



Pár slov na úvod

Minulý mesiac sme v news predstavili metódu Open Space. Tento mesiac vám predstavíme jej sestru - World Café. Obe ovárajú účastníkom rôznych stretnutí priestor pre viachlasný chór a snažia sa v čo najširšej miere o zapojenie všetkých prítomných do diskusie čo najaktívnejším spôsobom. Aj naše news sú takým otvoreným priestorom a možno budú raz nielen monológom, ale naším vzájomným dialógom - to je môj sen. No už teraz vám v nich chceme ponúkať široké spektrum názorov, pohľadov, myšlienok a postojov, ktoré sú často nielen odlišné, ale aj stoja proti sebe: napríklad psychoanalýza verzus na riešenie zameraný model, naratívna mediácia verzus tradičná, facilitatívna práca s konfliktom, tréning zručností verzus akčné učenie... Veríme, že sa nám aj v tomto čísle podarilo priniesť z každého rožka troška. Mix mnohého dobrého. Taká októbrová postmoderna. Ozaj, mne sa najviac na newsletteri páčia zozbierané citáty/výroky za textami. Inšpirujú ma. Dávame si záležať na tom, aby tieto životné múdrosti slávnej-

ších než my neboli len vatou, či mlátením prázdnej slamy, ale niečím, čo obohatí aj vás - ak tomu budete venovať pozornosť. Pozornosť a všímavosť sú teraz módne slová. My si uvedomujeme (keďže sme všímaví), že naše texty v news nie sú vždy jednoduché, nie sú ľahkou jazdou ako sobotný Nový Čas a vyžadujú si od čitateľa najmä záujem o tému a možno aj isté úsilie, ktoré môže viesť k zamysleniu a porozumeniu. Takže ak vás neočaria teoretické úvahy, ktorých je toto číslo plné, možno sa začítate do tradičných rubrik (Hry a aktivity, Metódy a techniky pre vašu prax), ktoré vyvažujú teóriu a metodológiu konkrétnymi návodmi v zmysle „ako na to“. Ak chcete zažiť „ako na to“ ešte konkrétnejšie a hlavne osobnejšie, prídte na naše najbližšie workshopy, novembrový klub a decembrovú konferenciu. Tešíme sa na stretnutia.

„Nedostatok pozornosti popiera život. Či už ide o umývanie okien, alebo písanie majstrovského dieľa.“ Nadia Boulangerová

Naratívna mediácia

Greg chcel, aby mu súd zveril deti do výchovnej starostlivosti. „Už má dosť tých prekliatych hádok“, povedal. „Stále mení názor. Jeden deň je plná porozumenia a chce, aby som sa podieľal na výchove našich detí a na druhý deň sa ma snaží úplne odstaviť. Už mám toho dosť! Nechápem, ako by to mohla nejaká mediácia zmeniť. Nechcem pracovať na tejto veci už ani deň. Ona zmenila názor. To je ako hádzať hrach na stenu. Ako to chcete zmeniť? Ten chaos trvá už mesiace!“ Poznáte to? Tým, ktorí absolvovali rozvodovú mediáciu, nebude taký scenár neznámy. Pre mediátora predstavuje veľa výziev. Prístup, ktorý predstavíme nazývame naratívny, aby sme použili túto metaforu na opis svojej práce. Naratívnu mediáciu predstavíme v našich news cez príbeh. Je to príbeh mediácie medzi Gregom a Fionou. Ukazuje naratívnu mediáciu v praxi. Táto metóda má robustnú teóriu a aj nejaké tvorivé nápady pre prax. Príbeh zobrazuje niektoré naratívne myšlienky a opisuje niektoré z techník, ktoré boli použité v mediácii konfliktu medzi Gregom a Fionou. Ich konflikt predstavoval výzvu, ale poskytoval aj mnoho príležitostí demonštrovať škálu rôznych mediálnych intervencií, ktoré pomáhajú vytvárať preferované výsledky.

Príbeh mediácie

Greg nebol nadšený myšlienkou mediácie. Chcel, aby súd zastavil Fionino „panovačné a manipulatívne správanie.“ Súd sa mal „citlivo“ rozhodnúť a zveriť deti do výchovy jemu. Bol si istý, že na súde pochopia jeho príbeh, jeho verziu. Mediáciu iniciovala Fiona. Už do telefónu povedala mediátorovi, že predbežne sú ich tri deti zverené jej a že sa veľmi chce vyhnúť agónii drahého a dlhého súdneho procesu. Nemyslí si, že tento škaredý spor sa vyrieši na súde. Fiona mala

už po krk Gregových vyhrážok. Vedela, že on mediátorovi povie, že jej by všetky deti mali zobrať, že ona je na vine, že sa ich štrnásťročné manželstvo rozpadlo. Fionu najviac rozčuľovalo, ako ju Greg ponižoval pred priateľmi v ich malej vidieckej komunite. Rozprával jej priateľkám a známym, že je nemorálna a že ho podviedla, lebo si pred tromi rokmi začala s Gregovým kamarátom.

Fiona a Greg mali dobre prerozprávané a prepracované problémami naplnené rozprávania o konflikte. Obaja opisovali toho druhého jednostrannými, fixnými a neproduktívnymi pojmami. Prvky tohto problémového rozprávania sú také hmatateľné, že obaja považovali svoj príbeh za jediný správny opis udalostí v konflikte. Naratívne vnímanie a chápanie života sa zakladá na poznaní, že ľudia majú sklon organizovať si zážitky vo forme príbehu. Naratívna metafora sa zaujíma a skúma spôsoby ako používame príbehy na to, aby náš život a vzťahy dávali zmysel. Ľudia vyrastajú uprostred množstva navzájom si konkurujúcich rozprávání, ktoré tvarujú ich obraz o sebe a ostatných ľuďoch. Rozprávajú príbehy o sebe a o ostatných. Konajú na základe a v rámci týchto príbehov a priebežne ich pritom tvarujú a utvárajú. Účastníci konfliktu často opakujú a ďalej rozpracovávajú problémové rozprávania. Mediátorom, ktorí používajú naratívny prístup, nezáleží na tom, či je príbeh skutočný alebo nie, ale na tom, aký má potenciálny vplyv na život človeka. Je pre nich dôležité, ako príbeh vytvára realitu, nie to, či presne podáva tú realitu. Príbehy sa preto nechápu ako pravdivé či nepravdivé opisy reality, ktorá sa nachádza „tam vonku“. Taký pohľad nie je možný, pretože udalosti nemožno spoznať nezávisle od dominantných rozprávání, ktoré dotýčny človek hovorí. Preto je užitočnejšie koncentrovať sa na chá-



panie príbehov ako konštrukcií sveta než na chápanie sveta ako nezávisle poznaného a potom popisovaného pomocou príbehov.

Začiatok mediácie

Greg bol povinný pred ďalším pojednávaním na súde navštíviť aspoň jedno medičné sedenie. Hoci nechcel prísť, predsa mal veľa čo povedať o svojich súčasných podmienkach a túžbe mať deti vo svojej starostlivosti. Greg si pred niekoľkými rokmi založil kuriérsku firmu a hovoril, že nemá čas venovať sa deťom a manželke Fione. Teraz to ľutoval. Ale aj tak bol na seba hrdý. Vypracoval sa sám. Mal veľmi dobrý príjem a zamestnával čoraz viac kuriérov a schopné úradníčky, aby pokryl potreby rozrastajúceho sa podniku. Sprvu bolo jasné, že Greg najviac prosperoval svojej rodine tým, že sa úplne venoval svojej kariére a vybudoval pre rodinu silné finančné zabezpečenie. Jasne si spomínal, že v mladosti ťažko prežíval finančné zápsy svojich rodičov a hanbu, ktorou trpel jeho otec za to, že sa sotva dokázal postarať o základné potreby rodiny. Greg nechcel, aby jeho rodina mala takéto finančné starosti. Fiona mala za posledné roky s Gregom skutočne finančne pohodlný život a odkedy bola vydatá, chodila do práce iba na čiastočný úväzok, aby si pestovala záujmy aj mimo rodiny. Ich deti - Frank (15), Jessie (11) a Thomas (6) - dostávali kvalitné vzdelávanie na súkromnej škole a s mamou prežili niekoľko úžasných dovolení. Greg na týchto dovolenkách väčšinou nebol, pretože sa nemohol uvoľniť z pracovných povinností. Teraz ľutoval, že sa tak málo venoval deťom. Na začiatku manželstva sa chcel viac venovať manželke, ale teraz bol zatrpknutý voči nej za to, ako sa k nemu správala. Greg bol proti rozchodu, ktorý približne pred siedmimi mesiacmi iniciovala Fiona. Hoci sa stále na ňu hneval za to, že ho zradila a takto ponížila, stále ju mal rád, ako povedal. Greg vysvetlil, že to chvíľu trvalo, kým vybudoval firmu. Ale teraz vlastne bežala sama, a tak si predstavoval, že bude môcť venovať viac času deťom, aj keby nemohol byť s Fionou. Vlastne to videl tak, že má právo vychovávať svoje deti. Po rozchode s Fionou sa Greg zase vrátil ku kresťanstvu, ktoré od puberty zanedbával. Veľmi chcel naplniť život detí kresťanstvom. Greg vysvetlil, že Fiona teraz trávi veľa času s priateľkami a podľa jeho názoru to nie je dobrá starostlivosť o deti. Greg chcel aj kvôli firme usporiadať svoje manželské záležitosti, čo ešte bola práca pre jeho a Fioniných právnikov. Greg si nemyslel, že Fiona má nárok na polovicu ich majetkových aktív. Mal pocit, že to je jeho zásluha, že podnik prekvitá. Uvedomoval si, že legálne pravdepodobne bude musieť Fione vyplatiť veľký podiel, ale chcel ho minimalizovať, aby zachoval solventnosť podniku. Greg sa určite nechcel vzdáť rodinného domu. Fiona s Frankom, Jessie a Thomasom sa musela presťahovať do trojizbového bytu. Greg však chcel, aby deti bývali s ním v rodinnom dome. Fiona bola presvedčená, že deťom bude lepšie s ňou.

Otváranie priestoru v takto prepletanom príbehu

Odsudzovanie, negatívne hodnotenie a obviňovanie

sú v takomto konflikte bežné a často sa zdá, že neostáva priestor na iný opis toho, čo sa deje alebo, čo by sa mohlo diať. Tieto negatívne opisy vnímame ako totalizujúce a obmedzujúce; to jest sumarizujú komplexnú situáciu v jednom opise, ktorý má za cieľ podať jednoznačný obraz situácie alebo človeka v nej. Totalizujúce opisy konfliktu a jeho protagonistov bývajú veľmi rozvinuté ešte skôr, než má mediátor možnosť byť súčasťou rozhovoru. Jednou z hlavných úloh mediátora je destabilizovať totalizujúce a obmedzujúce opisy konfliktu, aby podkopal rigidné a negatívne úmysly, ktoré si strany v konflikte navzájom pripisujú. Mediátor môže na uvoľnenie týchto negatívnych atribútov využiť rôzne stratégie:

- Zameriava sa na budovanie vzťahu, dôvery v mediátora a medičný proces
- Rozvíja externalizujúce rozhovory
- Mapuje účinky problému na človeka
- Dekonstruuje dominantné línie príbehu
- Rozvíja spoločné významy konfliktu a jeho spoločné riešenia

Budovanie dôvery s každou zo sporiacich sa strán je pre úspešný výsledok akejkoľvek mediácie dôležité. Keď sa ľudia cítia zranení činmi niekoho iného, majú tendenciu prepracovať aspekty konfliktného príbehu, aby posilnili svoj pocit nespravodlivosti, zrady a zlého zaobchádzania. Pozorné, úctivé počúvanie je hlavnou časťou tohto procesu. Rešpekt sa demonštruje tým, že berieme vážne príbeh a vyhýbame sa predpokladom o hlbších deficitoch a problémoch osoby. Výchoďový predpoklad naratívneho prístupu je ten, že je pravdepodobné, že každý robí to najlepšie, čo vie, aby zvládol konflikt s pomocou tých zdrojov, ktoré má k dispozícii. Externalizujúce rozhovory patria k najúčinnnejším metódam, ktoré naratívni mediátori môžu použiť na to, aby pomohli sporiacim sa stranám prestať sa identifikovať s problémovým príbehom a začať si budovať spoločné významy, poznatky a riešenia. Externalizujúce rozhovory obracajú bežnú logiku v ľudovej i akademickej psychológii, ktorá sa sústreďuje na vysvetlenie udalostí vo vnútri človeka. Keď mediátori externalizujú problém, hovoria o ňom, ako keby to bol externý objekt alebo človek. V Gregovom príbehu bolo z opisu jasné, že vzťah je nasýtený témami ako sú nedôvera, zrada a zanedbávanie. Mediátor teda mohol hovoriť o týchto témach, ako keby to bol problém a neidentifikovať ako problém Grega alebo Fionu. Mediátor požiadal Grega, aby identifikoval najhlavnejšie ťažkosti, ktoré viedli k súčasnému konfliktu o výchovu detí. Po chvíľke uvažovania na mediátorovu požiadavku Greg odpovedal: „Fiona mi spôsobila veľký žal.“ Greg ostal pri internalizujúcom obviňujúcom opise Fiony. Žiaľ, ktorý prežíval, vložil do príbehu tak, že ho spôsobila Fiona, či už úmyselne, aby ho zranila alebo v dôsledku svojho charakteru. Externalizujúce rozhovory pomáhajú oddeliť problém od človeka a otvoriť priestor pre pohľad, v ktorom má obviňovanie a hanba menší význam. Mediátor sa spýtal Grega: „Keby sme mohli nazvať tento opis ťažkostí, ktoré ste prežili s Fionou, veľkým žiaľom spôsobeným nedôverou, zradou a zanedbáva-



ním', bolo by to presné?" Greg si nebol celkom istý, ale myslel si, že tento opis je zatiaľ dostatočne presný. V interakciách s Gregom mediátor často hovoril o spore kvôli zvereniu detí do výchovy ako o „tomto konflikte“ alebo „tejto zrade“, „tejto nedôvere“ či „tomto zanedbávaní“ a „tomto žiali“. Používanie externalizujúcich opisov záviselo od toho, kam rozhovor smeroval.

Mapovanie účinkov histórie konfliktu na sporiace sa strany

Postupom času sa v priebehu mediáčného procesu mapuje konflikt a skúmajú sa dôsledky, ktoré konflikt so sebou nesie. V tejto fáze mediácie mediátor pomáha obom stranám jasnejšie vnímať vzorce konfliktu, pričom si klienti ujasňujú, ako sa konflikt mení a prípadne stupňuje. Pomenovanie, kedy konflikt začal a sledovanie, ako sa vyvíjal, otvára mediátorovi širšie možnosti na skúmanie zážitkov, ktoré stoja mimo konfliktu. Otázky mapujúce účinky konfliktu na každého zo zainteresovaných ľudí pomáhajú stranám pochopiť, koľko ich konflikt stojí, či už z osobného alebo materiálneho hľadiska.

Mediátor sa spýtal Grega: „Kedy ste si po prvýkrát uvedomili problémy so zverením detí do výchovy?“ Greg tvrdil, že problémy začali vtedy, keď poukazoval na Fioninu „zhoršujúcu sa schopnosť starať sa o deti“. Jedno z detí mu povedalo, že matka išla večer s priateľkou do mesta a nechala deti na starosť najstaršieho Franka. Domov prišla až o polnoci. Greg povedal, že zúril, keď to počul, lebo to bol „vážny nedostatok“ v jej rodičovskej starostlivosti. Začal pochybovať o jej schopnosti poskytovať deťom bezpečie a starostlivosť. Greg tiež uviedol, že si robí vážne starosti o spirituálny rozvoj detí. Dodal, že keby boli zverené jemu, vodil by deti do kostola a do nedeľnej školy. Mediátor sa spýtal Grega, ako konflikt ovplyvnil jeho pohodu. Greg povedal, že má v živote stres navyše. Robil si starosti, koľko ho bude stáť celý súdny proces. Uviedol, že nespí dobre a nestravuje sa pravidelne. Vyjadril obavu, že to je daň, ktorú za to všetko platí. Cítil sa osamelý. Zároveň ho ťažili otázky bezpodmienečného spoluvlastníctva manželov.

Ale konflikt neúčinkoval len na Grega a Fionu. Mediátor chcel, aby Greg zahrnul do svojho problémového príbehu aj opis vplyvu konfliktu na deti. Pýtal sa Grega: „Aký účinok ma narastajúca nedôvera voči Fione na deti?“ „Nemám ani tušenie“, odpovedal Greg pomaly, ale zamyslene. „Deti teraz vídam tak málo, že naozaj neviem, v akom sú stave.“ Greg spočiatku nechcel vážne uvažovať o tom, ako sa konflikt dotýka života detí. Po ďalšej diskusii mu bolo jasné, že deti v dôsledku stupňujúceho sa konfliktu medzi ním a Fionou trpia. Začal si kvôli tomu robiť starosti. Nedostatok dôvery medzi Gregom a Fionou trápil aj deti, hoci v tejto chvíli Greg považoval Fionu za úplne zodpovednú za konflikt. Zdalo sa, že najviac trpí prostredná Jessie. Jej učiteľka hlásila, že Jessie sa zhoršil školský prospech a javí sa ako mierne depresívna. Zdá sa, že negatívne účinky konfliktu narastajú. Mediátor sa zaujímal či Greg myslel na to, že nedôvera a žiaľ budú naďalej škodiť jemu i deťom, ak to pôj-

de ďalej tým smerom, ako sa konflikt doteraz vyvíjal. Greg tvrdil, že problémy sa dali odstrániť, keby súd čo najskôr rozhodol v jeho prospech. No dokonca aj keď to povedal, uvedomoval si, že rozhodovanie súdu vo veci zverenia detí do výchovnej starostlivosti bude trvať ešte niekoľko mesiacov.

V priebehu takeého skúmania účinkov problému na ľudí vzniká príbeh o funkcii konfliktu v živote každého zainteresovaného človeka. Mediátor sa ďalej začal zaujímať, či by Greg chcel urobiť niečo, aby sa zmenilo smerovanie konfliktu. Zaujímal sa aj o to, či sa chce nechať konfliktom vyčerpávať a či chce, aby konflikt oslaboval a ničil dôveru tak, ako to robí doposiaľ. Tie isté línie skúmania sa prebrali aj s Fionou. V individuálnych stretnutiach mediátor externalizoval jej chápanie konfliktu, mapoval to, aký má konflikt dopad na ňu samotnú, na jej rodičovstvo, na spoluprácu s Gregom a na deti samotné.

Konštruovanie rozprávání naviazaných na riešenie

Pre mediátora je významné, keď jedna strana jasne prehlási, že nechce participovať na eskalácii konfliktu. Toto rozhodnutie môže otvoriť dvere veľmi odlišnému rozhovoru. Mediátor sa teraz mohol spýtať Grega, či boli nejaké krátke obdobia, v ktorých boli interakcie s Fionou také, že skôr podporovali dôveru, než ju zmenšovali. Tento pohyb v naratívnej mediácii sa zakladá na predstave, že ľudia v spore pravdepodobne majú zážitky, ktoré úplne neovládal konflikt. Na tomto mediáčnom sedení bolo možné začať spolu s Gregom vytvárať rozprávanie, ktoré by nebolo zamerané na problém. Greg si spomenul na niekoľko príkladov, kedy jeho interakcie s Fionou neboli naplnené pocitom úzkosti. Hoci bolo spočiatku pre neho ťažké spomenúť si, predsa mu prišlo na myseľ, ako s Fionou pokojne diskutovali o Jessieiných narodeninových plánoch. Greg opísal aj to, ako pred mesiacom strávil srdečný a občas priateľský večer s Fionou. Naratívni mediátori sa snažia sledovať tie interakcie, v ktorých sa problém nevyskytuje. Pomocou série otázok o týchto interakciách začali mediátor a Greg zbierať alternatívne popisy Gregovho vzťahu s Fionou, ktoré neovládal úplný nedostatok dôvery a zlý pocit. Greg sám začal skúmať, čo by podporovalo budovanie dôvery v spoločnom rodičovskom vzťahu s Fionou. Dokázal si spomenúť na množstvo príkladov spolupracujúcich interakcií za posledné mesiace.

Greg a mediátor dosiahli počas svojich doterajších rozhovorov niekoľko pokrokov. Greg si lepšie uvedomuje daň, ktorú za konflikt platí on sám i jeho rodina. Spolu s mediátorom vytvorili alternatívny opis spolupráce Grega a Fiony. Týmto postupom sa Greg omnoho viac zapojil do mediáčného procesu a začal si uvedomovať, že je potrebné vybudovať si spolupracujúci rodičovský vzťah s Fionou. Podobne ako v rozhovoroch s Gregom, aj v spozorovaní s Fionou sa mediátor, po tom, čo preskúmal dopad už externalizovaných problémov na všetkých členov systému, zaujímal o to, kedy tieto problémy na vzťah a spoluprácu nemajú vplyv, kedy sú menšie, čo je vtedy inak a aké zárodky a vždy prítomné iniciatívy Fionou popísané problémy oslabujú.



Vplyv sociálnych diskurzov

Mediátor s naratívnu orientáciou sa v procese dekonštrukcie a rekonštrukcie nových rozprávání zameriava aj na spoločenské obmedzenia, ktoré limitujú dostupné možnosti jednotlivcov, aby vyriešili svoje starosti. Mediátor si musí byť vedomý svojich vlastných rodových konštrukcií o manželstve a vzťahu a musí zväziť, ako môžu jeho vlastné presvedčenia prispieť k tvorbe rozhovoru. Dominantné spoločenské línie príbehov pravdepodobne ovplyvnia to, aké otázky bude mediátor klásť a ako bude počuť a chápať starosti a potreby všetkých strán. Napríklad ak má mediátor fixné myšlienky o rolách mužov a žien, ktoré by mali zastávať v manželstve, tieto názory budú mať určitý subtilný vplyv na mediáciu. Tak, ako sa mediátor zaujíma a reflektuje vlastné príbehy, ktoré môžu ovplyvňovať mediáciu, zaoberá sa aj metapríbehmi, ktoré rámujú život jeho klientov. Napríklad na prvom sedení s Fionou mediátor počul a poznal si nasledovné diskurzívne témy v pozadí, ktoré sa javili ako črta jej vzťahu s Gregom: Manželka by mala byť submisívna voči potrebám manžela. Manželka by mala získavať pocit slasti a uspokojenia z výkonov svojho manžela. Manželka je zodpovedná za spoločenské a emocionálne potreby svojho manžela a detí. Žena by mala odložiť svoje kariérne aspirácie. Aj tieto diskurzy majú silný vplyv na pocity viny a ambivalencie, ktoré Fiona vo vzťahu v minulosti prežívala a prežíva aj v priebehu mediácie. Zdalo sa, že Fiona je stále pod vplyvom týchto diskurzívnych vplyvov. Mapovanie ich účinkov zostrilo jej pocit straty, ktorú tieto spoločenské predpisy vykonal na jej pocity pohody. Mala tiež jasno v tom, že nemusí týmto spoločenským normám podliehať alebo vyhľadávať naplnenie v tom, že bude poriadna manželka a partnerka. Tento poznatok jej pomohol rozhodnúť sa, že si vytvorí život nezávislý od Grega. V priebehu ďalších individuálnych stretnutí tak mediátor spolu s Gregom (a ako sme spomenuli, paralelne aj s Fionou) skúmal účinky rôznych sociálnych diskurzov, napríklad presvedčenia, ktoré Greg pomenoval ako: „Dobrý žiteľ dobre zarába.“ Preskúmal dopad tohto konkrétneho diskurzu na Grega, Fionu a deti. Mediátor sa spýtal Grega, či cíti ako bremeno, že musí byť „dobrým žiteľom“ a v akej miere sa cíti byť morálne zodpovedný za to, aby toľko pracoval. Spoločný dialóg odkrýval deštruktivitu týchto Gregových dominantných internalizovaných príbehov o ňom samom a o svete, v ktorom žije. V tejto časti procesu využil mediátor vzťahové otázky, napríklad: „Greg, aký vplyv mal na vás ten pocit, že ste úplne morálne zodpovedný za to, aby ste veľa zarábali a boli štedrým žiteľom rodiny?“ Greg vyjadril želanie oslobodiť sa z tohto diskurzívneho diktátu otrocky pracovať na to, aby bol dobrým žiteľom rodiny. Patriarchálny diskurz však mal na neho stále veľký vplyv, preto sa mediátor snažil hovoriť s Gregom o jeho záväzku byť dobrým rodičom. V externalizačnom rozhovore preskúmal vplyv Gregovho presvedčenia „deti musia byť so mnou, mám na to nárok“ na život a vzťahy Grega, pretože aby došlo v súdnom spore k posunu, musel by Greg zmierniť aj svoju istotu o tom, že on má právo

o všetkom rozhodovať.

Uvedenie hlasu detí

V situácii, kde dva konkurujúce si príbehy zahŕňajú dvoch protagonistov (v našom prípade Grega a Fionu), vo vzájomnom konflikte, je jednou z možností rozšíriť rozhovor a zahrnúť do neho aj iné hlasy. Iné hlasy, iné skúsenosti, iné poznanie a príbehy... často zmenia dynamiku konfliktu; minimálne vyvolajú nové reakcie. Napríklad Greg a Fiona by zahrnutím ďalších hlasov, alebo príbehov iných nemohli reagovať iba na seba navzájom a na svoje pozície v diskurze. Do tohto prípadu možno vniesť ďalšie perspektívy tak, že sa do procesu rozhodovania zahrnú aj Gregove a Fionine deti. Frank, Jessie a Thomas sú dosť veľkí na to, aby mali svoj názor na plán starostlivosti, ktorý by si mohli ich rodičia vypracovať. Hoci Greg pôvodne kládol malú váhu na názory detí, bol ochotný súhlasíť s tým, aby sa porozprávali aj s deťmi a zistili ich záujem, kde by chceli byť vo výchovnej starostlivosti. Mediátor hovoril s deťmi individuálne a potom aj spolu. Venoval pozornosť najmä tomu, aby využil vzťahové otázky na preskúmanie reakcií detí na myšlienku bývať u otca alebo u matky alebo striedavo u oboch. Deti dali najavo, že by radšej bývali u matky, hoci za horších podmienok, ale Jessie priznala, že chce bývať aj u otca, predovšetkým preto, že sa cítila byť povinná postarať sa o neho. Bola jediné dieťa ženského rodu a zdalo sa, že ju ovplyvnil príbeh, že dievčatá a ženy sú povinné starať sa o bratov, otcov a deti, ale keby mala vziať do úvahy svoju vlastnú preferenciu, chcela by status quo. Mediátor videl deti tak, že majú legitímne právo zasahovať do rozhodnutia o svojej budúcnosti. Chcel, aby mali možnosť povedať otcovi a matke v neohrožujúcom kontexte svoj názor na svoju výchovnú starostlivosť a zorganizoval rodinné mediačné stretnutie. Pre Jessie na ňom bolo očividne ťažké hovoriť. Nechcela, aby si jej otec myslel, že ho opúšťa. Mediátor podporil jej túžbu nepovedať nič, kým Frank a Thomas otcovi jasne povedali svoj názor. Úprimne hovorili o svojom želaní, aby usporiadanie ostalo také, aké je. Jednou z úloh mediácie je vytvoriť kontext, v ktorom majú účastníci konfliktu možnosť reflektovať a preskúmať svoje stanoviská. To je potrebné urobiť spôsobom, ktorý u účastníkov nevytvára defenzívnosť a obozretnosť. Poskytnutie kontextu v rámci mediácie, kde môžu deti hovoriť o svojich túžbach a želaniach, bol jedným z takýchto kontextov. Rodičom to umožnilo preskúmať svoje názory a premiestnenie sa vo vzťahu k názorom detí ako aj v súvislosti k sebe navzájom. Mediátor požiadal Grega, aby povedal, čo si o tom myslí. Čo počul a čo to pre neho znamená? Ukázalo sa, že Greg, azda po prvý krát pochopil, že jeho deti majú jasný názor na to, čo chcú. Mediátor znovu preskúmal význam tejto informácie. Greg uznal, že trvať na svojich plánoch a nútiť deti, aby urobili niečo, čo dôrazne odmietajú, by ho začalo odcudzovať od nich. Začal premýšľať o svojej role v rodine. To bol jedinečný výsledok, výnimka v konfliktnom príbehu. Bol to začiatok Gregovej zmeny pozície v konflikte o výchovnú starostlivosť. Ukázalo sa, že pozvať deti



do mediáčného procesu malo svoj význam. Prestali byť objektom diskurzu svojich rodičov. Keď rodičia dali priestor aj hlasom svojich detí, zmenila sa aj ich pozícia, vo vzťahu k deťom, aj k sebe navzájom. Najmä keď Greg prehodnotil svoju pozíciu, čo chce pre deti, bolo možné začať budovať konsenzus o výchovnej starostlivosti o deti medzi ním a Fionou.

Pohyb ku konsenzu

Na dvoch nasledujúcich sedeniach bola Fiona voči Gregovi pružnejšia, čo súviselo s tým, že vnímala, že dokázal zmierniť svoje predošlé autoritatívne stanovisko. To viedlo k väčšej plynulosti v tomto usporiadaní, obzvlášť čo sa týka dovolenkových plánov pre deti. Greg bol teraz ochotný trochu spochybnit svoje patriarchálne názory na rodičovskú a manželskú rolu. To sa prejavilo v tom, že zrevidoval svoj vzťah s deťmi. Menej trval na tom, aby deti bývali u neho a už to nepovažoval za jedinú správnu možnosť. Frankove a Thomasove poznámky ho tvrdo zasiahli. Chlapci rozprávali o svojich želaniach otvorene, a Frank navyše vysvetlil, prečo sa Jessie cítila rozpoltená v tom, či majú bývať u Grega kvôli svojmu pocitu zodpovednosti za neho. Greg súhlasil s mediátorovou poznámkou, že chce menej riadiť usporiadanie výchovnej starostlivosti a dodal, že veľa napätia a zápasov, ktoré pociťoval v uplynulých mesiacoch, začína ustupovať. Vyjednávanie o usporiadaní výchovnej starostlivosti sa teraz javilo ako omnoho priamočiarejšie. Greg akceptoval, že Fiona bude ďalej primárnou opatrovatelkou detí, ale on sa viac zapojí do každodenného života svojich detí. Fiona a Greg sa začali zbavovať svojich totalizujúcich opisov toho druhého ako zraňujúcich a deštruktívnych. Lepšie rozumeli, čo znamená prejsť od manželského vzťahu k rodičovskému. Inými slovami - rozvíjali si iný príbeh o svojom vzťahu. Úlohou mediátora v tejto fáze bolo pomáhať rodičom, aby si rozpracovali príbeh o spoločnom rodičovstve a novej alternatívnej identite, v ktorej sami seba vidia a chápu ako hrdých a spolupracujúcich rodičov. Greg si začal uvedomovať, že časť jeho predošlého boja o deti bola aj jeho snahou potrestať Fionu. Fiona, keď videla jeho posun od autoritatívneho, pannačného stanoviska, bola ochotná byť empatickejšia a flexibilnejšia.

Udržiavanie preferovaného príbehu

Mnoho mediátorov oceňuje a má radosť, keď pomôže stranám vyriešiť dlhodobý manželský konflikt. Pre mediátora je preto sklamaním, ak zistí, že jeho práca vychádza nazmar, keď sa sporiace strany vrátia k predošlému interakčnému vzorcu, ktorý eskaloval ich pôvodný konflikt. Naratívna perspektíva dáva zmysel tomuto sklznutiu tým, že ho chápe ako možný výsledok konkurencie príbehov. Príbeh konfliktu má dostatočný ťah, aby dokázal narušiť nový, začínajúci príbeh, ak sa tento nestane pevnou súčasťou osobnej identity v praktickom živote účastníkov sporu. Z tohto dôvodu je v mediácii užitočné venovať čas spôsobom, ktoré posilňujú rozprávania a príbehy zamerané na riešenie, ktoré sa vynárajú, keď nastane medzi ľuďmi lepšie porozumenie. Kontrolné sedenie s Gre-

gom a Fionou sa uskutočnilo o tri týždne po stretnutí s deťmi. Obaja sa zdali byť v pohode a dostatočne uvoľnení. Hoci hovorili, že za posledné tri týždne nemali veľké nehody v otázke usporiadania výchovnej starostlivosti, obaja boli ako na trní kvôli pojednávaniu o bezpodielovom spoluvlastníctve manželov, ktoré bolo stanovené na nasledujúci týždeň. Mali sa stretnúť spoločne aj so svojimi právnikmi. Mediátor požiadal Grega a Fionu, aby reflektovali posledných šesť týždňov a určili, čo ich obzvlášť potešilo na vzájomnom styku. Obaja povedali, že pociťovali omnoho väčší rešpekt v správaní toho druhého, keď sa potrebovali porozprávať o záležitostiach, ktoré súviseli s deťmi. Obaja sa naďalej obávajú o Jessie, pretože jej školský prospech sa stále zhoršuje. Iné teraz bolo to, že sa dokázali vzájomne podporiť a už sa neobviňovali za jej ťažkosti. Obaja navštívili Jessieinu učiteľku a prebrali s ňou svoje starosti. Obaja sa zhodli aj v tom, že prekvapenie na Frankove narodeniny bol veľký úspech. Hoci ich Fiona zorganizovala prakticky sama, Greg zaplatil pohostenie. Obaja mali pocit, že prispeli, ale odlišným spôsobom a nenasledovali žiadne trpké reakcie. Nasledovala takáto sekvencia:

MEDIÁTOR: „Musím povedať, že som celkom prekvapený spôsobom, ako spolu vychádzate, ak vezmeme do úvahy, že ešte pred šiestimi týždňami ste mali ťažkosti s rozhovorom, aby ste sa nedostali do veľkej nehody. Chápete, aký som prekvapený?“

FIONA: „Myslím, že ja som najviac prekvapená z toho, ako spolu vychádzame. Robím si však starosti, ako sa dohodneme na majetkových otázkach. Môže sa ukázať, že všetko sa zrúti pred našimi očami. Ale aj tak mám pocit, Greg, že sa celý tvoj postoj zmenil.“

GREG: „Hej, ja si robím starosti kvôli peňažným záležitostiam, ktoré bude určite ťažké spracovať.“

Pre Grega a Fionu bolo celkom pochopiteľné, že sa obrátili k ťažkostiam, ktoré ich čakajú na budúci týždeň. Určitá miera dôvery sa už vyvinula aj na mediáčnych sedeniach, ktoré poskytovali bezpečie a ktoré by boli inak príliš ťažké na diskusiu bez mediátora. A hoci boli pripravení zamerať sa na otázky spoluvlastníctva, mediátor chcel, aby ďalej reflektovali zmeny, ktoré Greg a Fiona urobili vo svojom vzťahu. Mal pocit, že takáto diskusia im vnesie viac pozitív do príbehu ich rodičovstva, ktorý si začali utvárať.

MEDIÁTOR: „Môžem oceniť, že chcete diskutovať o dôsledkoch finančných otázok na svoj rodičovský vzťah. Ale ja tuším, že ak vám budú jasnejšie vaše schopnosti prepracovať sa cez problémy spoločne, môže vás to lepšie pripraviť na vyjednávania aj v niektorých špecifických finančných otázkach, ktoré vás čakajú na budúci týždeň. Zaujímalo by vás venovať pár mi-



nút reflektovaniu toho, čo už dnes dokážete a prečo to dokážete prv, než sa pustíte do diskusie o majetkových otázkach? Ako rozumiete faktu, že obaja dokážete tak dobre spolupracovať? Mali ste úspech na Frankove narodeniny, spolupracujete pri ťažkostiach Jessie v škole a pri jej depresii, a dodržiavali ste plán výchovnej starostlivosti o deti, ktorý ste si sami vypracovali.“

GREG: „No, myslím, že som sa prestal snažiť, aby veci išli po mojom, čo však nevyhovovalo deckám. Myslím, že len som počúval, čo deti hovoria a čo chcú.“

FIONA: „Myslím, že začíname hľadať spôsob, ako môžeme mať radosť toho, že sme rodičia, hoci sú tu ešte stále veľké zranenia.“

Tieto interakcie pomohli pomenovať niektoré kladné stránky vzťahu, ktoré sa vynorili.

Konkrétne Gregova odpoveď mu poskytla príležitosť uviesť si svoju schopnosť počúvať názory iných, aj keď to nie sú také názory, aké chce počuť. Fionina odpoveď demonštruje ochotu opustiť svoju vnímavosť na príbeh, že zradila Grega a pustiť nevlú, ktorá sa za tie roky nazbierala kvôli tomu, že bol nedostupný a nepomáhal jej s výchovou detí. Teraz sa dokázala sústrediť na to, čo sa deje v súčasnom rodičovskom vzťahu. Nasledovali ďalšie interakcie, ktoré zapracovávali do príbehu Gregovu schopnosť počúvať a byť pozorný a podrobnejšie rozpracovať Fioninu schopnosť dôverovať Gregovým zámerom. Mediátor sa opýtal Fiony a Grega, čo o nich hovorí to, že si vypracovávajú rodičovský vzťah s pozorným počúvaním, rastúcou dôverou a miznutím zlých pocitov. Táto otázka sa snažila o popis oboch - osobných aj vzťahových kvalít. Povzbudzovala ich, aby explorovali svoje prežívanie a zistili, aké aspekty ich charakteru predtým neboli obsiahnuté v starom príbehu. Takto mediátor „zbiera“ udalosti, ktoré podporujú novú identitu a preferovaný vzťah a pomáha účastníkom mediácie zapracovať ich do teraz už bohatšieho príbehu o spolupráci. Odpovedať na tieto otázky často býva ťažké, ale stoja za to, pretože majú potenciál rekonštruovať vzťahovú identitu. Greg a Fiona sa posunuli od nahnevaného, sporiaceho sa páru, ktorý má málo zdrojov na vyriešenie svojich rodičovských záležitostí, k rodičom, ktorí žijú oddelene a ktorí sa vedú múdro rozhodovať o tom, čo si žiadajú ich deti. Po krátkom premýšľaní Fiona dokázala vyriešiť tento výrok: „Myslím, že viac dôverujem a odpúšťam a začínam tiež oceňovať, že Greg úprimne veril, že spôsob, ako bol otcom detí v našom manželstve, bol motivovaný jeho najlepšimi úmyslami. Pomohlo mi to vidieť aj jeho druhú stranu, ktorú som predtým nevidela. Pravda, veľa sa toho stalo, aby sme to chceli skúsiť znovu. Tým, že je to tak dobre, ako to je.“ Greg o chvíľu pridala

svoje vlastné zhrnutie toho, ako sa videl: „No, všetko, čo môžem povedať, je, že to bola bolestná skúsenosť, ktorú by som si nikdy nechcel zopakovať. Veľa som sa z toho naučil a nemôžem povedať, že som úplne za vodou. Skutočne ma celá tá záležitosť zrazila. Ale myslím, že som teraz lepším mužom vďaka tomu. Rád by som si myslel, že dokážem dať svoju rodinu na prvé miesto a za určitých okolností myslím, že mám celkom nesebecký názor na vec. Viem, že majetkové záležitosti ma ťažko zasiahnu, ale treba ich vyriešiť a ja teraz hovorím, že čím skôr, tým lepšie, aby som si mohol znovu usporiadať život a ísť ďalej.“

Príbeh o budúcnosti

Tieto výroky boli nesmierne dôležité, pretože pomohli Gregovi a Fione konštruovať pozitívny základ, ktorý môže slúžiť ako zdroj pre rozhovor o niektorých ťažkých záležitostiach, ktorým budú čeliť. Spýtal som sa ich, či sa naučili nejaké stratégie, ktoré by im pomohli zvládnuť náročné majetkové vyrovnanie. Greg si myslel, že posunul ich vzťah do rodičovského a obchodného partnerstva a, pretože si vybudovali väčšiu mieru dôvery, neočakáva veľké problémy s vyrovnaním majetku. Už sa pripravoval spolupracovať s Fionou, aby mohla dostávať podiel z ich aktív. Greg chcel, aby Fiona mala dostatok zdrojov, aby si mohla kúpiť dom, taký, ktorý by lepšie vyhovoval potrebám detí. Fiona s dôverou zväzila, že chce iba podiel z ich spoločných aktív, a chystala sa postarať o to, aby sa to stalo. Mediátor sa potom ďalej zaujímal o to, ako sa chystajú uchovať dosiahnuté zmeny. Pýtal sa na plán, ktorý by im pomohol udržať pokrok, ktorý dosiahli v prípade nejakých ťažkostí, ktoré by mohli nastať pri vyjednávaní o majetku. Mediátor pozval Grega a Fionu, aby reflektovali budúce možnosti a naplánovali si ako zvládnu budúce ťažkosti. Otázky na možnosti a alternatívy pripravujú spôsob, ako obe strany, ktoré boli formálne v konflikte, reflektujú stratégie, techniky a schopnosti riešiť problémy, ktoré sa vyskytnú. Fiona a Greg sa do tohto procesu plne zapojili. Mala sa začať nová kapitola ich spoločného rodičovstva. Naratívna mediácia prípadu vychádzala z predpokladu, že naše presvedčenia o svede sú sociálne vynálezy (diskurzy), ktoré sa vyskytujú v interakciách medzi ľuďmi. Idey sa tak stávajú inštitucionalizované a v rodinách a kultúrach sú prežívané ako „fakty“, alebo „pravdy“. Naše životy konštruujeme v súlade s týmito pojmami a špecifikáciami týchto „právd“. Diskurzy nie sú iba lingvistické systémy, sú skúsenosťou. Mediátori, ktorí si osvojili naratívnu metaforu sa v procese stretávania s klientmi, sa snažia nielen dekonštruovať problémové príbehy, ale aj reautorizovať nové, zmyslupnnejšie rozprávania a novú, alternatívnu, problémom neovplyvnenú identitu.

„Mysli ako muž činu. Konaj ako muž myšlienok.“
Henry Bergson



Diskusia o evolúcii teórie na riešenie zameraného prístupu (solution focus)

Má „na riešenie zameraný model“ (solution focused) teóriu, alebo je ateoretický? Ak má teóriu, o čo sa opiera? A ako ju môžeme využívať v praxi? Ak vás zaujímajú tieto otázky, nižšie vám ponúkame mierne upravený prepis toho, čo odznelo počas diskusie na konferencii Európskej asociácie krátkej, na riešenie zameranej terapie (EBTA) v roku 2011 v Drážďanoch. Hlavní účastníci diskusie sú: Mark McKergow, Gale Miller, Kirsten Dierolf, Rayya Ghul. Ďalší účastníci sú: Michael Durrant, Michael Hjerth, Carey Glass, Jenny Clarke, Bertil Andersson a Klaus Schenck

MARK:

Vítajte na tejto diskusnej skupine o evolúcii teórie SF. Ja som Mark McKergow a som riaditeľom SF Work, Centre for Solutions Focus at Work v Anglicku. Väčšinou pracujem ako konzultant manažmentu. Som tiež riaditeľom a členom rady SFCT a vydavateľom ‚Interaction‘ - časopisu o tom, ako byť zameraný na riešenie v organizáciách. Požiadam svojich kolegov, aby sa pozdravili a za desať sekúnd povedali, kto sú.

KIRSTEN:

Ja sa volám Kirsten Dierolfová a vediem spoločnosť, ktorá sa volá Solutions Academy a v oblasti obchodu poskytuje koučovanie, tréningy a organizačný rozvoj, som tiež prezidentkou SFCT a spolu s Markom vydávam ‚Interaction‘.

GALE:

Ja som Gale Miller a som sociológ.

RAYYA:

Ja sa volám Rayya Ghulová a som ergoterapeutka a výcviková ergoterapeutka z Anglicka.

MARK:

To je zaujímavá výzva - evolúcia teórie SF, pretože SF je známa ako teória bez teórie. Dúfam, že túto predstavu v najbližších 58 minútach zničíme. Na úvod by som vám rád ponúkol niekoľko slovníkových definícií pojmu teória. Prvá definícia: „súbor výrokov alebo princípov vytvorených na vysvetlenie skupiny faktov alebo javov, najmä jeden, ktorý bol opakovane odskúšaný a je široko prijímaný a možno ho použiť na predpovedanie prírodných javov.“ Podčiarkujem slovo ‚vysvetlenie‘. Druhá: „vedný alebo umenovedný odbor, pozostávajúci z vysvetľujúcich výrokov akceptovaných princípov a metód v rozpätí dovolených odchýlok, protiklad praxe. Napríklad hudobník, ktorý nikdy neštudoval teóriu.“ Vidíme tiež, že pojem pochádza z latinčiny a gréčtiny, kde theoria alebo theori znamená pozeráť sa na. A ak je niečo, čo naozaj všetci robíme, tak je to to, že sa už dlhší čas pozeráme na prax zameranú na riešenie (Solution-Focused practice). Ak hovoríme o teórii, hovoríme o vysvetľujúcich výrokoch a bude zaujímavé diskutovať o tom, ako môže idea vysvetľujúcich výrokov sedieť do for-

my života, ako nás v tom posmeluje Wittgenstein. Bude to napínavé. Diskusia bude mať tri časti. Najprv sa pozrieme na SF teóriu v minulosti - odkiaľ sa vzalo ohnisko zamerané na riešenie? Čo nám to hovorí o teóriách, ktoré môžu byť dôležité? Po druhé, pozrieme sa na SF teóriu v súčasnosti - kde sa nachádzame teraz a či je to dobré miesto? Alebo čo je na ňom dobré a čo nie? A napokon, preskúmame budúcnosť teórie, možný vývoj, nasledujúce kroky, čo prichádza a kam sa uberáme. Vidíte, že ja a moji kolegovia sme tu na javisku, kde je aj niekoľko prázdnych stoličiek. Veľmi radi by sme posmelili hocikoho, kto by rád prispel, nech príde a zapojí sa do panelovej diskusie, nech sa posadí sem k nám, ak má čo doplniť, opýtať sa alebo povedať. Tak minulosť teórie... tuším sa musíme vrátiť do Brief Family Therapy Centre a z nás štyroch tam bol Gale Miller. Tak Gale, mohol by si začať tým, odkiaľ SF prišlo a čo nám to hovorí.

GALE:

Neviem, odkiaľ prišlo. Môžem vám povedať svoju skúsenosť. Steve a Insoo by trvali na tom, že prišlo z praxe a že takzvaná teoretická časť je prídavok, ktorý ho kompletizuje, činí ho zaujímavejším alebo tak nejako, ale nie je potrebná. Nikdy som nevedel, či tomu mám veriť alebo nie, tak na to pamätajte. Rozmýšľam nad definíciami, ktoré nám Mark práve predložil. Jedna z nich je najbližšie k tomu, čo si myslím o teórii z Milwaukee, že teória je pohľad, teória je stanovisko. A jedno vysvetlenie by myslím mohlo byť, že teória nebola pre Steva a Insoo to, čo ich poháňalo. Pravdaže, občas keď hovorili o svojej praxi, tak hovorili o Miltonovi Ericksonovi a Ericksonových princípoch a predpokladoch. Aj skupina z Palo Alto bola pre Steva a Insoo v tom čase veľmi dôležitá, najmä pre Steva. Steve bol veľmi ovplyvnený aj prácou Johna Weaklanda a knihou, ktorú vydal spolu s Fischom a niekoľkými ďalšími ľuďmi, ktorých mená mi už unikajú - to bol z jeho uhla pohľadu nosný prístup a princípy. A myslím, že je dôležité uviesť si, že určitým spôsobom (aspoň Steve) sa toho nikdy nevzdal, to viem. Mňa osobne skupina z Palo Alto nezaujímal - ja som sociológ. Keď som to čítal mal som uštipačné poznámky, pretože na mňa to neurobilo dojem. Teraz na mňa robí Weaklandova práca väčší dojem ako vtedy. Čítal som aj Jaya Haleyho a ani to na mňa nespravilo dojem. Poznamenal som o tom niečo pred Steveom. Ten sykot, o ktorom dnes Scott hovoril [keď terapeuti syčia nad modlami iných terapeutov] - nikdy ste nepočuli sykot, ak ste nepočuli syčať Steva. Bolo jasné, že aj keď odmietal určité veci, o ktorých Haley písal, osvojil si Haleyho princípy. A podobne, raz som niečo poznamenal o Milánskej skupine, keď som si prečítal ich prácu... a zase som počul ten sykot. A aj keď teória Steva a Insoo nepoháňala, myslím si, že je dobré zamyslieť nad vplyvom ľudí, ktorí ho inšpirovali, ako nad niečím širším a základnejším, fundamentálnejším, než sa doteraz uvá-



dzalo v literatúre, no nie preto, že by to bol explicitne princíp, ktorým sa riadili. A potom tu bola otázka Wittgensteinovej filozofie. To som zažil tiež - že všetci tí ľudia, čo sedeli za zrkadlom, rozprávali o filozofii. Nie nevyhnutne o Wittgensteinovi, ale o rôznych filozofoch, Schopenhauerovi a tak ďalej. Ale Wittgenstein bol kľúčový a myslím si, že je dôležité opäť si to uvedomiť, keďže mnoho intelektuálov, ktorí prišli z Palo Alto, rozprávalo veľa o Wittgensteinovi. Nakoniec by som azda dodal, že pre Stevea bolo typické, že mal rád sociológiu. A keď sme sa rozprávali o nej, bolo jasné, že to bolo vďaka jeho vzťahu s Josephom Bergerom na Stanforde a vďaka vedomostiam o výskume malých skupín, ktorý sa tam konal. Ja som to nikdy celkom nepochopil, pretože som nikdy nevidel, z čoho jeho skúsenosť pozostávala a ako mu tá skúsenosť otvorila cestu k sociológii. Ale keď som prišiel do jeho tímu, strávili sme veľa času rozhovormi o metodológii.

KIRSTEN:

Keď myslím na teóriu, tak ako bola chápaná v minulosti prístupu, vždy ma prekvapuje, keď ľudia hovoria: „Och, na riešenie zameraná, to je iba...“ Hovorila, že Steve povedal, že SF je sada nástrojov a to je všetko - niekedy sa vyskytoval tento antiteoretický pocit. Ja som sa k SF dostala tak, že som pre Stevea a Insoo veľa prekladala. A začala som čítať Steveove veci a tie sú veľmi teoretické, veľmi filozofické, hneď zo začiatku. V tejto chvíli zbieram všetky články od Stevea a Insoo. Náзор, že je to ateoretické ma prekvapuje, keď čítam, čo napísali. Myslím, že sa dostal od Derridu k Wittgensteinovi, odkazoval aj na Axelroda. Záujem o teóriu, ktorá súvisí so SF, špecificky potom ako so SF teóriou súvisí Wittgenstein je jasný najmä v poslednej knihe *More Than Miracles* (český preklad vyšiel vo vydavateľstve Portál pod názvom *Zázračná otázka*). Nemyslím, že tam to skončí, hoci to bolo posledné, čo Steve napísal.

RAYYA:

Ja som ani Stevea, ani Insoo nepoznala veľmi dobre. Keď som začala čítať literatúru o SF, najviac ma zaujalo, že tam nebola žiadna teória osobnosti. Možno preto, že v SF literatúre nebola chuť hovoriť o tejto téme teoreticky. To je to, čo podľa mňa SF odlišovalo od iných terapeutických prístupov, s ktorými som sa stretla. Väčšina psychoterapeutických prístupov podľa mňa vychádza z nejakého psychologického názoru na človeka. A tento názor obyčajne obsahuje nejaký senzorký alebo mechanistický pohľad, ktorý je založený na predstave ideálu a potom odchýlok od ideálu či normy. Proces psychoterapie je potom určitá forma korekcie alebo nápravy či dodávania alebo odoberania, čo je v zásade spôsob, ako funguje medicína. A - vlastne - aj väčšina spôsobov, ktorými riešime problémy. Preto ma najviac zaujalo, že SF nevychádzalo zo žiadnej teórie osobnosti. Nemusíte sa teda učiť obrovské množstvo komplikovaných vecí o častiach psyché, aby ste mohli robiť terapiu, ktorá je akosi vždy zameraná na naprávanie. Podľa mňa to bolo na teórii SF to najzaujímavejšie. Alebo, kedysi

ľudia explicitne uvažovali o myšlienke systémov - jasné to je napríklad pri čítaní Watzlawickovej, Fischovej a Weaklandovej knihy z roku 1974 *Zmena - štrukturalistickým spôsobom*. V popredí bola myšlienka, že my, ľudia si vytvárame systémy a máme štruktúry, ktoré môžu byť narušené. Myslím, že SF chýba - nie chýba, ale že nemá tento deficitný pohľad na človeka, alebo systémy a to sa mi na SF prístupe najviac páčilo. Zdalo sa mi, že kladie dôraz na to, čo ľuďom pomáha zmeniť sa. Áno, môžeme o tom hovoriť, bolo okolo toho vytvorených veľa teórií, ale pre mňa je prítiažlivé práve to, že to, zdá sa, nemá žiadnu teóriu, žiadnu teóriu o ,tom'.

MARK:

Rožmýšľam, čo je také v knihe *Zmena*, ktorú som čítal už dávno. Asi všetko to, čo bolo aj v Pragmatike ľudskej komunikácie (vyšla aj v Čechách), do ktorej prispela aj Janet Bavelasová, veľmi mladá autorka z konca ,60. rokov. Všetky myšlienky boli súčasťou práce MRI v Palo Alto, čo začalo ako Batesonov výskumný projekt, ktorý sa snažil zistiť, ako rozbité vzorce komunikácie vedú k tomu, čo by sme mohli nazvať duševná choroba a iné veci, týkajúce sa komunikačných vzorcov. Myslím, že to bol akýsi geniálny ťah, ktorý ešte nebol celkom docenený. Bateson zostavil svoj tím, aby skúmal ľudí nie ako jednotlivcov, ale ako časti komunikačných a interakčných vzorcov. Vznikla tak myšlienka, že ak sú ľudia duševne chorí, napríklad sú označení, že majú schizofréniu, že toto ochorenie sa vytvára interakciou... ale ak sa to vytvára interakciou, môžete to možno odstrániť pomocou iných interakcií a môžete s tým pohnúť. Toto je veľká zmena paradigmy z konca ,40./začiatku ,50. rokov a tak si myslím, že to je dôležitý začiatok našej práce. Ale to znamená veľmi pragmatický pohľad na to, čo sa deje medzi ľuďmi. Mimochodom v MRI vznikol nápad používať jednosmerné zrkadlo, kde umiestnite terapeuta a skupinu klientov, rodinu a potom ich pozorujete tak, že oni nevidia vás, aby ste mohli jasnejšie vidieť interakcie. ,Interakčný pohľad' bol názov, ktorým táto skupina označovala svoju paradigmu - interakčný, nie individuálny. A ja si myslím, že to žije aj v praxi SF, ale my o tom veľmi nehovoríme.

KIRSTEN:

Možno nie sme prístup bez teórie, ale že sa radikálne líšime v tom, o čom teoretizujeme. Čo sa snažíme vysvetliť? Dovolím si povedať, že to je kopa vecí. Po článku „Smrť odporu“, ktorý do interakcie zahrnul aj terapeuta, sa nepozerala na to, čo sa deje v rodine bez terapeuta. Pozeráme sa na kopy vecí, ktoré sa dejú medzi terapeutmi a ich klientmi.

MICHAEL DURRANT:

Ja som Michael Durrant z Austrálie. Poznal som Stevea a Insoo asi v tom čase, kedy tam prišiel Gale [uprostred 80. rokov]. Myslím, že pritom všetkom, čo sa hovorí o tom, že SF je ateoretické, musíme mať na pamäti dve veci. Jedna je tá, že základný článok o SF, ktorý definoval teóriu krátkej terapie zameranej na riešenie (Solution-Focused Brief theory) bol vydaný



v tom istom čísle časopisu Family Process ako článok Michaela Whitea definujúci naratívnu teóriu. A Steve sa veľmi snažil odlišiť ich. Michael White vo svojom článku jasne uviedol, že „Tu je teória a z tejto teórie odvodzujeme túto teóriu modelu.“ A tak chcel Steve zabezpečiť, že on sa od toho líši. Nemyslím si, že Steve bol ateoretický, ale myslím, že povedal: „Rozvíjame to, čo robíme v praxi a potom sa pozeráme na teóriu.“ Nikdy som Stevea nepočul povedať: „Nemáme teóriu.“ Ale vždy hovorieval, že „Neodvíjame to, čo robíme, z teórie.“ Pretože, keby ste sa rozprávali so Steveom 30 sekúnd, uvedomili by ste si, že ten človek žil a dýchal teóriou. Myslím teda, že to je naopak.

MARK:

Pod'me k druhému bodu - teórii v prítomnosti - kde sme teraz? Aká je pozícia SF teórie v súčasnosti?

KIRSTEN:

No, ja si nemyslím, že sme na dobrom mieste! Možno je to dobré miesto, odkiaľ začať. Na workshope Scotta Millera zaznela dnes dobrá otázka o marketingu SF prístupu. A počúvam ďalšie poznámky, že by sme si mali dať pozor, aby nás nezjedli kanibali, pretože sme takí nadšení ako misionári. Ale ja si myslím, že sa nenachádzame na dobrom mieste, pretože mať teóriu je v mnohých prípadoch znakom kvality. Ja som zo sveta konzultantov v organizáciách a v konzultantskom svete stojíte proti niekomu, kto má obrovský teoretický systém, čo vysvetľuje všetko a vy honoríte namiesto toho: „No, položím vám niekoľko otázok, položím vám zázračnú otázku a vy máte riešenie.“ To nie je veľmi dobrá reklama. Tak to je jedno miesto, kde si myslím, že nie sme na tom dobre. A druhé miesto - myslím si, že okolo SF je veľa nedorozumení - pretože ľudom sa nechce čítať, čo napísal Steve a premýšľať o tom filozofickým spôsobom.

RAYYA:

Ja som o tejto otázke veľa rozmýšľala a myslím, že moja úvaha súvisí s tým, čo hovorí Kirsten, že načo potrebujeme teóriu? Lebo ja si myslím, že niet veľa dôkazov o tom, že dokonca aj dobrá teória osobnosti sa musí dobre prejavovať v praxi. Osobne mám úžitok z psychodynamických myšlienok, z kognitívno-behaviorálnych myšlienok a tiež z nejakých SF postupov - čo je svojím spôsobom zaujímavé, nie? A tak sa čudujem, že chceme vymýšľať teóriu len preto, aby sme vyzerali dobre alebo aby sme si urobili reklamu - no, tak tomu sa veľmi čudujem. Myslím, že v SF sa dá o mnohých veciach teoretizovať. Dokonca si myslím, že v rámci SF sa dá veľmi zaujímavovo teoretizovať aj o osobnosti človeka. Ľudia chcú vedieť, prečo SF funguje. Čo spôsobuje, že to funguje? Keď o tom budeme vedieť viac, možno nám to pomôže robiť to lepšie a iste je veľa rozličných ľudí s ktorými môžeme viesť dialóg, ktorí hľadajú inšpiráciu v psychológii, v biológii, v evolučnej teórii, v pozitívnej psychológii a tak ďalej. Veľa ľudí sa snaží prepojiť iné tradície so SF, čo je zaujímavý pokus, ale ja sa znovu pýtam, na čo je to dobré a ako to v konečnom dôsledku pomôže našim klientom. A potom si myslím, že sú teórie o procesoch

a interakciách, o ktorých by sme mohli teoretizovať a myslím, že niektorí ľudia o tom už teoretizujú.

MARK:

Rád by som oddelil teórie zmeny - teda, ako sa ľudia menia - a teórie o tom, „čo by mal tento klient robiť, aby mu bolo lepšie“, prípadne čomu je najlepšie sa vyhnúť. To je rámec klienta. Myslím, že dobrá prax sa dá opísať, ale je tu riziko, že ak ju len opíšete, ale nebudete vedieť, prečo je to tak, potom to len budete robiť, čo môže vyzeráť tak trochu ako viera v príchod nadprirodzených dobrodincov. „Ak urobím toto, bude sa klient cítiť lepšie a mojou úlohou je nestarať sa prečo“, čo nie je veľmi skúmané, pátravé stanovisko. A pre prax založenú na zvedavosti, prax, ktorá je založená na záujme o klienta sa to zdá byť čudné stanovisko! Pravdepodobne sa dá tolerovať, ale asi nemaximalizuje potenciál toho, na čo sa môžeme pozrieť v zmysle, čo sa tam deje.

MICHAEL HJERTH:

Som Michael Hjerth, som psychológ zo Štokholmu. Opíšem, prečo si myslím, že sme teraz na zlom bode. Súhlasím s vami. Na začiatok mi dovoľte povedať, ako som začal v SF, pretože pôvodne som študoval na univerzite, ktorá je silne psychodynamicky zameraná. Mal som jednu diagnózu, ktorá neexistuje v DSM IV, a to „poruchu opozičného vzdoru“. Takže som nedodržiaval pravidlá. Zaujímalo ma sa o zmenu, tak som hľadal iné teórie, ktoré by mohli byť zaujímavé a našiel som Bergera a Lukmana, a objavil som aj Maturanu a Varelu. A prečítal som si knihu „Zmena“, aby som pochopil, ako by som mohol robiť psychoterapiu na základe týchto teoretikov, ako by to vyzeralo. Mal som o tom napísať dizertačnú prácu a ktosi mi povedal: „oni robia to, o čom píšeš“ u Harryho a Jocelyn Kormanových v Malmø. Šiel som tam a videl, že áno, oni to už robia. Ale zaujímavé je, že teória, ktorú som čítal - Lukmanova, Varelova ma začala zaujímať pre praktické aplikácie. Začal ma zaujímať experiment - čo by sa stalo, keby? Steveova láska k Sherlockovi Holmesovi pochádza z tejto viktoriánskej predstavy o vede, ktorá sa vŕta vo veciach, stláča gombíky a sleduje, čo sa stane, som zvedavý, čo sa stane, keď urobíme tamto... a to vychádza z teórie. Tak, ak sa len snažíte zistiť, čo funguje a nemáte nič, čo by generovalo myšlienky, čo funguje, tak ste akosi zaseknutí. Aby som uviedol veľmi jasný príklad, myslel som na to, ktoré biologické procesy by mohli byť zahrnuté do SF? Zdá sa, že kognície a emócie sú prepojené. A o tom, v čom je rozdiel medzi šťastnými a smutnými ľuďmi, je napríklad výskum Barbary Fredericksonovej. Ukazuje, že ľudia, ktorí majú dobrú náladu, dokážu ľahšie premýšľať aj niekoľko krokov dopredu do budúcnosti. Čo by teda bolo ináč, keby sme zaistili, že ľudia sa budú pred sedením lepšie cítiť v porovnaní s tými, čo sa necítia dobre? Mohli by sme ich nechať polhodinu sedieť v čakárni alebo ich vziať na polhodinovú prechádzku do parku. Bolo by potom sedenie lepšie? A to vychádza z teórie. Som celkom presvedčený, že vidíte rozdiel... Nie som si istý, ale skutočne by som to rád vyskúšal. Myslím si teda, že teória



môže dať takéto podnety na skúmanie. A to trochu chýba, zdá sa mi - veľa vecí sa omieľa dokola. Väčšina kníh omieľa tie isté myšlienky a len rozširujete to isté, ale mne sa zdá, že Steve a Insoo veľa experimentovali. Je tím súčasťou toho, čo sa deje v pracovni alebo nie je? Dobré, vyhodíme tím zo sedenia a sledujme, čo to spôsobí. A to vychádza z teórie.

RAYYA:

Na konferencii EBTA v Cardiffe v roku 2002 alebo 2003 som viedla diskusnú skupinu o myslení zameranom na riešenie a Steve sa na mňa znechutene pozrel a povedal [nevrlým hlasom]: „Nič také ako myslenie zamerané na riešenie neexistuje.“ Bolo mi to jedno, lebo som myslela na to, ako by ste premýšľali, keby ste boli zameraní na riešenie. To mi dávalo zmysel a našla som niekoľko ďalších ľudí, ktorí sa o tom chceli rozprávať. Myslím, že to je zaujímavé. Aký rozdiel robíme medzi zameraním na riešenie a nezameraním na riešenie? V čom sa to líši, pretože v praxi, pri práci s ľuďmi vo veľmi zložitej situácii, zameranie na riešenie funguje veľmi dobre, ale zameranie na problémy je ťažkopádnejšie alebo zložitejšie, ako keby sme sa brodili sirupom. Myslím, že keď sa to preniesie na organizácie, kde máte tie veľmi veľké systémy... zdá sa, že je očividnejšie, že SF pracuje odlišne. Myslím, že sa to obzvlášť vzťahuje na veľmi zložité prípady. Nevie, či súhlasíte alebo či by niekto zvonka s tým súhlasil?

MARK:

Ja by som s tým určite súhlasil. Ak je situácia zložitá, máte tendenciu skúšať a objasňovať ju, ale v zložitej - technicky, vedecky zložitej situácii - nie je možné ju objasniť. Takže snaha o objasniť ju je slepá ulička - môžete sa strašne dlho snažiť a nebude z toho nič. Zameranie na riešenie, na to, čo ľudia chcú a čo im pomáha, nás už posúva k tomu, o čo ide v celom probléme ktorý riešime. SF je iná, úplne iná sada otázok a iná cesta, čo angažuje ľudí. Ale ide o to, že rozdiel zbadáte veľmi rýchlo. Dve minúty a ľudia sú inde! Zmena sa nestane na konci rozhovoru alebo na konci workshopu, stane sa hneď, ako sa začnete rozprávať a ešte skôr, pred tým.

GALE:

Môžem trochu zmeniť tému? Myslím, že sa posúvame k budúcnosti. Zúčastnil som sa pred nedávnom on-line kurzu, ktorý obsahoval aj zložku naratívnej terapie a iné terapie. Ak si pozriete materiály z kurzu, naratívna časť sa veľmi líšila od ostatných častí. Naratívna časť však obsahovala všemožnú literatúru z neterapeutických zdrojov. Myslím, že je na to niekoľko dôvodov. Jeden je, že sme súčasťou väčšieho posunu k naratívnej perspektíve. Takže samotná evolúcia a rozvoj naratívnej perspektívy v terapii sa nedá oddeliť od evolúcie naratívnej perspektívy v akademickej oblasti, medicíne, práve a vo všetkých oblastiach, takže sú vzájomne prepojené. Rozvoj SF myslenia je celkom odlišný v tom, že... stojí bokom, dokonca aj prepojenie na ľudí, čo pracujú vo wittgensteiniánskej tradícii, je minimálne a otázka je prečo.

Niežeby by neboli žiadne prepojenia, ale nie sú integračne so samotným rozvojom praxe a diskusie o praxi. A tak treba urobiť veľa práce na rozšírení do intelektuálnej oblasti v tomto prístupe.

KIRSTEN:

Niektoré prepojenia sú, myslím, veľmi plodné. Skontaktovali sme sa s diskusnou skupinou okolo Roma Harreho a Daniele Moyal-Sharrocková bola minulý rok na jednej z SOLWorld konferencií. A ja čítam knihu Dana Huttoa 'Folk Psychological Narratives' (Ludové psychologické narácie)... Myslím, že treba preskúmať ešte niekoľko cenných prepojení, nielen vo Wittgensteinovej oblasti, ale aj v mnohých iných oblastiach. Som veľmi spokojná, že založenie SFCT a rovesnícky editovaný časopis (InterAction) - čo je veľmi teoretická aktivita, ak si želáte - nám umožňuje tieto prepojenia s mnohými okolitými oblasťami, čo žartovne nazývame 'to' - s našimi priateľmi/susedmi a bratrancami na iných miestach, o ktorých ani nevieme, že existujú. Lebo my sme sa vlastne nikdy nepostavili a nepovedali: „Tu nás máte. Mali by ste sa o nás zaujímať.“

BERTIL ANDERSSON:

Bertil Andersson zo Štokholmu, zo Švédska. Po prvé si myslím, že je v poriadku tvoriť teóriu Solution-Focus, ale je dôležité robiť to z mála, lebo potom je tu riziko, že vidíš viac svoju teóriu než prax s klientom. Ale myslím, že ak beriete teóriu ako všeobecné slovo vysvetlenia, samozrejme, všetci stále veci vysvetľujeme a niečo predpokladáme. Takže v tom máme akúsi teóriu. Myslím, že Steve povedal: „Ak to nefunguje, zmeň teóriu, lebo to nie je voľitko.“ Lebo to robíme, ak máme príliš silnú predstavu o teórii.

MARK:

Myslím, že to je veľmi cenná poznámka. Niekedy pozorujem Solution-Focused ľudí a keď toľko hovoríme o 'teóriách', zakrývajú si uši, odvracajú sa a nezapájajú sa alebo dokonca o tom nechcú ani hovoriť či rozmýšľať. Myslím, že jednou z možných príčin je to, že sa obávajú tejto pasce. Ak začnete priveľa rozmýšľať o teórii, prestanete sa dívať na klienta a začnete sa starať o to, čo by mal robiť miesto toho, aby ste si všímali, čo robí. Myslím, že to je skutočne vynikajúca obava a poznámka - a pritom musíte mať nejakú teoretickú debatu, ktorá ide ďalej za tie zakryté oči a uši.

KIRSTEN:

Myslím, že dôležité je, o čom teoretizujeme. Neteoretizujeme o klientovi, teoretizujeme o interakcii medzi klientom a terapeutom a neteoretizujeme v tom momente, keď robíme terapiu. Myslím, že ak je to jasné, tak táto reakcia môže veci trochu posunúť.

RAYYA:

Nedávno som sa rozhodla, že príčina, pre ktorú pre mňa SF funguje, je tá, že spolupracuje s „realitou“. A keď hovorím s realitou, tak mám na mysli to, že väčšinou absolútne nevieme, čo sa vo svete deje.



Skutočne nemáme tušenia, všetko sme to pospájali z myšlienok a pocitov a činnosti vo svete, ale vôbec nie je isté, že to je to, čo sa deje. Iste nevieme predpovedať budúcnosť - dokonca ani z momentu na moment nevieme predpovedať budúcnosť. Ale čo, zdá sa, funguje, keď sa chceš pohnúť dopredu, je mať nejaký cieľ, nejaký jasný obraz, kde chceš dôjsť a potom na tom pracovať malými krôčikmi. V podstate (a vďaka Markovi za to, že mi pomohol si to celé premyslieť) s klientom stále hypotetizujeme... no, ak to... A teda neinvestuješ toľko energie do „ak urobíte toto, bude to fungovať“ - myšlienku, že by sme to niekedy mohli urobiť, môžete rovno vyhodit' von oknom. Všetko, čo môžeme spraviť, je pohnúť sa o krôčik dopredu a sledovať, čo sa stane. Len sledovať, či to funguje. A pre mňa je tento druh hypotetizovania priamo v situácii, kde teoretizuješ s klientom na základe jeho teórie zmeny, jeho teórie života, jeho múdrosti, ako si on vybudoval svoj život... myslím, že to je neustály dynamický proces. Opýtaš sa niečo klienta, on niečo odpovie a ty povieš: „No, čo by sa zmenilo?“ Pretože ľudia, my všetci stále rozprávame v symboloch, všetci hovoríme to, čo chceme, ale vlastne za tým je nejaký význam. Zdá sa, že pomáha, ak to ľudia vedia definovať trochu jasnejšie, pretože nevieme, čo chceme, kým sa nás niekto nespýta na rozdiel. A tak z hľadiska toho, čo ľuďom naozaj pomáha posúvať sa dopredu, je jednoducho možno to, že Solution-Focused nám všetkým umožňuje efektívnejšie spolupracovať s realitou.

MICHAEL HJERTH:

Chcem povedať niečo k tomu, čo povedala Rayya o spolupráci s realitou. Z môjho stanoviska je to asi jedna z kľúčových teórií, čo to je „spolupráca s rea-

litou“. Ako sa prestaneme synchronizovať s realitou, naše problémy, keď nie sme synchronizovaní s realitou, pomáha terapia synchronizovať a keď sú veci synchronizované s realitou, vaše problémy zmiznú. Takto sa to, myslím, deje. A potom máme spojenie s takými vecami, ako je čínska medicína, ktorá funguje podobne a budhizmom a taoizmom, čo je ďalšie prepojenie.

MARK:

Aby sme to ukončili, Gale a ja sme asi pred dvomi rokmi napísali kapitolu, ktorá onedlho vyjde, kde sme postulovali akúsi metateoretickú myšlienku, ktorú nazývame „objavovanie sa narácií“, čo je veľmi obyčajná myšlienka - ako sa v rozhovoroch objavujú narácie. Je to také obyčajné, a deje sa nám to stále, ani si to nevšimneme, ale Harry Korman to doložil príkladom, keď ukázal svoju nahrávku, v ktorej nechal terapeut určitú vec bez povšimnutia a komentoval iné veci. Robíme to stále - na niečo zameriavame pozornosť a niečo púšťame. Znamená to vlastne byť človekom a predsa si to nevšímame. Smerovať pozornosť k objavovaniu sa narácií, znamená počúvať, čo bolo povedané a reagovať na to a to je viac, než si robiť starosti kvôli nejakej teórii osobnosti alebo psychológii alebo kvôli čomukoľvek. My sa spoliehame na Wittgensteina a zložitost' v ambicióznej a pravdepodobne šialene odvážnej snahe robiť to. Ak si to chcete nájsť, choďte na tinyurl.com/markodws1. Rád by som na záver poďakoval Kirsten Dierolfovej, Gale Millerovi, Rayyi a každému, kto prišiel. Ďakujem pekne.

„Vždy som chcela byť niekto. Mala som byť konkrétnejšia.“ Lily Tomlinová

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

Psychoanalytická párová terapia. Slavoj Žižek. Portál (2014)

Nestačí vám k tomu, aby ste si knihu kúpili, iba jej názov a meno autora? Mne áno. No pokúsím sa vás presvedčiť, že sa to oplatí. Napríklad sa to oplatí preto, že zistíte, prečo ste si vybrali svojho partnera/partnerku a čo si týmto výberom saturujete. Alebo sa to oplatí preto, že sa dozviete ako naše nevedomie určuje to, aký bude náš partnerský vzťah. Alebo vás o tom presvedčia kazuistiky. Alebo vás presvedčia moderné psychoanalytické teórie kolúzie, či prepojenia (linku), alebo prepojenie systémového a psychodynamického poňatia. OK, dokonca nemusíte byť ani pravoverní freudiáni, aby ste Žižka mohli čítať a obohatili sa. Vaše znalosti cudzieho jazyka menom psychoanalyticitina pomôžu, no nie sú podmienkou. Čo vy na to?

Podpora rodiny. Oldřich Matoušek, Hana Pazlarová a kol. Portál (2014)

Toto je manuál pre prácu s mnohoproblémovými rodinami. Manuál poskytuje inštrukcie, odporúčania a návody, zaoberá sa tým, čo môže pomáhajúci využívať pri práci s rodinami, ktoré, ako hovorí Insoo

Kim Berg, nie sú mnohoproblémové, ale majú mnoho cieľov. Toto je naozaj sociálna práca (prípadová SP) v praxi. Zamestnanie, bývanie, výživa, ochrana zdravia, vedenie domácnosti, výchova detí... to všetko sú témy, ktorými sa môžeme zaoberať, ak chceme podporovať rodiny, ktoré potrebujú pomoc. U nás sa to volá sanácia. Ako ju robiť, to je dilema. Kniha je iste inšpiráciou pre praktickú prácu. Ozaj, ak chcete o téme nielen čítať, ale aj diskutovať, príd'te na našu decembrovú konferenciu Spoločný priestor (o inovatívnych spôsoboch práce s rodinami).

Hadi v oblecích aneb psychopat jde do práce. Babiak Paul, Hare Robert D. Academia (2014)

Nepáči sa mi, ak sa ľudia zbytočne patologizujú. Zažil som jazyk zdravotných sestier na psychiatrii, ktoré sa medzi sebou rozprávali o sebe v pojmoch „hen tam tá hraničná“. No proste hrôza. Na druhej strane, napriek všetkým výhradám, túto knihu vám odporúčam. V angličtine sa dá dokonca kniha nájsť celá na internete. Ako je u amerických bestsellerov bežné, autori postavili svoj úspech na zrozumiteľnosti, ktorej dopomáhajú rôznymi príbehmi, porovnaniami,



minikazuistikami zo života. Porucha osobnosti je klinická kategória. Niektoré správanie lídrov a manažérov naozaj nie je štandardné, ale inak sú normálni. Teda, až na niektorých, ktorí by sa dali označiť nálepkou porucha osobnosti. Koľko je teda tých psychopátov medzi manažérmi? 1% ako pri bežnej populácii, alebo ako tvrdia autori na Wall Street 10% a viac? A čo s nimi? Ako čeliť ich nevyspytateľnému správa-

niu? Kontroverzná kniha, kontroverzná téma, kontroverzné sú aj dôsledky, ktoré z takejto diskusie vyplývajú. Autori však vedia, o čom rozprávajú, opierajú sa o klinický výskum.

„Je jednoduchšie sa činní dostať k lepšiemu pocitu, než si naočkovať lepší pocit zo svojich činov.“

O. H. Mowrer

Weby, blogy a iné odporúčané kliky

<http://www.gymnasion.org/library>

Koncom deväťdesiatych rokov som bol na spoločnom československom kurze Štúdia zážitku a Prázdninovej školy Lipnice s názvom Publicus. Dva týždne sme zlaňovali, spoločne aj osamote putovali krajinou a spali v sene, maľovali sme celým telom, písali básne (ktoré mimochodom vyšli), riešili tvorivé hádanky v prírode, hrali sme divadlo, modelovali z hliny vo dvojici so zavretými očami, diskutovali sme, ochutnávali whisky a víno, hrali strategické hry, tvorili reportáže (o tretej ráno mi ju dokonca odvysielali vo vtedajšom Slovenskom rozhlase), hrali na všeličom, na čom sa dá hrať, boli sme si s druhými intímne ale hlavne intenzívne blízko. Niektoré priateľstvá a známosti z toho kurzu mi ostali doteraz. To sa nedá predstaviť, to sa musí zažiť. Ak teda chcete vedieť viac o zážitkovej pedagogike, terapii dobrodružstvom a tvorivosti v procese práce s rôznymi skupinami, čakujte Gymnasion.

<http://www.arteterapie.cz/?kategorie=casopis>

Česká arteterapeutická asociácia vydáva časopis. Nájdete v ňom články o arteterapii, muzikoterapii, tanečnej a pohybovej terapii, dramaterapii, ale aj o iných, menej známych kreatívnych a expresívnych formách práce s klientmi a pacientmi. Vydavateľ je

natolko ústretový, že z každého čísla zverejňuje niečo v plnom znení aj na stiahnutie, napríklad rozhovory z významnými českými (expresívnymi) terapeutmi, alebo kľúčové články, či kazuistiky. Je to často vzrušujúce čítanie. Mňa osobne kreatívne terapie zaujímajú hlavne preto, že sú menej umelé ako klasické terapie a sú viac umelecké. Dovoľenky už skončili, ale možno si nájdete čas a začítate sa. Je do čoho.

<http://e-psycholog.eu/>

Existuje jeden recenzovaný odborný časopis plný výskumných štúdií. Je nudný. Tento časopis je tiež o akademickej psychológii, no nie je nudný. A tiež je recenzovaný. Na vašom mieste by som si pre publikovanie svojho textu vybral e-psychologa a nie... a prečo sa oplatí aj čítať? Prečo nie je nudný? Okrem výskumných štúdií sa totiž doňho zmestia aj príspevky z praxe, inak by som naň neklikol. Každý rok vychádza aj anglické číslo - to je u kvalitných odborných časopisov zvykom. Oceňujem aj to, že všetky texty sú on-line, zadarmo dostupné. Menej je niekedy viac, nie každý má čo svetu povedať. Autorom, ktorí sú tu, sa to darí.

„Čo je v našej moci urobiť, je v našej moci aj neurobiť.“ Aristoteles

Čo je nové v obore?

Ike Lasater: Words That Work In Business. Puddle Dancer Press (2010), Ike Lasater and John Kinyon: Choosing Peace. Mediate Your Life (2014)

Ike Lasater je právnik zameraný na obchodné právo, mediátor a tréner nenásilnej komunikácie. V septembri bol v Bratislave a viedol tu workshop. V poslednom období ma nič tak neinšpirovalo a nezaujalo ako to, čo k nám do Devínskej Novej Vsi priniesol. Napriek tomu, že je mediátor, jeho workshop bol o tom, ako byť prítomný, v spojení so sebou aj s druhými pred stretnutím aj po stretnutí (a teda nielen počas mediácie). Workshop bol o tom, ako redukovat' stres na pracovisku tým, že budeme schopní riešiť naše vnútorné aj interpersonálne napätia a konflikty. Ike nás učil tichému súcitiu so sebou aj s druhými, učil nás pracovať a transformovať odsudzujúce myšlienky o sebe aj o druhých, učil nás, ako po tom, čo sme

zažili nejakú situáciu (riešili vlastné, alebo cudzie konflikty), oslavovať to, čo je hodné úcty, uznania a ocenenia, všímať si potreby, ktoré sa nám naplnili a smútiť za tým, čo sa nám nepodarilo, za potrebami, ktoré sme si naplniť nedokázali. Učil nás to dva dni. Dá sa to učiť celý život. Jeho dve knihy, ktoré som pre vás vybral do tejto rubriky sú takým kompromisom medzi dvoma dňami a celým životom. Okrem príbehov v nich nájdete aj cvičenia, a tak máte tú možnosť skúšať to, čo sme skúšali my pod jeho vedením. Knihy sú stručné, nemieša sa do nich prílišná spiritualita, čo sa nenásilnej komunikácii občas stáva, prasto, ide o slová, ktoré fungujú v práci (no nielen v nej), ak si zvolíte mier.

„Teoreticky sú teória a prax to isté. Prakticky nie.“ Albert Einstein



Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

SUPERVÍZIA, KTORÁ ZVYŠUJE ÚSPECH

Rubrika rozhovor bola o „na riešenie zameranej teórii“, rubrika o praxi bude o „na riešenie zameranej praxi“, konkrétne o SF supervízii. V tomto článku, ktorý sme pre vás vybrali, argumentujú „na riešenie zameraní“ autori Hubble a Duncan, že terapeuti (začínajúci i s praxou) majú tendenciu k odsudzovaniu samých seba a sebakritike. Keď to ich supervízor posilní, tak v súlade s Bandurovou teóriou stratia terapeuti pocit vlastnej kompetencie a ich schopnosti sa úmerne tomu znížia. Terapeuti, podobne ako mnohí umelci, bývajú sami sebe najväčšími kritikmi. Najmä terapeuti s kratšou praxou majú sklon k sebakritike a vytvárajú si nepotrebné obavy o svojom vývine v schopného terapeuta. Tieto obavy a strach sa zosilňujú očakávaním negatívneho hodnotenia zo strany supervízora. Čo s tým? SF supervízori sa rozhodli využívať SF model supervízie ako prevenciu. Na problém zameraná supervízia posilňuje terapeutove pocity nekompetentnosti a zmätku podobne ako príliš na problém zamerané terapie. Supervidovaný sa rýchlo naučí považovať sám seba za „terapeuta, ktorý robí chyby“ a nie za „klinika, ktorý má úspechy“. Na riešenie zameraný prístup k supervízii robí opak. SF supervízor uznáva a cení si fakt, že terapeuti mali už predtým mnoho schopností, ktoré im umožnia byť efektívni. Supervízorovou povinnosťou je podporiť terapeutovu schopnosť využiť tieto klady pri facilitovaní zmeny u klienta. Pri takomto pozitívnom a konštruktívnom postoji je možné zaobísť sa bez sebakritiky a podceňovania terapeutov „pod“ supervíziou. Supervízori, ktorí zvyšujú úspech, presmerujú ohnisko a energiu terapeutov na vytváranie pocitu schopnosti tým, že hľadajú a podporujú u nich klady a úspechy. Ohnisko supervízie sa sústreďuje na terapeuta, nie na klienta. Čo to znamená? SF supervízorom záleží na tom, aby sa zo supervízie terapeuta nestala „kazuistika klienta“, s ktorým terapeut pracoval, pretože ak sa supervízia sústreďuje na problémy terapeuta s konkrétnym klientom. Ak sa tak stane, terapeut bude menej pravdepodobne zovšeobecňovať poznatky získané zo supervízie aj na iných klientov a iné situácie. Keď sa zameriame na terapeutove klady a úspechy (ktoré sú globálnejšie), úžitok supervízie sa zovšeobecní na viacero klientov a situácií. Preto sa SF supervízori presunú pozornosť na klienta len vtedy, keď chcú osvetliť (podporiť) to, ako terapeut ovplyvňuje pozitívnu zmenu u tohto klienta, alebo keď chcú pomôcť terapeutovi, aby si uvedomil, ako vnímajú jeho intervencie (alebo nedostatok intervencií) klienti. Ziskom supervízie, ktorá zvyšuje úspech, je aj to, že supervízorom pripomína, že neexistuje jediný, „vždy správny“ spôsob terapie. Každý z nás si nachádza vlastnú cestu k úspechu. Supervízor sa často dostane do ťažkostí, ak predpokladá, že to, čo je dobré pre neho, musí byť dobré aj pre terapeutov, ktorých superviduje. Taký supervízor nedostane príležitosť naučiť sa niečo z úspechov terapeutov, ktorých supervidu-

je. Takže, je jasné, že v SF supervízií sa učíme všetci navzájom.

Ako to vyzerá v praxi?

Účelom supervízie, ktorá zvyšuje úspech, je slúžiť terapeutovi tým, že zvyšuje jeho vedomosti, zručnosti a príslušné schopnosti. Proces supervízie, ktorá zvyšuje úspech úzko súvisí s procesom terapie zameranej na riešenie. Nasledujúci popis typického prístupu, ktorý sa používa, keď terapeut prinesie video alebo audio nahrávku na supervízne sedenie, je veľmi podobný procesu, ktorý sa odohráva pri supervidovaní „živého“ rozhovoru, alebo supervízii skupiny terapeutov, či supervízii jednotlivca keď je proces spolupráce iba rozhovorom (bez video či audio nahrávky) o terapeutovej práci. Terapeut napríklad dostane za úlohu priniesť video alebo audio nahrávku na každé supervízne sedenie, zorganizovať si živý rozhovor alebo prísť pripravený diskutovať o svojej práci. Na začiatku každého supervízneho sedenia kladieme otázky o cieľoch:

- Aký je váš cieľ, keď dnes prichádzate na supervíziu?
- Čo by ste chceli dosiahnuť alebo získať na dnešnej supervízii?
- Čo by ste chceli, aby sa stalo na tejto hodine, aby ste si na konci nepovedali: „Och, to bola ale strata času?“
- Aké sú vaše očakávania od dnešného stretnutia?

Na začiatku supervízneho vzťahu kladieme okrem toho niekoľko otázok, ktoré vyjasňujú očakávania od celkovej spolupráce, ako napríklad: „Keď sa skončí naše stretávanie a vy sa obzriete späť, čo by ste si radi povedali, čo ste dosiahli?“ alebo „Aké sú vaše celkové očakávania od supervízie, ako vám má pomôcť, aby ste sa stali takým terapeutom, akým chcete byť?“ Potom podľa toho, kam nás terapeut vedie, začneme hľadať jeho klady, úspechy a výnimky z problémov. Kladieme otázky ako napríklad:

- Aké silné stránky ste demonštrovali na tomto sedení, ktoré si ideme pozrieť (vypočuť, o ktorom budeme hovoriť, ktoré ste práve ukončili)?
- Oceňujem váš jasný opis toho, keď terapia nešla tak dobre, ako by ste chceli. To je pre mňa užitočná informácia. Mohli by ste mi aj povedať, kedy ste neprežívali tieto ťažkosti?
- Čo je iné na tom, keď ste mali úspech s týmto klientom alebo podobnými klientmi?

Rozprávaním sa o týchto témach presúvame ohnisko pozornosti od klienta smerom k terapeutovi. Okrem toho dávame najavo svoj predpoklad, že terapeut má pozorovateľné klady a úspechy. Po rozhovore o terapeutových cieľoch, zdrojoch a o tom, čo funguje terapeuta požiadame, aby predviedol svoj prípad (pustil pásku). Usilovne pracujeme na tom, aby si terape-



ut uvedomoval, že on riadi sedenie. Prejavuje sa to aj nenápadnými detailmi. Napríklad pri sledovaní video nahrávky drží diaľkové ovládanie videorekordéra v rukách terapeut, aby mohol nahrávku zastavovať, púšťať, pretáčať dopredu alebo dozadu, ako si sám praje. Niekoľko krát sme si všimli príjemný výraz prekvapenia na tvárach terapeutov, keď sme im podávali túto dirigentskú paličku. Terapeuta požiadame, aby poukázal na pozorovateľné body počas sedenia, ktoré urobil dobre. Spočiatku môže supervízor prevziať iniciatívu pri hľadaní pozitív. Terapeuta priamo, alebo nepriamo oceňujeme a povzbudzujeme, napríklad slovami ako „To bolo naozaj dobré, ako ste to vedeli?, Fíha! Klient tu na vás skutočne reaguje!, Veľmi zaujímavé! Ako ste to urobili?“ vyžaduje si to neustálu pozornosť tomu, čo funguje, čo robí terapeut v súlade s tým, čo klientovi pomáha. Kompasom sú samozrejme reakcie klienta na nahrávke, prípadne reakcie terapeuta, ktorý „iba tak mimochodom“ rozpráva o niečom (možno bez toho, aby si to uvedomoval), čo mu v práci pomáha. Ďalšia užitočná otázka v supervízii, v prípade, že v nahrávke sa terapeut stratil, alebo nebol v súlade s tým, čo od seba očakáva, znie: „Tak, ako sa podarilo vám a vášmu klientovi nájsť si cestu z tejto krátkodobej ťažkosti?“ Dôležité je vedieť, ako spoznávať a ako sa dostať z rozličných nástrah v terapii. To platí najmä u začínajúcich terapeutov, ale aj tí najskúsenejší terapeuti sa z času na čas stretnú s neočakávanými ťažkosťami. Súčasťou kompetentného terapeuta je dôvera v to, že on a jeho klient prekonajú akúkoľvek neočakávanú udalosť. Je to dôležité, pretože sebadôvera ani nie je tak vnútorný pocit ako to, čo robíme. Sebadôveru dávame najavo činmi a reakciami. Naše správanie potom nabáda ostatných, aby sa podieľali na našej dôvere a tiež predpokladali, že niet príčiny sa obávať a robiť si starosti, veci sa napokon dajú do poriadku. Keď sa terapeut sústreďí na klienta, presmerujeme toto ohnisko otázkami na klientov uhol pohľadu očami terapeuta.

- Čo by ste namiesto toho radšej urobili?
- Porozprávajte mi o tom, kedy ste nemali tento problém.
- Čo ste tak asi spravili ináč?
- Keď to robíte (keď sa to stane), čo si podľa vás myslí klient?
- Čo si myslíte, čo by klient chcel, aby ste urobili ináč?

V ideálnom prípade sa proces hľadania a podporovania kladov zmestí do nasledujúceho vzorca. Terapeut za supervízorovho povzbudzovania nájde zdroje a klady, získa sa klientov pohľad (na tieto zdroje a klady) terapeutovými očami, supervízor potvrdí zdroje terapeuta a jeho klady, ktoré si všimol terapeut a „klient“ (čím sa vytvorí trojcestný konsenzus) a podporí hľadanie toho, čo sa dá u terapeuta zovšeobecniť. Supervízor sa napríklad spýta: „Som zvedavý, ako by toto mohlo fungovať v iných situáciách a u iných klientov?“ Terapeuti niekedy nevedia rýchlo nájsť nejaký svoj zdroj, klad či úspech. Užitočnou reakciou zo strany supervízora je pravidelne zastavovať nahrávku a pýtať sa:

- Čo si podľa vás klient myslí, že v tomto bode sedenia práve robíte?
- Čo by ste mohli urobiť ináč (namiesto toho)?
- Ako by ste to mohli urobiť?
- Ako by klient pravdepodobne na to reagoval?

Terapeut alebo supervízor môže niekedy nájsť „chýbu“, ktorú „treba“ skomentovať. Máme pritom na pamäti de Shazerovu axiómu, že „byť zameraný na riešenie neznamená báť sa problémov!“ (osobný oznam). Preto teda požiadame terapeuta, aby zastavil pásku alebo prerušil rozhovor a kladieme otázky:

- Čo ste podľa vášho názoru teraz urobili?
- Čo ste sa tu pokúšali dosiahnuť?
- Ako by to mohlo byť užitočné?
- Čo by ste radi urobili ináč (namiesto toho)?
- Ako by ste to urobili?
- Čo myslíte, ako by klient reagoval, keby ste to urobili?

Keď si všimneme pozitívnu zmenu u klienta, zaujíma sa o to, ako to terapeut dokázal, respektíve ako to obaja urobili, prípadne o to, čo urobili také, že to mohlo spôsobiť túto zmenu. Tieto otázky dávajú najavo, že aj terapeut urobil zmenu, že terapia funguje a že terapeutovu snahu možno zovšeobecniť aj na iné situácie a iných klientov. Medzi ďalšie „techniky“, ktoré možno použiť na supervíznom sedení, patria rozličné škálovacie otázky a otázky o zázraku. Škálovaciu otázku kladieme vlastne na konci každého supervízneho sedenia. Znie: „Na stupnici od 1 do 10, kde 1 znamená, že to bolo najhoršie terapeutické sedenie a 10 znamená najlepšie sedenie, aké len dokážete urobiť, by ste zaradili toto sedenie kam?“ Ďalej sa môžeme po škále pohybovať v zmysle: „Čo by bolo iné, keby sedenie bolo na _____?“, respektíve „Ako to urobíte na budúce?“ Po krátkom rozhovore o týchto odpovediach si dajú SF supervízori prestávku na premyslenie a skonštruujú spätnú väzbu, s ktorou sa vrátia terapeutovi. Táto spätná väzba je podobná ako v terapii zameranej na riešenie. Obsahuje ocenenia, mostíky a úlohy, všetko vyjadrené v reči terapeuta a z jeho uhla pohľadu.

Kazuistika 1. Začiatok vzťahu

Mladý terapeut dostal na úvodnom supervíznom stretnutí otázku, čo chce dosiahnuť, čo očakáva od supervízie - konkrétne vo vzťahu k nahrávaniu a sledovaniu video nahrávok jeho sedení. Tento terapeut bol v profesii nováčikom (na klinike pracoval prvý týždeň) a toto bola jeho prvá skúsenosť s klinickou supervíziou a nahrávaním na video. Sám sa predstavil s nízkou sebadôverou, vysokou nervozitou veľkými pochybnosťami o sebe, čo je typické pre začínajúcich (a niekedy aj skúsených) terapeutov. Vysvetľoval, že sa dosť obával prvého sedenia s klientom a myšlienka na to, že sa to bude nahrávať na video vec ešte zhoršovala. Vyjadril veľa rozpakov, čo sa týka procesu nahrávania a pozerania nahrávok so supervízorom - čím viac o tom rozprával, tým bol nervóznejší a sebakritičnejší. Rozhovor prebiehal takto:

SUPERVÍZOR: Keď budete za niekoľko týždňov skú-



senejší a budete si viac dôverovať (oznamuje predpoklad pozitívnej zmeny a vývoja), čo si myslíte (používa hypotetický spôsob vyjadrovania), čo by ste si mohli všimnúť na sebe (tvorba cieľa)?

TERAPEUT: Neviem. Myslím, že by som chcel, aby bola terapia ako šoférovanie auta. Cítil by som sa príjemne a bolo by to automatické. Mal by som pocit, že je to prirodzené a spontánne.

SUPERVÍZOR: Ako šoférovanie auta? Áno, to by bolo dobré (validizuje terapeutovu metaforu a pozitívne hodnotí terapeutov cieľ cítiť sa príjemne, prirodzene a spontánne).

TERAPEUT: Vedel by som, čo povedať a kedy to povedať a viac by som sa sústreďoval na klienta než na seba. Obávam sa, že nahrávanie spôsobí, že budem dávať väčší pozor na seba, na videorekordér a na supervíziu než na klienta a terapiu (terapeut opisuje veľký paradox supervízie a terapie - snahu o súčasnú pozornosť na obe).

SUPERVÍZOR: Rozumiem (potvrdzuje terapeutovu dilemu). Keby sme si prehrali jednu nahrávku na supervízii a boli by ste spokojný s tým, čo by ste videli (všimnite si dôraz na hodnotenie terapeutom, nie supervízorom), čo by ste si všimli - čo by ste videli také, čo by naznačovalo, že toto je dobré sedenie, že ste odvedli dobrú prácu (vracia sa k tvorbe cieľa)?

TERAPEUT: No, predovšetkým by som mal asi 40 rokov (nervóznym smiech). Ja si teraz nemyslím... ešte neočakávam taký dobrý výsledok.

SUPERVÍZOR: O.K., ale keby to bolo také dobré ešte pred vašou 40-kou, čo by ste si všimli (zapája terapeuta pomocou jeho vlastných slov a pokračuje v predpoklade, že cieľ bol dosiahnutý)?

TERAPEUT: No, videl by som rozhovor, ktorý by sa dobre odvíjal, plynul by hladko. Vyzeral by som, že som v pohode a na povrchu by veci išli dobre. Väčšinou by som sa cítil príjemne a bol by som uvoľnený a spontánny. Moje interakcie s klientom by mali nejakú účelnú štruktúru. Dokonca by som mohol vidieť nejaký pokrok u klienta. Myslím, že to chce čas a prax.

SUPERVÍZOR: Čas a prax. Áno.

TERAPEUT: Stačí jeden semester (smiech)?

SUPERVÍZOR: (So smiechom a používajúc terapeutove slová na špecifikovanie cieľa) Čo sa týka času a praxe, to sa ukáže. Aké znaky ukážu, že rozhovor plynú dobre a hladko; že sa cítite príjemne, uvoľnene a ste spontánny?

TERAPEUT: Bolo by tam menej váhania a habkania. Neboli by dlhé pauzy, pri ktorých by som premýšľal, čo ďalej.

SUPERVÍZOR: Aha, chápem. Zamyslime sa na chvíľku... (úmyselná a prehnane dlhá pauza) Porozprávajte mi o tom, kedy ste sa v živote cítili príjemnejšie, sebedomejšie a spontánnejšie.

TERAPEUT: Obyčajne si lepšie počínam pri individuálnych sedeniach než v skupine. Cítim sa omnoho príjemnejšie, keď som s niekým sám.

SUPERVÍZOR: To je vynikajúce! Individuálna terapia je veľmi častá (pochválil terapeutovu výnimku a úspech, premostil tieto výnimky s terapiou)! Takže je tam menej váhania a habkania, alebo sa aspoň cíti-

te príjemnejšie v situácii s jedným človekom.

TERAPEUT: Hej, myslím. Nikdy som na to takto nemyslel... Alebo možno váham a habkám vnútorne, kým rozmýšľam, čo chcem povedať.

SUPERVÍZOR: Aha, rozumiem. Tak (nepriamo chváli tým že prerámcováva) robíte dobrú prácu tým, že si dáte povolenie na pauzu a formulujete, čo je, čo presne chcete povedať.

Terapeut. Áno.

SUPERVÍZOR: To je vynikajúce! Pred chvíľou som si všimol, že ste celkom rešpektovali a nenamietali ste, keď som urobil dlhú prestávku na rozmyslenie a formulovanie toho, čo chcem povedať (používa paralelný proces na posilnenie tohto odhalenia). Pamätáte sa?

TERAPEUT: Áno, vôbec mi to nevadilo.

SUPERVÍZOR: A nemysleli ste si, že vyzerám hlúpo alebo nepresvedčivo alebo ako neskúsený, ako keby som iba habkal (tu opäť používa terapeutove slová)?

TERAPEUT: Nie. Vlastne presne naopak. Zaujímal ma, čo poviete a viac som dával pozor.

Všimnite si, ako tento rozhovor pomáha začínajúcemu terapeutovi formulovať, čo by chcel najradšej zmeniť/získať svojou účasťou na supervízii. Keď je určené a objasnené, čo terapeut chce, supervízor už môže povzbudzovať pocit schopnosti u terapeuta tým, že spolu skúmajú jeho minulé úspechy a klady. Všimnite si, prosím, aj to, ako sa terapeutova reč počas rozhovoru vyvíja smerom k sebedomejšiemu vnímaniu seba. Dalo by sa usudzovať, že jeho vnímaná vlastná úspešnosť už rastie.

Kazuistika 2. Vytváranie sebadôvery a schopností

V tomto prípade terapeutka prináša na supervíziu videonahrávku sedenia, ktoré považuje za strašné. Žiada, aby jej supervízor pomohol nájsť všetko, čo spravila na sedení zle. Johnova stará mama hovorievala: „To je veľmi zlý vietor, čo nepriveje aj niečo dobré.“ Práve tak, ako veríme, že klientove problémy nemôžu byť prítomné vždy, myslíme si, že terapeut by sa musel veľmi snažiť, aby vyprodukoval sedenie, v ktorom by nebolo nič dobré. Hľadáme teda úspechy počas supervízie v snahe vytvoriť pocit schopnosti u terapeuta, vytvoriť „identitu úspešnosti“, ktorá bude silnejšia než „identita neúspechu“, ktorú prezentuje.

Terapeutka (Po sledovaní časti video nahrávky terapeutka zastaví pásku a zvolá): „Ciciam!“

SUPERVÍZOR: Ciciate!?! Nie som si istý, čo máte na mysli. Čo by ste chceli urobiť ináč?

TERAPEUTKA: Všetko.

SUPERVÍZOR: To je veľa. Čo si myslíte, čo by klientka povedala o vašich schopnostiach?

TERAPEUTKA: Neviem.

SUPERVÍZOR: No, spomalme trochu a skúsme na to prísť. Keď hovoríte: „Ciciam“, čo máte vlastne na mysli? (Objasňuje reč a robí rozhovor zmyslupnejším.)

TERAPEUTKA: Mám na mysli, že ciciam! Proste, nie som nadšená tým, ako toto sedenie prebiehalo.

SUPERVÍZOR: V porovnaní s čím?

TERAPEUTKA: V porovnaní s ostatnými sedeniami. Nebola som napojená. Nepočúvala som. (Klientka)



Nereagovala na moje otázky.

SUPERVÍZOR: Predpokladáte, že tieto veci by mohli spolu súvisieť? Povedali ste v porovnaní s ostatnými sedeniami. Čo máte na mysli? Niekedy to robíte lepšie?

TERAPEUTKA: Väčšinou.

SUPERVÍZOR: Čo je iné vtedy, keď to robíte lepšie? (Prenáša rozhovor od zamerania na problém k užitočnejšiemu rozhovoru o úspešných výnimkách)

TERAPEUTKA: No, uvoľním sa občas aj počúvam.

SUPERVÍZOR: Skutočne!?! Ako sa vám to darí robiť?

TERAPEUTKA: Viem, čo teraz robíte.

SUPERVÍZOR: Dobre, tak viete, že teraz chcem vedieť, ako je možné, že niekedy sa skutočne uvoľníte a počúvate.

TERAPEUTKA: Poviem si, aby som sa upokojila, aby som spomalila. Dávam väčší pozor na klientku a na to, čo hovorí, než na seba a na tím.

SUPERVÍZOR: Čo je ešte iné?

TERAPEUTKA: Akosi ma netrúpa ticho a to, čo si klientka o mne pomyslí.

SUPERVÍZOR: Vážne? Zdá sa mi, že také chvíľky by sa našli aj na tomto sedení. Je to možné?

TERAPEUTKA: Asi. Ďalej.

SUPERVÍZOR: Zaujímavé. Ako ste sa dostali do toho stavu?

TERAPEUTKA: Neviem.

SUPERVÍZOR: Možno by bolo užitočné pretočiť pásku dopredu a prísť na to, ako ste to urobili.

Supervízor potom požiadal terapeutku, aby pretočila pásku dopredu a našla „lepšie“ pasáže. Tieto úspešné výnimky sa potom stali ohniskom supervízie - obzvlášť prechodné aspekty od „Tu cítiam!“ k „To nie je také zlé.“ Na konci tohto istého rozhovoru a supervízneho stretnutia:

TERAPEUTKA: Tuším to sedenie nebolo také zlé, ako som si myslela.

SUPERVÍZOR: Hej. Neviem, čo ste si mysleli. Skúsme toto. Na stupnici od 0 do 10, kde sa 0 rovná „To bolo naozaj cicanie! To bolo najhoršie sedenie, aké si viem predstaviť!“ a 10 sa rovná „To bolo úžasné sedenie! Musí si myslieť, že ste Milton Erikson!“ Kam by ste sa umiestnili na tejto škále?

TERAPEUTKA: Pravdepodobne na 4.

SUPERVÍZOR: Na 4? Myslel som, že ste povedali, že to nie je zlé. Kam by vás na tej istej stupnici umiestnila klientka?

TERAPEUTKA: Neviem. Možno na 5 alebo 6.

SUPERVÍZOR: Na 6. To je už lepšie. Takže 6 znamená, že to nebolo cicanie. Keď sa s ňou stretnete znova a to sedenie ohodnotí na 6½ alebo na 7, čo by ste robili ináč?

TERAPEUTKA: No, jednu vec, bola by som uvoľnenejšia.

Odtiaľto sa v rozhovore s terapeutkou objavuje už viac príkladov „lepšieho“ sedenia a supervízor sa pýta: „Ako ste to dokázali?“ a „Ešte ako?“ Všimnite si, ako terapeutke pomáha presun pozornosti z problémových oblastí na úspešné výnimky k tomu, aby sa nepovažovala za neúspešnú. Je dôležité uviesť si, že (čiastočne hovoríme o hierarchii a našej úlohe hodnotiteľov ďalej v tomto článku) supervízor netvr-

dí, že na sedení nie sú problémy, on iba „spoluhodnotí“ (spolu s terapeutkou) úspešné výnimky. Záverečná škálovacia otázka jej pomohla uzavrieť supervíznu hodinu pozitívne s konkrétnymi príkladmi toho, čo by mohla urobiť inak u tejto klientky, aj u iných klientov, aby dosiahla uspokojivejšie výsledky.

Kazuistika 3. Keď terapia nefunguje

Predošlé kazuistiky sa týkali práce so začínajúcimi terapeutmi. Častou výzvou supervízie - dokonca aj u skúsených terapeutov - je pocit zaseknutia, slepá ulička, keď terapia nie je taká produktívna alebo užitočná, ako by si človek želal alebo očakával. Podľa našich skúseností je väčšina terapeutov k sebe kritickejšia než ich klienti - že terapeuti často vidia svoju prácu ako neúčinnú, ako stratu času, zatiaľ čo klienti vnímajú tú istú prácu ako užitočnú, ako podporu a povzbudenie. Nasledujúca kazuistika obsahuje supervízny rozhovor (bez video nahrávky), v ktorom skúsený a zručný terapeut opisuje svoju prácu ako neúčinnú. Klient (rodina) súhlasí s terapeutovým hodnotením situácie.

TERAPEUT: Potreboval by som pomoc s touto rodinou, ktorá ku mne chodí.

SUPERVÍZOR: O.K. S čím vám mám pomôcť?

TERAPEUT: No, začínam byť frustrovaný. Zdá sa, že sa nikam neposúvame.

SUPERVÍZOR: A čo rodina? Aj oni sú frustrovaní?

TERAPEUT: Hej, myslím, že aj oni.

SUPERVÍZOR: Myslíte si. Ako to viete? (Objasňuje/potvrdzuje terapeutovo vnímanie, že rodina je tiež frustrovaná - získava trojitý konsenzus)

TERAPEUT: Nuž, kvôli jednej veci, rozprávali sme sa o tom a sme určite na tej istej vlne, sme frustrovaní. (Keby si terapeut iba myslel, že aj oni sú frustrovaní, použili by sme tu škálovaciu otázku. Kam by ste zaradili úroveň svojej frustrácie na stupnici od 0 do 10? Kam by ju zaradila rodina? A tak ďalej. Keby si terapeut nebol istý, povzbudili by sme ho, aby sa o tom s klientmi porozprával. Terapeuti sa často mýlia; klienti nebvávajú takí frustrovaní, ako si to terapeuti myslia.)

SUPERVÍZOR: To je zaujímavé. Som prekvapený, že ešte chodia. (Pre klientov nemá zmysel pokračovať v terapii, ktorá je frustrujúca a neproduktívna.)

TERAPEUT: Nežartujem (smiech). Je to čudné.

SUPERVÍZOR: Čo si myslíte, prečo stále chodia?

TERAPEUT: Neviem. Možno stále dúfajú, že im niečo poviem - že sa niečo zmení.

SUPERVÍZOR: Čo by povedali oni, prečo ešte chodia? (Podobne ako v predošlých ukážkach aj tu používa supervízor pohľad klienta na to, aby udržal ohnisko pozornosti na terapeutovi. V takýchto prípadoch sa dá ľahko skĺznuť do obviňovania klienta, a nedržať pozornosť na tom, čo má terapeut robiť inak.)

TERAPEUT: Myslí, že to isté.

SUPERVÍZOR: A čo ešte?

TERAPEUT: Neviem. Možno by povedali, že im pomáha prísť a ventilovať si veci - len ich vypustiť pred sudcom.

SUPERVÍZOR: Takže by mohli tvrdiť, že si robíte prácu trochu lepšie. Vráťme sa k tej frustrácii. Na stup-



nici od 0 do 10, kde 1 znamená veľkú frustráciu a 10 znamená vôbec nebyť frustrovaný, kde ste na tej stupnici teraz?

TERAPEUT: Asi na 3.

SUPERVÍZOR: A rodina? (Terapeuti, ktorí poznajú náš prístup k supervízii, často vedia predpovedať našu ďalšiu otázku/y. Preto používame veľa skrátených foriem, aby sme čo najlepšie využili supervíznu hodinu.)

TERAPEUT: To isté.

SUPERVÍZOR: O.K. povedzte, že by ste aj vy, aj rodina boli menej frustrovaní - dajme tomu na 4 tejto stupnice. Čo by videli, že robíte inak?

TERAPEUT: Neviem.... To je dobrá otázka.... Myslí, že by natoľko nevideli moju frustráciu. Videli by ma pravdepodobne ako trpezlivejšieho. Neviem. Myslí, že by som viac pomáhal vidieť, čo je v ich živote dobré - kedy je ich vzťah dobrý. Neviem.

SUPERVÍZOR: To znie, ako keby ste vedeli. (Súhlasí a potvrdzuje terapeutove vnemy a spoluvytvára pozitívnejšie vnímanú vlastnú účinnosť) Čo by ešte videli, že robíte inak?

TERAPEUT: Možno som príliš upadol do frustrácie a možno som sa snažil príliš ovládať situáciu.

SUPERVÍZOR: Nie som si istý, čo máte na mysli. Čo by videli, že robíte namiesto toho?

TERAPEUT: Myslí, že by som sa mohol trochu spojiť s matkiným zúfalstvom a trochu sa dostať na stranu dieťaťa. Panečku, ten dokáže frustrovať.

SUPERVÍZOR: To vyzerá na adolescenta. (Normalizuje) Ale predpokladám, že matka už viac krát skúsila túto taktiku a bez úspechu... väčšinou to tak býva, myslím, že nikoho neprekvapuje, že to nefunguje ani vám. Čo myslíte, že by chceli, aby ste urobili namiesto toho?

TERAPEUT: Myslí, že to, čo som už hovoril predtým. Pozerať sa na to, čo funguje a ide dobre.

SUPERVÍZOR: Ste si istý, že tieto výnimky existujú?

TERAPEUT: Och, určite! Veľa vecí ide dobre. Sú hra-
vi, mama dokáže neuveriteľne gazdovať, má niekoľko dobrých nápadov, ako zadeliť domáce práce, zaviesť odmeny a dôsledky. Základné rodičovské povinnosti a záležitosti okolo správania. On hrá futbal a ona chodí na väčšinu zápasov. A on sa rozhodol ostať s ňou na rozdiel od otca a starých rodičov.

SUPERVÍZOR: Začína to znieť menej frustrovane. Viete, čo máte robiť ináč?

TERAPEUT: Áno.

SUPERVÍZOR: Chcete, aby bolo ďalšie sedenie pred tímom? (Z ekonomických dôvodov nie je možné pracovať s tímom stále. Zisťujeme však, že keď človek pracuje sám, ľahko zlenivie. Problém sa často odstráni, keď sa prípad vráti pred tím.)

TERAPEUT: To by nemusel byť zlý nápad.

SUPERVÍZOR: Dobre. Vyzerá to ako zaujímavý prípad. O čom ešte chcete hovoriť?

Kazuistika 4. Byť priamy

Keď terapeuti kladú supervízorom otázky o zručnostiach a/alebo vedomostiach, supervízor si musí dať pozor, aby nezbudzoval dojem, že vie všetko. Niekedy môže supervízor odpovedať na terapeutovu otáz-

ku priamo, najmä v záujme účinnosti. Tento proces je podobný tomu, čo robíme, keď nám klienti kladú otázky. Inokedy môže supervízor povzbudiť terapeuta, aby si našiel príslušnú informáciu sám. A vyskytne sa aj prípad, kedy supervízor vyzve terapeuta, aby vyhľadal určité informácie o určitej oblasti. Vezmime si nasledovnú situáciu, ktorá sa stala počas živého supervízneho sedenia. Počas sedenia si supervízor a liečebný tím všimli, že klient by mohol začať abstínovať. Klient mal známu anamnézu alkoholizmu, zdravotné problémy a problémy so srdcom, veľmi sa potil a triasol. Terapeutka si to, bohužiaľ, nevšimla a/alebo nevenovala tomu pozornosť, takže supervízor prerušil sedenie pomocou telefónu.

TERAPEUTKA: (Klientovi, keď počul zvonit' telefón) Prepáčte, myslím, že tím by sa nás chcel na niečo spýtať. (Hovorí do telefónu) Haló?

SUPERVÍZOR: Áno. Zdá sa, že klient sa cíti dosť nepríjemne - dosť sa potí a trasie. Je to primerané? Všimli ste si to?

TERAPEUTKA: Áno.

SUPERVÍZOR: Je možné, že by začal abstínovať?

TERAPEUTKA: Neviem.

SUPERVÍZOR: Mohli by ste to zistiť?

TERAPEUTKA: Ako to mám urobiť?

Telefonické hovory a prerušovanie živých sedení sa snažíme obmedziť na minimum. Keď už prerušíme, snažíme sa byť struční a výstižní, aby to nenarušilo terapeutické sedenie viac než je nutné. V tejto situácii sa nezdá vhodné prednášať o chemickej závislosti a abstinenčných symptómoch. Preto sa supervízor obmedzil len na uvedené otázky, ktoré majú za cieľ priviesť ju krok za krokom k tomu, čo má robiť. Klient bol napokon prijatý do nemocnice na detoxikačný pobyt. V situáciách, ktoré sú príliš komplikované a/alebo keď má terapeut ťažkosti splniť inštrukcie po telefóne, supervízor môže jednoducho vojsť do konzultačnej miestnosti (obyčajne povieme terapeutovi po telefóne, že prideme a pred vstupom zaklopeme na dvere), predstaví sa a zapojí sa do rozhovoru. Nasledujú výňatok zo supervízneho sedenia ihneď po vyššie uvedenom scenári.

TERAPEUTKA: Myslí, že som to prepásla. Ďakujem, že ste ma zachránili.

SUPERVÍZOR: Nepovedal by som, že ste to prepáslí. Som rád, že som mohol byť užitočný. Urobili ste dobrú prácu, keď ste počúvli moje návrhy. Zdá sa, že nemáte veľa skúseností s klientmi, ktorí príliš pijú.

TERAPEUTKA: Hej, nič také! Toto je prvý alkoholik, ktorého som mala.

SUPERVÍZOR: Ako chápete...? Čo viete o tom, čomu hovoríme chemická závislosť, abstinenčné príznaky, detoxikácia?

TERAPEUTKA: (trochu obranne a s obavami) Očividne nie veľa.

SUPERVÍZOR: To je v poriadku. (S podporou a uistením) Ešte by som to od vás nevyhnutne neočakával. Myslíte si, že by bolo užitočné trochu si to zopakovať? (Skusmo ju vyzýva na ďalšie štúdium témy.)

TERAPEUTKA: (Smeje sa) Samozrejme.

SUPERVÍZOR: O.K. Ako to urobíte?

TERAPEUTKA: Môžete mi odporučiť nejakú literatúru?



SUPERVÍZOR: Áno, ale myslím si, že by mohlo byť užitočnejšie, keby ste si ju našli samostatne. Alebo by ste sa mohli porozprávať so svojim učiteľom o literatúre, ktorá by vám pomohla.

TERAPEUTKA: O.K.

SUPERVÍZOR: A nabudúce by sme sa mohli o tom porozprávať. O.K.?

TERAPEUTKA: Áno. Iste.

SUPERVÍZOR: Dobre, tak sa porozprávajme o jednotlivých častiach sedenia, ktoré išli dobre (nechce to donekonečna omieľať)

Všimnite si, že supervízor zdvorilo a netrestajúco dosiahol dve veci: potvrdil úlohu terapeutkinho poradcu a nasmeroval ju k tomu, aby si rozšírila vedomosti o tejto téme. Občas dávame terapeutom napísať zoznam článkov a anotovanej bibliografie, ale to je vec supervízorovho osobného štýlu a vzťahu s terapeutom.

Úvahy o hierarchii a hodnotení

V štvrtom príklade opisujeme príklad využitia hierarchie a moci supervízorom. Mnohí humanistickí a konštruktivistickí supervízori považujú hierarchiu a hodnotenie za nezlučiteľné, ak nie priamo protikladné účelu a filozofii svojej supervízornej činnosti. Niektorí obdobne negatívne posudzujú hodnotenie a zdôrazňujú, že hodnotenie je neodmysliteľne kritické, negatívne posudzujúce a zamerané na hľadanie nedostatkov u supervídovaných. V tomto sa SF prístup líši. Hoci si neusporadúvame vzťahy s terapeutmi, ktorých supervídujeme, hierarchicky, tieto vzťahy aj tak obsahujú určitý stupeň hierarchie, niektoré viac než iné. Najhierarchickejším aspektom našich supervízorných vzťahov je zrejme to, že my kladieme viac otázok terapeutom než oni nám. Supervízori niekedy prehliadajú tento zdroj moci, ale sme si celkom istí, že supervídovaní terapeuti nie. Okrem zrejmých, existujú v supervízii, ktorá zvyšuje úspech, aspoň dva ďalšie zdroje hierarchie, ktoré by sa mali spomenúť. Prvý nastane, keď pozorujeme problémy alebo chyby, na ktoré sa musíme zamerať, ak sa má terapeut rozvíjať ďalej ako klinický pracovník. Ďalším zdrojom hierarchie v supervízii, ktorá zvyšuje úspech, sú samotní terapeuti. Niektorí terapeuti (podobne ako klienti v terapii) chcú od supervízora, aby poskytoval odborné pozorovania a návrhy na niektoré otázky. Aj nám sa stalo, že si nás vybrali terapeuti kvôli odbornosti. Supervízori, ktorí nereagujú na túto požiadavku, riskujú odcudzenie, pretože sa terapeutom zdajú neprístupní a paradoxne tým zväčšujú hierarchiu (viem niečo, čo ty nevieš, a nepoviem ti to). Pokiaľ ide o tému hodnotenia, myslíme si, že význam hodnotenia sme si vlastne osvojili už na základnej škole. Spomeňte si, ako vám učiteľka povedala, že ste niečo urobili dobre, že ste to správne napísali, vypočítali a podobne. Deti vedia, že dobre je hodnotenie. Dospelí, bohužiaľ, niekedy zabúdajú na to, čo sa naučili ako deti, hoci ich obklopujú dôkazy. Vezmime si napríklad také výroky ako: „Och, to je ale jedlo, si taká výborná kuchárka,“ „Nechápem, ako môžeš vždy vymyslieť niečo také úžasné“ a „Milujem ťa.“ To sú príklady toho, čo nazývame pozitívne hodnotenie, hoci na to používame aj iné označenia (ako napríklad po-

chvala). V SF supervízii, ktorá zvyšuje úspech sa to pozitívnymi hodnoteniami len tak hemží. Sú základné a dôležité. Jedným z dôvodov, prečo pozitívne hodnotenie zdôrazňujeme, je to, že nám pomáha vytvárať podporný sociálny kontext. Učíme sa opäť zo skúseností nadobudnutých v škole. Spomeňte si, ako ste si vysvetľovali kritiku od učiteľov, ktorí vám najprv demonštrovali, že máte schopnosti, že ste dobrý človek a/alebo že sa dobre učíte. My sa pamätáme, že sme kritiku týchto učiteľov brali vážne a predpokladali sme, že nám má pomôcť, nie uškodiť. Len neskôr sme zistili, že toto sa nazýva konštruktívna kritika. Hodnotenie má mnoho foriem; nie je vždy deštruktívne a často môže byť dosť konštruktívne. Majúc na pamäti tieto myšlienky o hierarchii a hodnotení, vytvorili sme hodnotiace formuláre, ktoré sú zhruba konzistentné a kompatibilné s našou prácou (pozri Dodatok A). Mnoho supervízorov už pozná pojem 360° spätná väzba a hodnotenie, ktoré sa dnes používa v mnohých organizáciách a podnikoch. Jeho účelom je umožniť zamestnancovi, aby sa hodnotil sám spolu so supervízorom/manažérom, spolupracovníkmi/rovníkmi a hláseniami, ktoré dostáva od klientov. My používame podobný prístup. Terapeut používa tieto formuláre na hodnotenie seba spolu so svojim supervízorom a svojimi klientmi. Nechajte sa inšpirovať.

DODATOK A Formulár konštruktívnej spätnej väzby

Nasleduje krátky popis:

Meno terapeuta a popis cieľov, ktoré majú slúžiť jeho rozvoju počas tohto hodnotiaceho obdobia. Prosím, pozorne si prečítajte opis a odpovedzte na otázky, ktoré nasledujú:

- Aký úspešný bol(terapeutovo meno) na stupnici od 0 do 10, kde 0 znamená úplne neúspešný a 10 znamená úplne úspešný, pri plnení týchto cieľov?
- Čo by ste ho videli robiť ináč, keby bol na stupnici o jeden bod vyššie?
- Aký užitočný bol (terapeutovo meno) na stupnici od 0 do 10, kde 0 znamená úplne užitočný a 10 úplne užitočný pri plnení vašich cieľov (cieľov jeho/jej klientov) v terapii?
- Čo by ste ho videli robiť ináč, keby bol na stupnici o jeden bod vyššie?
- Čo by ste chceli vidieť, aby robil ináč alebo namiesto toho z toho, čo sa Vám nepáčilo alebo čo bolo neužitočné z toho, čo (terapeutovo meno) v terapii robil?
- Niekedy bol (terapeutovo meno) určite nápomocnejší než iní ľudia. Čo bolo iné vtedy, keď bol nápomocnejší?
- Na čom, na akých cieľoch by podľa Vás mal teraz terapeutovo meno pracovať?

Ďalšie údaje vo formulári sú: podpis, dátum, meno hodnotiaceho, jeho vzťah k terapeutovi

„Nech sa z obáv, ktoré nás napadajú, stane ako prvé uvažovanie a plánovanie.“ Winston Churchill



Metódy a techniky pre vašu prax

CVIČENIE S PAPIEROM

Toto je cvičenie, ktoré sme prevzali z knihy Susan Campbellovej: *The Couples Journey* (Cesta páru). Cvičenie odhaľuje dynamiku páru. Možno ho využiť diagnosticky alebo aj ako intervenciu do párového systému. Budete potrebovať kus bieleho papiera o veľkosti kancelárskeho hárku. Držte ho v ruke, pozrite sa do očí jednému z partnerov a povedzte: „Tento papier predstavuje niečo dôležité pre vás. Chcel by som, aby ste minútku porozmýšľali o tom, čo ten papier predstavuje. Môžete myslieť na čokoľvek, čo je pre vás dôležité okrem detí a manželstva.“ Potom sa odmlčte a ďalej pozerajte do očí toho partnera, čím mu poskytnete niekoľko sekúnd na premýšľanie o tom, o čo ste ho požiadali. Chcete, aby si dal na čas a spracoval vašu požiadavku. Potom sa otočte k druhému partnerovi a povedzte: „Tento papier predstavuje niečo dôležité pre vás. Chcel by som, aby ste minútku porozmýšľali o tom, čo ten papier predstavuje. Môžete myslieť na čokoľvek, čo je pre vás dôležité okrem detí a manželstva.“ Potom sa znovu odmlčte, čím poskytnete čas tomuto partnerovi na rozmýšľanie. Potom požiadajte pár, aby podržal papier medzi sebou. Uistite sa, že každý drží papier rukou na jednej strane. Potom im povedzte: „Chcem, aby ste držali tento papier medzi sebou a máte päť minút na to, aby ste sa rozhodli, kto dostane tento papier bez toho, aby ste ho roztrhli. Môžete to urobiť verbálne alebo neverbálne. Môžete to urobiť akokoľvek budete chcieť, ale na konci tých piatich minút, by som chcel, aby ste sa rozhodli, kto dostane tento papier bez toho, aby ste ho roztrhli.“ Potom buďte ticho a pozorujte ich. Obvyčajne si trochu odtiahnem stoličku. Môžete ich aj nahrávať. V každom prípade ich pozorujte a sledujte čas. Mnoho dvojíc sa vás bude snažiť vtiahnuť do toho, aby ste im odpovedali na otázky, pretože ste vytvorili projektívny typ situácie, ktorá ich znepokojuje a chcú, aby ste im ju štruktúrovali. Budú sa vás pýtať na množstvo vecí. Ja im stále odpovedám:

„Môžete to urobiť akokoľvek sa rozhodnete a máte päť minút na to, aby ste sa rozhodli, kto dostane papier bez toho, aby ste ho roztrhli.“ To je všetko, čo im poviem. A potom ich pozorujem 5 minút, obzvlášť si všimam šesť kategórií. Ich sledovanie osvetlí hlavné oblasti vývinových slabín páru.

Zoznam diagnostických oblastí

1. Definujú partneri sami seba? Je diferenciácia seba prítomná u jedného, u dvoch alebo u žiadneho z partnerov?
2. Ak narábajú s hranicami? Sú ich hranice rigidné, nadmerne priepustné alebo jasne vyjadrené?
3. Dávajú najavo, že si uvedomujú, že ich partner je samostatný a odlišný? Skúmajú, na čom záleží tomu druhému? Toto je miera diferenciácie toho druhého.
4. Ako zvládajú konflikt? Vyhýbajú sa mu, stupňujú ho alebo si ho pomenúvajú a narábajú s ním?
5. Majú kapacitu na vyjednávanie a posun konfliktu dopredu?
6. Sú obaja partneri schopní dávať a/alebo brať?

Keď pár ukončí cvičenie, určite sa opýtajte každého z nich, čo si myslí o výsledku. Potom im môžete dať spätnú väzbu o tom, čo ste videli, čo urobili dobre a prípadne v čom urobili chybu. Môžete im poskytnúť aj ocenenie za silné stránky, ktoré cvičenie odhalilo. Toto cvičenie je veľmi bohaté na výstupy. Keď sa ho naučíte používať plynulo, dozviete sa nesmierne veľa o hociktorom páre za pár minút! A uvedomíte si, že dokážete rozoznať predpovedateľné vzorce u párov bez komplikovanej diferenciácie v procese diagnostiky.

„Akt odpustenia otvára jedinú možnú cestu, ako tvorivo premýšľať o budúcnosti.“ Desmod Wilson

Hry a aktivity...

WORLD CAFÉ

Definícia

World Café je metóda tvorivého facilitovania a zdieľania poznatkov a nápadov prostredníctvom vytvorenia prostredia „kaviarne“, v ktorej účastníci diskutujú o otázkach alebo záležitostiach za kaviarenskými stolmi. Účastníci v tomto procese v pravidelných intervaloch prechádzajú k inému stolu. Jeden hosť sedí za stolom stále ostáva a novým hosťom zosumarizuje predošlý rozhovor. Tak sa postupné rozhovory navzájom obohacujú o myšlienky vytvorené predošlými účastníkmi. Na konci procesu sa zhrnú hlavné myšlienky na plenárnom zasadnutí a prediskutujú sa možnosti následných postupov. World Café, respektíve

metóda kaviarne je užitočná vtedy, keď chcete:

- zapojiť veľké skupiny (viac ako 12 osôb) do dialógu (už sa diskutovalo v skupinách o počte 1200 ľudí!)
- podeliť sa o poznatky, podnietiť novátorské myslenie a preskúmať možnosti riešenia živých problémov a otázok - či už sa ľudia v skupine stretli po prvýkrát alebo majú vytvorený vzťah
- do hĺbky preskúmať kľúčové strategické výzvy alebo možnosti
- prehĺbiť vzťahy a spoločnú zodpovednosť za výsledky v existujúcej skupine a vytvoriť zmysluplnú interakciu medzi hovoriacim a poslucháčmi.



Kaviareň je menej užitočná, keď:

- smerujete k určitému riešeniu alebo konkrétnej odpovedi, alebo chcete odovzdať iba jednosmerné informácie
- robíte v skupine podrobné realizačné plány
- máte menej než 12 osôb (v tomto prípade je lepšie použiť tradičnejšiu diskusiu v kruhu, alebo iný prístup, ktorý podporuje autentický rozhovor.).

Postup

V kaviarni účastníci skúmajú nejakú otázku pomocou diskusie a kreslenia v malých skupinách alebo 'stoloch' počas viacnásobných následných 20-30 minútových rozhovorov. Účastníci menia stoly po každom rozhovore, aby 'navzájom obohatili' svoje rozhovory o myšlienky vytvorené pri iných stoloch. Akcia sa končí plenárnym zasadnutím, kde sa predstavia kľúčové nápady a závery.

VYBERTE FACILITÁTORA KAVIARNE

Facilitátor má svoje povinnosti pred stretnutím, počas stretnutia a po stretnutí. Pred stretnutím je dobré stanoviť si spolu s organizačným tímom účel, alebo zámer kaviarne, rozhodnúť o tom kto bude do procesu zapojený, ďalej vytvoriť pozvánky a príjemné prostredie kaviarne. Počas stretnutia je facilitátor zodpovedný za to, aby privítal účastníkov pri príchode a vysvetlil účel stretnutia, zameral sa na otázky, alebo témy jednotlivých kôl rozhovoru a zabezpečil, aby ich každý videl na tabuli, na premietacom plátne alebo na kartičke na každom stole. Dôležité je vysvetliť postupy a etiketu kaviarne, vysvetliť, ako bude kaviareň fungovať technicky, vrátane roly 'hostiteľa stola' (človeka, ktorý sa dobrovoľne na konci prvého kola podujme ostat' pri stole a privítať tých, čo prídu od iných stolov), chodiť pomedzi stoly počas rozhovorov a povzbudzovať účastníkov, aby sa zapojili, pripomínať ľuďom, aby si zapisovali, čmárali a kreslili hlavné myšlienky a jemne ľuďom naznačiť, keď je čas, aby zmenili miesto a začali nové kolo rozhovoru. Úlohou facilitátora je tiež zabezpečiť, aby boli hlavné poznatky nejakým spôsobom vizuálne zaznamenané a sledovať, či proces rozhovorov plní svoj účel.

OBJASNITE ÚČEL

Pri príprave kaviarne je nutné zodpovedať si na niekoľko kľúčových otázok:

- Akú tému alebo záležitosť chceme prediskutovať a preskúmať?
- Kto má byť pozvaný, aby sa zúčastnil rozhovoru? Kto môže prispieť svojimi skúsenosťami, alebo múdrosťou?
- Koľko času potrebujeme na to, aby sme veci prediskutovali a preskúmali? Aké témy budú čo najpravdepodobnejšie zmysluplné a podporia tvorivosť?
- Ako bude vyzerat' najlepší možný výsledok, ktorý si vieme predstaviť? Ako by sme mohli načrtnúť cestu k tomuto výsledku?

Kaviareň môže skúmať jednu otázku alebo niekoľko

otázok, ktoré podpora logický postup objavovania v jednotlivých kolách diskusie. Položená otázka a spôsob, ako ju kladieme, nás a proces našej spolupráca vo veľkej miere ovplyvňuje. Napríklad, ak sa spýtať: 'Kde je chyba a kto je za ňu zodpovedný?' navodíme dynamiku identifikácie problému a pripisovania viny. Hoci môžu byť prípady, kedy je taký prístup vhodný, skúsení hostitelia kaviarne vedia, že omnoho efektívnejšie je vyzývať ľudí, aby skúmali možnosti, alternatívy, riešenia a dôvody, prečo ich diskusné témy zaujímajú. Otázky by mali byť formulované tak, aby sa týkali aktuálnych potrieb alebo starostí účastníkov. Ľudia sa zapoja, keď cítia, že svojimi myšlienkami prispievajú k dôležitým veciam. Otázky, ktoré 'dobro sadnú', pomáhajú pritiahnúť kolektívnu energiu, poznanie a aktivitu v systéme. Užitočná otázka je jednoduchá a jasná, provokuje myslenie, vytvára energiu, otvára nové možnosti a hľadá to, čo je pre ľudí užitočné. Dobrú otázku spoznáte podľa toho, že umožní vznik nových myšlienok a nápadov. Pri príprave kaviarne stojí za to jej dať meno. Meno by sa malo týkať účelu, napríklad Kaviareň Líderstvo alebo Kaviareň Poznanie, Kaviareň Stratégia, Kaviareň Objavy a podobne. Do pozvánky uveďte tému alebo ústrednú otázku, ktorú budete v kaviarni skúmať.

VYTVORTE POHOSTINNÉ MIESTO

Či už pozývate niekoľko desiatok alebo niekoľko stoviek ľudí, dôležité je vytvoriť prostredie, ktoré navodzuje pocit neformálnosti a intimity. Keď hostia prídu, hneď by mali vedieť, že toto nie je obyčajná schôdzka. Ak je to možné, zvolte si priestor s prirodzeným svetlom, pohodlným sedením, príjemnou teplotou a pekným výhľadom, aby ste vytvorili pohostinnejšiu atmosféru. Zariadte priestor tak, aby naozaj vyzeral ako kaviareň, malé okrúhle stolíky, štyri alebo päť sedadiel okolo každého z nich. Ideálny počet je štyri. Menej ako štyria za stolom, to nemusí poskytnúť dostatočnú rôznorodosť názorov, viac ako päť obmedzuje množstvo osobnej interakcie. Usporiadajte stoly v nepravidelných vzdialenostiach, nie v rovných radoch. Stoly na terase kaviarne po záverečnej hodine ponúkajú relax a pohodu. Na stole by okrem kaviarenskej dekorácie nemali chýbať aspoň dva veľké háčky papiera a krčah alebo pohár s farebnými fixkami. Papier a perá povzbudzujú písanie, kreslenie a spájanie nápadov. Ľudia si takto môžu poznamenať nápady, ktoré sa vynoria. Do čela postavte ešte jeden stôl na materiály pre hostiteľov a prezentátorov. Môžete zväžiť rozmiestnenie umeleckých predmetov alebo plagátov po stenách (v najjednoduchšej podobe sú to flipchartové papiere s citátmi), tichú hudbu v pozadí (príliš hlasná hudba bude rušiť rozhovory). Tradičnú pohostinnosť môžete ctieť podávaním nápojov alebo občerstvenia.

PRIEBEH KAVIARNE

Ako účastníci prichádzajú, usadte ich po štyroch (prípadne po piatich) k stolom alebo do diskusných hlúčikov. Vysvetlite účel tejto konkrétnej kaviarne a umiestnite pripravené otázky tak, aby ich každý videl. Vysvetlite zásady práce v kaviarni a kaviaren-



skú etiketu. V kaviarni nechajte prebehnúť (obvykle) tri približne 20-30 minútové kolá rozhovorov. Členovia pri každom stole spoločne skúmajú predostrené otázky alebo záležitosti. Facilitátori by mali požiadať účastníkov, aby povedali svoj názor a počúvali, čo sa pri stole vynára. Povedzte im, aby použili fixky a papier na stole a vytvorili na ňom 'spoločný vizuálny priestor' tým, že zaznamenajú hlavné myšlienky a nakreslia nové nápady. Niekedy sú takéto spoločne vytvárané obrázky hodné tisíc slov, lebo dobre vystihujú súvislosti medzi myšlienkami. Niekedy celý rozhovor zaznamenáva graficky jeden človek, ktorý zakresľuje myšlienky a nápady na flipchart alebo tabuľu, pričom využíva písomný i grafický záznam na ilustrovanie vzorcov rozhovoru. Niekedy ľudia vyvesia papier zo svojho stola na stenu, aby si ostatní účastníci mohli cez prestávku pozrieť. Skupinové poznatky z papierov môžete spojiť, aby boli súvisiace myšlienky a nápady viditeľné a dali sa podľa nich plánovať ďalšie kroky. Alternatívou je vytvoriť príbeh. Niektoré kaviarne vyrábajú noviny alebo knihu príbehov, aby predostreli výsledky svojej práce širšiemu publiku. Fotograf môže vyrobiť obrazovú publikáciu s textom. Po skončení prvého kola rozhovorov požiadať jednu osobu, aby ostala pri stole ako 'hostiteľ' a ostatní budú cestovatelia alebo 'vyslanci významu'. Cestovatelia prenesú hlavné myšlienky, témy a otázky do nového rozhovoru. Rozhovor sa postupne v každom ďalšom kole dostáva na hlbšie úrovne. Ľudia, ktorí prišli s fixnými stanoviskami, často prídu na to, že sa otvárajú novým a odlišným myšlienkam. Pripomeňte ľuďom pri stole, aby si zapisovali prepojenia a súvislosti, myšlienky a nápady, objavy a hlbšie otázky tak, ako sa vynárajú. Ak ste hostiteľ, osťajte pri stole, keď ostatní odídu a privítajte nových cestovateľov od iných stolov. Stručne ich zoznámte s hlavnými poznatkami z predošlého rozhovoru, aby

si ich ostatní mohli pospájať s poznatkami zo svojho predošlého stola. Keď majú ľudia možnosť prejsť niekoľkými kolami rozhovorov, myšlienky a nápady sa im začnú prepájať. V treťom kole rozhovorov sa ľudia vrátia k pôvodnému stolu, aby vytvorili syntézu objavov, prípadne ešte cestujú k novým stolom, pričom pri stole ostáva pôvodný alebo nový hostiteľ. Niekedy sa v treťom kole objaví nová otázka, ktorá pomôže prehĺbiť skúmanie. Po niekoľkých kolách rozhovorov začnite periódu zdieľania objavov a poznatkov v celej skupine (plenárne zasadnutie). Požiadať skupinky pri stoloch, aby venovali niekoľko minút uvažovaniu o tom, čo bolo pre nich najdôležitejšie. Keď každý stôl oznámil celej skupine svoje poznatky, venujte niekoľko minút tichej úvahe o týchto otázkach:

- Čo sa tu vynára? Keby bol v celej miestnosti jeden hlas, čo by povedal?
- Aké hlbšie otázky sa vynárajú z týchto rozhovorov?
- Čo teraz vidíme a vieme ako výsledok našich rozhovorov?

Kaviarská konverzácia je jednoduchá metóda na vytváranie živých sietí spoločných dialógov o podstatných otázkach reálneho života. Kaviarské konverzácie môžu mať rôzne mená a rôzne ciele, napríklad Tvorivé kaviarne, Znalostné kaviarne, Strategické kaviarne, Manažérske kaviarne, Marketingové kaviarne, Produktové kaviarne... No čo, chcete mať poradu v práci, alebo v kaviarni?

„Idealista verí, že sa krátke trate nepočítajú. Cynik je presvedčený, že na dlhej trati nezáleží. Realista verí, že to, čo sa urobí alebo ostane nedokončené na krátkych tratiach určuje podobu tej dlhej.“

Sidney J. Harris

Pár slov na záver



Nepovieš TO v manželskej poradni, však?



Akcie a podujatia

- 24. - 25. októbra 2014 - *Efektívny pomáhajúci rozhovor*. Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom, 1. modul. Opäť opakujeme základný cyklus kontinuálneho vzdelávania tak potrebného v našej praxi.
- 19.- 20. novembra 2014 - *Práca s emóciami v poradenskom procese*. Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom, 2. modul. Opäť opakujeme základný cyklus kontinuálneho vzdelávania tak potrebného v našej praxi.
- 11. - 12. decembra 2014 - *Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore*. Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom, 3. Modul. Opäť opakujeme základný cyklus kontinuálneho vzdelávania tak potrebného v našej praxi.

Kluby

- 30. septembra 2014 - *Potrebujú deti psychoterapiu?* Ťažia z nej, získavajú z nej niečo? Čo psychoterapia a psychologické poradenstvo deťom poskytuje, čo im umožňuje, čo v takomto rámci môžu zažiť? Aké sú špecifiká práce s deťmi? Ako môžeme do spolupráce prizvať rodičov? Aké prístupy, metódy a techniky využívame? Na tieto a iné otázky nájdú spolu s vami odpoveď aj hostia klubu Zuzana Tatárová (na dieťa zameraná terapia hrou, filiálna terapia) a Ľubica Kordošová (koncentratívna pohybová terapia). Diskusie, zdieľanie praxe, čaj, káva, čokoláda a stretnutie s priateľmi sú zaručené.
- 11. novembra 2014 - *Chodíte pravidelne na supervíziu?* Je supervízia pre vás zmysluplná a hodnotne strávený čas alebo si ju len odsedíte? Podporuje vás supervízor alebo sa pri ňom cítite zahanbení? Konfrontuje vás alebo sa vyhýba jasnej a zrozumiteľnej spätnej väzbe? Kriticky reflektujete alebo rigidne opakujete? Ako funguje supervízia na Slovensku? Hana Smitková zo Slovenského inštitútu pre supervíziu a Eva Mydlíková z Asociácie supervízorov a sociálnych poradcov sa s vami podelia o vlastné skúsenosti, zážitky a poznatky, ktoré získali pri supervíziách, vzdelávaní v supervízii, ale aj pri študijných pobytoch v zahraničí.
- 2. februára 2015 - *História toho, kým sme*. Ako na nás vplýva história? Zuzana Karpinská porozpráva o svojich poznatkoch a skúsenostiach, kde a ako vzniklo koučovanie, ako funguje, kto s kým hral tenis v Palo Alto a ako to celé súvisí s tým, ako klásť tie správne otázky a ako dobre počúvať.

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