



Pár slov na úvod

Milujete život? Ak milujete život, môžete spolu s Goethem zvolať „Slast' a láska sú perutami k veľkým činom.“ Čo nás po rekordných teplotách, ak máme vášeň pre to, čo robíme. Napríklad také plávanie, alebo leňošenie pri dobrej hudbe, dobrom jedle, dobrej pláži, dobrých priateľoch, milencovi, či milenke, s vášňou. Nieкто má rád čínorodé aktivity s deťmi, alebo priateľmi, nieкто pokoj intimity dôvernej chvíle. Nieкто má vášnivo rád ľudí za akýchkoľvek okolností. Prosto ho zaujímajú. Sú preňho studnicou poznania o svete, alebo o ňom samom. Nieкто má rád

myšlienky, nieкто iný krásne veci. Našu vášňou sú aj ľudia, aj ich myslenie, poznanie, a tak máte pred sebou našu augustovú „vec“, naše news. Nazvali by sme ich „z každého rožka troška“. Tieto augustové news aj také budú. Nájdete v nich čosi o psychoterapii zameranej na telo, čosi o technike práce s otázkami, čosi o súcite... možno vám spríjemnia vaše chvíle. To si želáme. To vám želáme.

„Život je ako celok dost' ťažký, ale po malých krôčikoch sa dá zvládnuť.“ Quincy Jones

Sila a slabosť otázok v pomáhaní (časť druhá)

Ako ste sa mohli dočítať v predchádzajúcich news, na leto sme si pre vás pripravili úvahy o zmysle, či význame otázok v pomáhaní. Pokračujeme tak mojou obsesiou (Vlado) v téme techniky pomáhanie. V júlových news sme písali niečo o predpokladoch, ktoré sa za vyslovenými otázkami skrývajú, o tom, ako ten, kto kladie otázky, ich položením riadi rozhovor tým smerom, ktorým chce, o tom, ako využívať otázky pre lepšiu exploráciu a rozvíjanie prežívaného, no a napokon sme písali aj o tom, či vôbec klásť otázky. V tomto, augustovom, vydaní sa pozrieme na rôzne koncepty tých smerov a teórií, ktoré otázky v pomáhaní využívajú a učia, a ich absolventi (nech už sú to kouči, či terapeuti) ich tak radi kladú, ba čo viac, považujú ich za základný nástroj pomáhanie. Budeme sa snažiť otázky klasifikovať. Tradícia tejto techniky sa viaže do kontextu rodinnej terapie, kde sa otázky overili ako spôsob, ktorým terapeut skúmal a ovplyvňoval (často „stuhnutý“) rodinný systém. Otázky kládli aj raní kognitívno-behaviorálni terapeuti, volali to sokratovský dialóg a využívali ich k explorácii klientovho sveta, ako aj ku klarifikácii a konfrontácii klientov s ich (mnohokrát) dysfunkčnými predpokladmi, alebo kognitívnymi schémami. Analytici, ani humanistickí psychoterapeuti otázky nepotrebovali, ak tak si vystačili s overovacími otázkami v kontexte počúvania. Dnes túto pomáhajúcu komunikačnú intervenciu, či techniku využívajú (okrem psychoterapeutov) najmä facilitátori a kouči, sociálni pracovníci pri assessmente aj pláne intervencií, ale aj pedagógovia. Kouči si napokon z „dobrých otázok“ urobili vlastný priemysel - koučovanie.

Otázky a intrapsychika

Keď sme sa podujali písať o otázkach, je dobré pripomenúť, že sa budeme opierať o poznanie, ktoré máme sprostredkované našim vzdelávaním v rodinnej terapii a v koučovaní. Všimli sme si, že ak kladíme otázky, pomáhajú nám formulovať a overovať si naše predpoklady o intrapsychickom prežívaní klientov, interpersonálnych vzťahoch a systémovej dynamike. Klientom pomáhajú v tom istom, pri formulovaní, resp. symbolizácii prežívania. Všimli sme si, že ak kladíme otázky, explorujeme minulé skúsenos-

ti klientov, alebo explorujeme prítomnosť, teda to, čo sa deje „tu a teraz“ medzi nami (medzi klientom a pomáhajúcim), alebo aj možnosti, túžby, prania, či ciele, ktoré klient v budúcnosti má (intrapsychicky, interpersonálne, systémovo - toto vysvetlím neskôr). Aby sme neboli záhadní, predstavíme vám ako príklad niekoľko tematických okruhov pre možné otázky na rôznych úrovniach:

1. Čo sa stalo? Čo ste urobili a povedali? Čo ste počuli, či videli?
2. Čo to vo vás vyvolalo? Ako ste sa cítili? Čo ste prežívali? Aké impulzy ste vnímali?
3. Nad čím ste rozmýšľali? Ako o tej situácii uvažujete? Ako jej rozumiete? Aké predpoklady a presvedčenia ste vtedy mali? O sebe? O druhých? O svete? Čo ste očakávali? Od seba? Od druhých?
4. Čo ste potrebovali? Po čom ste túžili? O aké hodnoty v tej situácii išlo?
5. Kým ste v tej situácii boli? Ako ste sami seba videli?

Tieto okruhy (v každom z nich môžeme, podľa situácie a kontextu daného rozhovoru, vytvoriť mnoho mnoho otázok) sa viažu na minulosť, resp. viac udalostí, približujú nám minulosť a jej možnú interpretáciu klientom. Každý okruh je na niečo zameraný. 1. okruh - popisuje správanie, 2. - telesné reakcie, impulzy, emócie, 3. - myslenie, kognitívne schémy, postoje a presvedčenia, 4. - potreby a túžby, 5. - identitu. To všetko v kontexte rozhovoru o tom, čo je sprostredkované klientom (situácia, príbeh, udalosti, fantázia, sen...) Vyššie spomenutá schéma skúma intrapsychický svet klienta, vzhľadom k udalostiam (reálnym, či abstraktným), ktoré sa stali (boli žité) a zároveň skúma „dopad“ tejto udalosti (udalostí) na prežívanie. Iste, aby sa satirovci neurazili, že ich vykrádame, ide o pôvodne ich, tu v texte značne upravený, „ľadovec“, či „kaleidoskop“. Našich päť úrovní som vybral náhodne, pre potreby tohto článku, satirovský model ľadovca je zároveň metaforou pre osobnosť v chápaní Virginie Satirovej. Ak sa vám teda páči explorovať klientov svet z hľadiska intrapsychického prežívania a klásť otázky podľa rôznych „úrovní“, je



možné sa rôznymi intrapsychickými modelmi inšpirovať (napr. aj modelom ľadovca). Ako ste si mohli všimnúť, spomenuli sme, že explorácia minulej udalosti a jej dopadu je jeden so spôsobov, ako sa prostredníctvom otázok zaoberať človekom. No otázky môžeme klásť aj z úrovne toho, čo je „teraz“, čo sa deje „v“ klientovi. Z pozície toho, že minulé udalosti sú sprítomňované, môžeme sa zamerať na to, čo sa deje v aktuálnom momente. Opäť príklady:

1. Čo sa teraz deje?
2. Čo cítite, keď som vám povedal, že...? Keď ste si prečítali, že...? Kde v tele to teraz cítite?
3. Čo vás teraz napadá? Čo si myslíte o tom, o čom tu teraz spolu hovoríme (vnímate, cítite...)? Čo tu očakávate, čo je pre vás dôležité? Čo si myslíte že vo vzťahu s vami teraz očakávam ja?
4. Aká potreba je teraz naplnená? Aká potreba, či túžba teraz naplnená nie je?
5. Kým teraz vo vzťahu so mnou ste? Ako sa vidíte v tejto chvíli?

Situácia „tu a teraz“ sa dá tiež explorať cez otázky. Opäť ide o prieskum intrapsychického sveta vášho klienta. Okrem preskúmania situácie „tu a teraz“ sa prítomný čas môže využiť na sprítomnenie minulosti, alebo budúcnosti. Sprítomnenie znamená, že sa o minulom, alebo budúcom rozprávate jazykom prítomnosti, akože sa to deje teraz. Napríklad taká technika vizualizácie: „...prestavte si, že ste teraz v tej situácii“ (v ktorej ste alebo boli - minulosť, alebo v ktorej budete - príprava na budúcnosť), „...čo robíte, hovoríte... ako sa cítite... kým vo vlastných očiach ste...?“ takto vizualizujete niečo z minulosti, alebo z budúcnosti v prítomnosti. Kladiete otázky o minulosti, alebo budúcnosti prítomným jazykom. To má význam pre rozvíjanie a prehľbovanie zážitku, v ktorom je klient. A napokon, explorať klientove prežívanie sa dá aj z pohľadu budúcnosti. Je to užitočné pri stanovovaní cieľov, či pri vytváraní obrazu zmeny.

- Čo očakávate? Čo bude inak? Čo iné poviete? Čo iné si bude myslieť? Ako inak sa môžete cítiť?

Tieto a podobné otázky nám k tomu pomáhajú. Explorácia možnej budúcnosti, napríklad preferovanej budúcnosti je silnou zbraňou na riešenie zameraných prístupov, ale aj prístupov, ktoré vychádzajú z princípov konverzačnej hypnoterapie. No a samozrejme, exploráciu budúcnosti využíva v značnej miere koučovanie. Čo bude inak, čo sa zmení, čo môžete inak „myslieť“, „cítiť“, „hovoriť“, či „konať“ a aké potreby, či túžby tak budú naplnené, to všetko vám (pri citlivom prístupe, vo vhodnom čase) môže klient povedať aj sám od seba. Otázkami, ho k tomu môžete v konverzácii trochu „potlačiť“ (ak chcete a veríte, že to pomôže). Zhrnuté v tomto momente, otázky zaoberajúce sa intrapsychickým prežívaním využívame, ak chceme explorať vnútorný svet klienta (sorry, postmodernisti, ja viem, že sa vám práve otvára kudla vo vrecku). Môžeme nimi preskúmať to, čo bolo a dopad toho, čo bolo na prežívanie, môžeme nimi explorať to, čo je „tu a teraz“, resp. sprítomňovať minulosť, či vizualizáciu budúcnosti, môžeme

nimi preskúmať budúcnosť a s ňou spojenú odlišnosť, zmenu, alebo potenciálny smer rozvoja. Okrem explorácie môžeme intrapsychické otázky využívať aj pri transformácii skúseností, zážitkov a emócií klientov. Táto téma je však na iný článok a každá „teoretická škola“ s tým pracuje iným spôsobom. Napríklad naša obľúbená nenásilná komunikácia transformuje emócie, resp. prežívanie akceptáciou vlastných potrieb, zmierením sa a súcitným odpustením, prosbou k sebe... čo sa samozrejme dá robiť aj prostredníctvom práce s dobre mierenými otázkami. Intrapsychiku otázkami transformujú (okrem iného) technicky vzaté aj satirovci, aj kognitívni terapeuti, aj procesovo na emócie zameraní, aj postmoderné školy atď., pričom každá zo škôl trochu inak, podľa vlastných terapeutických presvedčení.

Otázky a interpersonálna dynamika

Podme zo sveta intrapsychiky do medziludských vzťahov. Pri klasifikácii otázok nám vyvstávajú vzťahové otázky ako ďalší užitočný koncept. Vzťahové otázky pomáhajú porozumieť dynamike vzťahu. Samozrejme, že sa kombinujú s intrapsychickými otázkami a samozrejme, že aj ony môžu byť situované alebo do minulosti, alebo reflektujú súčasný vzťah „tu a teraz“ v kontexte pomáhajúcej dyády, alebo klientskej dyády. Týmito otázkami sa snažíme rozšíriť rozhovor o predpoklady a úsudky, ktoré má jeden člen dyády o tom druhom. Opäť sa môžeme, podľa potreby, zamerať na to, čo bolo, je, či môže byť. Príklady vzťahových otázok:

- Čo si myslíte, čo potrebovala (očakávala, po čom túžila...) vaša žena?
- Čo povedal, alebo robil váš manžel, keď ste mu povedali, že...?
- Čo si myslíte, čo je v tejto chvíli, teraz vo vzťahu s vami pre vášho syna dôležité?
- Ako si myslíte, že sa cíti vaša dcéra, keď od vás počuje, že vás mrzí jej strata?
- Ako si myslíte, že by vám mohol pomôcť váš partner v tom, aby ste prestali piť?
- Keď hovoríte, že potrebujete blízkosť, čo si myslíte, že je vo vzťahu dôležité pre vášho syna?
- Ak sa vám podarí tráviť spolu viac času, čo by malo byť inak v správaní vašej dcéry?

Vzťahová dynamika sa týmto spôsobom nielenže odkrýva, ale je prístupná konfrontácii, resp. dialógu, keďže druhému z dyády je na stretnutí umožnené počuť predpoklady a sprítomnené prežívanie, ktoré si partner v komunikácii o ňom vytvoril. V prípade, že vzťahový partner nie je prítomný, explorované sú tie predpoklady, ktoré pomáhajúcemu procesu pomáhajú, ako aj tie, ktoré mu bránia. Klient tak má možnosť vysloviť skryté predpoklady a presvedčenia o tom druhom, pričom tie sa (či už tam je alebo nie) stávajú materiálom v pokračujúcej konverzácii. Napokon, implicitne prítomné vzťahové predpoklady majú dopad na intrapsychické prežívanie a v kontexte poradenstva (terapie, koučovania...) môžu byť kriticky reflektované, prípadne v procese zmeny transformované.



Cirkulárne otázky

No a teraz to najkomplexnejšie - cirkulárne otázky. Vývoj cirkulárnych otázok v milánskej škole, kde v sedemdesiatych rokoch vznikli, má pôvod v aplikácii Batesonových myšlienok o cirkularite správania sa v systémoch. Cirkulárne otázky hľadajú spojenie a rozdiely medzi členmi rodiny alebo ľuďmi v rámci väčšieho klientskeho systému. Napríklad správanie jedného človeka je ukázané ako implicitne prepojené so správaním iného človeka cirkulárnym, a teda nie lineárnym či kauzálnym spôsobom, ktorý predstavoval základ dovtedajších názorov na ľudské problémy. Namiesto otázky, prečo je niekto v depresii, sa bude teda cirkulárna otázka pýtať na to, kedy určitá osoba prejavuje depresiu a čo robia ostatní ľudia, keď sa to deje. Hľadajú sa rozdiely, ktoré sú želané a podporované. Premisa za cirkulárnymi otázkami je tá, že informácie prichádzajú z rozdielov a rozdiely implikujú vzťah, ktorý sa realizuje prepojením a oddelením sa v okolitom prostredí. Napríklad, ak ja poviem, že ona je šťastná, tvrdím to vo vzťahu k iným ľuďom, ktorých som videl a boli menej šťastní. Spomenutý rozdiel v šťastí má teda informačnú hodnotu. Pri kladení cirkulárnych otázok sa dyadický vzťah medzi členmi systému (napr. rodiny) skúma kladením otázok tretej osobe, pričom otázky sú zamerané na jej vnímanie tohto vzťahu. Toto milánčania nazývajú „triadická modalita“. Existuje viacero kategórií cirkulárnych otázok, ktoré zdôrazňujú rozdiely, vrátane:

1. rozdielov medzi verbálnymi a analogickými informáciami od klientov
2. rozdielov medzi definíciou a vysvetleniami problému v čase,
3. rozdielov medzi blízkosťou rôznych členov rodiny v čase a
4. rozdielov vytvorených klasifikáciou a porovnaním rodinných vzorcov.

Keď píšeme rodina, môžete si pod tým predstaviť ľubovoľný, vám dostupný systém. Ak sa zameriavame na správanie, na to, čo sa v systéme deje, zaujímate sa cirkulárnymi otázkami na to, kedy, kto a čo urobí, resp. povie, čo sa potom stane, čo nasleduje, kde sú členovia systému, keď sa to deje, čo robia a ako reagujú. Opäť sa zaoberáme tým, ako to bolo v minulosti, ale aj tým, ako si respondent želá, aby sa v budúcnosti veci diali, prípadne aké má hypotézy. Príklady takýchto otázok:

- Terapeut k dcére: Keď sa mama snaží primat' sestru, aby jedla (vyriešila alebo predišla predkladanému problému) a ona odmieta, čo robí otec? Čo potom urobí mama? Čo urobí brat? A čo urobí sestra? Čo sa stane potom?
- Keď sa mama s bratom hádajú, čo robí otec?
- Zapojí sa aj otec do hádky alebo ostane mimo nej? Popíš, čo sa deje.
- Keď sa otec nezapojí do ich hádky, čo sa deje? Ako reaguje mama, keď sa otec nezapojí a neháda s bratom?
- Čo robieval otec vtedy, keď sa brat hádal s mamou?

- Kto súhlasí s mamou, že otec sa teraz viac zapája do hádok?
- Čo si myslíš, že by mama urobila, keby si otec nevyšiel brata?
- V čom by bol odlišný vzťah medzi rodičmi, keby sa mama vrátila do školy?

Okrem správania skúmame cirkulárnymi otázkami aj vzťahy medzi členmi systému. Pod vzťahmi rozumieme to, kto je komu ako blízko, kto sa ako cíti, kto komu pomáha, kto komu drží stranu, kto najviac rozumie určitému členovi rodiny, kto trávi najviac času s kým atď. Príklady:

- Komu prejavuje ocko najväčšiu náklonnosť - mame alebo Janke (dcére)?
- Ak na sedení matka začne plakať, môžete povedať: Zdá sa, že mama je nešťastná. Kto ju vie najlepšie utešiť, keď je smutná - ocko, stará mama, sestra alebo ty? (A kto ďalší?)
- Čo myslíte, v čom sa líši vzťah medzi vami a manželom od vzťahu medzi vašimi rodičmi?
- V čom sa líši vaša výchova detí od toho, ako vaši rodičia vychovávali vás?
- Skôr než brat odišiel z domu, kto mal najbližšie k otcovi?
- Kto by reagoval väčším hnevom, keby otec prišiel domov opitý - mama alebo dcéra?

Pri cirkulárnom opytovaní je dôležité sa zaujímať aj o vysvetlenia členov systému:

- Ako si vysvetľujete otcov dohad, že keby ste vy tri deti išli na výlet, tak by ste sa vedeli dohodnúť?
- Vysvetlite mi, prečo si myslíte, že, by sa nerozvedli, keď odídete.

Špecifickou formou cirkulárnych otázok sú otázky, ktoré sú zároveň formou intervencie.

- Čo myslíš, ako sa Katka najlepšie naučí prejavit' svoje pocity? (To je jedna možnosť, sú ešte nejaké? Čo by z toho bolo podľa teba najužitočnejšie?)
- Akými inými spôsobmi vám ešte dáva najavo svoje obavy o vás dvoch?
- Čo myslíš, ako by reagovala mama, keby som jej povedala, že vaša rodina ešte nie je pripravená na zmenu a že musí ostať doma a nechodiť do práce, aby vás chránila, kým nevyrastiete?
- Myslíte, že by bola ochotnejšia dávať najavo svoje pocity, keby ste: (a) jej kládli otázky, aký mala deň, (b) povedali jej o svojich pocitoch, (c) keby videla vás a vašu manželku hovorit' o svojich pocitoch medzi sebou?
- Keby to mama mala skúsiť a naučiť dcéru nenariekať a nestážovať sa, ako by to urobila? Myslíte, že by to fungovalo? Ako by to mohol skúsiť ocko?

Cirkulárne dopytovanie naozaj rozhybe systém. Pri naša množstvo užitočných pozorovaní, predpokladov a vedie k vzájomnému „nedorozumeniu“, ako k mož-



nému „porozumeniu“. Myslíme si, že takýto typ otázok si od pomáhajúceho vyžaduje to, aby vnímal systém ako celok, ktorý je utváraný vzťahmi a rozdielmi vo vzťahoch. Zároveň si vyžaduje schopnosť vytvárať si hypotézy o fungovaní systému ako celku. Takéto porozumenie, resp. chuť porozumieť vedie pomáhajúceho k postojú zvedavosti, ktorý je predpokladom tvorby otázky, ktorú položíte.

Minizáver na záver článku

Na aký typ otázok sme zabudli? Nepreskúmali sme špecifické otázky, ktoré sa viažu na konkrétnu terapeutickú školu, či model. Zaujímavými príkladmi sú otázky prístupu Steva de Shazera (na riešenie orien-

tované všetko). On a jeho tím sú tvorcami otázky na zázrak a cielene využívajú škálovacie otázky, ale aj otázok na zdroje, či výnimky z problému. Rozvíjajú tak „solution talk“, čiže reč riešení. Ja sám som sa svojho času zalúbil do ďalšieho postmoderného prístupu, ktorý dekonštruuje a externalizuje, do austrálsko-americkéj postštrukturalistickej verzie naratívnej terapie. Keď príde čas, niečo o nich opäť napíšeme.

„Väčšinou, keď čokoľvek vyskúšate prvýkrát, nebude to fungovať. Pochopíte, že život je proces, v ktorom zlyháte, zlyháte, zlyháte, ... až nakoniec uspejete.“ Dan Miller

Trojrozhovor o telesnej psychoterapii

Každý potrebuje niekoho milovať

“Everybody needs somebody to love” - tak sa volá pieseň, ktorú zložili Bert Berns, Solomon Burke a Jerry Wexler a po prvýkrát zaznela v roku 1964. Všimnite si tú metaforu tela - every-body, some-body, v angličtine ide o veľmi jasné stelesnenie bytia. Stelesnenú skúsenosť, ako píše Stanley Keleman, sám predstaviteľ na telo orientovanej psychoterapie. Aj tento text je o tomto spôsobe práce. Postavme sa tomu priamo: naše najarchetypálnejšie vzťahové väzby sa viažu na fundamentálnu potrebu niekoho milovať. Naše telo, či sa nám to páči alebo nie, je prostriedkom na vyjadrenie toho, čo cítime, čo si myslíme a s čím sa konfrontujeme v každodennom duševnom živote. Možno by sme sa teda mohli, my, psychoterapeuti, prekonať a zájsť ďalej, ako je len liečba rozhovorom. Dokážeme zväziť, že liečba telom by mohla byť rovnako účinná a dôležitá cesta k zdraviu? To je samozrejme iba rečnícka otázka. Kto sa tomu venuje, vie, kto nie, hádam vie, prečo. V časopise The New Therapist sa opýtali troch prominentných, na telo zameraných terapeutov a autorov, aby nás, prevažne (v dobrom slova zmysle) rečníciach cvokárov previedli touto cestou. Odpovede na otázky poskytli Frederic Lowen, Lisa Loustaunau a Jack Lee Rosenberg.

Frederic Lowen, syn Alexandra Lowena, je výkonný riaditeľ Nadácie Alexandra Lowena (toho čáva, čo sa doží 150 rokov a to v dobrej kondícii). Má dlhú a rozsiahlu prax v oblasti bioenergetiky, bioenergetickej terapie od roku 1966. Fred sa snaží rozšíriť bionergetiku a jej využitie, preto vedie mnoho workshopov a prednášok. S manželkou a dcérou žije vo Vermonte, USA.

Dr. Jack Lee Rosenberg je medzinárodne uznávaný priekopník inovatívneho prístupu k telesnej psychoterapii, ľudskej sexualite a k poradenstvu pre páry. Založil Inštitút integratívnej telesnej terapie. Viac ako dvadsať osem rokov viedol workshopy na Esalenskom inštitúte. Napísal Total Orgasm, Body, Self and Soul (Totálny orgazmus, telo, ja a duša) a The Intimate Couple (Intímny pár), má súkromnú prax v Los Angeles.

Lisa Loustaunau, MFA, CCEP, OSC je riaditeľkou vzdelávania a asistentkou riaditeľa Inštitútu core energetic (čo tu prekladáme ako základnú, bazálnu energiu) v New Yorku. Lisa učí a superviduje telesných psychoterapeutov v prístupe bazálnej energie po celom svete. Prístup s týmto cool názvom vynášiel nebohý John Pierrakos, starého Lowena kamarát a súpútnik, lekár, ktorému Lisa často asistovala. Súkromnú prax má v meste Norwalk v štáte Connecticut. www.LisaLoustaunau.com

NEW THERAPIST: Hlavný prúd psychológie sa principiálne spolieha na verbálnu komunikáciu. Ako to dopĺňa alebo rozširuje vaša práca s telom?

JACK LEE ROSENBERG: Telo a myseľ nemožno oddeliť. Treba s nimi pracovať súčasne, aby sme pomohli klientovi uvoľniť somatické postojové vzorce, aby sme prebudili, integrovali a objasnili telo aj myseľ. V IBP (Integrative Body Psychotherapy, Integrovaná telesná psychoterapia) využívame prácu s dychom, pohybom a vedomím, aby sme otvorili a uvoľnili postojové vzorce, ktoré sú telesné aj psychologické. My sme psychoterapeuti, ktorí pracujú s telom, no len obmedzene s dotykom. Napríklad práca s dychom

môže vyniesť na povrch hlboký psychologický materiál a zintenzívniť ho, aby sa dalo o ňom aj rozprávať. Pracujeme s energiou tela, aby sme zosilnili živosť, uvoľnili postojové vzorce a vytvorili prúd (energia, prúdenie, pulzovanie a mnohé iné nepsycho slová sú u niektorých na telo orientovaných psychoterapeutických smerov dost' bežné, pozn. Vlado). V práci s klientom využívame dva previazané prístupy. Na začiatku klient sedí a snímame jeho anamnézu na veľkú projekčnú tabuľu. Aby si uvedomil svoje telesné vzorce a ich zdroje, využívame dych, pohyb, prítomnosť, kontakt, hranice a vedomú anamnézu, skúmanie štýly obrán a využívame pri tom mnoho nástrojov.





Hľadáme aj myšlienkové vzorce a presvedčenia, ktoré podporujú nechcené výsledky. Súčasne sledujeme somatickú energiu a poskytujeme zážitky, ktoré vedú k energetickému uvoľneniu. Keď vznikne dôvera, napríklad požiadame klienta, aby si ľahol na stôl. Najprv sledujeme, ako dýcha. Chceme vedieť, či dokáže dýchať a ostať prítomný a byť v kontakte. Vydří zvýšenú živost? Potom zhlboka dýcha, aby sa nabil energiou a používame pritom niekoľko lôpt s rozličnou váhou, aby sme podporili pohyb energie a jej ukotvenie. Obyčajne začíname tak, že klient leží na chrbte a chodidlá má položené na trojkilovej gumenej lopte. Máme niekoľko lôpt rôznej váhy podľa veľkosti a sily klienta, ktoré potom drží medzi kolenami, aby sa mu unavili stláčacie svaly. Tým sa začína proces únavy svalov v panve ako metódy na uvoľnenie fixných svalových postojových vzorcov nôh a panvy. V tejto polohe musí klient zachovať základnú rovnovahu a zároveň sa rozprávať s terapeutom a ostať prítomný. Keď sa klient v polohe unaví, vymeníme loptu, ktorú drží medzi kolenami za pružný pruh, ktorý mu omotáme okolo nôh. Klient teraz napína pruh, ktorý má na kolenách. To unaví napínacie svaly. Inštrukcia znie nech ňahuje pruh. Pamätajte, že klient leží na chrbte a stále má chodidlá na lopte. Finálnym výsledkom môže byť, že tento proces uvoľní špecifické svalové partie v panve, ktoré bývajú často dôležité pre telesnú terapiu a súčasne to otvára a uvoľňuje postojové vzorce tela bez toho, aby sme sa dotkli tela alebo prekročili klientove hranice. Pekné na tom je, že tento proces pôsobí veľmi hlboko a efektívne bez mnohých rizík a problémov, ktoré môžu vzniknúť pri práci s panvou.

LISA LOUSTAUNAU: Práca s telom otvára úplne nový rozmer v liečbe, poskytuje bohatý materiál, ku ktorému sa dostať len pomocou verbálnej terapie by inak trvalo mesiace alebo roky. Slová rovnako ľahko pravdu zahalujú alebo menia, ako ju odhaľujú a ako vieme, väčšina komunikácie je neverbálna. Vždy ma prekvapí hĺbka pocitov a prežívania, ktorú moja práca s telom vyvolá a ktorú by klient nedokázal predtým verbálne alebo vedome komunikovať. To je oveľa viac než len reč tela, ktorá odhaľuje pravdu danej chvíle. Prax telesnej psychoterapie zachádza omnoho ďalej ako reč tela v tom, že telo komunikuje celoživotný príbeh a ponúka priamy kanál k prežívaniu minulosti a prítomnosti. Keď sa pozriem na klientovo telo, vidím príbeh životnej cesty. Je to dojímavý a zraniteľný zážitok prijímať jedinečnosť ľudského bytia touto cestou. Telo mi hovorí svoju anamnézu, rozpráva o vzorcoch vzťahov, o talente a kladoch, o vrodennom potenciáli, ako aj o primárnych obranách a opakovaných obmedzujúcich životných vzorcoch, ktoré bude potrebné v terapii spochybníť. Telo mi ukazuje smer práce. Telesná práca otvára hlboké a popreté pocity, ktoré keď sa integrujú, rozširujú poznanie, vedomie jedinca o tom, kým naozaj je. Telo hovorí pravdu bez všetkých tých okrás a dymových clôn, ktoré ego niekedy vytvára. Práca s telom mi ponúka cestu, ako otvoriť dvere do novej energetickej a emocionálnej skúsenosti. Deje sa to hneď na se-

dení. Nehádame, čo cíti alebo čo by mal robiť s tým alebo s tamtým. Pocity sa vynárajú z tela a klient ich cíti priamo tam. Je to okamžité a veľmi účinné, keď klienti prežívajú pocity, ktoré nepoznali a dokážu ich tolerovať a mať slobodne a úprimne. Zapájam človeka, aby na telesnej úrovni realizoval transformáciu, ktorá sa deje na každej úrovni bytia – psychologicky, energeticky, emocionálne, mentálne a spirituálne. Je to silná liečivá expanzia.

FREDERIC LOWEN: Klientova vedomá myseľ je nespoľahlivý zdroj použiteľných informácií. Iracionálne správanie, emócie, myšlienky, presvedčenia a postoje vedomá „racionálna“ myseľ obhajuje, bráni, racionalizuje alebo popiera. Takže hodnota a použiteľnosť verbálnej komunikácie je obmedzená. Klientova „pravda“ sa musí odlišiť od motivácie klientových slov, nie od slov samotných. Terapia rozhovorom je ako duševný šach, v ktorej je pacient príliš často lepší ako terapeut. Pacienti sú poháňaní zúfalou potrebou zachovať si „kontrolu“, obraz alebo relatívne pohodlnú, zdanlivo bezpečnú rovnovahu aj napriek sťažnosti/symptómu, a tak predvádzajú všemožné druhy odporu; niekedy v takej miere, že terapia rozhovorom je vlastne impotentná. V bioenergetickej analýze je ohniskom terapeutického tela. Traumatické zážitky jednotlivca sú zaznamenané v tele ako letokruhy v dreve stromu. Bionergetická analýza má svoj pôvod v psychoanalýze a vyvinula sa z práce Freudovho žiaka Wilhelma Reicha, skúma teda charakter a osobnosť z hľadiska energetických procesov tela. Energia jednotlivca sa psychologicky vyjadruje v myšlienkach, presvedčeniach a (motivácii) správania, a telesne fyziologicky vo forme, štruktúre a pohybe. Self obsahuje oboje: psychologické nevedomie i autonómu fyziológiu. Podobne ako dve strany mince, obe tieto strany môžu byť radikálne odlišné a ani jedna strana nie je celou mincou. Pre skúseného bioenergetika je telo prejavom osobnosti človeka. Na rozdiel od racionálnej verbálnej komunikácie telo znalému, uvedomelému terapeutovi neklame. My všetci vo vyspelom svete sme do istej miery obmedzovaní vo vyjadrovaní pocitov a seba. Do istej miery je to kvôli sociálnej súdržnosti potrebné. Ale keď sú naše pocity a ich prejavy odmietané, potláčané, pokorené, ohrozené alebo popreté, najmä v detstve, energia týchto pocitov sa „zmrzá“ do štruktúry a následne to obmedzí aj pohyblivosť nášho tela. Tieto zmrazené štruktúry a kvalita prejavu: neschopnosť alebo nevhodnosť prejavu sú prvky, ktoré sa v bionergetickej analýze diagnosticky a priamo terapeuticky využívajú, teda mohutne zvyšujú hodnotu verbálnej komunikácie pri odkrývaní a integrovaní traumy a uvoľňovaní konfliktu medzi vedomou a nevedomou energiou. Okrem zlepšenia integrácie vedomého a nevedomého, myseľ a tela, práca s telom zlepšuje aj telesné a fyziologické zdravie.

NT: Čo podľa vašej mienky nie je prístupné pomocou verbálnej komunikácie?

FREDERIC LOWEN: V bioenergetickej analýze, alebo telovej psychoterapii práca s telom zvyšuje časovú



efektívnosť terapie. Teoreticky je všetok traumatický materiál dostupný verbálne. Prakticky je z vyššie spomenutých dôvodov priama práca s telom spoľahlivý prostriedok, ako obísť „opičiu myseľ“ vedomia a priamo sprístupniť nevedomé a autonómne systémy. Vôľová verbálna komunikácia je ovplyvnená nevedomou túžbou udržať rovnováhu, a preto často s efektom prenosu a protiprenosu deformuje terapeutický proces. Dokonca aj v zdanlivo úspešných prípadoch môže pacientova vedomá myseľ predstierať pokrok alebo ponúknuť falošné cesty na ochranu ustráchaného self od bolestnej reality a pravdy spojenej s traumou, ktorú sa terapeut pokúša odkryť alebo navodiť. Naproti tomu telo neklame. Bioenergetická analýza normálne začína jednoduchými cvičeniami a zdôrazňuje pozície určené na zvýšenie energetickej úrovne klienta, osvetľuje deformácie a blokády toku energie, doložené chronickým napätím a svalovou tuhosťou. Tieto napätia sú obvykle také dlhodobé, že sú mimo vedomia; to jest nie sú pociťované. Cvičenie a stresové pozície zviditeľnia oblasti chronického napätia terapeutovi a, čo je dôležitejšie, aj klientovi. Obmedzené alebo narušené vzorce dýchania, nedostatok rovnováhy, poklesnutá alebo dovnútra prehĺbená hrud', slabé nohy, slabý kontakt so zemou, napätie kože, svalov, masky na tvári, očný kontakt, tón hlasu, ramená a ruky, strnulosť panvových pohybov, tuhé brucho, to sú najčastejšie indikátory nevyriešenej traumy, strachu a obmedzení, s ktorým jednotlivec žije. Hodnotenie signálov tela spolu s verbálnou anamnézou a klientovými vnemami a uvedením si svojich problémov (v takom rozsahu, v akom ich dokáže vypovedať) vedie a riadi alebo vyvracia terapeutovo zisťovanie. Keď klient začne tenzie vnímať ináč, zvyšuje mu práca s telom energiu zlepšením dýchania a znovu obnoveným spojením s prirodzeným prúdom energie v tele. Zvýšenie energie v rovnovážnom stave klienta prináša emocionálny materiál a súvisiace spomienky z nevedomia hore do vedomia. Terapeutovi, ktorý si neuvedomuje túto dynamiku, sa môže zdať, že klient viac „aguje“ alebo že jeho vzorce správania získali novú energiu a živosť. Bioenergetickému terapeutovi sa to javí ako príležitosť zamerať vyšší energetický stav klienta na tieto problémy a urýchliť objavenie sa potlačeného traumatického materiálu. Po uvoľnení napätia a traumy je potrebná integrácia. Klient verbálne a vedome pochopí svoj príbeh. Klientova schopnosť uvoľniť svoje traumatické zážitky, pocity a spomienky na to, ako pociťoval svoje telo a ako reagoval na traumy, mu umožnia integráciu do tela a nevedomia, čím odstráni s tým spojený psychický konflikt a umožní lepší súlad 1) nevedomej motivácie s vedomými túžbami; 2) klientovho obrazu o sebe s realitou svojho tela a seba.

JACK LEE ROSENBERG: Nie sú prístupné hlbšie postojové vzorce tela/mysele. Práca s dychom sa používa na to, aby sa zmenila rovnováha medzi sympatickým a parasympatickým nervovým systémom, čo umožní vznik pocitu pohody v klientovom tele/myšli. Niektoré emócie nedokáže spoznať myseľ sama: ako napríklad láska, dôvera, erotická sexualita. K posto-

jovým vzorcom uloženým v tele sa nedokážeme dostať bez určitej manipulácie tela. Preto musíme využívať množstvo techník práce s minimálnym telesným kontaktom, ktoré však otvárajú a uvoľňujú fixné svalové vzorce v klientovom tele. Verbálna komunikácia sama sa nedostane k ranej, emocionálnej vzťahovej limbickej pamäti, na ktorej sme vystavaní. A predsa je dôležité dostať sa ku koreňom postojových vzorcov, aby sme sa uzdravili. Keď je telo tuhé, najmä hrudník, uzatvára prístup k energetickému pocitu lásky, potom je láska len menej uspokojujúca mentálna konštrukcia alebo myšlienka. To býva problém obzvlášť medzi rodičmi a deťmi. Jednoducho povedané, telo sa opätovne neotvorí funkciám riadenia seba. Bez tohto otvorenia sa, klienti ostávajú disociovaní od hlbokého prežívania a len sa učia efektívne stratégie zvládania bez toho, aby dosiahli autentickú. A najdôležitejšie je, že prebudenie tela umožní je emocionálnemu srdcu cítiť spojenie s ostatnými ľuďmi. Umožní sa tým aj prístup k hlbšej múdrosti. Ak ostaneme v hlave a budeme len hovoriť, život ostane plochý. Prebudenie energie tela prináša hlbšie, pravdiviejšie emócie, esenciu bytia a významu. Emócie dostupné bez ukotvenia v tele sú obvykle opätovným prehrávaním starých archaických zranení a sú odolné voči zmene.

LISA LOUSTAUNAU: Verbálne nie je prístupné to, čo nevedomie nechce prijať za svoje. V telovej psychoterapii chápeme nevedomie nie ako vágnu psychologickú sféru, ale umiestnené v oblastiach tela, kde sa riadi alebo blokuje energia. Prístup Core Energetics chápe energiu a vedomie ako zjednotené, čiže ak potlačíte energiu, potlačíte aj vedomie. Ak zablokujete bolesť, zablokujete aj radosť. V tele sa to deje vytváraním toho, čo je známe ako pancier, súprava vzorcov svalového držania. Zatŕaté čeluste bránia plaču alebo prejavom hnevu, prázdny pohľad zapríčinený chronickým napätím svalov vo vnútri oka nás chráni pred intimitou kontaktu. Toto sú príklady toho, ako náš jedinečný vzorec opancierovania slúži na ochranu pred určitými pocitmi alebo zážitkami. Pancier (často nazývaný blok) sa vyvinie ako proces za určitý čas v dôsledku opakovaných významných zážitkov počas formovacieho obdobia v ranom detstve, ktoré psyché nedokázala spracovať. Lepšie povedané, opancierovanie v tele je spôsob, ako psyché spracovala vývinové frustrácie. Významné je, že to isté stuhnutie/blok, ktoré pôvodne slúžilo na adaptovateľné účely – chrániť nás pred poznaním a čítaním niečoho, čo by bolo príliš bolestivé, keby sme to v tom čase prežívali naplno – nám bráni žiť a konať, ako keby tá raná realita pretrvávala a tak stále opakujeme určité vzorce stále znova. Tieto vzorce obsahujú to, čo v prístupe, ktorý voláme bazálna energetika, nazývame „obraz“, fixované presvedčenie. Dovoľte mi uviesť príklad „obrazu“. Nieкто, kto bol hlboko frustrovaný vo svojich potrebách, si môže vypracovať obraz, ktorý znie „keby som si dovolil niečo potrebovať, bol by som sklamaný, keď nebudem nič potrebovať, nemôžem sa sklamať.“ V tomto prípade vytesnenie skutočných potrieb z vedomia bude riešením



frustrácie. To sa nikdy nemusí sformulovať do podoby myšlienky, keďže rana vznikla ešte predtým, ako bolo možné myslenie. Prejaví sa to však v tele. Môžete to vidieť ako poklesnutú hrud', ktorá slabo dýcha (odmieta energiu a výživu) a ramená bez energie, ktoré majú problém načiahnúť sa za niečím, čo človek chce a potrebuje. Telo sa sformovalo do takej podoby, aby sa doslova uzavrelo pred prílišnými potrebami, stiahnutím receptívnych centier pred telom. Prežívanie stelesnenia, spôsob, ako človek cíti a dýcha a obýva svoje telo sa musí zmeniť, aby sa životná otázka skutočne transformovala. Samotnými slovami nie je možné spochybniť telesnú zložku obrán.

NT: V akej miere používate dotyk v práci s klientom a ako ho realizujete?

FREDERIC LOWEN: Dotyk nie je v bioenergetickej práci nevyhnutný. Ale využitie dotyku môže zvýšiť efektivitu materiálne. V bioenergetickej práci používam dotyk opatrne a so súhlasom klienta. Najčastejšie aplikujem tlak rukami na klientovu hrud', pričom používam Bioenergetickú dýchaciu stoličku. (Bioenergetická dýchacia stolička je 60 cm vysoká kuchynská stolička, na ktorej je stočená deka, na ktorej klient leží chrbtom, pričom má nohy opreté o zem, váha celého jeho tela spočíva na stoličke. To je jednoducho extrémnejšia pozícia, ako keď človek na stoličke sedí a natáhuje si chrbát cez sedadlo.) To klientovi pomáha prehĺbiť dych a prežívať tuhosť hrudníka a obmedzenie dýchania, ktoré si dovtedy úplne neuviedomoval. Okrem toho manuálne upravuje polohu človeka pri konkrétnych cvičeniach a pozíciách. Občas využívam tlak rúk a prstov na svaly čeluste alebo krku spolu s hlasovým prejavom, čo pomáha unaviť svaly. Svaly je potrebné stlačiť a unaviť, aby sa znížila ich schopnosť udržať si napätie, čím sa umožní tok energie, čo sa viditeľne prejaví trasením alebo chvením. Mnoho bioenergetických terapeutov používa tieto a iné techniky dotyku. Ako príklad možno uviesť masáž hlbokých tkanív, rolfing, alebo inú masáž; ale aj nežný kontakt pomocou občasného objatia môže byť nesmierne efektívny; či poskytnutie podpory pomocou kontaktu s chrbtom klienta, keď čelí svojím problémom („držím vám chrbát!“) môže byť novým zážitkom pre tých, ktorým chýbala podpora; a častý problém s hranicami, ktorý ľudia mávajú, sa dá riešiť pomocou reálneho použitia rúk pri určovaní svojho priestoru a jemnej výzvy, aby svoj priestor fyzicky bránili a udržali si v ňom svoju energiu. V skupine sa účastníci často dajú do dvojíc, aby si vyskúšali rozličné formy telesnej interakcie. Jedným z dôležitých aspektov takejto aktivity je povzbudenie ľudí, aby preskúmali a pripomenuli si detské slasti a radosti z telesných interakcií a hier.

LISA LOUSTAUNAU: Dotyk používam každý deň, hoci nie s každým a nikdy nie bezdôvodne. Samozrejme existuje veľa rôznych dotykov. Môžem využiť dotyk na usmernenie dýchania, uvedomenie si časti tela, alebo na podporu uvoľnenia energie a pocitov v tuho opancierovanej oblasti. Dotyky všeobecne „nabíjajú“, dodávajú energiu do oblasti dotyku. Klient, ktorý má

niektorú oblasť tela „vybitú“, kde mu chýba energia, naznačuje, že pocity sa tej oblasti vyhybajú. Dodanie energie pomocou dotyku zameria klientovo vedomie a lepšie mu umožní vytvoriť kontakt s pocitmi v tej oblasti. Iné použitie dotyku by bolo zvýšenie tlaku do oblasti tela, ktoré je príliš „nabité“, čo znamená že sa tam drží priveľa energie a tým sa vytvára blok, ktorý bráni prúdeniu energie do inej časti tela. Tento stav skresľuje vnímanie a pocitovanie v oblasti bloku a bráni uvedomovaniu si pocitov v oblasti, ktorú blok chráni. Využitie dotykov ako je žmýkanie alebo tlačenie, zvýši náboj v tejto časti tela, čo podporí pohyb energie do inej oblasti tela, kde sú zábrany. Týmto spôsobom si klient môže uvedomiť odštiepené pocity. Niektorí klienti, ktorí nemali dostatok dotykov v ranom detstve, majú ťažkosti s reguláciou nervového systému. Dotyk je pre nich veľmi dôležitý, aby sa dokázali sami regulovať a vyživovať. Iní zase ťažko tolerujú dotyky, bolí ich to alebo to vnímajú ako invazívne, preto je dôležité, aby skúmali dotyky na terapeutických sedeniach. Dotyk je najprimitívnejšou formou komunikácie a to, ako ho vnímame, hovorí veľa o našom dotykovom prostredí.

JACK LEE ROSENBERG: Používame obmedzené dotyky. Čím viac sa terapeut dotýka klienta počas terapeutického sedenia, tým väčšia je možnosť navodiť problém, čiastočne ako dysfunkčný alebo zle pochopený prenosový vzťah s klientom. Klient môže začať cítiť závislosť na terapeutovi v tých funkciách, ktoré si musí vypracovať sám, ako je pohoda a riešenie problémov. Klient môže mať pocit nevhodného dotyku, obzvlášť ak bol zneužívaný. A predsa je dotyk veľmi dôležitý pre pohodu ľudských bytostí. Niekedy držíme klienta za ruku, aby sme mu pomohli necítiť sa sám. Ak je dotyk pre klienta príliš, môžeme použiť stuhu alebo povraz, ktorý bude držať klient, aj terapeut. To môže byť užitočné aj vtedy, keď chceme pomôcť klientovi, aby nadviazal kontakt a ostal prítomný. Učíme relaxačné techniky, aby sa klienti mohli sami posilniť. Často držíme klientov za zápästie, aby sme cítili ich pulz. To je veľmi citlivý proces. Terapeut tým získava kontakt so samotnou dušou klienta a klient cíti rovnaký dotyk, cíti spojenie.

NT: Myslite si, že skutočná hodnota práce s telom spočíva v diagnostikovaní, v liečbe alebo v oboch týchto oblastiach?

LISA LOUSTAUNAU: Cenné je oboje. Už sme hovorili, že diagnosticky poskytuje telo množstvo informácií o anamnéze, o tom, ako boli zvládnuté primárne potreby v jednotlivých vývinových štádiách, vzorce vzťahov, výzvy, klady a talenty. To všetko sa dá zistiť podrobným pozorovaním alebo vnímaním tela, nielen jeho tvaru, ale aj pohybov, prúdenia energie, postoja, blokov energie atď. Tieto bloky ovplyvňujú našu vitalitu, našu emocionálnu a telesnú pohodu a našu schopnosť milovať. Tie isté bloky, ktoré sa vytvorili ako pokus vyhnúť sa bolesti, znižujú aj našu radosť a životnú silu. Každý blok znamená v podstate NIE pre život. Podľa mňa je cieľom liečby podporiť klienta, aby sa znovu spojil s plnosťou svojej ener-



gie, aby mohol kráčať po svete taký, aký je. Pracovať na blokoch, ktoré nás obmedzujú alebo zastavujú, si vyžaduje energiu – aspoň takú, akú si vyžiadalo ich vytvorenie. Verím, že najlepší spôsob, ako zmobilizovať a rozvíjať energiu pre tento transformačný proces je pracovať s telom. Klienti, ktorí na sebe zapracovali, sú často prekvapení silou a priamosťou tejto práce. Chce to viac než iba myslieť, pozorovať alebo všímať si seba, aby sme zmenili spôsob, ako obývame samých seba a kráčame po svete. Prístup bazálnej energetiky je veľmi účinný proces, telesne, emocionálne a duchovne. Zakladateľ bazálnej energetiky dr. John Pierrakos, ktorý už zomrel, vždy hovorieval, že všetky naše bloky a obrany sú blokmi nášho srdca. Pre mňa je skutočná hodnota práce s telom v tom, že otvára naše srdcia.

JACK LEE ROSENBERG: Musíte mať presnú diagnózu, aby ste mohli mať dobrý plán liečby. Oboje je potrebné. Keď klienti sedia a rozprávajú sa s nami, majú tendenciu rozprávať o povrchných záležitostiach, ako napríklad „on povedal. . . alebo ona urobila. . .“ A nerozumejú tomu do hĺbky. Ak prebudíme a otvoríme telo, nevyhnutne vychádzajú na povrch všetky spomienky, myšlienky, vnemy, pocity, emócie, obrazy, ktoré sú dôležité pre prácu. Umožní to väčšiu hĺbku chápania, ktorá prichádza spolu s korektívnou skúsenosťou, a tú terapeut/svedok vedie k ozajstnejšej diagnóze, ktorú možno pochopiť a pracovať s ňou. S týmto otvoreným prebudením sa a novým seba-poznaním sa výsledky liečby stelesňujú spoľahlivejšie než pri samotnej terapii rozhovorom.

FREDERIC LOWEN: V bioenergetike spočíva hodnota práce s telom nielen v diagnostike a liečbe, ale aj ako dôkaz terapeutického pokroku. V detstve sme všetci vystavení pocitom, správaniu a slovám našich rodičov, racionálnym aj iracionálnym. Ako už bolo spomenuté, keď sú pocity a prejavy pocitov dieťaťa potlačované, pokorené, ohrozené alebo popreté, energia týchto pocitov sa „zmrazi“ do štruktúry tela vo forme stiahnutých svalov. Práve tak ako skúsený lesník dokáže veľa povedať o histórii stromu z letokruhov, skúsený bioenergetik vníma, vidí, počuje a cíti energetickú „ekonomiu“ klienta; to jest jeho úroveň energie: či je zadržovaná, mimo kontroly, totálne pod kontrolou, rozštiepená, alebo roztrúsená. Okrem toho vždy niečo prezrádza aj štruktúra a stavba tela. Súlad, postoj a tvar tela hovorí za všetko. Nesúlad nôh, trupu alebo krku a hlavy, keď jedna časť tela nie je v súlade s ostatnými časťami, môže značiť psychický konflikt alebo rozpor v osobnosti. Postoj tela hovorí veľa o kvalite kontaktu človeka so zemou, čo odráža jeho kontakt a spojenie s okolím, sociálnym i prírodným. Môže tiež indikovať bremeno, ktoré človek nesie alebo nedostatok materského naplnenia, či kvalitu vzťahu s otcom. Spolu s tvarom tela možno rozoznať postoj nadradenosti, keď telo ukazuje človeka, ktorý je „zaseknutý“, odrezaný od plnosti života. Podobne maska na tvári, ktorú mnohí nosia, maska a póza na ochranu dieťaťa pred hnevom alebo ponížením zo strany rodiča, sa formuje do podoby tváre s automa-

tickým úsmevom; alebo iracionálna situácia môže vytvoriť zvrátené obočie a nahnevaný výraz zmäteného človeka; alebo dopredu vysunutá čeľusť v rigidnej obrane a rozhodnosti; atď, atď, atď. A čo je najzákladnejšie, dýchanie je jednou z najdôležitejších životných funkcií človeka. Je to autonómna funkcia, nad ktorou máme najväčšiu kontrolu, takže to býva najčastejší začiatok diagnostikovania i liečby. Strach a hnev, ktorí sme všetci zažili, keď sme rástli a stávali sa z nás spoločenské bytosti vyvinutého sveta, vytvorili veľmi rozšírené poruchy dýchania. Obyčajne nie sú problematické, dokonca do pokročilého veku ani neboli rozpoznané. Bioenergetik ich však vidí. Či už sme v pokoji alebo v bioenergetickej stresovej pozícii, kvalita a voľnosť pohybov hrudníka a brucha nám hovorí o strachu, energii, spontánnosti a anamnéze človeka. Práve tak, ako neschopnosť prejavovať pocity sa prejavuje v tele, tak je možné tieto pocity dosiahnuť priamou prácou s telom v liečbe. Samozrejme tieto pocity a spomienky sa musia následne integrovať do osobnosti. Práca s telom zameraná na ukotvenie, hranice a udržanie energie a pocitov, umožňuje dôkladnú integráciu v myslí a tele, čím ukončí terapeutický proces efektívnejšie než verbálna terapia samotná. Napokon pozitívny terapeutický efekt je možné vidieť na tele človeka v zmene jeho tvaru, formy správania a zvýšenej živosti.

NT: Súhlasíte s tým, že psychoterapeuti sa hanbia používať prácu s telom a keď áno, prečo je to tak?

FREDERIC LOWEN: Okrem nedostatku vedomostí o telesnej psychoterapii zápasia terapeuti aj s modernou spoločnosťou, ktorá nepodporuje túto prácu. Hodnoty tela sú antitetické a v protiklade s mocienskými cieľmi status quo. Wilhelm Reich študoval a veľa písal o niečom, čo nazýval „emocionálny mor“. Po tom, čo pracoval na psychiatrii a po rokoch s Freudom obrátil Reich svoju pozornosť na sociologické sily, ktoré determinujú kolektívne správanie. Podľa môjho názoru sa kumulatívne disfunkcie v jednotlivcoch odrážajú v sociálnych mravoch, zákonoch a zvyklostiach. Jednotlivci a celé populácie sú odpojené od reality, ukotvenia v tele a pravých neskrýlených pocitov, a teda od prírody, preto podliehajú zvodom alebo hrozbám, ktoré pôsobia na ich ego. „Odštiepenie tela a mysle“, ktoré považujem za veľmi rozšírené, je základnou príčinou existencie vo svete, kde prevláda nasledovanie takých „hodnôt ega“, ako je bohatstvo, moc, istota a status, to jest pažravosť. Slúži to tomu účelu (funkcii), aby bohatí a mocní mohli podnecovať populáciu, aby sa naháňala za „hodnotami ega“. Príčina je jednoduchá: sledovanie hodnôt ega nikoho nenaplnia, preto podnecuje konzum. Tieto sily a pochopiteľná fascinácia nimi, ktorú máme medzi svojimi schopnosťami myslieť, uvažovať, budovať a tvoriť, dospela k tomu, že ľudstvu priniesla najväčšiu výzvu súčasnosti: ako využiť svoj intelekt, aby urobil zázraky v živote bez toho, aby sme stratili ľudskosť. Máme technické možnosti na úrovni bohov a schopnosť zhromaždiť „viac peňazí než boh“, ale kde je naša pokora a schopnosť spoznať, že nie sme „pánmi vesmíru“? Pokora sa strá-



ca, pretože to je „hodnota tela“, nie hodnota ega. Podobne ako zraniteľnosť, empatia a láska, je pokora len ďalšia téma rozhovoru pre ego. V skutočnosti hodnoty tela necítíme a nie sú zapojené do honby za bohatstvom, mocou, istotou a projekciou obrázkov. Nedostatok práce s telom v terapii je len jedným z tisícov spôsobov, ako si moderný status quo udržiava svoju moc a obmedzenia nad našou obrazotvornosťou, tvorivosťou a životom. Moderná psychiatria je extrémnym príkladom toho, ako môže profesia zradiť záujmy svojich pacientov v prospech farmaceutických a finančných spoločností. Psychiater presne vie, ktoré lieky sa hodia na ktorý symptóm, aby bola ich právna záruka čo najmenšia bez ohľadu na „vedľajšie účinky“ alebo anamnézu pacienta. Zaviesť do terapie prácu s telom znamená ísť proti celému trendu našej egom nabitej narcistickej kultúry. A predsa je práca s telom síce málo využívaným, no efektívnym zdrojom našej psychoterapie. Ako sa hovorí o nás Američanoch: vždy urobíme tú správnu vec, ale až potom, čo vyskúšame všetky ostatné. V psychoterapii a práci s telom je to presne tak.

JACK LEE ROSENBERG: Hoci sa práca s telom dostáva do hlavného prúdu, súhlasíme, že väčšina terapeutov sa hanbí. To môže súvisieť s rôznymi otázkami. Niektorí jednoducho nemajú skúsenosti s dobrými výsledkami a nepoznajú techniku. Iní sa môžu cítiť nesvoji pri takej miere emócií, starých tráum, intimity a vzájomného vyladenia, ktoré vzniká pri telesnom prebudzani. Ďalší sa viac viažu na čisto intelektové stanovisko a považujú somatickú psychoterapiu za nekonvenčnú. Pri práci s telom je omnoho viac záležitostí, s ktorými sa možno zaoberať. Práca s mysľou a telom je pre klienta zraniteľnejšia a terapeutovi umožňuje lepší prístup. To znamená, že terapeut musí byť dobre vycvičený, aby to nezneužil. Terapeuti sa môžu vyhýbať práci s telom, pretože nemajú know how, ako narábať s prenosom a ako pracovať a nebyť pre klienta invazívni. To je najčastejší spôsob, ako sa terapeuti dostávajú do ťažkostí. Čím viac vecí je pre terapeutov dostupných, tým skôr musia mať ukončenú svoju vlastnú prácu s telom. Keď sa klient somaticky prebudí a integruje, má prístup k pocitu pravdy. Viac si uvedomuje terapeutovu autenticitu. To môže byť pre terapeuta ohrozujúce. To platí obzvlášť vtedy, ak terapeut nie je ukotvený v pozitívnom pocite seba, vo vlastnej pohode a konštantnosti. Bez toho sa bude klient cítiť emocionálne a energeticky opustený. Empatické vyladenie a hranice budú obmedzené.

LISA LOUSTAUNAU: Väčšina psychoterapie v hlavnom prúde reflektuje spoločenský rozkol medzi mysľou a telom, kde sa telo považuje za sekundárne voči mysli – primárnemu objektu záujmu a teritóriumu skúmania na sedeniach. Reichova vizionárska práca s telom a energiou sa po desaťročia podceňovala kvôli nepriaznivým dôsledkom jeho politických a právnych ťahaníc. Pamätám sa, že som sa ako študentka psychológie učila o Reichových teóriách len veľmi málo a nebolo to lichotivé. Dokonca aj teraz niekedy

počujem od kolegov, že Reichovi je počas štúdia venovaná len veľmi malá pozornosť. Telo sa stále nepovažuje za dôležité v hlavnom prúde psychologického štúdia. Výcvik v telesnej psychoterapii ostáva predmetom špecializovaných inštitútov len na niekoľkých miestach vo svete. Pridajte k tomu spoločenskú fóbiu z dotykov a výnimočnú svárivosť našej spoločnosti, aspoň v USA, a nečudo, že psychoterapeuti sa vyhýbajú práci s telom. Psychoterapeuti v klasických výcvikoch počujú, že sa za žiadnych okolností nemajú dotýkať klientov, lebo inak môžu čeliť súdnym žalobám. Tak sa telesná psychoterapia v zásade stále považuje za nekonvenčnú alebo „alternatívnu“ terapiu, ktorá chvalabohu kráča míľovými krokmi vpred, sčasti vďaka výsledkom v oblasti neurobiológie za posledných 10–15 rokov (s jej finančnou podporou), ktoré potvrdili veľa z toho, čo na telo zameraní psychoterapeuti vedeli a robili už dlhé roky. Každý deň sa čoraz viac terapeutov zaujíma o to, ako pracujeme a na našich sedeniach venujú telu viac pozornosti, hoci len v obmedzenej miere. Reich sa musí usmievať (aspoň nad týmto).

NT: Existujú idey alebo praktiky práce s telom, ktoré by ste mohli odporúčať psychoterapeutom, aby ich zahrnuli do svojej práce?

FREDERIC LOWEN: V telesnej psychoterapii je pre praktického terapeuta najpodstatnejším krokom pochopiť pravdu o svojom vlastnom tele. Na telo zameraná psychoterapia je svojou podstatou subjektívna a terapeuti absolútne musia vedieť korelovať subjektívne prežívanie klienta so svojím vlastným. Ak má klient obmedzené dýchanie, terapeut nemôže zhodnotiť toto obmedzenie alebo jeho príčinu, pokiaľ si aspoň trochu neuvedomuje svoje vlastné obmedzenia, limity a príčiny. Podobne ak má terapeut málo energie a najradšej by diskutoval, analyzoval a interpretoval, nebude vidieť nedostatok ukotvenia u svojich pacientov, a nebude ich vedieť viesť k lepšiemu ukotveniu a spojeniu. Takže prvý krok je uvedomovať si seba, stanoviť ohnisko práce s telom, alebo venovať určitý čas vlastnej terapii u skúseného telesného psychoterapeuta. Pred mnohými rokmi som sa spýtal otca, čo sú podľa neho najpodstatnejšie vlastnosti dobrého psychoterapeuta. Odpovedal mi: musíš veľa vedieť, musíš veľa vedieť o sebe, a pokora.

LISA LOUSTAUNAU: Navrhla by som experimentovanie s dvomi vecami. Po prvé, na sedení skúste zamerať viac pozornosti na telo klientov. Buďte zvedaví a otvorte sa, aby ste mohli prijať čo najviac. Všímajte si, čo vyčnieva, ale dajte si pozor, aby ste nenálepkovali to, čo vidíte. Veľkou chybou, o ktorej počúvam, že ju terapeuti robia, je hovoriť napríklad „Cítim smútok vo vašej hrudi.“ Neinterpretujte a nepripisujte žiadny zážitok či pocit klientovi. Napríklad, ak si všimnete, že klient sotva zaplní svoj hrudný kôš dychom, môžete sa ho spýtať, či si všimol, čo sa deje v jeho hrudníku. Nechajte, aby opísal, čo si všimol na telesnej úrovni. Klient môže povedať: „Môj hrudník sa sotva hýbe, necítim, že dýcham, cítim ťažobu na hrudi.“ Požiadajte klienta, aby pokračoval v tom, čo



robi, aby nič nemenil, aby ostal sám so sebou a všimal si, aké to je, keď... (doplňte to, čo klient robí). Po chvíli sa ho znovu spýtajte, čo si uvedomuje. Stále ho vyzývajte, aby si hlbšie uvedomoval svoje telo. Nech už ponúkne akúkoľvek informáciu, možno ju preskúmať. To je jednoduchá telesná intervencia, ktorá si nevyžaduje špeciálny výcvik v telesnej psychoterapii a podporuje rast klientovho vnímania svojej energie a stelesnenia. Druhé odporúčanie je to, aby na sedení dával terapeut obzvlášť pozor na svoje telo. Budte zvedaví na akékoľvek napätie vo svojom tele a jeho umiestnenia. Ako klient ovplyvňuje vašu energiu? Ktoré časti vášho tela si obzvlášť dobre uvedomujete? A čo je ešte dôležitejšie, ktoré oblasti si NEcítite? Ako supervízor si všímam, ako sa väčšina terapeutov hrozí cítiť svoju panvu na sedení. Odrežú svoju vitalitu a zablokujú energiu zo strachu pred sexuálnymi pocitmi. Terapeuti si musia uvedomovať svoju energiu počas sedenia a dôverovať, že ju dokážu udržať. Ak sa odrežeme od svojho tela, neukazujeme svojim klientom dobrý príklad. To je úžasný materiál na supervíziu.

JACK LEE ROSENBERG: 1. Naučte sa pracovať s dychom, aby ste zmenšili stres a zmenili rovnováhu medzi sympatickým a parasympatickým nervovým systémom a dosiahli pocit pohody v tele ako základ terapie. 2. Naučte sa pracovať so somatickým hranicami, čo vás a vašich klientov môže informovať o vlastných nevedomých hraniciach a podporiť autentické hranice s ostatnými ľuďmi. 3. Vypracujte si dobré praktiky na podporu duševného zdravia, ktoré môžete naučiť svojich klientov. Vybudujte si pozitívny podporný rodinný život doma. Poznajte svoju sexualitu, aby sa vaše túžby neprejavovali v práci s klientmi. Budte si istí, že vaša limbická energia je prebudená, aby ste sa mohli naladiť na druhého človeka a zachovať pritom hranice. 4. Naučte klientov cvičenia udržiavajúce konštantnosť. Naučte sa zadávať klientom domáce úlohy, aby mohol terapeutický proces napredovať zo sedenia na sedenie. (Stiahnite si cvičenia Sustaining Constancy Series handouts online z: <http://www.newtherapist.com/Resources/SCSHANDOUT.pdf>) 5. Naučte svojich klientov viesť si denník, aby sledovali svoje pokroky. Použite denník a odľahčovacie cvičenia. 6. Pre tých, čo už pracujú s telom, využite lopty a pružného pruhu na otvorenie fixovaných svalových vzorcov panvy pri ukotvení, konštantného systému dýchania a pohybu, kombinovaného s loptami s rôznou váhou, čo nevyžaduje dotyku a možno to robiť aj v domácom prostredí ako počiatkové praktiky.

Nasledujúce dve otázky na Frederica Lowena doteraz neboli publikované a prinášame ich tu po prvý krát:

Využitie tela v psychoterapii nevyhnutne navodzuje otázku o hraniciach. Čo si myslíte o etike dotýkania sa klientov? Ako zabezpečujete, aby tieto praktiky zachovávali úctu a všeobecne prijateľné etic-

ké princípy?

FREDERIC LOWEN: Ako syn Alexandra Lowena som sa nielen naučil bioenergetiku, ale vyrastal som s ňou. A otec mal polovicu praxe doma, kde za ním prichádzalo 20-30 pacientov týždenne. Výkriky, vzlyky, výkriky hnevu, strachu a občas aj vražednej zúrivosti boli u nás typickým zvukovým pozadím každý pondelok, štvrtok a sobotu. Hoci si to moji priatelia všimali, mňa to nevyrušovalo. Po prvé, bolo to ako bývať pri železnici: sotva si všimnete vlak. Po druhé, na konci sedenia vychádzali pacienti všelijakí, ale vždy sa usmievali a očividne sa cítili dobre; a obvykle prišli znovu. Po tretie, mal som pocit, že rozumiem, čo otec robí. V začiatkoch bioenergetiky, v 1960-tych rokoch, Lowen používal stresové pozície a aplikoval manuálny tlak na hranici tolerancie bolesti. Ruky a palce na krku, čelustiach, chrbte a svaloch nôh a panvy tvorili súčasť ponuky hľadania. Musím podotknúť, že tieto dramatické a bolestivé techniky sa dnes zriedka používajú. V nasledujúcich rokoch sa Lowen naučil a bioenergetika používala menej aktívne intervencie. Múdrost „nechajte to stať sa“ vymenila prístup „urobte to“. Ja som vyrástol poznajúc iba telesnú psychoterapiu, takže pre mňa nie je etický rozdiel medzi terapiou rozhovorom a telom. Vzťah medzi klientom a terapeutom obsahuje neporovnateľnú zraniteľnosť na strane klienta, tak je privilegovaný a chránený. Nezáleží na tom, či je v tom aj dotyk alebo nie. Ak terapeut nie je v pohode s dotykom alebo nevie zistiť či rešpektovať nepohodu na strane klienta, musí sa to naučiť na sebe; žiadny etický výcvik to nespraví. Možno poviem, čo je samozrejme, ale ak si terapeut nie je istý sebou, ak sa dobre nepozná, riziko etického prešľapu je vysoké. Ale taký prípad nie je vecou etiky, je to skôr otázka, či je terapeut vhodný na toto povolanie. Etické princípy, podobne ako všeobecné zákony, podľa ktorých žijeme, fungujú dobre v živých organizáciách. Ak sú organizácia a jednotlivci v nej disfunkční, pravidlá, zákony, regulácie a návody chránia autoritu a moc štruktúry, viažu energiu organizácie a prekážajú tvorivosti pri riešení problémov, pri inováciách a energii jednotlivcov. Je nešťastím vidieť toľko strachu spojeného s dotykom v umení liečiť. Je to nedorozumenie, pretože vznikol z politiky poisťovní a štátnych regulácií. Miera diktátu finančných a mocenských záujmov v otázkach zdravia je hrozivá.

Mnoho ľudí má námietky voči práci s telom. Ako by ste odpovedali na odpor - voči práci s telom alebo dotykom - u vašich klientov?

FREDERIC LOWEN: Ako bioenergetik pracujem s telom priamo. Každý, s kým pracujem, to očakáva. Cieľom je najprv zvýšiť energiu toho človeka. Potom viesť klientovo skúmanie tokov energie, ako aj blokov pohyblivosti a prejavov v jeho tele. Ak a keď vzniknú emócie alebo traumatické zážitky, súvisia s telesnými pocitmi a prežívaním u klienta. Terapeutom, pre ktorých je práca s telom nová, odporúčam zažiť si a naučiť sa TRE™, Tension and Trauma Releasing Exercises, cvičenia na uvoľnenie napätia a traumy od dr. Davida Berceliho. Dotyk je nevyhnutný a sled siedmich



jednoduchých cvičení sa možno ľahko naučiť, pritom sú v terapii alebo v osobnom živote účinné. Čo sa týka odporu u klientov, som presvedčený, že najdôležitejším faktorom, ovplyvňujúcim klientovu ochotu zapojiť sa do priamej práce s telom je terapeutova vlastná pohoda pri práci s telom klienta. Okrem toho väčšina ľudí si je podľa mojich skúseností trochu vedomá vlastných telesných obmedzení, ako je napríklad tuhosť v krku a pleciah, sexuálna disfunkcia alebo neschopnosť plakať. Ľudia väčšinou potrebujú pomoc, pretože majú obmedzené cítenie a telesný pohyb či prejavy. Pomáhať ľuďom spoznať svoje obmedzenia a potom aj pochopiť obranné funkcie, ktorým tieto obmedzenia kedysi slúžili, sa najúčinnšie dá urobiť priamou prácou na telesnej úrovni. Klienti, ktorí si uvedomujú svoje telesné obmedzenia, chápu hodnotu práce s telom a sú motivovaní skúmať ju. Tým, ktorí si nie sú vedomí svojich telesných obmedzení, vysvetľujem, ako sa reakcia na traumatický

zážitok nahrala do fyzického tela vo forme stiahnutej svalstvá, ako aj mentálne do pamäti. A práve tak, ako sa spomienky vymazávajú z pamäti, tak aj chronicky stiahnutá svalstvá existuje mimo kognitívneho vedomia: to znamená, necítíme ju. Aby sme si tieto chronické kontrakcie uvedomili, povzbudzujem klienta k tomu, aby si vyskúšal bioenergetické cvičenie, stresovú pozíciu, ktorá mu rýchlo osvetlí, kde sa obmedzenie nachádza. Keď zažije svoje telesné obmedzenie, často jednoducho pomocou dýchania, čo sa rýchlo šíri, spozná hodnotu priamej práce s telom.

Odporúčaná literatúra: Lowen, A., Lowen L. and Skalecki, W. (2003) *The Way to Vibrant Health: A Manual of Bioenergetic Exercises*. Bioenergetics Press. <http://www.lowenfoundation.org>

„*Láska nie je len niečo, čo cítime. Je to niečo, čo robíme.*“ David Wilkerson

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

Meredith Belbin: Nové obzory tímov.
Wolters Kluwer. 2013

Kniha má 100 strán. Stála 35,24 Eur. Kolko stojí jedna strana? Stála za to? Tak určite, určite, Belbin je veľmi veľmi známy, dosiahol veľa úspechov a mnohé tímy by asi bez jeho služieb a služieb iných belbinovcov nedožili veľa veku. A hlavne toto už nie je kniha pre začiatočníkov, ale pre tých z vás, ktorí hrajú prvú ligu (trénerskú, manažérsku...) O kvalite navyše hovorí nielen meno, ale aj výskumy. Napokon anglický originál je rok výroby 2010, čiže žiadne retro. No a čo také nové ste sa od Belbina dozvedeli, či vás obohatil, čím prispel? Tak určite, prispel hlavne tým, že ňho je koncept roly v práci prienikom medzi profesionálnou rolou, tímovou rolou, pracovnou rolou a politickou rolou, to je určite nové, že áno. A potom ma ešte zaujalo, že od istého počtu ľudí v pracovnom tíme prestáva byť tím sebaorganizujúcim sa a vzájomne sa obohacujúcim tímom a stáva sa skupinou, v ktorej je prítomný fenomén Irvinga Janisa - skupinové myslenie a konformizmus. Ešte niečo? Tak určite, je tam toho veľa... ešte drobné pojednanie o „ružovej práci“, ktorá zahŕňa zhromažďovanie nadbytočných informácií, vyžadovanie informácií, ktoré nebudú nikdy použité, zbytočné schôdzky a porady, zbytočné cestovanie, prsto, Belbin sa okom skúseného konzultanta pozerá na to, ako sa z organizácií vytráca efektivita, ale aj duch spolupatričnosti, zdieľania a zmysluplnosti. Bola vám kniha užitočná? Tak určite, musíme sa z nej hlavne poučiť a zamerať sa na najbližšie výzvy.

Livia Lozsi a kolektív: Socioterapia.
Inštitút psychoterapie a socioterapie. 2013

Aj keď nezdieľam totálne rovnaký uhol pohľadu s autormi na to, čo je socioterapia a kto je socioterapeut, je podobný asi tak na 80%, obdivujem ich akčnosť, vôľu a dobrý úmysel otvárať témy, konfrontovať spoločnosť s potrebou vymedziť túto disciplínu

(metódu?) a priblížiť jej potenciál a možnosti aplikácie. Autori pôsobia v praxi, mimo džungle vysokých škôl sociálnej práce a zdá sa, že vidia, že v praxi by sa dala socioterapia (alebo jej súčasť) - pýtam sa) dobre uplatniť. Ono to potom podľa autorov vyzerá tak, že socioterapeut by sa mohol stať (podobne ako psychoterapeut) niekým, kto sa dá využiť v rôznych kontextoch, organizáciách a inštitúciách (počnúc detskými domovmi, končiac zariadeniami pre seniorov). Zatiaľ to vyzerá tak, že dobšovičovskí rogeriáni na Slovensku sa chytili témy a vzdelávajú v nej a úlehlovskí systemici v Čechách sa chytili tej istej témy a vzdelávajú v nej. Oba tábory to nazvali socioterapia. Ako liberál by som povedal, chlapci a dievčatá, robte si každý, čo chcete. Ja si však myslím, že by bolo fajn začať o téme diskutovať, nie v úzkom kruhu, ale v odbornej verejnosti (tej teoretickej, aj tej praktickej). Keďže dôverujem tomu, že vydanie Socioterapie nie je iba marketingovou akciou, považujem knihu (aj pravidelný štvrťročník inštitútu, ktorý ju vydal) za výborný prostriedok a možno aj pokus o takúto diskusiu. Kto zdvihne hodenú rukavicu? Záleží niekomu na tejto téme?

Revue psychoanalytická psychoterapie.

2012, zima. Psychosomatika

Revue psychoanalytická psychoterapie.

2013, leto. Proměny psychiky: Italská témata v psychoanalýze

Toto je môj najobľúbenejší časopis o psychoterapii. Od roku 1999 si drží odbornú kvalitu. Síce iba v jednom prístupe, ale vždy v ňom nájdete pôvodné texty, no hlavne preklady a vždy je venovaný zaujímavej téme, ktorá sa viaže k psychoanalýze a psychoanalytickej psychoterapii. Keďže je však psychoanalytická psychoterapia taká široká, za tých štrnásť rokov už vyšli Revue o špecifikách psychoanalytickej práce s deťmi, pármami, jednotlivcami, či skupinami, traumami, či snami, o špecifikách vzťahovej analýzy, klei-



niánskeho prístupu, francúzskej školy, o tom, čím je iné psychoanalytické myslenie v Nemecku... toto leto sa venuje dovolenkovej destinácii - Taliansku. Píšem o tom, ako keby to bol katalóg cestovky. V revue však nie sú obrázky, iba písmená, smutne povedal môj syn. Ale kopa toho textu stojí za to. Talianska analýza si zaslúži aspoň takú pozornosť ako talianska kuchyňa. Je dobré mať aspoň základy psychoanalyticitiny, čo je špecifický jazyk, ktorému sa dá naučiť, ak máte dobrú predstavivosť a roky praxe s klientmi. Nebojte sa, môžete začať aj od konca, jazykom. Možno vás inšpiruje pre prax.

V zime 2012 sa polročník (čo je periodicita Revue) venoval téme psychosomatika z psychoanalytickej perspektívy. Ako sa dá porozumieť psychoso-

matickým pacientom a ich symptómom inak ako cez ľudovú psychológiu, resp. viac cez psychodynamiku a štruktúrnu diagnostiku, ako analyticky viesť prípad, ako skúmať psychosomatické témy cez prizmu fenomenológie... No nekúpte to. Na Slovensku distribuuje časopis (nie som si istý, ale skúste) Slovenská spoločnosť pre psychoanalytickú psychoterapiu.

„Keď som bol chorý, na mizine a nešťastný, bol som ten, kto nedokončil strednú školu, nemal žiadne formálne vzdelanie, konexie ani tréning. Dnes, keď som zdravý, bohatý a šťastný, som stále ten, kto nedokončil strednú školu, nemá žiadne formálne vzdelanie, konexie ani tréning. Rozdiel medzi minulosťou a prítomnosťou spočíva v mojom vedomí.“ Randy Gage

Weby, blogy a iné odporúčané kliky...

rozpravka.navrat.sk

Keď sme sedeli na Pohode (to je ten festival, kde sa už viac diskutuje ako hrá muzika) v stane, kde Braňo Jobus, Zuzana Mojžišová, Danka Žilinčíková a (naša) Zuzka Zimová diskutovali o terapeutickom potenciáli a využití rozprávok, medzi iným spomenuli, že Návrat sa témy chytil a vznikol projekt a aj web. Cieľom projektu je podpora vzťahu medzi rodičom a dieťaťom a prirodzených hodnôt, ktoré tento vzťah posilňujú - napríklad podpora spoločného čítania alebo rozprávanie rozprávok - tak napísali autori o projekte na webe. Na webe sú aj rozprávky, ktoré majú terapeutický potenciál. Bude ich tam viac. Na webe sa dozviete aj to, čo si o takomto terapeutickom čítaní myslia odborníci. Každopádne, ak sa zaujímate o biblioterapiu, viete, že existuje viac spôsobov ako s klientmi a textom pracovať, čítať, písať, rozprávať sa o ňom. Ja si dokonca myslím, že na to, aby ste využili liečivý potenciál vytvorených, alebo tvorených príbehov nepotrebuje byť hneď psychoterapeut. Stačí byť citlivým sprievodcom detskej (ale aj dospeljej) duše. Návrat vám ponúka inšpiráciu.

www.leadstrat.com/resources

Chodí mi od nich newsletter a chcem vám ich odporučiť. Venujú sa facilitácii. Myslím, že jeden z problémov Slovenska, napriek korporátnej globalizácii, je naša (ne)schopnosť vnímať sa, porozumieť si. Často napríklad počujem, že pracovné porady sú hrôza. Nevieме facilitovať. A vlastne si myslím, že pre mnohých je sedieť niekde spolu s kolegami vážne utrpenie. Facilitovať znamená uľahčovať, podporovať

proces porozumenia a proces dosiahnutia cieľa. Sú krajiny, ktoré si cenia služby externých facilitátorov a vytvárajú v inštitúciách a organizáciách priestor pre vzdelávanie a rozvoj interných facilitátorov. V našich končinách mám skúsenosť s tým, že firmy si myslia, že za dva dni budú ľudia vedieť viesť facilitačné porady. Je to crazy. Ak si však o facilitácii chcete čítať, hor sa do tejto stránky. Nájdete na nej tipy a triky pre manažérov, a vôbec, ľudí, ktorí vedú stretnutia s inými ľuďmi.

www.mindtools.com

Na tejto stránke nájdete všetko to, čo tréneri manažmentu, kouči a konzultanti rozprávajú za drahé peniaze v organizáciách. Nenahradí vám to síce zážitok tréningu, koučovania, ani konzultácie, ale veď o to nejde. Ide o to, že pre všetkých tých, ktorí hľadajú informácie o tom, ako riadiť seba, tímy, či iné systémy, je tu inšpirácie habadej. Mindtools sú v hre (na webe) od roku 1996, čo je rok, keď mnohí z nás ešte neboli pripojení. Názov webu je príznačný - nástroje mysle. Nástroje, ktoré nám pomáhajú. Kariéra, komunikácia, stres, líderstvo, rozhodovanie, projekty, tímy... to všetko a ešte oveľa viac (som ako z teleshoppingu) iba jedným kliknutím (nie, neplatia ma). Ak by ste však predsa len chceli človečinu a nie internet, spoluvytváranie poznania a nie iba prehltanie informácií, emócie spolu s intelektom, skúste služby Coachingplus. Máme tiež svoje mind tools.

„Často prepasieme príležitosť, pretože je oblečená do montérok a vyzerá ako práca.“ Thomas Alva Edison

Čo je nové v obore?

Anne Brockbank, Ian McGill: Coaching with Empathy. Oxford University Press 2013

Nuž prvá kapitola knihy je ako z učebnice pre základné školy, má názov „prečo používať v koučovaní empatiu“ a je našťastie iba úvodom do (podľa mňa klúčovej a veľmi zmysluplnej témy pre koučov) empatie.

V knihe je veľa zaujímavých kapitol, ktoré prinášajú rôzne argumenty, prečo empatia do koučovania patrí. Napríklad sú tu tie neuroargumenty, ako volám všetky info o mozgu, ktoré vravia, že podľa neurobiológov, neuropsychológov a neuroromancerov a hlavne podľa dát z výskumu mozgu získava validitu rovnako takmer



všetko, čo má podľa výskumu validitu získať, a pritom to je často také odlišné pomáhajúce ako napr. KBT, SF, psychoanalýza, koučing, hypno... Ale, už prvá kapitola ma potešila tým, že empatiu považujú autori za kľúč k významným emóciám, ktoré v práci žijeme - strach, sklamanie, smútok, hnev, alebo (medzi tie pozitívnejšie patrí) zábava, pričom tieto emócie sú uzavreté, uzamknuté a skryté. Kniha koučom ukazuje nielen to, čo je empatia a prečo je dôležitá, ale aj to, prečo je dôležité zaoberať sa v koučovaní (aj) negatívnymi emóciami a nepopierať ich, ako uchopiť rôzne emocionálne témy (napr. témy moci) v organizácii a ako môže empatia na pracovisku pomôcť byť šťastnejšími a výkonnejšími pracovníkmi. A to nielen empatia kouča voči koučovanému, ale empatia pracovníkov voči zákazníkom a empatia ľudí na praco-

visku k sebe navzájom. Napriek tomu a možno práve preto, že si myslím, že iba málo ľudí zažilo skutočnú empatiu a kecy na prijímacích pohovoroch o tom, že som flexibilný a empatický môžu mladšej personalistke iba navodiť zívanie, verím tomu, že koučovanie bez vyjadrenej empatie, je horšie, ako keď hráte tenis so strojom, a spolupráca na pracovisku bez vyjadreného porozumenia je ako „radostná“ vybavovačka papierov na polícii. A práve preto oceňujem (práve týchto) autorov, že do inak narcisticky hysterického sveta koučovania, okrem „výkonnostného“ jazyka NLP a kognitívno-behaviorálnych techník, prinášajú trošku humanistického feelingu.

„Spolupráca je plodom vzájomnej úcty.“

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

Terapia zameraná na súčinenie

Pre toto číslo news sme sa inšpirovali článkom Paula Gilberta, ktorý je profesorom klinickej psychológie na University of Derby. Gilbert aktívne skúmal procesy spojené s hanbou pri poruchách nálad a vytvoril špecifický psychoterapeutický prístup (terapiu zameranú na súčinenie), ktorý otvára priestor pre súcit ako ohnisko terapeutických intervencií. Terapia zameraná na súčinenie je integrovaný a multimodálny prístup, ktorý čerpá z evolučnej, sociálnej, vývinovej, ale aj budhistickej psychológie a neurológie. Jednou z jeho kľúčových zámerov je využiť tréning toho, čo nazývame súcitná myseľ na pomoc ľuďom, aby mohli cítiť a pracovať so zážitkami vnútornej srdečnosti, bezpečia a utíšenia, prostredníctvom súcitu k iným a sebe. Liečivé vlastnosti súcitu boli opísané už pred stáročiami. Dalajláma často zdôrazňuje, že ak chcete, aby boli ostatní ľudia šťastní - zamerajte sa na súčinenie; ak chcete byť šťastní vy sami - zamerajte sa na súčinenie. Súčinenie možno považovať za zručnosť, ktorú sa možno naučiť, a Gilbert cituje obrovské množstvo dôkazov a odkazov na výskumy o tom, že zameranie sa na súčinenie a jeho praktizovanie môže ovplyvniť neurofyziologické a imunitné systémy. Impulzom pre vznik tejto integratívnej terapeutickú modalitu bolo zistenie, že pre ľudí s veľkou hanbou a sebakritikou môže byť ťažké byť k sebe láskaví, milí a súcíť so sebou. Okrem toho sa zistilo, že problémy s hanbou a sebakritikou majú často korene v ranom zneužívaní, výsmechu, zanedbávaní a/alebo nedostatku citu v rodine. Pacienti, ktorí v ranom detstve zažili takéto zážitky, sú veľmi citliví na hrozbu odmietnutia alebo kritiku z vonkajšieho sveta a môžu rýchlo zaútočiť sami na seba: prežívajú svoj vnútorný i vonkajší svet tak, že môže byť rýchlo hostilný. Práca s hanbou a sebakritikou si vyžaduje terapeutické zameranie na spomienky na takéto rané zážitky. Táto práca sa môže významne prekrývať s terapeutickými intervenciami vyvinutými pre traumy. Napokon, terapia je alternatívou klasickej KBT, ke-

dže existujú klienti, ktorí sa zaoberajú kognitívnymi a behaviorálnymi úlohami terapie a naučia sa zručne generovať (povedať) alternatívy svojich negatívnych myšlienok a presvedčení, ale v terapii postupujú pomaly. Pravdepodobne povedia: 'Rozumiem logike mojich alternatívnych myšlienok, ale veľmi mi to nepomáha' alebo 'Viem, že sa nemám obviňovať za to, že ma zneužívali, ale stále to robím'. Kľúčový element terapie zameranej na súčinenie súvisí s pozorovaním, že pre jednotlivcov, ktorí sa veľmi hanbia a kritizujú, je veľmi ťažké generovať pocity spokojnosti, bezpečia alebo srdečnosti vo svojich vzťahoch s inými ľuďmi, aj so sebou.

Intrapsychické systémy o ktoré sa terapia zaujíma

O čo sa terapia zameraná na súčinenie zaujíma? Prečo súčinenie? Všetky živé bytosti majú vyvinutý systém detekcie ohrozenia a ochrany. Podnety, ktoré prichádzajú do organizmu, musia byť skontrolované z hľadiska možného ohrozenia. Príliš veľká alebo príliš malá citlivosť na ohrozenie a ochranu môže podporovať vznik psychopatológie. Hladký chod systému ohrozenia a ochrany nemusí byť jednoduchý, pretože mnoho jeho reakcií môže byť navzájom v konflikte. Je ťažké zároveň bojovať aj utekať a podriaďovanie sa môže prejavovať tak, že jednotlivec ostane na mieste, bude pasívny a utlmí aj útok, aj útek. V terapii zameranej na súčinenie sa pomáhajúci s klientom rozprávajú o jeho vnútornom systéme detekcie ochrany a ohrozenia a skúmajú, ako mohli jeho rané zážitky evokovať citlivosť tohto systému. Skúmajú, čo vedie k rozvoju dnešných stratégií bezpečia, ktoré môžu fungovať automaticky, ako podmienené a možno aj vnútorne konfliktné reakcie. Napríklad niektorí ľudia si vypracovali submisívne bezpečné stratégie. Tieto ich predisponujú na to, aby si uvedomovali poradie, status a moc iných ľudí vo vzťahu k nim, aby sa vnímali ako menejcenní, aby rýchlo cítili úzkosť a neistotu v spoločnosti, aby sa zoči-voči interpersonálnemu konfliktu správali podriadené a vyhýbavo.



Také stratégie môžu zvýšiť ich zraniteľnosť voči anxiety a depresii, znížiť ich sebaúctu a prekážať im pri dosahovaní cieľov v živote. V terapii zameranej na súčinenie je v ohnisku pozornosti pochopenie funkcií symptómov a ťažkostí človeka z hľadiska stratégie bezpečia. Prvé aspekty súčinenia vznikajú z tejto časti formulácie, pretože pomáha klientovi rozoznať, že jeho patológia a symptómy nie sú jeho chyby, ale často vznikli ako stratégia bezpečia. Odtiaľto je možné začať rozvíjať súcitnú a potvrdzujúcu reflexiu faktu, že potrebuje rozvíjať tieto stratégie bezpečia. Tento prístup je dobre rozpracovaný aj v dialekticko-behaviorálnej terapii. V terapii zameranej na súčinenie sa jednotlivci prestanú kritizovať, pohrdáť a obviňovať za svoje symptómy, myšlienky alebo pocity a slobodnejšie sa môžu pohnúť smerom k prevzatiu zodpovednosti za ne a naučiť sa ich zvládať. Okrem systému ochrany a bezpečia máme, podľa autorov prístupu, vyvinutý ešte systém pudu a vzrušenia, ktorý nám poskytuje pozitívne pocity, ktoré nás energizujú a riadia pri vyhľadávaní potrieb (napr. potravy, lásky, sexu, vzájomnosti, priateľstva); je to 'systém túžob', ktorý nás vedie k dôležitým životným cieľom. Tento systém nás motivuje a riadi k dôležitým zdrojom, podporuje rozvoj túžob a niektorých cieľov - materiálnych i takých, ktoré sa spájajú so sebaúctou. Naplnenie želaných potrieb vedie k spokojnosti.

torný systém spokojnosti, či sociálneho bezpečia sa implicitne prepája so systémom ohrozenia a ochrany a pudovým systémom ako ich regulátor. Terapia zameraná na súčinenie a tréning súcíiacej mysle majú facilitovať rozvoj schopnosti utíšiť sa, podporiť sa, rozvoj schopnosti vytvoriť si sociálne bezpečie. Systém spokojnosti sa vyvíjal v evolúcii vzťahovej väzby. Starostlivé správanie rodiča, najmä jeho fyzická blízkosť, má na fyziológiu dieťaťa utišujúci účinok. Terapie zameraná na súčinenie teda integruje aj zistenia a pojmy z výskumu vzťahovej väzby. Neurofyziológia a evolučné koncepcie načrtnuté v predošlých odstavcoch, sú samozrejme zjednodušené, inak komplexné systémy. Tvoria však základ terapie zameranej na súčinenie, v ktorej sa terapeutove formulácie a myšlienky usporadúvajú okolo troch citových regulačných systémov, pričom tieto tri systémy sa môžu dostať do nerovnováhy a ich vyváženie je jedným z cieľov terapie.

Úlohy terapeuta

Primárna rola terapeuta je pomôcť klientovi prežiť bezpečie vo svojich interakciách s ním, tolerovať a cítiť bezpečie s tým, čo sa v terapii exploruje, a nahradiť sebakritiku láskavosťou k sebe. Klient si takto môže vypracovať vnútorný súcíiaci vzťah so sebou a opustiť obviňovanie, pohrdanie a sebakritiku.

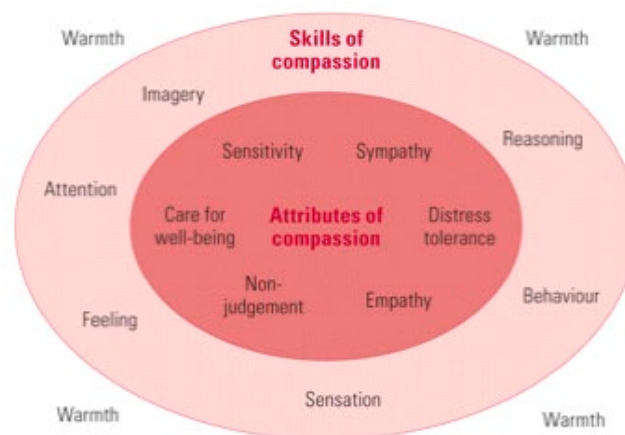


FIG 2 Multimodal compassionate mind training: the key aspects and attributes of compassion (inner ring) and the skills training required to develop them (outer ring). From Gilbert (2009) with permission of Constable and Robinson.

Pudový systém a systém ohrozenia a ochrany sa môžu komplexne prepájať, najmä vtedy, keď sme pudení k tomu, aby sme sa vyhli negatívnym udalostiam, ktoré sa prejavujú v myšlienkach, kde sa nachádzajú spojenia ako 'mal by', 'bolo by' a 'musí'. Terapie zameraná na súčinenie skúma funkciu klientových cieľov a to, ako jednotlivec reaguje, ak ich nedosiahne. Je tam sklamanie alebo útok na seba či iných? Niektorí jednotlivci majú cieľ svojej identity byť 'milý a obľúbený'. Funkcia tohto cieľa je získať náklonnosť a vyhnúť sa odmietnutiu a konfliktu, a ak to zlyhá, začnú sa kritizovať. Kedy teda nastáva spokojnosť? Ak sa cítíme naplnení a v bezpečí. Vnú-

Gilbert otvára možnosti terapeutickéj práce na všetkých atribútoch súčinenia. V multimodálnom tréningu súcíiacej mysle sa cvičeniami prehľbujú a rozvíjajú kľúčové aspekty a atribúty súčinenia (vnútorný kruh) a zručnosti, ktoré sa počas tréningu nacvičujú (vonkajší kruh). Rogersovu triádu v šiestici nevyhnutných a dostačujúcich podmienok nahradil Gilbert svojou triádou, v ktorej:

- Terapeut používa zručnosti a vyjadruje atribúty súčinenia
- Klient prežíva svoje interakcie s terapeutom bez hanby, súcitne a bezpečne; v ideálnom prípade klient prežíva všetky atribúty a zručnosti súčite-



nia od terapeuta

- Terapeut pomáha klientovi vypracovať si atribúty a zručnosti súcítienia zamierené na seba

Medzi atribúty súcítienia v terapii patrí starostlivosť o pohodu klienta, ďalej citlivosť, pričom v terapii sa podporuje to, aby boli rozoznávané a odlišené pocity a potreby. Terapeut zároveň prejavuje súcítie tým, že vytvára podmienky, aby ho bol klient schopný prežívať ako emocionálne angažovaného do jeho príbehu, a nie emocionálne pasívneho alebo vzdialeného. Ďalším atribútom súcítienia v terapii je byť schopným kontajnovat', zostať s komplexnými a vysokými hladinami emócií, namiesto toho, aby sa im terapeut vyhýbal, alebo sa od nich so strachom odkláňal, protirečil im, znehodnocoval ich alebo popieral. Klient prežíva terapeuta ako schopného kontajnovat' svoje vlastné i jeho (klientove) emócie. Terapeut nie je splešný, šokovaný alebo vystrašený klientovými emóciami a ak aj je, kontajnuje to a koná vhodným spôsobom. Ak terapeut súcítie, neodsudzuje, nekritizuje, nezahanbuje a neodmieta. Medzi zručnosti súcítienia patrí vytváranie pocitov srdečnosti, láskavosti a podpory v rozsahu aktivít, ktoré sú (ako atribúty súcítienia) v podstate multimodálne a spoločné mnohým psychoterapiám. Ľudí možno naučiť celej škále všímavých terapeutických intervencií, ktoré sa zameriavajú na myšlienky, pocity a správanie. Obzvlášť dôležité je naučiť klienta používať tieto zručnosti na seba. Klienti s veľkou hanbou a vysokou mierou sebakritiky sa v emocionálne vypätých situáciách často k sebe správajú chladne, obviňujú sa alebo sú voči sebe agresívni, keď sa snažia zmeniť svoje myšlienky a správanie. Terapeuti by mali skúmať, či sa klienti snažia znásilniť do zmeny, namiesto toho, aby si prejavovali podporu a povzbudzovali sa vo svojej snahe zmeniť sa. Súcítiaca pozornosť je zameranie našej pozornosti spôsobom, ktorý nám pomáha a podporuje nás. Napríklad môže obsahovať spomienky na to, keď sme boli milí voči iným ľuďom alebo k sebe, alebo môže obsahovať súcítiacu predstavivosť. Ak sme s niekým v konflikte, často prehliadneme veci, ktoré sa nám na ňom páčia: prenesením ohníka pozornosti môžeme znova nadobudnúť vyvážený pohľad. Zážitok prenesenia pozornosti sa musí spájať so srdečnosťou, podporou a láskavosťou.

V terapii zameranej na súcítienie terapeut identifikuje klientove klady, pozitívne atribúty alebo zručnosti, ako je odvaha, láskavosť voči ľuďom alebo predošlé zvládnutie podobnej situácie. Klienti sa učia dávať pozor a myslieť na ich pozitívne vlastnosti, možno pomocou obnovenia pozitívnych spomienok a prácou na týchto aspektoch seba samých. Terapeuti môžu tiež v práci využívať a následne aj učiť klientov cvičenia zameriavajúce pozornosť na zážitky rozvíjajúce klientovo oceňovanie a vďačnosť. Pri mnohých patológiách sa systém ohrozenia a ochrany zameriava na problémy a možné ťažkosti, a jednotlivci teda môžu mať úžitok z nacvičovania zameriavania svojej pozornosti inam a z oslobodzovania sa z nadvlády neprijemného. Súcítiace myslenie obsahuje to, ako uvažujeme o svete, o sebe a ostatných ľuďoch. V kogni-

tívnej terapii, dialekticko behaviorálnej terapii a pri terapii mentalizáciou máme celú škálu intervencií, ktoré pomáhajú ľuďom vypracovať si vyvázenejšie uvažovanie. Terapeuti zameraní na súcítienie stavajú na týchto intervenciách, ale venujú veľa času aj tomu, aby zabezpečili, že klienti budú prežívať alternatívne, napríklad láskavé, podporné a nápomocné myšlienky. Logika nestačí: 'dôkazy' sú pri prežívaní pomoci a podpory druhotné. Veľmi dôležitý je proces terapie samotnej, kde terapeut srdečne počúva, uznáva a potvrdzuje klientove emócie a osobné významy. Obzvlášť dôležité je to, ako ľudia uvažujú, rozmýšľajú a reflektujú svoje súčasné stavy nálad, svoju budúcnosť a prežívanie seba. Hanba a sebakritické myslenie je očividným terčom terapie zameranej na súcítienie, ale dôležité je aj porozumieť funkciám sebakritického myslenia a strachu z toho, že by sa ho ľudia mali vzdať. Terapeut učí, aké problémy sa môžu vyskytnúť pri istých typoch uvažovania a ako ho nahradiť súcítiením. Tak napríklad, keď sa jedinec pustí do ťažkého alebo ohrozujúceho správania, skúsi si v mysli vytvoriť povzbudzujúce, srdečné a podporujúce myšlienky. Klient sa po celý čas učí využívať, srdečnosť, súcítienie a jemnosť, ako nastavenie pohybu od ohrozujúcejších aktivít. Toto je opakovanie toho, čo by sa normálne dialo vo vzťahu rodič-dieťa, kde rodič povzbudzuje a podporuje. Dôležité je aj pomáhať ľuďom, aby sa viac sústreďovali na proces než na úlohy. Terapia zameraná na súcítienie nasleduje behaviorálne tradície a pomáha ľuďom zameriavať sa skôr na svoju snahu než prísne na výsledky. Klienti sa teda učia všímať si svoju snahu, čo ako malú, a oceňovať ju, nie zameriavať sa na to, ako nedosiahli svoj cieľ. Mnohí klienti, ktorí cítia veľkú hanbu a veľmi sa kritizujú, sa nikdy nenaučili oceňovať túto snahu.

Významnou súčasťou terapie zameranej na súcítienie je práca s predstavivosťou. Technika použíajúca súcítiacu predstavivosť obsahuje sériu cvičení, ktoré pomáhajú klientovi generovať súcítiace pocity k sebe. Terapeut sprevádza klienta imaginatívnymi cvičeniami, ktoré vedú k predstavám, ktoré podporujú súcítie (predstavám seba, iných ľudí, zvierat, obrazov prírody...) a sprostredkujú zážitky zdrojov, niečoho, čo posilňuje. Zároveň tieto skúsenosti reflektuje a skúma pocity spojené s rôznymi predstavami. Imaginatívna práca napomáha prehĺbiť vnímanie a je spôsobom, ktorým terapeut pomáha klientovi skúmať pocity v tele pri súcítiení, prežívaní súcítienia od iných ľudí a súcítiení so sebou samým. Prácou a rozvíjaním týchto zručností sa terapia zameraná na súcítienie snaží pomôcť klientovi vytvoriť si pocity srdečnosti, láskavosti a podpory. Tu je podobná prax, ktorá vychádza z filozofie a psychológie budhizmu.

A čo ešte?

Keďže tento prístup je istou inováciou KBT, učenie v terapeutickej dyáde je jeho samozrejmom súčasťou. Pri učení psychoterapeut využíva sokratovský dialóg a v primeranej miere konfrontuje. Zároveň poskytuje výklad, ktorým klientovi objasňuje mechanizmy jeho duševného života, pretože to klientovi umožní dobre pochopiť fyziologickú silu našich myšlienok,



spomienok a predstáv. Čas strávený objasňovaním spôsobu ako naše myšlienky, predstavy a spomienky stimulujú rozličné fyziologické systémy, pričom sa použijú veľmi konkrétne príklady, sa môže z dlhodobého hľadiska vyplatit'. Viedie to priamo k opätovnému zameraniu sa na súčinenie. Terapeut poukazuje na to, že ak sa nám dostáva od druhých ľudí porozumenie, láskavosť a jemnosť (na rozdiel od výsmechu, kritiky a poníženia), cítíme sa omnoho viac utišení, v bezpečí a uľaví sa nám. To preto, že tieto signály stimulujú jednotlivé systémy v mozgu; keby sme nemali tieto systémy, necítili by sme tie pocity. Z toho vyplýva, že keby sme vedeli generovať tieto (súciacie) typy myšlienok, predstáv a pozornosti, zameraných na nás, mohli by sme viesť stimulovať a rozvíjať systém spokojnosti, utišovania a bezpečia. Veľa výskumov sa v poslednom období zameralo na rozdiely medzi súcinením so sebou a sebaúctou. Sebaúcta sa napríklad zväčšuje, keď sa nám darí, keď máme úspech alebo dosahujeme výkony, kým súcinenie so sebou je dôležité, keď sa nám nedarí; sebaúcta nám môže poskytnúť pocit pozitívneho porovnania sa s druhými ľuďmi, kedy rozmýšľame v pojmoch sociálneho postavenia, kým súcinenie so sebou sa zameriava na podobnosti a humánnosť s druhými. Súcinenie so sebou sa predovšetkým zameriava na tvorbu

určitého typu emócií smerom k sebe, ktoré sa môžu voľne nazývať srdečnosť a láskavosť k sebe samému. Mnoho klientov si nedokáže ľahko sprístupniť systém utišenia a sociálneho bezpečia, ktoré podporujú súcinenie. Veľa práce v terapii zameranej na súcinenie sa vlastne venuje strachu a odporu voči súcineniu so sebou a niekedy aj odpusteniu a súcineniu s inými ľuďmi. Terapeut zameraný na súcinenie pomôže normalizovať, validizovať, kontajnovat' a spracovať pocity hanby, ale aj smútku a žiaľu, ktoré prichádzajú, ak dokážeme prekonať strach zo súcitu so sebou samým.

Terapia zameraná na súcinenie je integrovaná terapia, ktorá čerpá zo sociálnej, vývinovej, evolučnej a budhistickej psychológie a neurológie. Pokračuje v tradícii budovania psychoterapie ako disciplíny, ktorá je založená na výskume a pochopení toho, ako myseľ pracuje, a nezameriava sa na jednu konkrétnu školu, model alebo proces. Intervencie zamerané na súcinenie majú dlhú tradíciu v budhistickej psychológii a terapia zameraná na súcinenie je hlboko ovplyvnená touto tradíciou. Ak vás zaujala, viac sa o nej môžete dozvedieť na nete pod pojmom Compassion Focused Therapy.

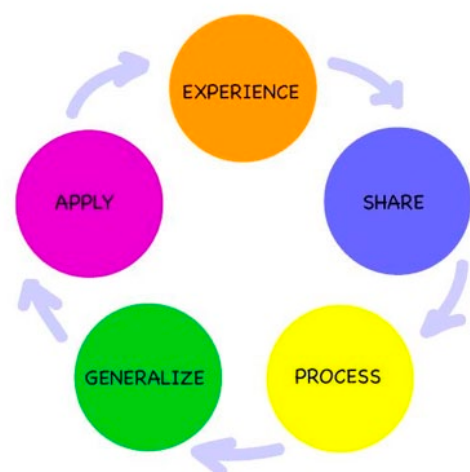
„Človek sa mýli, pokiaľ hľadá.“ Goethe

Hry a aktivity...

Poznáte Kolbov cyklus učenia? Už sme o ňom písali. Aj rozhovor s Kolbom v našich news nájdete. Keďže je tento teoretický model pre nás zaujímavý, rozhodli sme sa vrátiť sa k nemu. Ako inak, v rubrike aktivity. V tomto augustovom vydaní zopakujeme niečo z úvodu a v ďalších news sa budeme podrobnejšie vracat' k popisu jednotlivých metód, ktoré môžete využiť v konkrétnych fázach učenia. Takže opakovanie. Aké sú tie fázy? Alebo aké sú princípy Kolbovho cyklu učenia? Experienciálne, čiže zážitkové učenie sa v ideálnom prípade deje „v práci“, či pri práci a jednoducho je súčasťou, pridanou hodnotou práce. Ak sa ľudia učia so skúsenosťami, nerobia len to, čo robia, ale stále majú oči otvorené a vidia, čo sa deje, snažia sa to pochopiť, konceptualizovať poznane a následne adaptovať svoje správanie na základe tohto nového poznania. V reálnych pracovných situáciách však nemôžete vždy „riadiť“, čo sa bude diať a v rýchlosti každodenných povinností sa teda nedá podrobne venovať významným pozorovaniám... „Hra“ musí pokračovať a pracovná náplň alebo surné úlohy často nedovoľujú dôkladne spracovať skúsenosti a experimentovať s novými prístupmi. Čas na to nastáva v „mimopracovných“ kontextoch, napríklad na workshopoch alebo aj na pracovných schôdkach, kde môžete vytvoriť priestor na spracovanie skúseností z práce a pokiaľ tam nie je žiadny okamžitý „spoločný zážitok“ ako podklad pre zážitkový učebný proces, môžete „vytvoriť“, či sprostredkovať skúsenosti (takmer ako skutočné situácie) pomocou mnohých učebných aktivít. O tom sú zvyčajne naše texty

v tejto rubrike. Dnes začíname, po dlhom čase, opäť troškou teórie a zosumarizovaním možností (aktivít), ktoré budeme od septembra uvádzať a podrobnejšie predstavovať. Poďme na to cez diagram.

Experiential Learning



Predstavte si že prežívate nejaký zážitok, alebo skúsenosť, to je ten oranžový krúžok (experience). Poväčšine ste aktívni, „makáte“ fyzicky, emocionálne, intelektuálne... Prebieha konkrétna skúsenosť s niečím, čo sa v práci robí, alebo čo je simuláciou niečoho, čo sa v práci robí. Do tejto kategórie môžeme pri



vzdelávaní ako metódy zaradiť:

- Prácu na konkrétnych pracovných úlohách
- Tímovú prácu na konkrétnej úlohe, alebo na simulácii
- Prácu na reálnom projekte, alebo simuláciu projektovej práce
- Prípadové štúdie a ich riešenie
- Hranie rol a simulácie
- Rozboru kritického incidentu z reálneho pracovného prostredia
- Zážitkové (outdoor, indoor) hry a aktivity
- ...

Po činnosti, resp. aktivitách, ktoré prebehli, sa môžeme učiť rôznymi ďalšími spôsobmi. Napríklad reflexiou toho, čo bolo. Reflexia môže pozostávať z rozprávania o tom, čo sme pozorovali, ako sme sa cítili a aké skúsenosti z činnosti máme za sebou. Druhou, kognitívnejšou, fázou reflexie je rozbor a analýza zážitkov, skúseností a poznania, ktoré s nimi prichádza. V diagrame, ktorý je vyššie sú to modrý a žltý kruh „share“ a „process“. Špecifické metódy, ktoré využijeme pri „zdieľaní“ pozorovaní a skúseností, ako aj pri ich analýze sú:

- Stretnutie tímu, ktorý prešiel skúsenosťou, zamerané na zdieľanie skúseností (mimo pracoviska, alebo na pracovisku)
- Hodnotiaci workshop
- Spätná väzba ako forma aktivity (nie iba komunikácie)
- Koučovanie vychádzajúce z reflexie
- Vzájomné „peer“ koučovanie
- Metóda analýzy silového poľa
- SWOT analýza
- Oceňujúce dopytovanie
- Ishikawa

- Video analýza
- Zážitkový rozbor formou kreatívnych aktivít
- ...

Po reflexii prichádza zovšeobecnenie, že? To môže byť vo forme konceptualizácie:

- teórie, ktorá uchopuje poznanie a klasifikuje ho, teoretický rámec odpovedá na otázku „prečo“
- modelov pre prax, ktoré vytvárame na základe rozboru skúsenosti
- konceptov, ktoré nám pomáhajú orientovať sa a dávajú štruktúru
- pracovných postupov, ktoré sprehľadňujú konanie
- pracovných návodov, či iných pomôcok pre prax
- ...

No a napokon, ostáva už iba aplikovať (zovšeobecné) poznanie. V kontexte učenia sa pri aplikácii (fiarový kruh) nám pomáhajú:

- Rôzne metodiky akčného plánovania
- Redizajnovanie - riadenie procesov zamerané na nové nastavenie, alebo reinžiniering
- Brainstorming a iné formy tvorby nápadov pri aplikácii osvojovaného si učenia
- Kreatívne techniky pre prácu v skupine ako napr. meta plánovanie apod.
- ...

Zhrnuté: zážitkové učenie pozostáva z viacerých okruhov a deje sa vo všetkých okruhoch. Vyššie sme spomenuli niekoľko metód, ktoré nám môžu (podľa toho, kde, resp. v ktorej fáze cyklu učenia sa ako učiaci nachádzame) pomôcť toto naše učenie prehliť a akcelerovať. Konkrétnejšie? Už v septembri.

„Človek potrebuje veľmi dlhý čas na to, aby sa stal mladým.“ Pablo Picasso

Pár slov na záver

„...Ak má byť vzťah analyzovateľný, potom sa musia dostať do dialektického diaľnia krok za krokom všetky komponenty oboch zúčastnených. Už len prostým punktuálnym zmlknutím jedného zo zúčastnených - či už v dôsledku analytikovho „odporu“, racionalizovane nazývanom abstinencia, alebo v dôsledku pacientovho „odporu“ - sa neustále narúša dialektika diania a dôvera vo vzťah. Lebo tento „odpor“, aj keď sa akokoľvek dobre racionalizuje, resp. ideologizuje, je výrazom vzájomných úzkostí z prenosu, vďaka ktorým sa javí vždy ten druhý ako nevhodný sprievodca vo fantazijnom svete.

V záujme terapie je preto nepripustné, aby sa analytický vzťah redukoval na jednosmernú prevádzku a aby sa v ňom ozývali len pohnútky pacienta, zatiaľ čo by sa terapeutove pohnútky veľavýznamne zamlčovali a tým by predstavovali istý „druh“ výkladu. Vtedy vzniká dojem, že pacient - v súlade s pedagogicko-manipulatívnymi predstavami - by nemal byť „pre svoje vlastné dobro“ „oboznámený“ s činnosťou a životom analytika ako človeka. Výklad potom nepodáva - nech by bol akokoľvek správny - partner ale bytosť, ktorá sa neobjavuje (takisto ako kedysi rodičia) a ktorá si myslí, že svoju ľudskosť musí ukrývať lege artis...“



„...Rád by som sa pokúsil načrtnúť iný spôsob správania vo vzťahovej analýze. Obaja zúčastnení sa v priebehu rozhovorov dozvedajú, že ich odkazy na prenosové momenty, ktoré sa vyjadrujú v uvedených disonanciách, sú vítané, že tak prispievajú k vzájomnému uspokojeniu, odhaľujú anachronizmy a skúšajú vnímať realitu. V takýchto rozhovoroch sa analytik neusiluje skrývať sám ako subjekt. Bolo by to aj - ako som už spomínal - márne...“

„...Analytik, ktorý sa samozrejme usiluje udržiavať vzťah v symetrii, neopakuje správanie pacientových rodičov, ktorí si mysleli, že smú a musia predstavovať kritérium toho, čo je dobré a čo zlé. Pokúša sa vytvoriť v komplementárnom partnerstve pracovnú jednotu. Rád by som pritom chápal prácu ako činnosť, na ktorej konci je seba-uspokojenie...“

„... Výmena pohnútok, emócií a myšlienok v liečivom analytickom vzťahu odhaľuje u zúčastnených tie „kamienky mozaiky“ v „ich duši“, ktoré v dôsledku výchovy vybledli a už nie sú vedomé. Tieto kamienky vytvárajú spoločne s už vedomým obrazom dokonalejšiu, no nikdy nie úplne dokonalú „mozaiku“, autoportrét, či obraz svojho self. Skúsenosť, že jeden „kamienok“ tohto obrazu, ktorý existoval len tajne, bude teraz smieť byť obom vítaný, prináša pocit prirodzenosti vlastných pohnútok, všeludskosti...“

„...Vzájomnosť v terapeutickom rozhovore označil raz istý pacient ako „vzdravenie hojdaním.“

„Blízkosť vzniká, keď proti nej aktívne nič nepodnikneme, vtedy človek zostáva človeku človekom.“ (z jednej analýzy)

Z knihy „A skutočnosť predsa jestvuje“ Zoltána E. Erdélyiho

Akcie a podujatia...

16.- 17. septembra 2013 - Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom. 3. modul: *Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore*. Dokončujeme prvý cyklus akreditovaný komorou psychológov i ministerstvom školstva. Všetky tieto workshopy možno absolvovať aj samostatne, pokiaľ nepotrebuje školské kredity.

18.- 20. októbra 2013 - *Motivačné rozhovory*. Toto je novinka v našej ponuke vzdelávacích podujatí! Pozvali sme lektorku (Marta Špaleková), ktorá je odborníčkou na motivačné rozhovory, teda špecifickú metódu dvoch autorov (Miller, Rollnick) inšpirovanú prístupom zameraným na človeka (Rogers).

24.-25. októbra 2013 - *Prenos a protiprenos*. Ďalšia novinka v palete workshopov Coachingplus. Zameriame sa na základy pôvodného prístupu k psychoterapii, ktorý sa dnes označuje ako psychodynamický a ktorý sa vyvinul z učenia praotca psychoterapie (Freud).

15.- 16. novembra 2013 - Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou

a skupinou. 1. modul: *Práca s deťmi a adolescentmi*. Na jeseň otvoríme aj druhý cyklus potrebného vzdelávania akreditovaného komorou psychológov i ministerstvom školstva, toto je prvý workshop.

17.- 18. decembra 2013 - Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou. 2. modul: *Práca s párom a rodinou*. A toto druhý.

22.- 23. januára 2014 - Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou. 3. modul: *Skupinová dynamika*. A po novom roku tento cyklus uzavrieme tretím workshopom do série.

10. januára 2014 - *Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch*. Dvojročný výcvik zameraný na komplexné uchovenie motivačných rozhovorov nielen s jednotlivcom ako samostatnou jednotkou, pretože taký vlastne neexistuje, ale vo vzťahu, či už párovom, alebo v rodine, v škole, na pracovisku... Tento deň bude len pilotným, výberovým stretnutím.

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

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

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