoj tieň, svoju temnú stránku alebo *pascu* – výsledok nadmerného rozvoja našej kľúčovej vlastnosti. Nižšie ponúkame komplikovaný obrázok v angličtine, ktorý ďalej v príbehu vysvetlíme.



Že je trochu komplikovaný©, takže príbeh.

Jim je starší obchodník v banke a považuje sa za rozhodného (rámček vľavo hore). Ale často tú rozhodnosť preháňa a všeobecne ho kolegovia považujú za nátlakového (rámček vpravo hore). Teda priveľa dobrého sa stáva *pascou* pre dotyčného človeka a mení klad na zápor. Okrem pasce však model kľúčových vlastností predstavuje aj to, čo je pre nás výzvou (challenge). Výzva je pozitívna stránka vlastnosti a je zároveň opakom pasce (vpravo dole). Pre Jima bola výzva naučiť sa trpezlivosti. Jim musel nájsť spôsob, ako vyvážiť svoju kľúčovú vlastnosť, alebo kľúčovú schopnosť v situáciách, keď sa stala kontraproduktívnou. Prijal tak výzvu, pričom pre Jima môže byť výzvou napríklad byť nielen rozhodný ale zároveň aj trpezlivý. To neznamenal byť menej rozhodný zo strachu, že bude vyvíjať nátlak, ale rozvinúť si „trpezlivú rozhodnosť“. (to je rovnaká myšlienka ako „syntéza protikladov“ v psychosyntéze, čo je časť procesu, v ktorom sa stávame celkom.) Na obrázku to je znázornené modrou šípkou, prepojením jeho kľúčovej vlastnosti (rozhodnosti) a jeho výzvy, ktorou je trpezlivosť.

Ako si uvedomiť, čo je našou výzvou? Jima napríklad privádzala do zúrivosti pasivita iných ľudí a reagoval na ňu väčším nátlakom (jeho pascou). Napokon pochopil, že to, na čo je

alergický u druhých (pasivita) je v skutočnosti extrém tej vlastnosti, ktorú veľmi potrebuje (trpezlivosť). Podľa autorov tohto modelu sme alergickí na extrém svojej vlastnej výzvy (najmä keď je umiestnená v druhom človeku). A keď sme konfrontovaní s vlastnou alergiou (obrázok vľavo dole), máme sklon padnúť do vlastnej pasce (červená šípka).

Ako to súvisí s našou prácou? Okrem zaujímavej inšpirácie pre osobný rozvoj svojich kvalít a ich syntézu, má tento model veľa čo povedať do procesu koučovania, či iného pomáhania. Zameraním sa na premostenie kľúčovej vlastnosti a výzvy budujeme celistvosť, akúsi zmysluplnú úplnosť, pričom sme pozorní k pascám a vyvažujeme deštruktívne extrémny vlastností koučovaných. Vznešene vyjadrené, stávame sa „lepším celkom“. V koučovaní Jima prišlo k momentu uvedomenia a k následnému precvičovaniu syntézy svojej kľúčovej vlastnosti (rozhodnosť) a výzvy (trpezlivosť). Keď sa dostali do rovnováhy a on zistil, že menej padá do svojej pasce, začal si viac ceniť aj trpezlivosť iných ľudí. Jim sa dostal na novú úroveň integrácie.

Ako som už spomenul, viac o tomto modeli v češtine nájdete v knihe Koučování, ktorá vyšla vo vydavateľstve Portál, alebo v knihách zakladateľa modelu Daniela Ofmana.

Hry a aktivity...

V tomto čísle prinášame jednu aktivitu, ktorú možno využiť ako formu štruktúrovaného zdieľania. Divné slovné spojenie, štruktúrované zdieľanie, nie? Prosto a jednoducho, ide o diskusnú metódu, ktorá sa dá využiť na tréningu, alebo pri facilitácii skupinových procesov.

OBE STRANY

Život organizácie je plný paradoxov. Zdá sa, že vždy dostanete protikladné rady. Napríklad jeden manažér tvrdí, že celý váš tréning má byť na webe. Iný manažér vyzdvihuje prednosti klasickej učebne. V takejto situácii nemá zmysel pýtať sa: „Čo je lepšie: učiť sa online alebo za prítomnosti živého učiteľa?“ Odpoveď je stále: „Príde na to, ako kedy“. V zložitom skutočnom svete závisí každá stratégia od okolností. Napríklad účinnosť tréningu závisí od obsahu, cieľa, účastníkov, technického zabezpečenia a facilitátorov. Aby ste prišli s najlepšou stratégiou, musíte preskúmať výhody a nevýhody protichodných princípov.

To vám pomôže spraviť metóda OBE STRANY.

Účel

Lepšie pochopiť protichodné princípy pomocou diskusie o pozitívnych i negatívnych aspektoch každého z nich.

Účastníci

Akýkoľvek počet rozdelený do trojíc.

Čas

30 minút až 1 hodina, v závislosti od rôznych faktorov a času vyhradeného na diskusiu.

Pomôcky

- Stopky
- Píšťalka, zvonček, alebo...

Príprava

Špecifikujte všeobecnú tému alebo problém, ktorý chcete skúmať. Potom vypracujte zoznam niekoľkých protikladov („dichotómie“) súvisiacich s témou. Účinnosť tejto aktivity závisí od vašej schopnosti zostaviť aspoň tucet protichodných stanovísk.

Tu je príklad:

Téma: účinný tréning

Dichotómie:

- Obsah je dôležitý vs. Proces je dôležitý
- Mali by sme sa zamerať na výsledky učenia vs. Mali by sme sa zamerať na učebné aktivity
- Učiteľ je expert vs. Učiteľ je partner
- Učiť sa činnosťou vs. Učiť sa reflexiou činnosti
- Účastníci medzi sebou spolupracujú vs. Účastníci súťažia medzi sebou
- Použiť treba dotykové stratégie vs. Použiť treba najnovšie technické vybavenie

- Učiť sa samostatne vs. Učiť sa v tíme
- Obsah predstavte pomocou nákresov vs. Obsah predstave pomocou textu
- Vypracujte konkrétne ciele vs. Vypracujte všeobecné ciele
- Zamerajte sa na facilitovanie učenia sa vs. Zamerajte sa na prenos informácií
- Vytvorte hravé učebné prostredie vs. Vytvorte vážne učebné prostredie
- Poskytnite dobre zorganizovanú štruktúru vs. Poskytnite slobodu skúmať
- Starostlivo naplánujte jednotlivé lekcie vs. Improvizujte na lekciách
- Zdôraznite teóriu vs. Zamerajte sa na praktické aplikácie

Viac príkladov

Téma: Násilie na pracovisku. **Dichotómie:** Empowerment vs. Kontrola. Prevencia vs. Náprava škôd.

Téma: Manažment nemocnice. **Dichotómie:** Spokojnosť pacientov vs. Spokojnosť zamestnancov. Špecializácia vs. Generalizácia.

Téma: Zvládanie konfliktov. **Dichotómie:** Asertivita vs. Empatia. Zámer vs. Dôsledok.

Téma: Tímová práca. **Dichotómie:** Zhoda vs. Výzva. Spoločné vedenie vs. Pridelené vedenie.

Téma: Medzinárodná komunikácia. **Dichotómie:** Individualizmus vs. Kolektivismus. Priama vs. nepriama komunikácia.

Téma: Predaj. **Dichotómie:** Poznanie produktu vs. Poznanie ľudí. Zameranie na potreby vs. Zameranie na riešenie.

Téma: Manažment zmeny. **Dichotómie:** Charizmatický vodca vs. Neviditeľný agent zmeny. Zmena zhora vs. Zmena zdola.

Priebeh

Inštrukcie pre účastníkov. Uvedte tému, ktorá sa má skúmať. Identifikujte protichodné princípy súvisiace s témou. Prediskutujte tieto princípy a ich význam v rozličných kontextoch. Podčiarknite význam skúmania polarizovaných a paradoxných princípov pre lepšie pochopenie faktorov, ktoré majú vplyv na produktivitu a zlepšenie výkonu.

Rozdeľte účastníkov do trojíc. Ak vystanú dvaja účastníci, požiadajte ich, aby vytvorili trojicu s vami. Ak vystáva iba jeden účastník, požiadajte ho, aby bol pozorovateľom.

Pridelenie rolí. Požiadajte každú trojicu, aby určila osobu, ktorá sa najviac podobá na vás. Požiadajte túto osobu, aby v prvom kole hrala rolu neutrálneho poslucháča. Vysvetlite, že ostatní dvaja členovia trojice budú pravý advokát a ľavý advokát. Oznámte, že pravý advokát sa v ďalšom kole stane vždy neutrálnym poslucháčom.

Vysvetlite rolu neutrálneho poslucháča. Osoba v „strede“ každej trojice by mala pozvať advokátov, ktorí predstavujú svoje pozície. Kým bude advokát hovoriť, neutrálny poslucháč by mal s ním udržiavať očný kontakt, prikyvovať, usmievať sa a demonštrovať ďalšie neverbálne správanie spojené s aktívnym počúvaním. Je však dôležité, aby neutrálny pozorovateľ skryl svoju osobnú mienku a počúval oboch advokátov s rovnakým záujmom.

Vysvetlite rolu advokátov. Každý advokát dostane niekoľko protichodných princípov súvisiacich s témou. Oboja advokáti si pripravujú prezentáciu, ktorá podporuje ich pozíciu a zaútočí na protikladnú pozíciu. Po 15 sekundách ukáže neutrálny poslucháč na jedného z advokátov. Tento človek predstaví svoje názory za 60 sekúnd. Hneď potom nasleduje prezentácia druhého advokáta.

Spracujte prvú dichotómiu. Oznámte prvý princíp pre pravého advokáta. Ihneď oznámte aj protichodný princíp pre ľavého advokáta. Požiadajte oboch advokátov, aby sa pripravili na vystúpenie. Po 15 sekundách zapískajte na píšťalke (*ja fakt nepoznám kolegu, ktorý by pískal v skupine na píšťalke, ale chápem, že tréner, je tréner, pozn. Vlado. No sú takí, ktorí zvoní zvončekom, pozn. Ivan.*) a dajte inštrukciu neutrálnym poslucháčom, aby ukázali na jedného z advokátov. Počkajte minútu. Zapískajte znovu a požiadajte druhého advokáta, aby predstavil svoju pozíciu. Po ďalšej minúte znovu zapískajte. Náhodne vyberte jedného neutrálneho poslucháča a požiadajte ho, aby zhrnul hlavné body oboch prezentácií.

Pokračujte s ďalšími dichotómiami. Poďakujte advokátom a neutrálnym poslucháčom. Požiadajte pravých advokátov v každej trojici, aby v tomto kole zaujali rolu neutrálneho poslucháča. (Ľavý advokát z predošlého kola sa teraz stane pravým advokátom a pôvodný neutrálny poslucháč bude pravý advokát.) Oznámte ďalší pár protichodných princípov a realizujte ďalšie kolo aktivity. Opakujte rovnaký proces s každou dichotómiou.

Ukončíte sedenie. Vyzvite účastníkov, aby vymysleli ďalšie dvojice protikladných princípov. Naložte s nimi rovnakým spôsobom. Keď sa prediskutujú všetky dichotómie, prediskutujte celú aktivitu a stanovte, ako tvorivo vyberiete a zostavíte protichodné princípy.

Myšlienky tých, čo inšpirovali...

Mahátmá Gándhí

"Zásada oko za oko napokon oslepí celý svet."

„Ty sám buď tou zmenou, ktorú túžiš uzrieť vo svete!“

„Víťazstvo dosiahnuté násilím sa rovná porážke, pretože je iba prechodné.“

"Ten, kto je slabý, nikdy nedokáže odpustiť. Odpustenie je znakom sily."

„Človek je preto človekom, že je schopný sebaovládania.“

„Človek má kľúč k uzamknutiu nežiaducej myšlienky.“

„Najprv ťa ignorujú, potom sa z teba смеjú, potom ťa napadnú – a potom vyhráš.“

Martin Luther King Jr.

„Láska je jediná sila, schopná zmeniť nepriateľa na priateľa.“

„Aj keby som vedel, že zajtra celý svet zanikne, dnes by som ešte zasadil moju jabloň.“

„Rozhodol som sa držať lásky. Nenávisť je príliš ťažké bremeno na nosenie.“

„Nejde o to, či sme extrémistami, ale akými extrémistami sme: sme extrémistami lásky, alebo násilia?“

„Naša vedecká moc predbehla našu spirituálnu moc. Máme navádzané rakety a popletených ľudí“

„Mal som sen...“