



Pár slov na úvod

Úprimne si myslím, že sa oplatí prečítať si tento newsletter. Zvyčajne v týchto prvých riadkoch píšem o tom, prečo by ste to mohli urobiť a čo by ste tým mohli získať. Tento mesiac však úvodník využijem k tomu, aby som vám napísal, prečo sa oplatí prísť na konferenciu o nenásilnej komunikácii, ktorú s kolegami organizujeme. Napríklad preto, že vám ukáže iný svet. Svet hlbokých emócií, blízkosti vo vzťahu, svet medziľudskej intimity. Alebo aj preto, že vám ukáže, ako možno byť v kontakte so sebou, ako utíšiť svoj zmätok, alebo nepokoj, ktorý prežívame. Alebo

preto, aby ste načerpali motiváciu, odvahu a dostali filozofiu, či poznanie, ale aj praktický návod a štruktúru k tomu, ako byť lepším človekom doma, alebo v práci. Myslím si, že čítanie našich news môže byť obohacujúce. Pre mňa je obohacujúce každomesačne hľadať podklady, premýšľať a následne písať. O tom, ako vidíme svet pomáhania. Naša konferencia a naše news nie sú to isté, ale verím, že oboje ponúka rovnaké hodnoty a podobné poznanie. Už teraz sa tešíme na aprílové stretnutie sa vami. To virtuálne, aj to reálne.

Z obsahu vyberáme

- Článok o teórii párovej terapie
- Rozhovor s top koučom Petrom Bluckertom a odkaz na jeho klasickú knihu
- Informácie o knihách, ktoré nás zaujali a novú rubriku o tom, čo sa deje v obore
- Informácie o tom, čo nás v poslednom období zaujalo na webe
- Kazuistiku k téme čísla: párová terapia
- Pravidelnú rubriku o aktivitách pre tých, čo pracujú so skupinami
- Niečo stručné o našich najbližších akciách a podujatiach

„Tým, že vylepšujete seba, vylepšujete svoj svet.“ Joe Vitale

Od jednotlivca k páru

V našom dvojročnom výcviku sme sa s jednou skupinou prehupli nielen do štádia prípravy, ale otvárame ďalšiu tému - a tou je práca s viacerými ľuďmi systémom súčasne. Áno, to znamená, že sa aj v našich news budeme venovať práci s páromi a systémami. Na úvod chcem spomenúť, že práca s párom je (teoreticky, metodologicky a prakticky) iná ako práca s jednotlivcom, ale zároveň je odlišná aj od práce s rodinou, či ďalším viacčlenným systémom. Inšpiráciou k nášmu textu, ktorý čítate bol komprehenzívny (kto vie, čo to slovo znamená bez slovníka, má u mňa panáka) článok Jima Crawleyho, ktorý sleduje niekoľko aspektov párovej terapie a napomáha nám tak osvetliť štruktúru a dynamiku párového vzťahu, čo je jeden z možných predpokladov našich efektívnych intervencií.

Agenda jednotlivca v intímnom vzťahu

Párová terapia vždy zahŕňala štyri entity: partnera a partnerku, ich vzťah a osobu terapeuta. Prvá agenda sa týka dvoch jednotlivých partnerov a toho, čo každý z nich prináša do vzťahu. Voľba partnera nie je ani vecou náhody, ani úplne vedomého výberu. Je to skôr súčasť vývinu každého z oboch jednotlivcov: a tá obsahuje aj rozhodnutie nemať partnera. To, koho si vyberáme, súvisí s témami, ako sú:

- zosúladenie spoločensko-kultúrnych hodnôt (napr. spoločenská trieda, vplyv rodinnej tradície, náboženské presvedčenia, atď.) - tu si pravdepodobne vyberáme niekoho podobného nám („...vyhovujeme si, sme z podobného sveta...“)
- inšpirácia osobnými skúsenosťami a normami druhého partnera pred vytvorením vzťahu - tu je

pravdepodobnejší výber niekoho, kto je odlišný („...je taký zvláštny, úplne iný ako ostatní muži, vie veľa, čo neviem ja...“)

- nevedomý plán výberu, ktorý je založený na internalizovaných vzoroch seba a vzťahov získaných počas raného života a vedie k ... záhadnej chémii, čo viaže ľudí k sebe spôsobom, ktorý sa ostatným ľuďom, čo nevidia skryté vnútorné programy, často zdá nevyvetliteľný („...ako si si mohla, prosím ťa, vybrať takého blázna...“)

Je to práve táto tretia úroveň nevedomých faktorov ovplyvňujúcich výber, čo musí párový terapeut uchopiť, ak má rozumieť jedinečnú dynamiku konkrétneho vzťahu. Teda, aké zážitky z detstva nevedome formovali spôsob, ktorým si my, dospeli, hľadáme a žijeme intímny vzťah? Ako máme rozumieť týmto zážitkom? Interpretačný rámec pre toto ponúkajú rôzne psychoanalytické teórie. Jednak som spomenul rôzne a myslím tým nielen klasické freudovské teórie, ale ich pokračovateľky (aj keď tatíčka je fajn čítať). Ako raz niekto povedal, študovať psychodynamickú teóriu iba z Freudovho hľadiska je ako chápať súčasnú fyziku len na základe práce Izáka Newtona. Napríklad psychoanalytická tradícia objektových vzťahov, ako ju chápe Tavistocký inštitút manželských štúdií ponúka bohaté chápania komplexných procesov, cez ktoré sa stávame ľuďmi v intímnych vzťahoch. V podstate je táto teória náčrtom toho, ako sa vyvíjame v raných mesiacoch a rokoch života, čo vedie k internej „matrici“ seba a seba vo vzťahu. Teória potom skúma túto maticu, cez ktorú sa nevedome pozeráme a preží-



vame všetky skúsenosti vo vzťahu. U väčšiny párov je výber partnera pokusom o prepracovanie niektorých sklamaní alebo zranení z predošlých významných vzťahov. Ako to teda výstižne vyjadril Robin Skynner, v manželstve máme tri možnosti. Sú to:

- proces facilitovania rastu dvoch jednotlivcov, kedy sa partneri podporujú a ctia navzájom a nemajú túžbu vlastniť alebo obmedzovať toho druhého; alebo
- proces manželstva ako náhrady za osobný rast, kedy partnera využívame na to, aby kontajnoval stratu či popreté aspekty self bez pokusu o opätovnú integráciu: akýsi nevedomý obchod, ako napríklad: „ja nebudem ohrozovať tvoju predstavu, čo je sexuálne primerané, pokiaľ ty nebudeš prejavovať hnev voči mne“; alebo
- obrana proti rastu, kedy si partneri navzájom tajne nahrávajú do ruky, aby sa neohrozili alebo nespochybnili navzájom a udržiavajú kolúziu v oblasti pocitu pohody a bezpečia vo vzťahu založenú na vzájomných obranách.

Manželské, alebo partnerské problémy vyvstávajú vtedy, keď už zabeháný vzorec manželskej interakcie jednému či obojmu partnerom nevyhovuje. Prístup objektívnych vzťahov v párovom kontexte sa zameriava na manželskú interakciu, chápanú ako „to, čo sa deje v priestore medzi dvomi ľuďmi“. To znamená, že terapeut skúma napätie medzi autonómiou a individualitou každého z partnerov a partnerstvom, na ktoré aspirujú. Tento konflikt či napätie sa môže prejaviť mnohorakými spôsobmi: konfliktom medzi nezávislosťou a závislosťou, medzi presadzovaním sa a zdieľaním, medzi skúmaním a bezpečím a napokon medzi láskou a nenávisťou. Hlboké a intímne vody, nie? Ak sa pároví terapeuti zaoberajú objektívnymi vzťahmi, všimajú si vonkajšie interakcie pýtajú sa, čo tieto udalosti znamenajú pre prítomných ľudí, aký emocionálny dopad, fantázie a významy s nimi prichádzajú. Zároveň sú pozorní k tomu, nakoľko je spoločný priestor páru bezpečným psychologickým „kontajnerom“, kde môžu byť partneri slobodní a vzájomne sa podporovať. Dôraz kladú aj na porozumenie procesom projektívnej identifikácie.

... jednotlivci projikujú svoje pocity a/alebo myšlienky... keď identifikujú projikovaný pocit, ktorý vnímajú v niekom inom, môžu ho prežívať zástupne, ako cudzí... neidentifikujú sa s ním. ...projektor sa [teda] správa takým spôsobom, že indukuje v recipientovi projekciu, aby sa mohol identifikovať s projikovaným pocitom či myšlienkou...

Po slovensky povedané, aby som mohol prežívať vlastnú agresivitu, vidím ju u mojej partnerky a nemusím si ju privlastniť, pretože ak by som si ju (agresivitu) privlastnil (napriek tomu, že je moja) mal by som zrazu v sebe (pri sebe) niečo cudzie, s čím nie som stotožnený. No neviem síce, či to bolo jednoduchošie povedané, ale... podme o kúsok ďalej.

John Bowlby a vzťahová väzba. Ten chlap je všade, ešte aj u Hríba pod lampou sa o ňom rozpráva. No

proste stredný prúd, ktorého korene siahajú k teóriám objektívnych vzťahov. Aj vzťahová väzba je teda hlbinná teória zaoberajúca sa vývojom matrice alebo Bowlbyho slovami vývojom a funkciami „interného pracovného modelu“ seba vo vzťahu, ktorého základy sa kladú v ranom detstve a ovplyvňujú následné prežívanie a správanie v intímnych vzťahoch. Potreba vzťahovej väzby trvá po celý život a rozličné vzorce správania v rámci vzťahovej väzby možno identifikovať vtedy, keď človek vníma vzťahovú väzbu ako ohrozenú. Pokiaľ ide o párový vzťah a vzťahovú väzbu, pri bezpečnej vzťahovej väzbe je interný pracovný model partnerov taký, že ich self je hodné záujmu a starostlivosti (kognitívno behaviorálni terapeuti by povedali, že je to ich jadrové presvedčenie, iní zase, že vnútorný obraz ja) a od partnera sa očakáva, že bude citlivo reagovať na potreby vzťahovej väzby self. Pri úzkostno-ambivalentnej väzbe je interný pracovný model organizovaný spôsobom, v ktorom je hodnota self nízka, ale partner je cenený; self sa teda stará o to, aby si udržalo partnera, čoho dôsledkom je majetnícke alebo závislé správanie vždy, keď je vzťahová väzba ohrozená. Pri úzkostno-vyhýbavej vzťahovej väzbe je sebahodnota nízka a partner s takouto väzbou očakáva, že druhý partner bude odmietavý a nebude reagovať. To vedie k precitlivenosti na odmietnutie a strachu z intimity. Najväčším prúserom býva dezorganizovaná vyhýbavá vzťahová väzba, pri ktorej je vnútorný pracovný model usporiadaný spôsobom, v ktorom je self naoko „bezproblémové“, no iba naoko, pretože v skutočnosti ide o obranu proti hlbšie ležiacim pochybnostiam o sebe. Partner je následne vnímaný ako necitlivý alebo hostilný.

Podme z Anglicka do Ameriky. Od teoretikov objektívnych vzťahov, ku kohutovskej psychológii self a prácam jeho nasledovníkov - aj tie ovplyvnili teóriu párovej dynamiky. Čávovia z tejto fajty tvrdia, že ak sú dieťaťu adekvátne zrkadlené jeho pocity, potreby, jeho prežívanie a ak je dostatočne potvrdzované jeho chápanie toho, čomu prikladá dôležitosť a význam (toho, kedy sa prežíva ako úspešné a hodnotné), pravdepodobným výsledkom takéhoto zrkadlenia bude kohézne self dieťaťa. To znamená, že človek bude mať bezpečný pocit vlastnej continuity v čase a kapacitu využívať vzťahy veku primeraným spôsobom na udržanie si sebaucty. Naopak bez adekvátnej kvality zážitkov v ranom vzťahu je jedinec vystavený riziku, že bude mať krehké alebo poškodené poňatie seba, že bude vystavený (a možno veľmi vystavený) vnútornému pocitu dezintegrácie či hanby, keď bude iných ľudí vnímať tak, že mu nerozumejú, že ho kritizujú alebo odmietajú. Toto vnímanie druhých sa samozrejme nemusí zakladať na skutočnosti - často ide o precitlivenosť. Reaktívny hnev alebo zlosť je podľa Retzingera následne bežnou obranou proti takému vnútornému pocitu fragmentácie a útoky na druhých túto fragmentáciu opäť skladajú do celku. Self psychológia je dôležitým príspevkom k teórii párovej terapie nielen preto, že rozširuje terapeutickú techniku, ale aj preto, že rozširuje chápanie dynamiky pároveho vzťahu. Self psychológia kladie veľký dôraz na rolu empatie, sčasti ako terapeutického nástroja,



ale ešte dôležitejšia je ako spôsob poznávania vnútorného prežívania druhého človeka. Kohut rozlišuje *zážitkovo-vzdialené* stanovisko, kedy terapeut využíva svoje vlastné vedomosti alebo zážitky na to, aby ‚vedel‘, ako to prežíva klient, a *zážitkovo-blízke* stanovisko, kedy terapeut využíva svoje empatické vnorenie sa do subjektívneho prežívania klienta ako základ poznávania. Terapia v sebe obsahuje porozumenie aj interpretáciu. Porozumenie, ktoré si vyžaduje hlboké a dlhotrvajúce empatické vyladenie na klienta, musí predchádzať interpretácii.

Aby nebolo komplikovaných teórií o človeku málo, môžeme sa zamyslieť ešte aj nad prácou Murrayho Bowena. Mantrou tohto transgeneračného rodinného terapeuta bola téma ‚diferenciácie self‘. Cieľom dieťaťa vo vývine v rodine a rekurzívne, cieľom rodiny je (v ideálnom prípade) rozšíriť vnútornú kapacitu pre postupné kroky k osamostatňovaniu sa (pozor, mentálnemu osamostatňovaniu, nejde iba o to, či pôjde do škôlky, alebo si kúpi byt). Vykročiť z fúzie, alebo symbiôzy, diferenciácia záleží podľa Bowena aj na tom, aká je miera diferenciácie self, ktorú dosiahli jeho rodičia. Pokiaľ ide o partnerské vzťahy, ľudia, ktorých stupeň diferenciácie self je relatívne nízky, budú mať v emocionálne významnom vzťahu, akým je napríklad manželstvo, sklon veľmi citlivo reagovať a budú mať úzkosť vyjadrovať myšlienky a pocity bez toho, aby museli byť predtým uistení o tom, ako ich partner bude asi vnímať. Pri zrelšej diferenciácii self vo vzťahoch sa subjektívne a emocionálne aspekty ľudského prežívania stávajú *prístupnejšími* a môžu byť predmetom rozhodovania a reflektovania. Čím vyššiu úroveň diferenciácie self partneri dosiahli, tým pružnejší je ich vzťah: obaja dokážu zranenia, sklamanie, prechody a podobné veci nielen prežívať, ale aj sa o nich rozprávať. Také vzťahy teda budú pravdepodobne menej charakterizovať reaktívne emocionálne konflikty. Ale to nie je všetko. Bowenova hypotéza je, že ľudia budú mať tendenciu vybrať si partnera s podobnou úrovňou diferenciácie self, akú dosiahli sami. Z toho vyplýva, že ak sa má vzťah zmeniť, obaja partneri budú potrebovať pomoc, aby dosiahli vyššiu úroveň diferenciácie. Obaja. Toto poňatie je nesmierne užitočné ako podnet na udržanie ohniska pozornosti pri práci na pár, aj keď sa jeden partner prezentuje (alebo, čo sa stáva častejšie, je prezentovaný!) ako ‚ten s problémom‘, ako to býva pri nevere, alebo keď má jeden z partnerov pochybnosti o tom, či má vzťah pokračovať.

Agenda párového vzťahu ako priestor pre individuálny rast

Doposiaľ ste čítali o jednotlivcoch a ich výzvach, ktorým čelia vo vzťahu. Teraz optiku rozšírime na pár ako celok. Vo vzťahoch však nie je iba patológia jednotlivcov, ale aj ich zdroje. Vzťahy samotné sú vždy aj pokusom o rast, o vyliečenie sa a o nájdenie samého seba. V intímnych vzťahoch sme vystavení neustálemu, autentickému stretnutiu so svojimi najzrelšími a pozitívnymi vlastnosťami, ako aj s najmenej zrelymi a negatívnymi vlastnosťami. Pri práci s párom je ohnisko zamerané na pár, moderní pároví psychoanalytici terapeuti hovoria o zameraní na link (prepoje-

nie). Zameranie znamená, že toto prepojenie je cielene oslované a (ak je terapia liečením) liečené. Marion Solomonová to dala do citátu: „Keď pár vyhľadá liečbu kvôli manželstvu, tak pacientom je manželstvo a terapeutovou úlohou je pracovať na jeho vyliečení“. To neznamená, že pár sa musí rozhodnúť ostat spolu, že ich máme držať v manželstve bez ohľadu na to, čo chcú. Niekedy to však môže znamenať, že musíme byť schopní kontajnovať zranenie a zúfalstvo, ktoré môžu v manželstve obaja prežívať, až kým nevytvoríme bezpečie, aby mohli začať skúmať, po čom každý z nich vo vzťahu túži a čoho sa obáva. Musíme odolávať kolúzii s ich obranami, chuťou ujsť a neprehlásiť predčasne manželstvo, či vzťah za mŕtvy. Nejde iba o to fandiť jednému, fandiť druhému, fandiť ich deťom - ide o to fandiť vzťahu, respektíve linku (prepojeniu), respektíve v kontexte rodinnej, alebo systémovej práce systému. To by asi (ak nie už skôr) Vráta namietal, že, čo je systém, ale túto otázku teraz ponechajme postmoderne (bokom).

Párové vzťahy sa vyvíjajú v čase. Všetci na základe pozorovania iných ľudí alebo z vlastnej skúsenosti vieme, že vzťah sa v čase mení. Ale ako sa mení a existuje nejaký vzorec v tejto zmene? Bader a Pearson tvrdia, že tak ako sa prirodzene vyvíjajú emócie a individuálna osobnosť, tak sa vyvíja aj párový vzťah. Navrhujú päť štádií, ktoré tvoria to, čo by sociológovia nazvali ‚ideálny typ‘ normatívnej abstrakcie, ktorá sa len zriedkavo presne zhoduje s konkrétnym párovým vzťahom. Mnoho dynamiky a ťažkostí v párovom vzťahu vzniká práve vďaka variáciám a zápasom v rámci postupu týchto štádií. Tých päť štádií je:

- **symbiotické štádium:** prežívanie ‚zamilovanosti‘, ktoré Freud údajne opísal ako fázu dočasného šialenstva. Partneri nechcú vedieť nič o rozdieloch medzi sebou; intenzívne sa tešia zo záujmu, pozornosti a náklonnosti, ktoré obaja dostávajú od toho druhého;
- **diferenciačné štádium:** keď treba čeliť realite toho, že partneri sú samostatní ľudia s odlišnými záujmami a odlišnými názormi a musia si vypracovať pre oboch prijateľné stratégie na riešenie konfliktov;
- **praktizujúce štádium:** najdlhší úsek životného cyklu v páre, často sa prekrýva s rodičovstvom a/alebo prácou. Obaja partneri teraz investujú primárne do vonkajšieho sveta, mimo párového vzťahu, ale párový vzťah je potrebná základňa, z ktorej partneri odchádzajú do sveta a kam sa vracajú; takže musia aj sem dostatočne investovať, aby udržali vzťah v chode;
- **štádium obnovenia priateľských vzťahov:** často sa prekrýva s obdobím, v ktorom deti dospievajú a začínajú opúšťať domov, pár sa teraz snaží obnoviť intimitu medzi sebou. To je však intimita založená nie na intenzívnej emocionálnej potrebe ako v symbiotickom štádiu, ale na osobnej autonómii a rozhodnutí a intimite charakterizovanej skôr zdieľaním než splynutím;
- **štádium vzájomnej závislosti:** obaja partneri vedia, že sú schopní prežiť ako samostatní jediní, ale rozhodnú sa žiť spolu.



Je to naozaj normatívne, ale užitočné pre porozumenie tomu, čo je v správaní viditeľné. Keď partneri prechádzajú týmito štádiami, často majú sklon prechádzať nimi rozličným tempom, ktoré je určované ich životnými skúsenosťami a emocionálnymi potrebami. Ako jednoduchý príklad môžeme uviesť pár, v ktorom jeden z partnerov stále potrebuje intenzitu a uistenie symbiotickej fázy, kým druhý sa posúva do diferenciatného štádia. Je pravdepodobné, že diferencujúci sa partner sa bude cítiť dusený a lapený v pasci, a bude sa snažiť vytvoriť viac priestoru vo vzťahu. To jeho partner v symbiotickom štádiu prežíva ako potvrdenie jeho/jej najhorších obáv a pravdepodobne to povedie k obnoveným snahám stiahnuť diferencujúceho sa partnera späť do bližšieho vzťahu, čím sa vytvorí a stupňuje cyklus konfliktov. Je užitočné, ak ako tí, čo pracujeme s pármí, máme nejaké konštrukty (nemusi to byť práve táto teória), ktoré nám umožňujú skúmať vývinový aspekt konkrétneho párového vzťahu. Na druhej strane mince je však upozornenie, aby sa naše teoretické schémy nestali východiskom pre normatívny a subtilný „terapeutický“ nátlak, alebo neproduktívne moralistické kecy („vy ste taká a taká a ste v tom a v tom štádiu...“). Ak však chcete „fandiť“ vzťahu, je dobré inšpirovať sa aj vývinom iných vzťahov.

Agenda emócií a sexuality

Greenberga s Johnsonovou v našich news citujeme často, možno sa im až štikúta. Blabla o vzťahovej väzbe = Greenberg, Johnsonová. Blabla o emóciách = Greenberg a Johnsonová. Aj minulý mesiac sme písali o ich klasifikácii emócií. Tému začneme slávnym výskumom autorov: „... nie počet hádok alebo dokonca výsledok hádok predpovedá, či pár ostane spolu, ale kvalita emocionálneho zapojenia. Páry sa môžu hádať, neriešiť problémy a udržať si uspokojivý vzťah, ak si dokážu zachovať emocionálne zapojenie, namiesto toho, aby medzi nimi vznikol odstup alebo obrana“. Sila, nie? Autori, ktorí sa medzitým už nemajú príliš v láske a našli si svojich nových výskumných terapeutických nasledovníkov, delia emócie na primárne a sekundárne. Primárne emócie veci uľahčujú, podporujú adaptáciu a majú sklon viesť u partnera k reakcii, ktorá rieši problém. Napríklad vyjadrenie zranenia má sklon viesť k reakcii súcitu alebo starostlivosti. Sekundárne emócie sú však reakciou na hlbšie položené primárne emócie, ktoré nemožno prejavovať; napríklad reaktívny hnev často slúži na zakrytie inej emócie, ako je strach, či hanba alebo zranenie, ktoré partner nie je schopný prijať za svoje a prejavovať. Tu je sedem princípov, ktoré Greenberg (ešte) s Johnsonovou vyabstrahovali pre prácu s emóciami v párových vzťahoch.

1. Validizácia a empatické naladenie sú dôležité na vytvorenie pocitu bezpečia, v ktorom sa obaja partneri prežívajú ako prijatí, oprávnení a pochopení; aby (nielen) terapeut mohol čo najviac vstúpiť do subjektívneho emocionálneho prežívania oboch partnerov.
2. Identifikácia negatívnych interakčných cyklov, najmä tých, ktoré sa týkajú otázok moci a vzťahovej

väzby, ako aj cyklov hnevu a pohrdania, ktoré sú vyjadrené jedným z partnerov po úzkostnom vyhýbaní sa a odtiahnutí druhého.

3. Práca na sprístupnení primárnych emócií, ku ktorým patrí obvykle strach, smútok a hnev a súvisiace túžby po starostlivosti a záujme, sprístupnenie primeranej blízkosti a pocitu kontroly nad vlastným bezpečím, pričom tieto pocity ležia hlbšie a organizujú negatívny interakčný cyklus.
4. Akceptácia, prežívanie a komunikácia vlastnej emócie; v bezpečí terapeutického sedenia sú partneri povzbudzovaní, aby prijali za svoje a regulovali svoje primárne citové stavy, a aby ich vyjadrili neobviňujúcim spôsobom.
5. Akceptácia emócií druhého a potrieb vzťahovej väzby, ktoré sú obsiahnuté v týchto emóciách, čo vedie k modifikácii vnímania toho druhého vo vzťahu.
6. Podpora intrapsychickej reštrukturalizácie tam, kde je to potrebné, zvládanie blokov pri akceptovaní partnera alebo jeho emócií.
7. Prehlbovanie intimity, čo znamená facilitovanie nových zážitkov pripútania sa vo svetle podstúpenej práce.

Uf. Sedem bodov je ako celá niekoľkomesačná, či celoživotná terapia. Greenberg tu bol pred dvomi rokmi, možno raz zavoláme Johnsonovú.

Okrem emócií je v tejto agende zahrnutá aj téma sexuality. Sexualita je určujúcim prvkom v párovom vzťahu a má enormný význam v tom, ako partneri prežívajú svoj vzťah. Nemá sa tematizovať násilne, ale má sa tematizovať, pretože má svoju psychologickú funkciu. Pre odpoveď na otázku „aká je psychologická funkcia sexuálneho vzťahu v kontexte trvalého záväzného vzťahu?“ si David Scharff vypožičal metaforu „dostatočne dobrej matky“ od Donalda Winnicotta. Scharff tvrdí, že stačí aby bol sex ‚dost‘ dobrý na to, aby umožnil obom partnerom cítiť sa oceneným a potvrdeným ako sexuálna osoba; a príležitostne nech je veľmi dobrý, aby obnovil a posilnil manželský zväzok: „... rozumné ciele v oblasti sexuality sú, aby to bolo užitočná a celkovo radostná časť manželstva alebo vzťahu, ktorá je schopná uniesť a uľahčiť priemerné množstvo konfliktov a frustrácie, a niekedy poskytnúť presne to, čo je potrebné a želané (Scharff, 1982)“. Forma, akú dost‘ dobrý sex nadobudne z hľadiska frekvencie a aktivity, bude u rôznych párov rôzna a terapeuti si musia dávať pozor, aby nevnucovali klientom svoje vlastné očakávania a hodnoty. Sexuálny vzťah medzi partnermi odráža veľa z dynamiky vzťahu vo svojej komplexnej podobe. Tematizovanie sexuality vo vzťahu tak môže byť oknom do celkového fungovania partnerov ako jednotlivcov vo vzťahu. David Schnarch píše, že sexuálne vzťahy párov obsahujú doslovný obraz ich života, metaforickú konštrukciu nie nepodobnú snom... Tak ako terapeut nikdy nevidí skutočný obsah sna, nie je ani potrebné, ani vhodné, aby terapeut detailne skúmal sexuálne správanie partnerov. Je však užitočné, aby terapeut citlivo a pozorne počúval príbehy o sexuálnom správaní (alebo nesprávaní) a aby vnímal nielen faktický obsah, ale aj štýl a slovné vyjadrenia klientov.



Agenda terapeutovo self v párovej terapii

Z textu sa zdá (a je to naozaj tak), že párový terapeut má veľa úloh a plní mnoho funkcií. Keď pár vyhľadá terapiu, je pravdepodobné, že sa necíti byť kontajnovaný; často tam budú obavy z dezintegrácie, deštrukcie, opustenia alebo zaplavenia, ak sa povie alebo urobí niečo zlé, z čoho vyplýva vysoká hladina úzkosti. Prvou a kľúčovou úlohou párového terapeuta je vytvoriť pocit stability v terapeutickom systéme. Túto úlohu chápeme ako proces vytvárania ostrova bezpečia v čase a priestore, kde sa môžu cítiť, myslieť, hovoriť alebo robiť veci, ktoré sa obvykle nemôžu cítiť, myslieť, hovoriť alebo robiť. Takýto ostrov, či priestor bezpečia umožňuje vzťahu naplniť sa prejavovať, vráťane bolestných, nahnevaných, zranených alebo zahanbených častí, ktoré pár samotný neustojí. Keď sa pocit stability vytvára ťažko, terapeuti musia použiť svoju vlastnú kapacitu ostať diferencovaní, aby odolali tlaku páru na akomodáciu a fúziu, a týmto spôsobom, ukážu, že sú skutočne schopní tolerovať a vydržať (kontajnovat) hnev, závisť, nenávisť, zúfalstvo alebo deštruktívnosť a pod tým sa nachádzajúcu prázdnotu, túžbu, smútok alebo strach, ktoré pár nemôže vydržať.

Druhou úlohou, ktorá patrí pod nadpis využívania terapeutovo self je využitie protiprenosu ako zdroja pochopenia dynamiky sedenia a párového vzťahu. Pod týmto si môže ktokoľvek predstaviť čokoľvek, ale nie je čokoľvek ako čokoľvek. Ako ilustráciu uvidíme jednu formu protiprenosu v párovej terapii, kedy si terapeut v sebe uvedomuje emocionálne prežívanie, ktoré si klient nie je schopný dovoliť prežiť a symbolizovať. Napríklad klient môže rozprávať o nejakom aspekte svojho prežívania vzťahu, ale spôsobom, ktorý vôbec nenaznačuje hnev; terapeut sa predsa začne cítiť nahnevaný. Využívať toto poznanie v terapeutickom procese znamená, okrem zvládnutej techniky zaobchádzania s ním, vnímať a chápať 'tichú konverzáciu', ktorá sa na sedení odohráva medzi klientom(mi) a terapeutom a možno si následne reflexívne klásť otázku 'čo sa teraz komunikuje bez toho, aby sa to verbalizovalo?' Reflexia protiprenosu je komplexnou reflexiou toho, kým v kontakte (vzťahu) s ľuďmi

sme, čiže do istej miery reflexiou nás celých, či minimálne reflexiou našej profesionálnej identity.

Záverečné úvahy

Spolu s Jimom Crawleym, o ktorého text sa tu opírame, si uvedomujeme, že sme vynechali jednu grandióznu tému párových vzťahov, ktorou je otázka rodu. Každá agenda, ktorú sme spomínali je s rodovou (gender) témou úzko prepojená. Byť mužom je iné, ako byť ženou (samozrejme veta, ktorú nie vždy zohľadňujeme pri našom myslení a konaní aj vo vzťahoch s klientmi). Neexistuje nerodový príbeh. Sú iba príbehy žien a príbehy mužov (dievčat a chlapcov), pokiaľ by sme teda nepracovali s párom rovnakého pohlavia, a je veľmi dôležité, aby boli v párovej terapii citlivo vypočuté a rešpektované oba príbehy. Podobne je to aj s inými sociokultúrnymi konštruktmi a kategóriami, ako sú sociálny status v štruktúre spoločnosti, náboženské presvedčenie, rasa a podobené. Reflexia spoločenských diskurzov v párovej terapii je téma na samostatný článok. Možno ho nájdete u nás inokedy.

Technika práce a konkrétne intervencie súvisia s jasným zámerom, respektíve cieľom, ktorý má párový terapeut v danom momente stretnutia. Tento zámer, respektíve cieľ je vždy implicitne, alebo explicitne prítomný a vytvára, či určuje zmysel spoločného konania. Rozhovor (aj iné aktivity) na stretnutí je rámcovaný kontraktmi, ktoré ujasňujú konkrétne kroky v terapeutickom procese, ktorými spoločne s párom prechádzame. V tomto texte techniku práce (rozhovor, alebo metódy) neopisujeme. Načrtnuté boli teórie chápania dynamiky párového vzťahu a ich príspevky k intervenovaniu zacielenému na zmenu interakčných vzorcov v párovom vzťahu. Ani jedna agenda sama o sebe nie je adekvátna pre všetky situácie, ale spolu s ďalšími, ktoré sme tu nespomenuli, tvoria prameň porozumenia párovému vzťahu, čo môže uľahčovať facilitáciu porozumenia a zmeny.

„Nikto nemôže zmeniť druhého človeka, ale ak ho prijímate takého, aký je, umožnite mu, aby sa zmenil sám.“ Les Giblin

Rozhovor s Petrom Bluckertom



Peter Bluckert

Peter založil firmu Peter Bluckert Consulting, ktorá sa zaoberá konzultačnou činnosťou v oblasti rozvoja medzinárodného riadenia, tímov a organizácií a predtým až do roku 2007 viedol PB Coaching, poprednú firmu pre koučovanie korporácií. Peter je autorom niekoľkých článkov, jednej kapitoly v knihe Sage International Handbook of Coaching o Gestalt prístupe v koučovaní a učebnice koučovania 'Psychological Dimensions of Executive Coaching'. Pravidelne prednáša na medzinárodných konferenciách a vedie workshopy v Európe, USA, Afrike a Číne. Peter počas svojej takmer tridsaťročnej kariéry robil konzultanta pre vyše 200 britských a medzinárodných organizácií pôsobiacich v rozličných sektoroch, trénoval takmer dve tisíc interných a externých koučov a odviedol

10 000 hodín koučovania pre vrcholový manažment a vyšších riadiacich pracovníkov. Bol spoluzakladateľom EMCC, prvým predsedom jej Výboru pre štandardy a etiku a v tejto oblasti je stále aktívny.

Ako by ste opisali svoju pracovnú identitu?

PETER BLUCKERT: Ja som hlavne známy ako kouč, ale považujem sa za konzultanta v oblasti organizačného rozvoja, autora a lektora skupinových a tímových workshopov, kde pracujem s témami blízkosť a hĺbka vo vzťahoch. Rád improvizujem aj inovujem a vždy som chápala prácu s ľuďmi v ich rozvoji ako podobnú džezu, pretože sa v nej pracuje so základnou štruktúrou a potom s témami, ktoré sa vynárajú. Okrem toho som podnikateľ - založil som štyri firmy



zamerané na koučovanie a rozvoj, ktoré stále v biznise *existujú* - a po druhé som autor. Verím v dobrú teóriu, no som predovšetkým praktík.

Aké hlavné vplyvy na vás pôsobili ako na kouča?

PETER BLUCKERT: Hlavné vplyvy, ktoré na mňa pôsobili, najmä v prvých rokoch, bolo hnutie ľudského potenciálu a terapeutických komunit. Spoločensky som sa angažoval a aktívne som podporoval étos tej doby, že osobné je politické a ak chcete zmeniť spoločnosť, musíte najprv zmeniť sám seba. Od dvadsiatky som sa zúčastňoval rozličných workshopov a terapeutických skupín a bolo to neuveriteľne bohaté a plodné obdobie môjho osobného rastu a tvorivého experimentovania. Ďalších desať rokov som pracoval ako sociálny pracovník a absolvoval som výcvik v Gestalte a iných humanistických prístupoch. Na moje prekvapenie a nadšenie som zistil, že v oblasti korporácií sa šíria podobné teórie a podobná prax prostredníctvom metód, ako sú procesné konzultovanie Edgara Scheina, Petra Blocka a ďalších priekopníkov organizačného rozvoja. Niekedy v tom čase som sa dostal aj k práci Tima Gallweya o vnútornej hre a uvedomil som si, že takmer rovnaké inšpirujúce myšlienky a vplyvy formujú mnoho ľudí v príbuzných smeroch. V období, keď som nachádzal tieto prepojenia, som prešiel ku konzultantskej činnosti a bol som partnerom vo firme spolu so svojim dlhoročným priateľom Alexom Pannellom, ktorý bol spočiatku aj mojím sprievodcom a mentorom. Moja vlastná profesijná cesta bola vtedy už jasne stanovená a začal som hľadať svoju teóriu a prax na pomedzí Gestaltu a organizačného rozvoja, čo v deväťdesiatych rokoch vyústilo do splynutia Gestaltu, organizačného rozvoja a koučovania.

Kto hlavne vás ovplyvnil ako kouča?

PETER BLUCKERT: Medzi ďalšími kľúčovými ľuďmi boli Ed a Sonia Nevisovi, ktorí hrali jedinečnú rolu pri aplikovaní Gestaltu v rozvoji organizácií a systémov, spoločenský aktivista v oblasti justície Charlie Kreiner, ktorý viedol vynikajúce workshopy „Muži a riadenie“ skúmajúce, ako mužský rod v dobrom i zlom podmieňuje formu ich riadenia a Jane Puddyová, úžasne tvorivá a statočná terapeutka a supervízorka. To boli výnimoční ľudia, ktorí mali na mňa obrovský vplyv tým, čo hovorili, ako sa správali a za čím si stáli. Všetci mali ešte niečo spoločné - úžasnú úroveň zručností a vedomostí. Pozoroval som ich, počúval som ich a učil som sa od nich, lebo som si uvedomil, že v takom alebo onakom zmysle chcem byť taký ako oni. Otvorili mi oči, zapli mi sluch, napli mi myseľ a zjemnili srdce pre nové a lepšie spôsoby bytia vo svete. V mladosti som vedel, *proti* čomu som. Ľudia, ktorých som stretol neskôr a stali sa mojím vzorom, mi pomohli nájsť, za čo som. Poskytli mi víziu a inšpirovali ma, aby som si postavil latku vyššie - aby som bol lepším človekom. Rozličnými spôsobmi ma vyzvali, aby som prijal osobné normy a začal riadiť svoj život.

Aký je váš prístup k téme „zmena v koučovaní“?

PETER BLUCKERT: Koučovanie je napokon vždy len

o facilitovaní učenia sa a zmeny, či už je to u jednotlivcov, skupín alebo tímov, alebo väčších celkov, ako je napríklad organizačná kultúra. Želaná zmena sa obvykle točí okolo *výkonu*, ale v kontexte podnikania nás to nevyhnutne zavedie do oblasti *rozvoja*, kde je úlohou kouča pomáhať ľuďom rásť, aby boli lepší, zručnejší a schopnejší riadiaci pracovníci. Je to samozrejme aj o *vzťahoch s inými ľuďmi a so sebou samým*. V súčasnosti začíname chápať, že možno sa musí zmeniť aj *štruktúra a kvalita našich rozpravov*, ak máme zvládnuť svoje najväčšie zmeny, vyriešiť naše najťažšie problémy a mať hlbšie vzťahy s inými ľuďmi. Facilitovanie učenia a zmeny je preto tá najpodstatnejšia schopnosť koučov. Dnes však musíme ísť ďalej a rozvíjať zručnosti našich klientov v tejto oblasti. To znamená, že musíme pomenovať našu filozofiu a metódy a odovzdať ich ďalej. Naša najlepšia práca až príliš často klientov iba mystifikuje a robí na nich dojem. V súčasnosti by tak malo mať naše poslanie dve dimenzie - vykonanie práce a vzdelávanie klientov v procese a o procese.

Ako autor kníh o koučovaní - na dost' nasýtenom trhu - ako by ste opisali, čím sa odlišujete od iných?

PETER BLUCKERT: Koncom deväťdesiatych rokov, keď som začal pripravovať články a zbierať materiál ku knihe o psychologických dimenziách koučovania vrcholových manažérov, existovalo len zopár textov o koučovaní. Za pätnásť rokov, čo odvtedy prešli, sa ich počet rozrástol na stovky - čo odráža všeobecnú explóziu koučovania. Účelom knihy 'Psychologické dimenzie výkonnostného koučovania' bolo dať priestor psychologickému náhľadu, respektíve zmyšľaniu, či psychologickému inteligencii. Svet už prijímal emocionálnu inteligenciu, čo je tiež dobrá vec, ale my potrebujeme emocionálne a psychologicky inteligentných ľudí. Chcel som tiež upriamiť pozornosť ľudí na Gestalt prístup, čo je môj primárny teoretický rámec, ktorý bol v odbornej literatúre o koučovaní v tej dobe takmer úplne ignorovaný.

Čo nás čaká, čo príde, Peter?

PETER BLUCKERT: Obzvlášť ma lákajú a obohacujú medzinárodné projekty v rozličných krajinách. Tieto aktivity nesú bohatý potenciál pre učenie sa novému a ja mám to šťastie, že prichádzajú pravidelne, čo ma udržuje v plnej pozornosti. Mám za sebou niekoľko projektov pre senior manažérov a koučov, ktorí spadajú do tohto popisu. Skupina, na ktorú sa teraz zameriavam, sú junior manažéri, ktorí budú viesť prichádzajúcu generáciu. Vymyslel som a viem pre nich intenzívny program - *Odvaha a iskra*. Jeho cieľom je poskytnúť priestor na osobný rast, ktorý môže zmeniť efektivitu riadenia ľudí aj širšieho života - a urobiť to radšej skôr ako neskôr v ich pracovnej kariére. Príliš často počúvam skúsených manažérov, že o našich koučovacích a manažérskych programoch hovoria - 'Len by som chcel, aby som to zažil skôr. Bol by som lepší manažér, ale bol by som aj lepší manžel a rodič'.

Rozhovor viedla Tracey Skoyles a vyšiel v britskej verzii newslettera Asociácie koučov



Peter Bluckert:
Psychological Dimensions to Executive Coaching
McGraw-Hill, 2006

Klasika oboru. Kniha plná všetkého. Informácií, skúseností, know-how... kto chce koučovať normálne, kniha mu pomôže zorientovať sa v tom, čo je koučovanie a čo sa pri koučovaní deje. Zároveň tak ponúka obrázok toho, čo je potrebné si osvojiť, v prípade, že sa koučmi chcete stať. Prvá kapitola popisuje fázy, z ktorých pozostáva koučovacie proces, nasledujúce kapitoly podrobne rozpisujú komunikačné kompetencie kouča a rôzne psychologické faktory, ktoré sa na

úspešnom koučovaní podieľajú. Iste, za sedem rokov sa obor posunul a rieši už aj iné „témy“ ako táto kniha (viď našu novú rubriku), no Slovensko je Slovensko a koleso je dobré naďalej objavovať. Takže, ak chcete abecedu - keď nie rovno Shakespeara, tak aspoň Dickensa oboru koučovanie - Bluckertova kniha k nemu patrí. Ozaj, ak Bluckert nie je Shakespeare, kto pre vás ním je? Gallway? Whitmore? Sokrates?

„Najdôležitejším princípom je neklamať sám seba. Osoba, ktorú oklamete najľahšie, ste totižto vy sám.“
 Richard P. Feynman

Čo je nové v obore?

Okrem klasických odporúčení na zaujímavé pôvodné, alebo preložené publikácie na československom trhu, sme sa vám rozhodli od tohto mesiaca ponúkať vždy aj mini-inšpiráciu z aktuálnej knihy o koučovaní, respektíve knihy z príbuzného oboru. Chceme tým upozorniť na to, že vo svete sa publikuje veľa súčasného a zaujímavého (u nás nie vždy reflektovaného), čo sa oplatí sledovať. My sledujeme a občas aj kupujeme, takže škoda sa nepodeliť... Tento mesiac o myšlienky z knihy **Simona Westerna: Coaching and Mentoring; A Critical Text**, ktorá vyšla v roku 2012 vo vydavateľstve Sage.

- Koučovanie a mentoring sú mostom medzi zraniteľným, či už zraneným self (ktorému sa venuje psychoterapia a poradenstvo) a je plné neistoty a nazbieraných životných traum, či sklamaní a oslavujúcim self, ktoré je plné sily, zdrojov, potenciálu a možností rozvoja.
- Koučovanie a mentoring sú rámcované špecifickým druhom vzťahu medzi pomáhajúcim a klientom, ktorý sa (napriek svojej hĺbke) v niektorých významoch odlišuje od vzťahu v psychoterapii, ako aj od vzťahu medzi učiteľom a žiakom, alebo vzťahu medzi priateľmi. Reflexia týchto špecifik je nutnou súčasťou profesionality koučov/mentorov.
- Koučovanie v sebe zahŕňa minimálne štyri diskurzy. Diskurz o koučovi, ktorý je zrkadlom duše, či hľadačom „pravého self“ klienta. O koučovi, ktorý má nástroje a poznatky o tom, ako pracovať s prežívaním a správaním sa klienta. Diskurz o koučovi, ktorý si osvojil zručnosti a vedomosti z oblasti manažmentu a riadenia seba a ľudí, ktoré využíva pri práci s klientom. A napokon diskurz

o koučovi, ktorý pozná a podporuje využitie zdrojov, ktoré ponúka network - sieť (čo je viac než iba systémy a kultúra) klienta. Tieto diskurzy je potrebné analyzovať, kriticky reflektovať a mapovať, v čom klientom koučovania/mentoringu pomáhajú a v čom ich obmedzujú.

- Koučovanie potrebuje teóriu. Nielen prevzaté teórie z psychoterapie, alebo riadenia, ale samostatnú metateóriu koučovania, ktorá vysvetľuje to, čo ako kouči robíme a hlavne prečo to robíme tak, ako to robíme. Teóriu, ktorá nechápe koučovanie izolovane, ale ako súčasť inštitúcií a kultúr, či sietí, v ktorých sú koučovacie programy zasadené.
- Teória, o ktorú sa opiera autor knihy (mimochodom ide o ďalšieho papaláša v obore), ponúka pre koučovacie proces päť rámcov, pre strategickú analýzu toho, ako a čo je klientom žité a môže byť koučované: kouč poskytuje hlbinnú analýzu psychodynamiky „vnútorného ja“, vzťahovú analýzu dynamiky, ktorá sa deje medzi koučovaným a druhými, analýzu potenciálu vodcovstva koučovaného, ktorá pomáha podporiť „vnútorného lídra“ v ňom, analýzu siete ktorej je koučovaný súčasťou a ktorá môže byť koučovanému oporou a splnomocňovať (empowerment) ho a napokon strategickú analýzu konania koučovaného v systémoch, ktorých je súčasťou.
- Kniha je plná osobných skúseností a komplexných kauzistických ukážok, pričom autor nechal v kauzistikách prehovoriť svojich klientov

„Ludí viac poteší, keď ich pochválite za niečo, čo nie je príliš zřejmé.“ Les Giblin

Čo sme (pre)čítali za posledné obdobie...

Guy Corneau: Anatomie lásky
Portál, 2012

Nemám moc rád jungiánov. Na mňa sú ezoterickí. Mám doma niečo od Kastovej, nejakého Jacobyho, ale neprišiel som tomu na chuť. Tejto knihe som na chuť prišiel. Kto vie, prečo - asi, že je o párových vzťahoch. A o tom, čo si v nich saturujeme, čo v nich

hľadáme. Lepšie matky, lepších otcov, lepších seba samých... Túto knihu som si kúpil, asi pred trinástimi rokmi, keď vyšiel jej prvý preklad a dnes je tu opäť, tentoraz reedícia. Nič sa nezmenilo, stále ju považujem za výborný (čitateľný) úvod do praktickej teórie analytickej psychológie párových vzťahov. Hodí sa k téme čísla, ku káve i čaj. Odpovede na to, ako



bolí láska a ako s tým súvisia vzťahy otcov a dcér, matiek a synov si môžete prečítať aj preto, že kniha je čitateľná.

Marshall Rosenberg: Nenásilná komunikácia Portál, 2012

Áno, je to osobné. Áno, nenásilná komunikácia je brutálny ego-ideál, ktorý je možno nemožné uskutočniť. Áno, asi sa to zdá zvonku ako sekta. To nebezpečenstvo je pri akejkoľvek (aj veľmi humanistickej) ideológii. Kritické myslenie pomáha. No predpokladom kritického myslenia je schopnosť porozumieť. Pri knihe schopnosť čítať. Možno je to náhoda, že vydavateľstvo vydalo dotlač na konci roku 2012 a my tu máme (už nie celkom) na začiatku roka konferenciu...

Frank Arnold: Management Wolters Kluwer, 2012

Na úvod hádanky. Čo majú spoločné Bill Gates, kráľ

Šalamún, Stephen Hawking, Gustáv Mahler, Michael Schumacher, Madonna a Jamie Oliver? Alebo Niki Lauda a Paul Cézanne? Odpoveď ponúka mladý muž, autor tejto knihy - Frank Arnold. Tento konzultant manažérov si vybral 62 zaujímavých osobností (ako ste si mohli všimnúť svetových celebrit) a na ich životných príbehoch a práci postavil knihu, ktorá vás v 62 kapitolách prevedie základmi manažmentu. Je to prvoplánové, to áno. Je to aj trochu bulvárne. Je to však najmä zábavné a poučné čítanie. Tí z vás, ktorí sa chcú dozvedieť pikošky o významných osobnostiach vedy, kultúry, športu, histórie, či politiky si nájdu svoje a tí, ktorí sa chcú naučiť konkrétne princípy riadenia, si nájdu poučenie a za každou kapitolou aj otázky k premýšľaniu. V knihe je lekcija iba od jedného psychológa - aj to bol lekár - Viktor Frankl.

„Múdrosť znamená vedieť... alebo vedieť, kedy tonájsť.“
Alvin Toffler

Weby, blogy a iné odporúčané kliky...

www.somaticperspectives.com

Každý mesiac tu nájdete audio a následne aj prepis rozhovoru s rôznymi na telo a pohyb zameranými psychoterapeutmi. Webka, ktorá je zároveň spoločným priestorom Európskej asociácie psychoterapie zameranej na telo a jej americkej sestry. Mám rád, keď sa mi v schránke zjaví ich mail, nielen preto, že som srdcom koncentratívno pohybový terapeut, ale aj preto, že z publikovaných rozhovorov je vidieť, kto o obore niečo vie a kto iba kečá a hrá marketingovú formu.

www.seishindo.org

Niektorí ľudia cvičia aikido. Niektorí si ho osvojili ako životnú filozofiu. Ako Fritz povedal, psychoterapia je príliš dobrá na to, aby bola iba pre chorých. A hľa, už sa life koučujeme. Alebo manažujeme stres. Už vnímame telo v organizáciách, objavujeme skryté poznanie východných filozofií... Tento newsletter mi chodí dlhodobo a pravidelne, nie vždy ho čítam (napokon, je zázrak, že vy čítate ten náš), ale (podobne ako mnohí z vás) ja si ho odkladám a raz sa (určite)

doňho pozriem. Aikido aj iné (opäť) na telo zamerané prístupy v rozvoji a vzdelávaní dospelých... to je Seishindo.

www.associationforcoaching.com/pages/publications/ac-bulletin/ac-bulletin-uk

Tentomesačný rozhovor sme opajkli od nich, resp. z ich inšpirujúceho newslettera. Nebojím sa povedať, že AC je moja najobľúbenejšia virtuálna asociácia koučov. AC bulletin vychádza už od roku 2003, takže ak si kliknete, na stránke nájdete veľa starších čísiel. Je mi milé, že tak ako Coachingplus, aj oni sú tradicionalisti a uprednostňujú pdf formát. Ale k obsahu. Vždy nejaké témy k veci, vždy nejaký rozhovor, vždy nejaké novinky z oboru, alebo od príbuzných, či susedov oboru koučovanie. Anglická verzia, ktorú odporúčame je bohatšia, ale už aj Íri sa rozhodli písať. Tiež v angličtine. Takže, ak hľadáte up to date info o koučovaní, checkujte...

„Najistejší spôsob ako získať podporu, je najprv ju poskytnúť niekomu inému.“ Barbara Stanny

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

Pri úvodnom texte o párovej terapii sme sa výdatne inšpirovali článkom Jima Crawleyho. Aby ho nebolo dosť, v rubrike skúsenosti, ponúkame jeho kaizistiku.

Mary a John, ako ich budem volať, prišli na podnet svojho všeobecného lekára za účelom manželského poradenstva. Na prvý pohľad sa situácia javila odrazujúco. Obaja mali dobre vyše 40 rokov, ich dospelé deti sa už osamostatnili. Rozprávali dlhý príbeh manželských kríz, rozchodov a predošlých pokusov

o terapiu. Nič sa nezmenilo. Vzorec ich vzťahu zostával z opakovaných, eskalovaných a veľmi výbušných konfliktov, ktoré obyčajne končili dlhým obdobím nerozprávania u Johna a konštatovaním, že manželstvu je koniec u Mary. A predsa obaja veľa investovali do vzťahu, milovali sa, ale akosi nevedeli dosiahnuť, aby ich vzťah fungoval. Ich sexuálny vzťah bol pre nich nesmierne dôležitý, alebo bolo to takmer doslova aj minové pole, kde jeden zlý krok vyvolal ďalšiu krízu vo vzťahu. Nedávno sa opäť rozíšli a tento raz sa obaja obávali, že rozchod je konečný.



John inicioval návštevu u mňa prostredníctvom svojho praktického lekára. Mary mala pocit, že už nemôže ďalej, ale nechotne súhlasila s prvou návštevou.

Približne prvých šesť sedení boli pre mňa, aj pre nich utrpením! Bol to prípad, v ktorom som musel konať ako advokát ich manželstva. Mary rozprávala len veľmi zranenými slovami a najmenší náznak nesúhlasu alebo kritiky spôsobil jej trpkú a nahnevanú reakciu. John zbledol a povedal, že má myseľ prázdnu vždy, keď som sa ho spýtal na čokoľvek, čo iba vzdialene súviselo buď s jeho prežívaním na sedení alebo s jeho správaním vo vzťahu. Obaja sa zdali byť zmierení s koncom manželstva, ale ani jeden skutočne nechcel. Obaja vyhlasovali, že toho druhého hlboko milujú. Plahočili sme sa a potkýnali sme sa dopredu a späť týždeň čo týždeň. Skutočne bol tento vzťah funkčný, keď boli deti ešte doma? Pomaly sa však vynáral z chaosu obraz: obraz dvoch ľudí, ktorí sú obaja veľmi zranení svojimi zážitkami z raného detstva, a ktorých vzorce ochrany seba postupne do seba zahrnuli tie najhoršie obavy druhého.

John vyrastal ako najmladšie a nechcené dieťa rozvedených rodičov, podávali si ho v ich rozvetvene rodine od jedného príbuzného k druhému a v ranom veku býval často na dlho ponechaný sám na seba. Jeho popis aspektov detstva bol takmer nevydržateľne ponurý a osamelý, ale keď som to komentoval, on len povedal: „Možno, ale ja sa nepamätám, že by som bol nešťastný alebo osamelý“. Vyrástol a stal sa extrémne zodpovedným človekom, ktorý sa inštinktívne snaží potešiť iných ľudí v blízkom vzťahu, ale bez viditeľnej kapacity reflektovať alebo komunikovať svoje vnútorné prežívanie. No napriek tomu, akosi dokázal dať najavo, že je láskavý a veľmi citlivý muž.

Mary vyrastala vo veľmi dysfunkčnej rodine, v ktorej mala deštruktívny vzťah s narušenou matkou. Jej otec, ktorého mala rada, ju opakovane sklamával, aj v detstve, aj ako dospelú, tým, že sa jej nezastal v trpkých hádkach s matkou. Neprekvapuje teda, že Mary mala veľmi krehkú sebaúctu: kdesi hlboko cítila, že nie je nič, že nemá hodnotu; ale naučila sa vystupovať ako schopná a sebedovomá osoba. Tiež sa naučila, že je lepšie zaútočiť, než čakať, že bude znovu zranená.

Mary bola presvedčená, že keby ju John naozaj miloval, nesklamával by ju v opakujúcom sa, celoživotnom zápase o podporu zo strany svojho otca. John čelil emocionálnej intenzite zranenia, hnevu a sklamaniam Mary z neho a bol čoraz strnulejší. Ponáral sa čoraz viac do mlčania a práce. To bol samozrejme ďalší dôkaz pre Mary, že ju nemá naozaj rád a že sa na neho nedá spoľahnúť; čo zase obnovovalo jej chuť riešiť to ukončením manželstva, aby sa vyhla ďalšiemu sklamaniam a zraneniu. John bol čoraz viac presvedčený, že sa mu nikdy nepodarí „spraviť to“ u Mary, a cítil sa čoraz bezmocnejší. A tak cyklus pokračoval. Ako sa dalo očakávať, ich sexuálny vzťah obsahoval intenzívnu túžbu a zároveň predstavoval mínové pole. V zraniteľnosti sexuálnej intimity bol veľmi veľký potenciál, že sa niektorý z nich bude cítiť zranený alebo odmietnutý, a tak sa cyklus zranenia, hnevu a vzdalovania znovu aktivuje.

Bezpečné miesto sa postupne vybudovalo v terapii, ktorá mohla udržať silu hlbšie ležiacich primárnych emócií strachu a zúfalstva. Mary sa postupne naučila hovoriť o svojom zranení a túžbe po prijatí a bezpečí, ktoré ležali pod ostrými útokmi a pomstivom odmietaní vzťahu, keď John v niečom zlyhal a nesplnil jej očakávania. Súčasne John veľmi dojímavým spôsobom začal rozprávať o niektorých svojich zážitkoch a o svojom primárnom strachu, strachu z toho, že stratí Mary a bude zase sám, strachu, ktorý ležal pod jeho inštinktívnym a neúmyselným emocionálnym odtiahnutím sa zo vzťahu, keď sa Mary hnevila. Pomaly sa obnovovalo medzi nimi puto, ale trochu iné puto, také, čo obsahovalo určitú, predtým chýbajúcu empatiu k prežívaniu druhého. Mary začala preberať zodpovednosť za svoje reakcie, keď sa cítila Johnom opustená, začala reflektovať a rozprávať o svojich pocitoch zranenia, miesto toho, aby len reagovala. John si začal uvedomovať, kedy začína cítiť potrebu odtiahnuť sa, aby to mohol dať vedieť Mary a s jej pomocou začal skúmať, čo bolo za jeho pravidelným odtahovaním sa. Obaja začali proces prijímania zodpovednosti za predtým neprijaté aspekty svojho prežívania a objavili, že keď to robia, tak v rozpore so svojimi predpokladmi dokázali počúvať a reagovať, spočiatku váhavo, jeden na druhého citlivým spôsobom.

Mary a John ukončili liečbu po dvanástich sedeniach, skôr, než by som si želal a nechali ma v obavách o osud ich krehkých zmien, ktoré dosiahli. Na kontrole po niekoľkých mesiacoch mi však povedali, že zlepšenie ich vzťahu sa napriek určitým zlyhaniam udržalo.

John a Mary sú príkladom typickej situácie v párovej terapii, kde musí byť terapeut sústredený a pracovať s oboma jednotlivcami, ale aj dynamikou ich vzťahu. Prvou úlohou bolo porozumieť niečomu vo vnútornom svete (subjektívne prežívanie seba vo vzťahu) oboch jednotlivcov a potom explorať spôsob, akým ich vnútorné prežívanie dáva vzniknúť vzorcom ich vzťahového systému, ako z hľadiska viditeľného správania, tak aj z hľadiska pripisovaného významu správania jedného i druhého. Zamerat sa iba na intrapsychický svet jednotlivcov, alebo len na interaktívne vzorce ich vzťahového systému, by pravdepodobne nevedlo k pozitívnemu výsledku. A ešte dôležitejšie je, že by to nevalidizovalo prežívanie ani jedného z partnerov. Na prvý pohľad by mohol vzťah Johna a Mary vyzerat' beznádejne. Porozumenie ich agendy pre vzťah však môže vysvetliť nevysvetliteľné a v chaose sa môže objaviť zmysel. Či už sa na to pozrieme z hľadiska ich vzorca internalizovaných objektových vzťahov, ich vzorca vzťahovej väzby, alebo úrovne bloku v procese vývinu kohéznej úrovne self, obaja zažili v detstve vzťah, z ktorého im v dospelosti vznikla agenda pre vzťah charakterizovaná veľkou mierou ambivalencie. Bowenovými termínmi vyjadrené, ani jeden nebol schopný dosiahnuť dostatočnú úroveň diferenciacie self, ktorá by im dovolila reflektovať a citlivo, nie bezmyšlienkovite reagovať na zvýšenú hladinu úzkosti vo vzťahu. Podstatným krokom v procese zmeny bolo pomôcť Johnovi a Mary



pochopiť niečo z toho, a tak začať experimentovať s odlišnými reakciami na seba navzájom.

Situácia Johna a Mary je tiež dobrým príkladom toho, aké dôležité je vidieť *párový vzťah ako ohnisko pozornosti pri liečbe a osobnom raste*. Tak, ako sa to v zodpovednom párovom vzťahu často stáva, obaja mali životne dôležité pochybnosti o svojom predpoklade o sebe ako o človeku: ‚môže to byť pre mňa bezpečné, prezradiť mu svoju zraniteľnosť a nebyť znovu zranená?‘, ‚stále ma bude milovať a bude chcieť ostať so mnou, ak ma naozaj spozná?‘ Ak chcú začať riešiť ťažkosti vo svojom vzťahu, obaja sa musia pozrieť na niektoré svoje predpoklady, ktoré síce pochopiteľne, ale nesprávne vznikli na základe ich skúseností z detstva. Vytvorením ‚bezpečného priestoru‘, v ktorom môžu obaja začať reflektovať svoje zážitky seba vo vzťahu, bola daná podmienka ich rastu a z tohto rastu vznikla možnosť zmeny vo vzťahu. Manželstvo priviedlo oboch partnerov na križovatku, kde jedna cesta vedie k ‚tomu istému vo väčšej miere‘ a druhá k individuálnemu rastu. V takej situácii je terapeutovou úlohou konať dočasne ako ‚advokát manželstva‘, aby partneri mohli preskúmať možnosť rastu a neunikali bezpečnou a známou cestou, ktorá vedie k ‚tomu istému vo väčšej miere‘.

Križovatka, na ktorej John a Mary dostihli svoj vzťah, sa dá sčasti chápať aj ako *vývinové štádium* ich vzťahu. Z hľadiska životného cyklu rodiny ich deti odišli z domu a oni stáli zoči-voči vyhladke na svoj vzťah, ako plní ich individuálne potreby spoločnosti, starostlivosti, senzuálneho a sexuálneho naplnenia do väčšej miery než predtým. Na prvý pohľad sa mohlo zdať, že ich párový vzťah sa blíži k štádiu obnovenia priateľských vzťahov, ako to robia mnohé páry, keď im deti odídu z domu. Vzťah Johna a Mary mal však veľa črt symbiotického vzťahu hostilno-závislého typu: nemohli byť spolu, aby sa nehádali, ale hádky samotné boli prejavom ich intenzívneho strachu z toho, že nebudú spolu, veľkej miery emocionálneho zapletenia. Dokonca, aj keď sa rozišli, museli sa zase zísť. Nikdy nedokázali čeliť a riešiť otázky diferenciačného štádia, nikdy sa nenaučili akceptovať jeden druhého ako odlišného človeka, alebo akceptovať a vyriešiť konflikt. Museli sa teda postaviť týmto vývojovým milníkom a vyriešiť ich, alebo by ich vzťah pravdepodobne neprežil. Keby vedeli akceptovať, že ten druhý môže niekedy niečo prežívať inak, ako oni sami, bola by možná ozajstná intimita. Táto intimita by sa zakladala na tom, že obaja by sa cítili dostatočne silní na to, aby riskovali otvorenie sa pred tým druhým.

Väčšina by opisala Mary a Johna tak, že nemajú problém vyjadrovať pocity vo vzťahu. To je zároveň správne i nesprávne. Psychologicky si boli navzájom veľmi dôležití; nebol tam ani náznak toho, že by prešli do ‚post-ambivalencie‘, že by neprechovávali voči sebe navzájom pozitívne pocity. Silné pocity, ktoré boli v ich vzťahu vyjadrované, však boli starostlivo ohraničené. Hnev (alebo presnejšie niekedy až zúrivosť) mohol byť vyjadrený, ako aj náklonnosť medzi prejavmi hnevu. Čo však nebolo možné vyjadriť, bola paleta pocitov, ktoré sa týkali zranenia, zraniteľnosti, osamelosti, hanby a strachu. V oblasti *emocionálneho fungovania* ich vzťahu, bolo kľúčovou výzvou

umožnenie začať si uvedomovať a potom aj preberať zodpovednosť za tieto neosvojené pocity v prítomnosti toho druhého. Pokiaľ si nedokázali dovoliť prežívať tieto pocity, iba reagovali jeden na druhého a systém ich vzťahu sa organizoval tak, aby sa vyhýbali tejto časti seba, ktorú nepovažovali za svoju. V priebehu terapie bolo prvým krokom umožniť odťahujúcemu sa partnerovi, teda Johnovi, aby bol emocionálne prítomnejší; potom pomôcť Mary zjemniť jej reakcie na neho a zviditeľniť jej zraniteľnosť, ktorá bola za jej hnevom.

Sexuálny vzťah Johna a Mary sme stručne prebrali už v skorých štádiách terapie, ale potom sa už v našej práci neobjavoval. To by bol však dôležitý aspekt ich vzťahu, ktorý by bolo potrebné preskúmať, keby ostali v terapii dlhšie a spracovávali by sme proces zmeny, ktorý sa už začal. Keby sa im dostalo pomoci, aby jasnejšie prejavovali svoje individuálne prežívanie a ľahšie preberali riziko otvorenia sa a vyjadrenia svojich potrieb, želaní a skúseností v ich sexuálnom ‚štýle‘, bolo by to dôležité posilnenie diferenciačnejšieho vzorca v ich vzťahu ako celku. Zo spätného pohľadu bolo chybou, že sa mi nepodarilo dostať sa do tejto oblasti skôr, než ukončili terapiu. Keby som to bol býval urobil, terapia by jasnejšie posunula svoje ohnisko od ‚odstraňovania‘ neznesiteľného distresu na rast ich kapacity intimity a možno by sa neukončila predčasne (ako to ja chápem).

Napokon *terapeutovo využitie self*. V popise mojej práce s Mary a Johnom som si všimol moju ‚agóniu‘ v prvých sedeniach. Toto slovo bolo použité úmyselne. Na začiatku terapie som mal strašné pocity, už keď mali prísť, na sedeniach som sa cítil zmätentý a neužitočný a kládol som si otázku, či nie som nezodpovedný, keď im nepoviem, že ich manželstvo nemá nádej a mali by sa preto rozísť. Mojou úlohou v prvých štádiách práce (čo sa ľahšie opisuje, ako sa to prežívalo) bolo udržať tieto silné negatívne pocity, ktoré boli u mňa a ešte viac u nich projikované na mňa. Keď som takto slúžil ako kontajner ich negatívneho citu, postupne som dokázal vytvoriť bezpečný priestor, v ktorom oni mohli po prvýkrát tieto pocity spoznať, prijať za svoje a skúmať. Jeden príklad takéhoto využitia mňa samého v procese nastal, keď John opisoval svoje detstvo. Ja som považoval jeho popis za nesmierne smutný, dokonca aj keď on popieral prežívanie takých pocitov, či už vtedy alebo teraz. Tým, že som podržal tento pocit a jemne mu ho vrátil späť zvedavým, skúmovým spôsobom, pomohol som mu postupne prijať myšlienku, že možno bolo jeho detstvo naozaj ťažšie, než si uvedomoval. Z toho potom povstalo postupné uvedomovanie si hlbšie položeného strachu z prílišnej závislosti na Mary v prípade, že by bol znovu opustený, so všetkou tou bolesťou, ktorá hrozila znovu prepuknúť. V dôsledku toho začal byť John empatický k dieťaťu v sebe.

Načrtnutá kazuistika obsahuje rôzne agendy tak, ako boli popísané v prvom článku našich news. Teória v praxi.

„*Ludia (kolegovia, klienti...) majú zručnosti, zdroje, silné stránky (aj keď o nich práve nemusia vedieť).*“



Hry a aktivity...

Ako prezentovať netradične?

Každý z nás musí občas prezentovať informácie. Teoretický blok býva samozrejmom súčasťou vzdelávacích programov a zovšeobecnenie poznania je užitočnou súčasťou cyklu učenia. V našej rubrike vás chceme upozorniť na to, ako to robí Thiagi. Verím, že bude pre vás inšpiráciou.

Interaktívne prednášky

Ide o klasické prezentácie, ktoré obsahujú motivujúce hrové prvky, a pritom vám ponechávajú úplnú kontrolu nad vyučovacou hodinou. Keďže interaktívne prednášky sú pružné, môžete poľahky prechádzať od tradičnej prednášky k pestrej interaktívnej palete. Ak poznáte svoj obor a máte náčrt prezentácie, ľahko môžete zmeniť klasickú formu stretnutia na prednáškovú hru.

NAJLEPŠÍ SÚHRN

Základná myšlienka. Každý účastník si na konci prezentácie pripraví súhrn hlavných bodov. Tímy účastníkov si vymieňajú súhrny a vyberú ten najlepší.

Použitie. Táto prednášková hra je obzvlášť užitočná pri obsahu, kde je veľa pojmov.

Vzorové témy. Rôzne, napríklad úvod do internetového učenia, princípy riadenia konfliktov...

Priebeh. Vo vhodných intervaloch zastavte prednášku. Požiadajte účastníkov, aby napísali súhrn doteraz podaného obsahu. Usporiadajte účastníkov do rovnako veľkých tímov. Posuňte súhrny od jedného tímu k druhému. Požiadajte každý tím, aby spoločne určil najlepší súhrn spomedzi tých, ktoré dostali – a prečítali ho.

BINGO PREDNÁŠKA

Základná myšlienka. Prednášateľ rozdá účastníkom karty BINGO. Prednášateľ potom rozdá časti prednášky a medzi nimi otázky so stručnými odpoveďami. Účastníci hrajú BINGO tak, že určujú odpovede na svojich kartičkách.

Použitie. Táto prednášková hra je obzvlášť užitočná, keď učivo pozostáva predovšetkým z faktov alebo pojmov.

Vzorové témy. Napríklad základná počítačová terminológia, spoločenské normy v ázijských krajinách, koncepcie manažmentu vo svete, nová zamestnanecká orientácia...

Priebeh. Rozdeľte náčrt prednášky na 10 až 15-minútové sekcie. Pre každú sekciu si pripravte otázky, na ktoré sa dá stručne odpovedať a vytvorte kartičky BINGO s odpoveďami. Predneste prvú sekciu prednášky, potom položte prvú sadu otázok. Ak účastníci nájdu odpoveď na kartičke, urobí si malú značku v príslušnom štvorci. Prečítajte otázku a dajte odpoveď. Nechajte účastníkov vykrikovať "Bingo!", keď dosiahnu päť krížikov v riadku. Opakujte proces prednášania, značkovania na kartičkách a kontrolu kartičiek podľa potreby.

KRÍŽOVKY

Základná myšlienka. Účastníci dostanú krížovku, ktorá obsahuje otázky zisťujúce, či ovládajú hlavné učebné body prednášky. Pri lúštení krížoviek pracujú účastníci vo dvojiciach, aby vylúštili čo najviac.

Použitie. Táto prednášková hra je vhodná pre každý typ učiva, ktoré možno sumarizovať pomocou série otázok s jednoslovnými odpoveďami (ktoré sa nachádzajú v tajničke krížovky).

Vzorové témy. Napríklad služby zákazníkom, online marketing...

Priebeh. Rozdeľte účastníkov do dvojíc a rozdajte im test v podobe krížovky. Začnite prednášku a z času na čas sa zastavte, aby účastníci mohli vylúštiť krížovku. Pred ďalším pokračovaním prednášky poskytnite účastníkom spätnú väzbu a objasnenie na základe vylúštených tajničiek.

DEBRIEFING

Základná myšlienka. Po ponuke krátkej a účinnej zážitkovej aktivity ved'te jej debriefing a diskusiu, ktorá má za cieľ podporiť zdieľanie užitočného poznania.

Použitie. Táto prednášková hra je obzvlášť užitočná vtedy, keď učivo obsahuje protiintuitívne princípy, postoje a hodnoty.

Vzorové témy. Napríklad rodová diskriminácia, laterálne myslenie, jednosmerná komunikácia, rasizmus...

Priebeh. Zážitkovú aktivitu urobte bez zdĺhavých úvodov. Keď je aktivita skončená, vysvetlite účastníkom, že ľudia môžu mať z nej rozličné poznatky. Teraz uskutočnite šesťkrokový štruktúrovaný debriefing, ktorý pomôže maximalizovať učenie. Začnite tým, že sa spýtate účastníkov, ako sa cítia. Potom im pomôžte sústrediť sa na zážitkovú aktivitu. Ako tretí krok ich povzbud'te, aby generalizovali. Uved'te niekoľko všeobecných princípov a požiadajte účastníkov, aby povedali príklady z aktivity alebo skutočného života na podporu alebo zamietnutie týchto princípov. V štvrtom kroku pomôžte účastníkom nájsť súvislosť medzi aktivitou a skutočným životom. Piaty krok sú špekulatívne „čo keby“ otázky. Napokon šiesty krok: spýtajte sa účastníkov, ako ináč by sa správali, keby sa aktivita opakovala. Pomôžte im zovšeobecniť poznatky tým, že sa ich spýtate, ako by sa mohlo zmeniť ich správanie v reálnom svete.

ESENCIA

Základná myšlienka. Účastníci napíšu niekoľko súhrnov prednášky, vždy kratší a kratší.

Použitie. Táto interakčná prednáška je obzvlášť užitočná, keď je učivo faktografické, informatívne, obsahuje pojmy, ktoré možno dobre zhrnúť.

Vzorové témy. Napríklad kooperatívne riešenie problémov, typy osobnosti, e-learning...



Priebeh. Požiadajte účastníkov, aby pozorne počúvali vašu prednášku a robili si poznámky. Po prednáške požiadajte tímy, aby pripravili súhrn o 32 slovách. Vypočujte si súhrny rozličných tímov a spoločne vyberte najlepší. Potom požiadajte tímy, aby súhrn prepísali a použili iba 16 slov, pričom uchovávajú dôležité myšlienky a požičajú si slová alebo nápady z predošlých súhrnov od iných tímov. Opakujte proces a postupne skracujte dĺžku súhrnu na osem, štyri a dve slová. Napokon požiadajte každého účastníka, aby napísal individuálny súhrn primeranej dĺžky.

FIKTÍVNA KAZUISTIKA

Základná myšlienka. Prednášateľ povie príbeh, ktorý ilustruje rozličné kroky v procese. Tímy účastníkov tvoria a prednášajú svoje vlastné príbehy.

Použitie. Táto prednášková hra je obzvlášť užitočná na skúmanie postupu alebo procesu.

Vzorové témy. Napríklad tvorba učebného plánu, tvorivé riešenie problémov, štádiá rozvoja tímu, maňazment zmeny...

Priebeh. Rozdajte diagram, ktorý zobrazuje kroky procesu. Predneste príbeh, často ukazujte na obrázok. Rozdajte súhrn príbehu s poznámkami, ktoré označujú jednotlivé kroky. Rozdelte účastníkov do tímov od troch do piatich členov v každom. Požiadajte každý tím, aby napísal príbeh, ktorý ilustruje proces. Navrhnite, že príbeh sa môže zakladať na skúsenostiach členov tímu, historickej udalosti alebo populárnej televíznej relácii: po primeranej prestávke náhodne zvolte tímy, aby predniesli svoj príbeh. Komentujte ich a uzavrite vhodnými postrehmi o limitoch procesu.

„Keď ste v hre a rozhodnete sa hrať, nesmiete si myslieť, že zmeníte jej pravidlá.“ Barbara Stanny

Pár slov na záver

ŠKOLA A RABÍNSKÁ TRADÍCIA

Cárska vláda zriadila vo Vilniuse rabínsky seminár, čo zbožní židia odmietali: poznanie sa až doposiaľ odovzdávalo z učiteľa na žiaka. Liberálni židia presadili na Ministerstve školstva v Petrohrade, že vedením seminára mal byť poverený vzdelaný a zbožný rabin Israel Lipkin-Salanter, predstaviteľ takzvaných „moralistov“. Ten to ale odmietol. Pretože však oponovať ministerstvu nebola žiadna sranda, radšej úplne opustil Vilnius a presťahoval sa na pruské územie do Královca. Šéfom seminára bol potom vymenovaný krajný liberál Hirsch Katzenellenbogen. Jedného dňa navštívil Lipkina-Salantera v Královci jeho známy a opýtal sa ho, prečo pred úlohou viesť seminár vlastne utiekol. „Ved' pod prísne náboženským vedením by sa rabínsky seminár mohol stať požehnaním pre všetkých židov v Rusku!“ domnieval sa host'. „Pozrite sa na rozdiel medzi rabínom a lekárom,“ odpovedal mu

rabin Israel, „keď príde nejaká chudobná žena k rabínovi s rituálnou otázkou (šéla), rabin vstane napríklad aj uprostred jedla, dlho hľadá a hneď žene odpovie, aby ju uchránil pred škodou; keď príde niekto z bohatej rodiny, rabin sa zďaleka toľko nenáhli nedá si s odpoveďou toľko práce. Ako ale koná lekár? Pohná sa, ak je zavolaný k niekomu bohatému; chodí k bohatému znova a znova a venuje mu zvláštnu starostlivosť. Keď ho zavolajú k chudobnému, dáva si aj s prvou návštevou na čas. Príčinou môže byť, že rabin sa od malička učí iba z lásky k Tóre a k Božej úcte, nie kvôli svojmu neskoršiemu úradu. Lekár je ale od začiatku na školách vedený k tomu, že mu prináleží úcta a bohatstvo. Ako teda mám podporovať to, aby sa rabíni na svoje povolanie pripravovali v školách?“

Divého koňa treba hľadať. (židovské prislovie)

Akcie a podujatia...

V roku 2013 zatiaľ plánujeme:

- **Skupinová dynamika. Názov hovorí za všetko.** Workshop o skupinách skupinovú formou. Zážitok na sebe, reflexia zážitku, trošku teórie a diskusie o tom, ako to, čo ste zažili využiť vo vašej praxi. Dobrá voľba pre všetkých, čo žijú a pracujú s ostatnými. © Dátum: 21 - 22 marec. A pre veľký úspech ho budeme opakovať 5 - 6 apríla
- **Konferencia o nenásilnej komunikácii.** Zahraniční hostia so Švédska, Maďarska, Rakúska. Domáci, ktorí tiež veľa vedia. Prednášky, workshopy, diskusie o využití nenásilnej komunikácie pri riešení konfliktov, v práci, pri výučbe... už teraz sa teším a začiarujem dátum 16 - 17 apríl

- **Efektívny pomáhajúci rozhovor.** Naša klasika - o počúvaní druhých a rozprávaní sa s nimi bude tiež v apríli, a síce 24 - 25 apríl

A čo ešte v roku 2013 (zatiaľ bez dátumov)

- **Motivačné rozhovory** (lektorka, ktorú ste na našich workshopoch ešte nezažili, ale poznáme ju a tešíme sa na stretnutie s ňou a na jej prácu - naj naj na Slovensku v oblasti MI)
- **Vyber si svoj psychoterapeutický výcvik:** Séria workshopov o jednotlivých modeloch/prístupoch pod vedením kľúčových papalášov psychoterapeutických spoločností na Slovensku
- **Výcvik v kočovaní a supervízii. Akreditovaný.** Zahraniční lektori, jedinečné know-how s viac ako 60 ročnou tradíciou (viac už čoskoro)

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
hambalek@coachingplus.org
Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhD.
valkovic@coachingplus.org
Mobil: 0903 722 874