



Pár slov na úvod

Individuálni klienti, supervízie, koučovanie, workshop, tréning. Skončí týždeň, príde víkend a potom ďalšie kolo. Jeden z dôvodov, prečo sme ešte nevyhoreli, je, že naša práca je rôznorodá. Nová štruktúra, vždy inovatívne prístupy a metódy, no vždy ten istý postoj a hodnoty. To je Coachingplus. Ďalší dôvod, prečo to nevzdávame, je, že sa dokážeme o seba postarať. Humor, priateľstvo, vzájomná podpora..., ale aj schopnosť dopriať si (napríklad dobré jedlo a čas, alebo koníček, čo nás baví) nám pomáha ustáť tlak termínov a vlastnej nedokonalosti. Iste, pomáha nám aj joga (že, Ivan), futbal (Vlado) a podobne. Myslím si, že pomáha aj vidieť svet ako niečo, čomu môžeme (v zásade) dôverovať, ľuď, ako niekoho, kto v každom momente robí to najlepšie, čo vie (a keby vedel robil by to lepšie), kolegov a blízkych ako niekoho, s kým môžeme tvoriť a hľadať spoločné riešenia (aj pri konfliktoch a nedorozumeniach) a napríklad aj vidieť problémy ako príležitosti (a zároveň nebyť

mimo reality). To všetko nám pomáha redukovať pracovný a osobný stres. Okrem toho, pri redukcii stresu je užitočné aj vzdelávanie a osobnostný rozvoj (o nejakom Coachingplus vzdelávaní sa dozviete na konci news) a štúdium literatúry. Takže, hor sa s nadšením do našich/vašich novembrových news. Želáme pokojnú jeseň bez prílišného stresu a tešíme sa na stretnutia s vami.

PS: Máme toho tak veľa, že sme boli nútení preložiť termín našej decembrovej konferencie o inovatívnych prístupoch pri práci s rodinou na rok 2015. Ospravedľujeme sa, ak ste s ním počítali, určite dáme vedieť o novom termíne.

„Určite poznáte porekadlo: Uverím, až keď uvidím. Lenže realita je iná. V skutočnosti platí skôr: Uvidíš, až keď uveríš.“ John Assaraf

Indikácie a kontraindikácie manželskej a párovej terapie

Úvodné poznámky

Je jasné, že práca s manželskými párami alebo partnermi v čase vážnej krízy, ktorá ohrozuje vzťah, je pre terapeutov veľkou výzvou, predovšetkým preto, že rozhádzaní partneri, ktorí trpia pocitom nespravodlivosti a žiaľu, pôsobia dojemom, že ich nezaujímajú žiadna intervencia, ktorá by mohla podporiť konanie prinášajúce úľavu a zlepšenie vzťahu. Žena a muž, otec, či matka prežívajú krízu svojho vzťahu a boja sa opustenia. Obaja podnikajú zúfalé a neúspešné kroky na záchranu a zlepšenie vzťahu na jednej strane, no zároveň často prejavujú tendenciu posúvať vinu za krízu na partnera. Obaja očakávajú, že terapeut im pomôže tým, že zaujme rolu spojencu, advokáta, obhajcu alebo sudcu. Odhalenie manželských hier a preskúmanie zdrojov konfliktu medzi partnermi je pre terapeuta ťažkou úlohou, ktorá si vyžaduje sústavnú pozornosť, sústredenie, neutralitu a odolanie pokušeniu sledovať v terapeutickej práci svoje vlastné presvedčenia o role ženy a muža vo vzťahu. Párovka je jedna z najťažších foriem terapie hlavne preto, že riziko straty odstupu a neutrality na strane poradcu je tu vyššie než v iných terapeutických situáciách a často tak v procese spolupráce s klientmi nastáva negatívna protiprenosová reakcia. Frustrácie v párovej terapii nabádajú pomáhajúceho, aby si odpovedal na niekoľko fundamentálnych otázok:

- Nebola párová liečba navrhnutá, či indikovaná príliš rýchlo (vzhľadom na vágny, neistú alebo nízku motiváciu zachovať vzťah a začať terapiu)?
- Vyhovuje tempo zmien navrhovaných terapeutom potrebám a schopnostiam manželov /partnerov?
- Nebol terapeut príliš pasívny alebo príliš nútiaci?
- Neprevzal terapeut príveľa zodpovednosti za vzťah medzi dvomi partnermi v terapii?

Prv než terapeut manželom či partnerom navrhne terapiu, mal by vedieť, čo im navrhuje (o akú terapiu a terapiu čoho pôjde), čo znamená poznať očakávania manželov, určiť silné stránky v ich vzťahu, riziko možného kolapsu, motiváciu ostať spolu a motiváciu aktívne pracovať na pozitívnych zmenách. Mal by naplniť potreby oboch partnerov, možnosť ich splnenia ako aj schopnosť splniť očakávania partnera. Presné stanovenie cieľa terapie prispôbené očakávaniám páru, potrebám a emocionálnym či intelektovým schopnostiam oboch partnerov je dôležitým faktorom pozitívnej zmeny v terapii. Nesmierne dôležitá je tiež delba povinností: terapeut je zodpovedný za vedenie terapie, terapeut je spolu s oboma partnermi spoluzodpovedný za dosiahnutie cieľov, ale partneri samotní preberajú zodpovednosť za svoj vzťah, to jest, či bude pokračovať alebo skončí.

Definícia a ciele manželskej / párovej terapie

Všeobecne povedané, manželská / párová terapia je odborná pomoc partnerom, ktorí ostávajú v ťažkom, konfliktnom a kritickom vzťahu, ktorý im bráni dosiahnuť väčšiu intimitu a väčšiu spokojnosť v spoločnom bytí. Existujú aj iné druhy pomoci pre páry v kríze, napríklad mediácia. Dobrá otázka pre toho, kto odporúča typ odbornej starostlivosti je, či rozvádzajúce sa manželstvo, ktoré sa stále nachádza v štádiu boja (ale rozchod ešte nie je možný), potrebuje iba rozvodovú mediáciu alebo terapiu v oblasti pocitov, prežívania a konania? Terapia by mohla byť užitočná na to, aby ustali boje medzi partnermi, aby sa obnovila dôvera, ktorá by im umožnila rozísť sa v mieri a dosiahnuť tak zhodu v oblastiach, ktoré ostávajú spoločné. Takáto párová liečba však nie je vždy možná, špecificky nie je možná v situácii vysokého napätia, bojov a obviňovania, ako to napríklad zažívajú



terapeuti pracujúci s rodinou a manželmi, ktorí sú odoslaní na podnet súdu. Ak toto vezmeme do úvahy, manželská / párová terapia sa odporúča iba párom, ktorí deklarujú svoju túžbu uchovať si vzťah. Hlavné ciele manželskej / párovej terapie možno definovať ako:

- podpora manželstvu/páru pri identifikovaní zdrojov konfliktu;
- pomoc obom partnerom určiť ich podiel na konflikte;
- pomoc pri uskutočnení vzájomných očakávaní;
- pomoc pri definovaní pravidiel fungovania vzťahu, plnení rol, stanovovaní limitov vnútorných hraníc (individuálnych) a vonkajších hraníc (oddelujúcich vzťah od ostatného sveta);
- zlepšenie vzájomnej verbálnej komunikácie (aby nedochádzalo k ďalším nedorozumeniam a aby bolo možné ľahšie a jasnejšie vyjadrovať pocity);
- pomoc pri konštruktívnom riešení konfliktov;
- pomoc pri rozhodovaní, či má vzťah pokračovať alebo sa rozísť (poznámka: zodpovednosť za toto rozhodnutie spočíva výlučne na manželoch/partneroch).

Páry, ktoré vyhľadajú terapiu kvôli ťažkostiam v spoločnej existencii, častejšie očakávajú nielen zlepšenie vzťahu a opätovné zblíženie, ale aj potvrdenie, že chyba spočíva na tom druhom partnerovi. Oboja partneri sú presvedčení, že urobili všetko preto, aby vzťah bol dobrý a teraz sa snažia presunúť zodpovednosť za problémy na manželského partnera a nakloniť si terapeuta na svoju stranu v pozícii spojenca v boji s manželom / manželkou. Eric-Emmanuel Schmitt vo svojich Malých manželských zločinoch píše, že vzťah je ako dom, ku ktorému majú kľúče ľudia vo svojich rukách. Terapeut nemôže stanoviť alebo poradiť, či má vzťah pokračovať alebo či sa majú partneri rozísť. Môže manželom / partnerom iba pomôcť nájsť správne 'kľúče' - ak majú záujem ich hľadať. OK. Poďme ďalej. Kedy je párovka možná? Kľúčovým predpokladom párovej terapie je motivácia klientov a preukázanie záujmu vzájomne spolupracovať pri dosahovaní zmeny. Okrem dobrej motivácie považujeme za indikáciu terapie okrem iného aj nadmernú ochranu jedného partnera koexistujúceho s emocionálnou závislosťou na tom druhom; žiarlivosť spojenú s mocou, podozrievaním a obmedzovaním slobody; dominanciu partnera kombinovanú so znižovaním hodnoty a sebaúcty toho druhého, pasívneho partnera; vzájomný antagonizmus, obviňovanie a emocionálnu vzájomnú závislosť. Za indikáciu liečby sa pokladajú aj viditeľné znaky krízy ako sú: pocit beznádeje, neprimeranosti, zvýšená úroveň anxiety, frustrácie a neschopnosti efektívne zvládať situáciu u jedného, alebo oboch partnerov. Samotná terapia je možná v nasledovných situáciách:

- keď sa oboja partneri snažia zlepšiť vzťah medzi sebou pomocou lepšej komunikácie a efektívneho riešenia problémov;
- keď partneri s negatívnou skúsenosťou zlyhania vzťahu svojich rodičov alebo svojho predchádzajúceho vzťahu chcú predísť problémom alebo ich vyriešiť, ak už existujú;

• keď partneri, ktorí sa obávajú dezintegrácie vzťahu, chcú predísť akumulácii ťažkostí a chcú prebudovať svoj vzťah;

- keď partneri chcú dosiahnuť zhodu pred konečným rozhodnutím rozviesť alebo rozísť sa;
- keď sa partneri už rozišli, ale chcú sa vyhnúť napätiu alebo nájsť riešenie problémov, ktoré existujú v ich vzťahu;
- keď chcú partneri podstúpiť terapiu ako formu podpory toho druhého pri riešení problémov (napríklad manželská terapia bude súčasťou rodinnej terapie, ktorá sa uskutočňuje kvôli možnému problému dieťaťa).

Kontraindikácie manželskej a párovej terapie

Existuje niekoľko špecifických situácií, v ktorých nemôžeme navrhnúť manželskú / párovú terapiu, ani keď sme presvedčení, že partneri ju naozaj chcú. Terapeuti, zaoberajúci sa problémami manželstva v kríze, sa zhodujú, že terapiu nemožno ponúkať v nasledujúcich situáciách:

- fyzické násilie medzi partnermi;
- duševná choroba alebo problémy so závislosťou u jedného alebo u oboch partnerov;
- udržiavanie iného vzťahu (zo strany jedného alebo oboch partnerov) a nedostatok motivácie ukončiť ho;
- pokračovanie v rozvodovom konaní (jedným alebo obomi partnermi) bez ohľadu na to, či podali návrh na súd alebo nie.

Ak počas prvých konzultácií terapeut zistí a diagnostikuje niektorý z vyššie uvedených problémov, môže ponúknuť jednému alebo obom partnerom, aby sa obrátili na správnych ľudí a inštitúcie (napríklad psychiatra, mediátora, krízové centrum atď.). Sú však situácie, kedy človek, hlásiaci sa do terapie, z nejakého dôvodu nepovie terapeutovi tie najťažšie problémy, ako napríklad manželka, ktorá sa obáva, že manžel ju zbije, neskôr sa jej pomstí, alebo si jeden z partnerov neželá odhaliť, že ostáva vo zväzku s tým druhým, pretože sa obáva straty výhod, dezintegrácie pôvodného vzťahu alebo obvinení, ktoré krízu zhoršia. Terapeut, ktorý pracuje s manželstvom / párom v kríze, by si mal pozorne, ale nie podozrievavo všimnúť rozličné typy správania a špecifické slová, ktoré môžu indikovať existenciu tajomstva. Pri diagnostikovaní problému (krízy) a typu vzťahu sú užitočné rozličné dotazníky a sondy, ktoré používajú terapeuti pracujúci kognitívnym prístupom obyčajne v štádiu počiatočných kontaktov s manželským párom. Dotazník vyplňa každý z partnerov samostatne a potom nasleduje jeho vyhodnotenie terapeutom a individuálne rozhovory o ňom s obomi partnermi. Za takých podmienok je iste ľahšie zistiť veci, ktoré sú z rozličných príčin skryté. Ale na druhej strane vzniká otázka, čo robiť, ak napríklad jeden z partnerov odhalí, že podvádza svojho partnera a zároveň žiada terapeuta, aby zachoval tajomstvo. Terapeut samozrejme nemôže bez dovolenia odhaliť obsah rozhovo-



ru, ale bude pre neho určite ťažké (ak vôbec možné) ďalej viesť terapiu za podmienky neodhalit' dôležité fakty, ktoré pozná, čo tiež brzdí dosiahnutie pozitívnej emocionálnej blízkosti v páre. K vyššie uvede- ným kontraindikáciám manželskej / párovej terapie možno pridať aj situácie, kedy je vhodné navrhnúť individuálnu terapiu a to najmä v prípadoch, že ide o neriešený dlhotrvajúci intrapsychický konflikt len u jedného z partnerov. Problémom môže byť aj situácia, kedy chcú partneri rozprávať o svojich indi- viduálnych problémoch, a nesústredovať sa na svoj vzťah. Zdá sa však, že jednu alebo niekoľko spoloč- ných konzultácií po odhalení individuálneho problému možno využiť na motivovanie ľudí s nevyriešenými psychologickými konfliktmi, aby podstúpili individuálnu psychoterapiu, pričom zainteresovaní zúčastnení môžu spoločne zvážiť, či by aj druhý partner nepotreboval poradenstvo a ak áno, akého druhu. V takomto prípade sa terapeut opäť musí správať opatrne a pozorne, aby orientácia na individuálne otázky neposlúžila manželom / partnerom na prehĺbenie boja o to, kto je na vine za súčasný stav krízy (osoba s od- haleným duševným problémom bude s väčšou pravde- podobnosťou vystavená obvineniam toho 'zdravšieho' partnera, ale môže sa stať aj to, že vyššie uvedený partner bude obvinený z toho, že jeho správanie spô- sobilo stav toho prvého). Aj v našich končinách zná- ma (Ivan preložil jej knihu Manželská kríza) Dorothy Freemanová verí, že terapia by sa mala ukončiť, ak sa po počiatkovej fáze (napríklad po treťom sede- ní) stále nehýbe, čo znamená, že sa partneri ďalej správajú k sebe deštruktívnym spôsobom, nepreuka- zujú motiváciu zmeniť vzťah, nie sú schopní otvoriť sa pred terapeutom alebo sú príliš zaujatí snahou zni- čiť toho druhého a preto sa nepočúvajú navzájom.

Počiatková fáza práce s párom v kríze: úvodné konzultácie

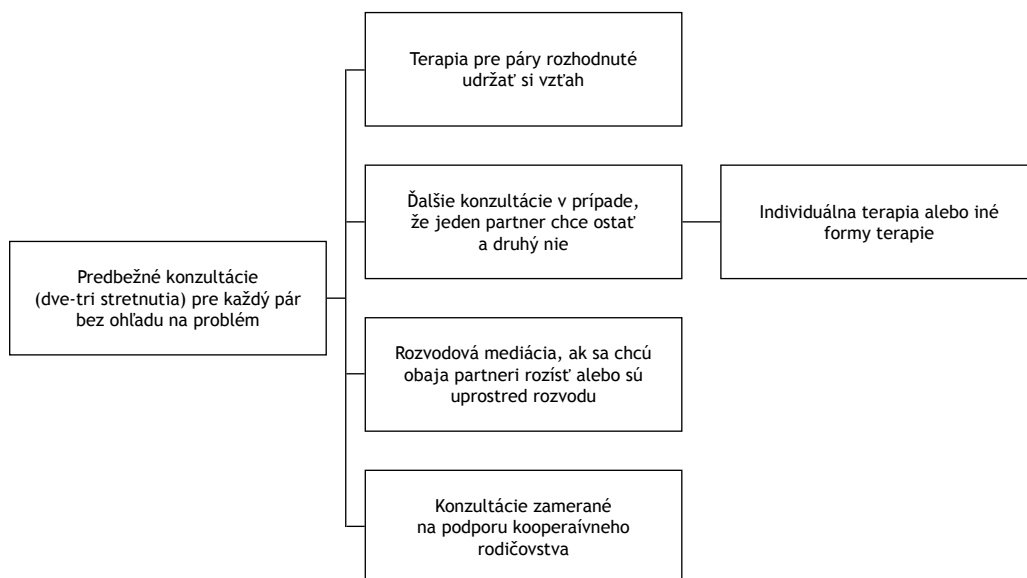
Na prvom kontakte s párom v kríze, keď panuje vše- obecny zmätok a napätie, môže terapeutovi pomôcť postup podľa vyššie načrtnutých indikácií a kontrain- dikácií diagnostikovať krízu a problémy vo vzťahoch. Cieľom prvých konzultácií je aj určiť účel, rozsah a vhodnú poradenskú metódu (aký druh terapie, konzultácie, či mediácie je vhodný). Bude to maritálna terapia, krízová intervencia, vyjednávanie, rozvodové vyjednávanie alebo azda individuálna psychoterapia? Môže sa stať, že na prvom sedení, ktoré obvykle trvá hodinu až hodinu a pol, nedokážeme získať isto- tu, aká forma pomoci bude najlepším riešením. Preto sa mi zdá, že každý pár, ktorý sa hlási do terapie kvôli dysfunkčnému vzťahu, pocitu nespokojnosti a zlyha- niu vzťahu, by mal absolvovať dve alebo tri konzul- tácie, ktorých cieľom bude podrobné určenie problé- mov, medzi ktorými budú problémy individuálneho, či rodinného života, ktoré môžu významne vplyvať na fungovanie vzťahu. Veľmi vážne, hlboko zakorenené, dlhodobé problémy, hodnotené ako niečo, za čo sa treba hanbiť, sa často neodhalujú na prvom sedení s terapeutom. Postupné odkrývanie vecí, o ktorých sa ešte nehovorilo nahlas, môže byť predohrou sku- točnej, radikálnej zmeny v ich vzťahu. Podrobný zo-

znam problémov, medzi iným aj tie, ktoré boli dote- raz skryté, môže byť prvým krokom pri usporiadaní postupnosti problémov a výber takých foriem pomoci, ktoré budú najlepšie vyhovovať najdôležitejšie- mu problému. Konzultačné stretnutia preto pomáha- jú manželským partnerom diagnostikovať problémy a vyhodnotiť svoju ochotu a schopnosť participovať na maritálnej terapii (včítane rozhodnutia, či majú ostať spolu alebo sa rozísť).

Počiatková konzultácia je tiež vhodnou príleži- tostou na preskúmanie motivácie terapie, čo zname- ná motivácia k zmene. V úvodných konzultáciách sa ťažko stretáme s párom, ktorý by hneď na prvom stretnutí preukázal dostatočnú dôveru, motiváciu a odvahu pre túto terapiu. Najčastejšie sú prípady, kedy je jeden partner donútený prísť na stretnutie a dôvodom k tomu bola snaha usvedčiť ho zo zničenia vzťahu; prípady, kedy pár bojoval pomocou sofistikova- ných metód a potreboval svedka, spojenca, obran- cu alebo podporovateľa; kedy páry, ktoré sa pokúša- li žiť podľa svojich rodinných mýtov a presvedčení, pričom vyhlasovali, že chcú zachrániť svoje manžel- stvo kvôli deťom, zo strachu pred verejnou mien- kou alebo strachu, či dokážu vychádzať s partnerom - pričom manželstvo bolo fakticky už niekoľko rokov mŕtve. Podobných príkladov je mnoho a všetky vedú k jednému záveru: prevažná väčšina manželstiev hla- dajúcich terapiu má nedostatočnú motiváciu na te- rapiu (možno preto toľko prípadov maritálnej tera- pie skončí predčasným prerušením). Práve preto by sa na prvej konzultácii mal nájsť priestor na prácu s motiváciou partnerov zapojiť sa do terapie, a to len vtedy, keď chcú zachovať svoj vzťah a zlepšiť ho, zlepšiť atmosféru, zvýšiť intimitu a pocit bezpečia. Ďalší problém, ktorý je potrebné prebrať na prvých konzultáciách, je zodpovednosť. Terapeut je zodpo- vedný za posúdenie, respektíve stanovenie užitočnej diagnózy problému a motivuje partnerov k tomu, aby sa zapojili do riešenia. Na strane partnerov leží zod- povednosť za pokračovanie alebo ukončenie vzťahu; za kroky k riešeniu problémov (obaja prispeli k vzni- ku problémov, takže obaja by mali urobiť niečo na ich vyriešenie); za rozhodnutie, či využijú terapiu na to, aby sami zvládli problém. Terapeut môže iba na- značiť dôsledky rozličných skutkov, ale rozhodnutie za činy spočíva na pleciach manželov / partnerov. Ak sú rozhodnutí udržať si vzťah, terapeut ich môže na prvej konzultácii motivovať k spolupráci a povzbudiť ich, aby sa prestali deštruktívne hádať, všimnúť si zá- mery partnera na zmenšenie napätia, ukázať im klad- y ich vzťahu a pozitívne stránky toho, že sú spolu. Mal by informovať klientov, čo môžu očakávať počas liečby, aby sa mohli uvedomele rozhodnúť a spolu- pracovať. Terapeut môže povedať, že počas terapie možno bude potrebné ešte raz sa konfrontovať s ob- javujúcimi sa napätiami, konfliktami a problémami, vrátane hľadania ich zdrojov, ako lepšie porozumieť sebe i partnerovi. Keďže párová práca môže prinášať napätie a dočasne prehĺbiť priepasť medzi partner- mi, terapeut by ich mal varovať, že začiatky terapie môžu byť ťažké a že pozitívne zmeny môžu zabráť veľa času. Terapeut by mal poskytnúť prehľad terapie



a spolu s manželmi / partnermi definovať jej ciele a rolu. Po takto vedenej konzultácii, vezmúc do úvahy prekážky a priaznivé okolnosti pre spustenie terapie, je omnoho ľahšie a jednoduchšie rozhodnúť sa, aké ďalšie kroky by liečba mala podniknúť: zvoliť sedenia manželskej / párovej terapie alebo zväziť iné formy pomoci. Obr. 1 znázorňuje diagram terapeutických krokov v počiatočnom štádiu kontaktu s manželským párom v kríze.



Terapeutické návrhy pre manželstvo/pár v kríze

Pri prvom stretnutí s manželmi / párom by mal terapeut viesť konzultáciu tak, aby informoval manželov / partnerov o svojich krokoch a zámeroch (napríklad dozvedieť sa, akému problému čelia, identifikovať ťažkosti, poznať anamnézu ich vzťahu a anamnézu konfliktu / krízy, spoločné stanovenie cieľa stretnutí, definovanie svojich schopností pomôcť im v danej situácii). Konzultácia obyčajne obsahuje dve alebo tri úvodné stretnutia, ktoré sa uskutočnia raz za týždeň alebo za dva týždne. Na konci druhej alebo tretej konzultácie sa spoločne rozhodnú, aké ďalšie kroky podniknú.

Manželom, ktorí jasne prejavujú ochotu udržať a zlepšiť svoj vzťah, možno ponúknuť maritálnu / párovú terapiu. Ďalšiu spoločnú alebo individuálnu konzultáciu im možno ponúknuť v situácii, kedy jeden človek chce odísť od partnera a druhý chce zachrániť vzťah a nie sú schopní hovoriť o ostatných svojich problémoch. Ak sa chcú obaja manželka / partneri rozísť, terapeut by mal ponúknuť rozvodovú mediáciu (vyjednávanie) a ak pár zmení názor v priebehu mediácie, možno začať maritálnu / párovú terapiu. Ak je problémom závislosť, duševná choroba, násilie alebo hlboko zakorenený psychologický konflikt, ponúkne iné formy psychoterapie (napríklad individuálnu) alebo psychologické či lekárskej pomoci (protidrogová liečba, krízová intervencia, podporná skupina pre obeť násilia, farmakoterapia a podobne). Čím je štruktúra konzultačných stretnutí sústredenejšia,

čím presnejšia a jednoznačnejšia je definícia očakávaní manželov / partnerov voči jeden druhému a od liečby, tým ľahšie možno dosiahnuť spoločne stanovené ciele (teda - realizácia terapeutického kontraktu).

Črty manželského terapeuta

Zdá sa mi, že manželský terapeut by mal mať také črty ako zvedavosť na rôzne príbehy rozličných vzťahov, zvedavosť na udalosti v rodinnom a individuálnom živote; toleranciu; otvorenosť a pružnosť,

vrátane využívania rôznych prístupov, pohotovosť kombinovať rozličné techniky a metódy a aj ochotu chodiť často na supervíziu; vysokú odolnosť voči frustrácii; schopnosť rovnako deliť pozornosť a záujem medzi partnerov a kombinovať to s neutralitou; schopnosť udržať si odstup od stereotypov týkajúcich sa roly muža a ženy vo vzťahu. Naopak primárnou kontraindikáciou na vykonávanie maritálnej / párovej terapie je súčasná manželská kríza u terapeuta. V takejto ťažkej situácii terapeut nie je schopný udržať si primeraný odstup od svojich zážitkov a teda je tu veľké nebezpečenstvo, že prekročí hranice medzi svojimi emóciami a emóciami bojujúcich manželov / partnerov. Je tu teda možnosť výskytu protiprenosovej reakcie. Myslím, že terapeut počas krízy vo svojom vzťahu alebo počas rozvodu, by nemal pracovať s manželskými párami v kríze. Črta, ktorá by okrem toho mohla skutočne ohroziť maritálnu / párovú terapiu, je snaha zachraňovať manželstvá pred rozpadom. Často sa to stáva ľuďom, ktorí sú zapletení do manželských problémov svojich rodičov alebo v súčasnosti prežívajú vo svojom vzťahu ťažkosti a obávajú sa jeho kolapsu. Z času na čas by sa mal terapeut spýtať sám seba: 'Záleží mi na tom, aby ostali spolu? A ak áno, prečo? ' Takéto preskúmanie svojho vlastného zaujatia o osud daného vzťahu, pomôže človeku uvoľniť sa od zodpovednosti za rozhodnutie o vzťahu, ako aj pomôže obnoviť zdravý, prospešný



odstup a neutralitu, ktorá je potrebná pri poskytovaní pomoci danému páru. Ďalšími kontraindikáciami vykonávania maritálnej / párovej terapie sú: túžba byť expertom a radiť partnerom, ako si majú usporiadať spoločný život, predsudky alebo výrazná lojalita k ľuďom rovnakého pohlavia ako je terapeut a podliehanie stereotypom. Jedným z týchto stereotypov o terapeutovi je bežné presvedčenie, že takú ťažkú terapiu by mal vykonávať človek zrelého veku, s dlhou praxou a pozitívnymi skúsenosťami v manželstve / partnerstve. Pre takého terapeuta bude pravdepodobne ľahšie zvládnuť výzvy práce s veľmi konfliktnými manželskými partnermi. Mne sa však zdá, že mladší terapeuti alebo terapeuti, ktorí žijú sami alebo sú rozvedení, môže rovnako úspešne viesť maritálnu / párovú terapiu, pokiaľ sa pridržajú pravidiel jej vedenia a vzťahu medzi terapeutom a manželskými partnermi.

Záverečné poznámky

Zdá sa mi, že presné definovanie indikácií a kontraindikácií manželskej / párovej terapie môže celkom jednoznačne zvýšiť účinnosť tejto formy terapie. Čím je presnejšia diagnóza manželského konfliktu a jeho

zdrojov, ktorú stanovíme počas predbežných konzultácií, tým presnejší je výber najvhodnejšej formy pomoci pre konkrétny pár. Ak sa táto črta na strane partnerov skombinuje s dostatočnou motiváciou, s ktorou môžeme pracovať počas úvodných konzultácií, je veľká pravdepodobnosť, že pozitívny efekt terapie sa zvýši. Ak sa rozhodneme vykonávať maritálnu / párovú terapiu, nemôžeme sa spoliehať na rýchly a ľahký úspech. Aby sme teda dokázali dosiahnuť aspoň malé pozitívne zmeny, mali by sme spolu s našimi klientmi určiť ich schopnosť naplniť očakávania partnera a svoju motiváciu zmeniť sa, ako aj definovať strachy a obavy týkajúce sa súčasnej situácie a budúcich potrieb oboch partnerov; dohodnúť sa na cieľoch; prispôbiť tempo terapeutickú prácu schopnostiam oboch partnerov; dohodnúť sa na zodpovednosti takým spôsobom, že budúcnosť vzťahu (ostať spolu alebo sa rozísť) spočíva na oboch partneroch a terapeut bude zodpovedný len za priebeh terapie, realizáciu spoločne zvoleného smeru a dosiahnutie definovaných cieľov.

„Svet bol plochý až do dňa, kedy zrazu začal byť guľatý.“ Jason Fried, David H. Hansson

Rozhovor s Johnom C. Norcrossom, PhD. (časť prvá)



Terapeutický vzťah, individualizovaná liečba a iné kľúče k úspešnej terapii. To je podnadpis tohto rozhovoru. Ak chodíte na náš výcvik o transteoretickom modeli zmeny, Johna poznáte, keďže to, čo sa učíme, vymyslel on. Toto je rozhovor, ktorý vám poodkryje to, o čom premýšľa v súčasnosti. Prvá časť je v týchto, druhú nájdete v decembrových news.

OSOBA TERAPEUTA

RANDALL C. WYATT: Ahoj, dnes som tu s psychológom, psychoterapeutom, výskumným pracovníkom, profesorom dr. Johnom Norcrossom. Zaoberá sa rozličnými odbormi: výskumom psychoterapie, psychoterapeutickej aliancie, výskumom výsledkov psychoterapie a tým, o čom tu budeme dnes diskutovať, témou „osoba psychoterapeuta“. John, som rád, že si tu.

JOHN NORCROSS: Ďakujem, Randy. Som rád, že som tu.

WYATT: John, začneme otázkou, čo máš na mysli pod osobou terapeuta?

NORCROSS: Vtelenú, skutočnú osobu terapeuta, ktorý prináša skutočný vzťah v každom momente s každým pacientom. Doslova človek, plný biografických a anamnestických faktorov, ktorý prichádza na sedenie s konkrétnymi klientmi.

WYATT: Ako si sa po prvýkrát začal zaujímať, alebo čo bolo pre teba také dôležité na osobe terapeuta?

NORCROSS: No, medicínsky model psychoterapie zasahuje do práv ľudí. Prekvapila ma dvojitosť toho, čo prinášal výskum na jednej strane a čo mi na druhej strane hovorila väčšina ľudí. Väčšina publikovaných výskumov tvrdí, že by sme mali sledovať manualizovanú liečbu, ktorá má určite svoje miesto a pokrok v manualizovanej liečbe na mňa urobil dojem. Na druhej strane každý, kto sa kedy rozprával s klientom na sedení, vie, že na čom záleží, je práve moment okamihu a vzťahový kontakt. Tak teda učím a robím supervíziu a viem, že všetko je to o vzťahu a o dvoch, či viacerých ľuďoch, ktorí sa stretávajú v danom momente v liečivom kontexte. A predsa výskumy hlásajú: „Dávajte pozor na liečebný balík, na metódu liečby.“ A jednoducho to prestalo synchronizovať, takmer je to pokrytecké. A potom, keď si pozrieš výskumy trochu bližšie, tak samozrejme zistíš, že okrem pacientovho príspevku k liečbe je to skutočne terapeutický vzťah, na ktorom najviac záleží, ak máme byť úspešní v tom, čo robíme.

WYATT: Ako to hovoríš, spomenul som sa na jeden film, ktorý určite poznáš – Čarodejník z krajiny Oz. Na konci tohto filmu navštívi Dorothy, Cinový muž, Strašiak a Lev čarodejníka, aby pomohli Dorothy dostať sa späť do Kansasu. V jednom momente začne pes Toto t'ahať záves. A čarodejník povie: „Nevšímaj si muža za závesom.“ Ale Toto ho napokon odtiahne a za závesom je muž. Veľmi vyplašená a rozrušená Dorothy povie: „Božemôj, čarodej-



ník je len človek.” A dodá: „Ty si veľmi zlý človek.”
A on jej povie –

NORCROSS: „Ó, nie. Ja som veľmi dobrý človek.”

WYATT: „Ale veľmi zlý čarodejník.”

NORCROSS: Áno.

WYATT: Tak ty vlastne hovoríš, odtiahnime záves, aby bolo vidno osobu psychoterapeuta. Vytiahnime ho zo slonovinovej veže vševediaceho, všemocného Oza – v tomto prípade psychoterapeuta.

NORCROSS: A to je presná metafora. A keď odtiahneme záves, zistíme, že psychoterapeut je človek, nie archetypálny čarodejník, človek, ktorý transformuje terapeutickú skúsenosť. Je to kontext vzťahu, liečivá prítomnosť terapeuta, na čom záleží. Za tie roky sme požiadali 2000 až 3000 psychoterapeutov, aby nám popísali jedno významné sedenie svojej vlastnej terapie. V 90% týchto prípadov, skúsení psychoterapeutov, najkritickejší konzumenti psychoterapie, povedali, že celé je to o vzťahu. Mali by sme to počúvať a nehladať neosobné liečebné manuály a predstierať, že terapeut je zameniteľný. Terapeut nie je zameniteľný, nie je neosobný. Terapeut je podstatný, samozrejme okrem pacientovho príspevku a liečebnej metódy. Ale medicínsky model tvrdí, že viac záleží na tabletkách, technike. To jednoducho v psychoterapii neplatí.

WYATT: A nie je dokonca aj v medicíne dôležitá nádej, placebo efekt a vzťah medzi lekárom a pacientom?

NORCROSS: Je to dôležité, ale všimni si, že tomu nevenujeme takú pozornosť. Každý, kto bol pacientom, vie, že veľmi záleží na vzťahu s lekárom, pretože od toho záleží jeho dôvera, spolupráca a preto lekárska starostlivosť funguje. Ale čo väčšinou počujeme? Veľké farmafirmy teraz prevládajú a rozoberá sa to, aké lieky užívať, nie ktorého lekára počúvať.

WYATT: A každý hovorí – nie každý hovorí – „mám dobrý vzťah s lekárom.” Teraz chceme, aby mali prax, aby boli zruční a talentovaní. Chceme, aby mali najlepší röntgen alebo magnetickú rezonanciu, ale stále chceme aj to, aby sme im mohli dôverovať.

NORCROSS: Presne tak. A v psychoterapii sa to bohužiaľ polarizovalo. Máte ľudí, čo väčšinou rozprávajú o liečebnej metóde a máte ľudí, čo väčšinou hovoria o osobe psychoterapeuta. A to je len bezduchá, zjednodušujúca dichotómia. Celkom jasne chceme vzťahovo prítomného, zdravého psychoterapeuta, ktorý má k dispozícii najlepšie liečebné a diagnostické metódy. Takže to nie je buď / alebo. Musíme proste sledovať všetky dôkazy, ktoré hovoria: „Uistíme sa, že hovoríme o osobe psychoterapeuta, o vzťahu plus o liečebných metódach.”

WYATT: Dovoľ mi zaujať opačný postoj, ktorý som počúval roky. Tvoja práca a podobné práce hovoria niečo iné, ale my sme celé roky počúvali: „KBT je zlatý štandard a iste má čo ponúknuť. Manualizo-

vaná liečba je cesta, ktorou sa má ísť – to je vedeckejšie.” Čo má znamenať tento návrat k terapeutickému vzťahu? To je cesta späť? Čo sa deje? Lebo toľko práč tvrdí niečo iné.

NORCROSS: Áno. A v súčasnosti tento model v psychoterapii prevláda. Správne predpokladáš, že veľká časť mojej práce smerovala k tomu, aby sme sa vrátili na strednú cestu – strednú cestu, ktorá hovorí, že dôležitá je osoba terapeuta plus liečebná metóda. A ak sledujeme dôkazy, tam sa máme vrátiť. Napríklad v stovkách výskumov empatia koreluje s výsledkom, ak sa pozeráme z hľadiska klienta. Ak chceš predvídať výsledok, najprv sa musíš pozrieť na príspevok pacienta k úspechu a potom na pacientov pohľad na psychoterapeuta. Tak sa dá najlepšie predpovedať výsledok. A musíme byť opatrní aj pri výrokoch o nepotrebnosti manualizovanej liečby. Myslím, že pre výcvik a výskum sú v oblasti absolútnym požehnaním. Ale neexistujú spoľahlivé dôkazy o tom, že liečebný manuál zvyšuje úspešnosť psychoterapie.

WYATT: Veľa mojich kolegov hovorí, že príručky a knihy sú užitočné ako sprievodca, možno sa do nich pozrieť, je dobré mať plán, ale skutočným kľúčom je flexibilita a schopnosť pohybovať sa okolo toho, čo tvoj klient robí a ako sa mení.

NORCROSS: Presne. Ak chceme urobiť príručku niečo-
ho, tak urobíme príručku flexibility. Urobíme príručku citlivosti na pacienta. Ale nerobme to náhodne, ale systematicky, na základe výskumov. Za posledných 20 rokov sa urobilo toľko výskumov, ktoré uvádzajú, že rôzni ľudia – čo znamená rôzni pacienti – rôzni ľudia potrebujú rôzne pohľadania, rôzne druhy podpory. Každý z nás reaguje na psychoterapiu trochu odlišne a máme veľa výskumov, ktoré ukazujú, ako možno byť systematicky citlivý. Takže, ako to rád hovorím, sledujeme empirický výskum vo všeobecnosti o tom, ako ušiť psychoterapiu na mieru konkrétnemu pacientovi.

WYATT: Predtým si spomenul niečo veľmi zaujímavé – klientov pohľad na terapeuta. Môžeš o tom povedať viac, o tom, aké výsledky to tvrdia?

NORCROSS: Áno, to je veľmi zaujímavé a robustné zistenie empirického výskumu. S úspešnou psychoterapiou nekoreluje posúdenie externého posudzovateľa, ani samotného terapeuta, aký je empatický. Pravdepodobne by sme mali prestať klásť tieto otázky. Naopak, klientovo vnímanie koreluje a predpovedá úspešnú psychoterapiu. Teda v klinickej praxi nestačí jednoducho sa pýtať terapeuta: „Myslíte, že ste empatický? Cítite sa vyladený?” To skutočne nepredpovedá, či to ide dobre. Terapeutovo vnímanie vlastnej empatie vlastne koreluje iba s klientovým vnímaním. Musíme teda systematicky merať a dávať prednosť pacientovmu pohľadu na vzťah. To predpovedá úspešnosť.

WYATT: A ako zistíme, čo u klienta v terapii funguje – čo je dôležité merať? Ako zistíme čo je v terapii užitočné? Iste, sú tu výskumy, ale nakoľko užitočné



sú tieto informácie v práci?

NORCROSS: Výskumy ukazujú, že položením niekoľkých otázok, či už priamo na terapii alebo pomocou krátkeho dotazníka pred alebo po terapeutickú hodinu, zlepšujete retenciu a spokojnosť klienta asi o 27%. To je dosť veľký účinok na niečo také jednoduché. Kladiem proste tri typy otázok.

WYATT: No tak si ich vypočujme.

NORCROSS: Tak by som povedal: „Randy, čo myslíš, ako postupuje psychoterapia?“ – čo je orientácia na cieľ. „Získavaš zo psychoterapie to, čo chceš? Posúvaš sa vpred pri dosahovaní cieľov?“ Tak to je prvý typ. „Ako postupuje psychoterapia?“ A druhý typ otázky je: „Ako sa máme?“ – čo znamená vzťah. A mimochodom, táto otázka nefunguje, ak nie je formulovaná takto: „Ako sa máme?“ A potom chceš vedieť niečo o liečbe samotnej. „Čoho by si chcel viac alebo menej?“ – to je šitie na mieru. Tak týmto spôsobom privilegujeme pacientov pohľad pomocou systematickej okamžitej spätnej väzby. „Dostávaš to, čo chceš?“ teda, ešte raz by to bolo: „Ako sa máme?“ – vzťah; „Ako nám ide psychoterapia?“; a „Ako sa máš?“ Je tu teda dôraz na vzťah, dôraz na cieľ a potom: „Čo by si zmenil na liečbe?“ Tieto jednoduché otázky znižujú pravdepodobnosť prerušenia terapie zo strany klienta a podstatne sa zlepšuje jej výsledok.

WYATT: To mi pripomína, čo hovoria párovi terapeuti o manželskom páre, ktorý ide na večierok. Hovorí, že šťastnejšie, spokojnejšie páry – Gottmanov výskum napríklad uvádza, že sa vzájomne registrujú na večierku. Spolu prídu, spolu odídu a sledujú sa: „Ako sa máš? Čo sa deje?“ Takže zdá sa, že to je aj ľudová múdrosť.

NORCROSS: Je to ľudová múdrosť. Ak berieš psychoterapiu nie ako zdravotnícku liečebnú činnosť, ale ako medziludský vzťah s liečivými účinkami, vzájomné overovanie, starostlivý vzťah, náprava pretrhnutého spojenectva – to všetko má zmysel.

WYATT: Teraz si ma priviedol k jednému citátu, ktorý mám z časopisu. Citát znie: „Človekom si iba vo vzťahu.“ Povedal to veľký psychológ – neviem, či vieš, kto to je, arcibiskup v Južnej Afrike Desmond Tutu. On tvrdí: „Môžem byť človekom iba vo vzťahu.“ Áno, nikto z nás si nevystačí sám. Boh nás učinil navzájom závislými. Človek je človekom cez iných ľudí. Vtedy si Boh mädli ruky a spokojne hovorí: „Tak, to je ono.“ Čo si vyberáš z týchto slov? A ja sa stavím, že sa ti páčia tieto slová a ich význam pre psychoterapiu.

PSYCHOTHERAPIA JE VZŤAH

NORCROSS: Pravdaže sa mi páčia tieto slová. Myslím, že najproduktívnejší a náhodou aj na dôkazoch založený spôsob, ako koncipovať psychoterapiu je vzťah. Zbožňujem svojpomoc. Už som spomínal, že chválím liečebné manuály za ich využitie vo výskume a výcviku. Ale v podstate ide o neredukovateľnú jednotu kontaktu. A to nie je len názor Johna Norcrossa, to je 30 rokov empirických výskumov. Spýtaj sa pacien-

tov, čo najviac získali z psychoterapie – takmer vždy povedia, že to je element vzťahu. Spýtaj sa pacientov – ako to robia tucty výskumníkov celé roky – len sa spýtaj pacientov: „Čo myslíte, ako ste si počínali v psychoterapii? Čomu to pripisujete?“ 80% až 90% odpovedí je: „Mali ste záujem. Počúvali ste. Neodsudzovali ste ma. Zavolali ste mi naspäť.“ Na mojom pracovisku to voláme intervencia diétnej pepsi-coly. Ja mám trochu chytené dýchacie cesty, takže počas sedenia obvykle srkám vodu alebo pravdepodobnejšie diétnu pepsi. No, od detstva ma učili, že je neslušné sedieť a niečo piť bez toho, aby ste ponúkli toho druhého. Takže hneď, ako sa s niekým zoznámim, poviem – po ceste dnu na prvom sedení, poviem: „Dovoľte, aby som vám ukázal našu malú chladničku. Nech sa páči, poslušzte si, ak si želáte minerálku alebo nejaké nealko.“ Nevieť ti povedať počet ľudí, ktorí mi z úspešnej terapie v podstate povedali: „Prečo sa nám psychoterapia darila?“ „Pretože ste sa ku mne správali ako k rovnocennej ľudskej bytosti. Ponúkli ste mi vodu a pohodlné kreslo a nesúdili ste ma.“ Ak sledujeme dôkazy, tak to je privilegovanie klientovho pohľadu a to funguje.

WYATT: Vlastne to, čo predstavuješ, pripomína mi to vlastne Freuda. Akosi sa to cestou stratilo, že Freud bol veľmi pohostinný k svojim pacientom – „Dáte si čaj, dáte si kávu?“ – a niekedy, keď sa im podarila veľkolepá interpretácia, dali si víťaznú cigaru na oslavu. A že je tam pohostinná atmosféra – že to nie je zdravotnícke zariadenie, len chirurgia. Je to ľudské zariadenie, ľudský vzťah. A keď niekoho navštívíš doma, chceš sa cítiť ako víťaný hosť. Nie je to u niekoho doma, je to kancelária. Ale stále sa chceš cítiť ako doma.

NORCROSS: A každý, kto bol vo Viedni a pozrel si Freudovu pracovňu, hneď mal pocit ako doma. Vchádza sa priestrannou predsieňou. Izba je pekne vyzdobená a zariadená. Máte pocit, akoby ste vstúpili k niekomu do svätyně, vzácneho domova. A čítal som teraz asi štyri či päť autobiografií Freudových pacientov, aj Vlčieho muža a niekoľkých ďalších a oni takmer bez výnimky píše: „To bol priateľský človek, ktorý bol mojim spojencom, správal sa ku mne s rešpektom a ľudsky napriek mojim ťažkostiam“ – občas požičoval ľuďom peniaze, dal praktickú radu a prakticky ich pozýval do svojej domácnosti, pretože prax mal samozrejme hneď tam, kde býval. A máš pravdu – ľudia na to za tie roky zabudli.

WYATT: No, je dobré vidieť, že sa tá ľudská časť vo freudovskej tradícii vracia – a má aj oporu vo výskume.

NORCROSS: Áno.

WYATT: Psychoanalytici a existencialisti sú týmto výskumom celkom potešení – pre zmenu niečo v ich prospech.

NORCROSS: Empirický výskum to určite potvrdzuje. A moja jediná obava v tom ohľade je, že nechcem prispievať k dichotómii – že buď ide o osobnosť terapeuta v terapii alebo o liečebnú metódu. Len keď



si pomyslíme, že máme mnoho stránok a rôzni ľudia potrebujú rôzne veci, ide očividne o oboje. A pre určité poruchy alebo liečebné ciele je liečebná metóda pravdepodobne dôležitejšia.

WYATT: Môžeš niektoré uviesť?

NORCROSS: Iste, post-traumatická stresová porucha, vážna obsedantno-kompulzívna porucha, bipolárna porucha, panické poruchy.

WYATT: Porozprávaj napríklad o panických poruchách.

NORCROSS: No, napríklad panická porucha. Myslim, že každý prehľad výskumov ukáže, že väčšinou je tu vhodná kognitívno-behaviorálna terapia. Nao-pak mierna a stredná depresia – vzťah je omnoho dôležitejší než konkrétna terapeutická metóda, ktorú môžeš použiť. Takže sa to pravdepodobne mení. Ale každý, kto pracuje s panickými pacientmi alebo vážnymi anxióznymi či traumatickými poruchami, vrátane mňa, vie, že je nemožné vykonávať liečebnú metódu, kým sa nevypestuje dôverný, podporný vzťah. To je omyl začiatočníka: „Začnime s metódou skôr, ako máme vzťah.“

WYATT: A to je omyl v celom živote.

NORCROSS: V celom živote.

WYATT: Prídu napríklad rodičia, ktorí si čítajú knihu o výchove a hovoria: „Použijeme tieto výchovné metódy“ a zabúdajú na vzťah s dieťaťom.

NORCROSS: Áno a vlastne keď robím workshop, vždy identifikujem účastníkov v miestnosti a poviem: „Musíte sa zaviazat', že nebudete nutkavo robiť to, čo vám poviem a snažiť sa urobiť v pondelok tieto štyri alebo päť vecí. Mali by ste mať dobrý úmysel urobiť to; áno je to založené na dôkazoch a budete efektívnejší. Ale je iróniou osudu, že keď budete robiť tieto štyri či päť vecí, stratíte prítomnosť a spojenie s pacientom. Tak len vezmite jednu alebo dve tieto veci, o ktorých na základe dlhoročných výskumov vieme, že fungujú, postupne ich zabudujte do svojho pracovného modelu a ceňte si vzťah.“

WYATT: Vzťah naozaj umožňuje vytvoriť pracovné spojenectvo, aby mohla technika fungovať.

NORCROSS: Áno. Mój nebohý kamarát Michael Mahoney povedal: „Toto je masívny zmätok správy a nosiča.“ Správa pacientovi znie: „Si dobrý človek. Záleží nám na tebe. Vieme, že tvoje správanie ti navdilo distress a možno aj iným ľuďom.“ Ale správa by mala znieť: „Som tu, počúvam, zaujímam sa a spolu prejdeme tú cestu.“ Nezamieňajme si to s tým, čo čítame v knihách.

WYATT: Poďme na trochu inú tému. Všetci sme za flexibilitu a terapeuta, ktorý má dobré spojenie, pracovné spojenectvo, terapeutické spojenectvo. Je tu nebezpečenstvo, že terapeut zájde príďaleko, bude poddajný, chameleon a len reagovať na všetko a nebude naozaj sám sebou a vo svojom

vlastnom ťažisku, tak povediac?

NORCROSS: Presne to je problém. Ale poddajnosť nie je eklektizmus. Názov preto je vlastne synkretizmus (to jest spájanie rôznorodých prvkov) – nesystematický mišmaš rozličných vecí, čo ľudia robia. Dobrá integrácia je sústredená a zameraná na cieľ. Budem sa takto správať z určitého dôvodu. Napríklad pri reagovaní na ľudí, individuálnych klientov nemôžeme anticipovať všetko, čo môžu chcieť. A samozrejme povzbudzujem ľudí, aby sa pýtali – čo by ste odo mňa potrebovali v tomto momente na tomto sedení, kde by ste chceli byť? Ale vo všeobecnosti nám výskumy tiež ukazujú, že existujú určité spôsoby bytia a určité spôsoby – rovnako dôležité – ako byť. Takže chceme byť pružní, chceme sa naladiť na individuálny moment, ale chceme podporovať a robiť veci, o ktorých výskumy ukazujú, že takmer vždy fungujú. Napríklad empatia, kultivácia terapeutického spojenectva, pozitívny pohľad, náprava každého narušenia spojenia, snaha opraviť nedorozumenia v komunikácii alebo necitlivé poznámky – ktoré sú u ľudí takmer nevyhnutné. Takže môžeme sa snažiť o toto jemné vyváženie medzi tým byť otvorený v každom momente na jednej strane, ale aj nasledovaním výskumov.

NÁPRAVA NARUŠENIA

WYATT: Nedávno som čítal štúdiu a stratil som ju, vieš, ale pamätám si toto – píše sa tam, že nejde len o počiatočné pozitívne spojenectvo, pretože na prvých sedeniach sa môže niečo stať, čo nie je celkom správne. Terapeut venuje pozornosť tomu narušeniu alebo chybičke či nedorozumeniu a to vlastne zlepši vzťah a klienti hovoria, že je lepší. **Môžeš hovoriť o tejto téme?**

NORCROSS: Iste. Takých štúdií existuje aspoň tucet, väčšinou boli podnietené prácou Jeremyho Safrana o identifikovaní a náprave narušenia spojenectva. K narušeniu dôjde, ak nastane nedorozumenie alebo konflikt medzi terapeutom a pacientom. A výskumy ukazujú, že drvivá väčšina našich pacientov skutočne zažije také narušenie, ale málokedy o tom hovorí. Chcú byť dobrými pacientmi, tak to skryjú a chodia okolo toho po špičkách, možno to nedajú najavo na najbližších sedeniach. Klinická skúsenosť spolu s empirickým výskumom ukazuje, že by sme sa mali aktívne pýtať pacientov na spojenectvo a pýtať sa, či ich niečo konkrétne neruší a potom predviesť spôsob nápravy problému bez obviňovania pacienta, ale chápať to ako problém vo vzťahu. Tomu hovoríme náprava narušenia spojenectva.

WYATT: Uvediem príklad. Mal som veľmi výrečnú klientku, veľa rozprávala o svojom manželstve a o práci, až prešiel čas určený na sedenie. Mal som potom hneď ďalšieho klienta. A tak som sa začal pozerat' na hodinky a ona si to všimla. Dôvod, prečo som sa pozeral na hodinky bol ten, že som sa chcel uistiť, že ju neukrátim a že budem mať čas, aby som sa posunul trochu ďalej, myslel som na to, kto je nasledujúci klient a tak, snažil som sa to zvládnuť a uistiť sa, že dávam pozor. Myslel som si, že všetko išlo hladko. Išlo to ďalej dobre. O niekoľ-



ko sedení neskôr spomenula svojho predošlého terapeuta, ktorý sa pozeral na hodinky. A ona si myslela, že to bolo necitlivé. Napokon vysvitlo, že bola v napätí a myslela si, že hovorí nezaujímavo – že sa pozerám na hodinky preto, že sa neviem dočkať konca sedenia.

NORCROSS: Aby si sa mohol rozprávať so zaujímavejším človekom.

WYATT: Správne, presne.

NORCROSS: A to je úžasný príklad. A ak dokážeme byť citliví k takým interpersonálnym nuansám, aktívne sa opýtať na klientovu skúsenosť, môžeme ich zavčas identifikovať a tak zabrániť, aby ľudia prestali chodiť na terapiu predčasne alebo si niesli túto neľúbosť so sebou. A v tom momente, keď to spolu s pacientom napravíte, poskytujete vzor presne takej interpersonálnej otvorenosti, sebaodhalenia a riešenia konfliktu, aké by psychoterapia mala robiť. Vtedy tvorí proces psychoterapie presnú paralelu cieľu psychoterapie: „Ako to môžeme spracovať?“ A ako každý terapeut rýchlo zistí, ako to Freud predpokladal už pred vyše sto rokmi, často to býva tak, že vzťah, ktorý mala klientka v tom momente s tebou, je taký istý problematický vzťah, aký zažíva vonku, že sa považuje za unavujúcu alebo nezaujímavú.

WYATT: Presne, a na tom sa pracuje.

NORCROSS: Áno, aký je to úžasný, kúzelný moment psychoterapie, keď sa to stane.

WYATT: A predsa pre študenta alebo začínajúceho kolegu je to najhorší moment v živote.

NORCROSS: „Och, môj pacient sa sťažuje!“ Aj tí, čo chodia ku mne na supervíziu, hovoria: „Chcete ma ešte viac pokoriť svojimi klinickými radami?“ Ja im na to poviem: „No, záleží na tom, aký máte postoj. Toto facilitovalo psychoterapiu?“ A hovoria: „Áno, ale bolo to peklo, keď sa na mňa obrátili a povedali ‘No, ak to naozaj chcete vedieť, nepáčilo sa mi, čo ste povedali predtým, vaša poznámka, ako ste oblečená, ako ste mi ponúkli niečo, ako ste predložili účet.’“ Takže v danom momente to začínajúci terapeuti prežívajú veľmi nepríjemne. S postupujúcou praxou čoskoro zistia, že nielenže zvládnu takúto spätnú väzbu a protiprenos, ale samozrejme časom prídu aj na to, že to facilituje terapiu. A potom si to obľúbia. Ale spočiatku si dávajú pozor, najmä ak ste supervízor.

AKO SA STAŤ VEĽKÝM TERAPEUTOM

WYATT: Teda pre študentov a praktizujúcich terapeutov, čo môžu urobiť alebo čo ukázal výskum, že by mohli zlepšiť? Terapeuti sa možno tak nejak narodili a majú určité talenty vo svojej rodine, ale všetci sa chceme zlepšiť alebo prekonať určité problémy. Čo ukázal výskum, čo facilituje ten rast a kultivuje osobnosť terapeuta?

NORCROSS: Páči sa mi, ako si položil otázku, Randy, pretože všetci vieme, že v určitej miere môžu byť psychoterapeuti rodení, ale to nás zavedie do slepej uličky a nihilistického názoru, že buď to máš alebo

nemáš. Výskum ukazuje, že môžeme veľa urobiť preto, aby sa zlepšila naša účinnosť v práci s pacientmi a súčasne sa kultivovala naša osobnosť. Po prvé, musíme sa trochu zlepšiť v tom, koho vpustíme do postgraduálneho výcviku v psychoterapii. Vždy hovorím svojim kolegom, že keď robím pohovor s ľuďmi, doslova si hovorím: „Keby tento človek dozrel a absolvoval klinický výcvik, poslal by som k nemu niekoho z mojej rodiny alebo priateľa?“ Ak si povieš nie a potom pustíš toho človeka, aby zaplnil miesto a zaplatil školné, je s tým etický problém. Tak po prvé majme trochu lepšie výberové kritériá.

WYATT: Jedna rýchla poznámka, tam, kde som učil, sme kládli otázku: „Povedzte nám jeden príklad, keď s vami nespravodlivo zaobchádzali v škole alebo v práci. Ako ste reagovali? Čo sa stalo?“ Keď sa ľuďmi zaobchádza nespravodlivo, často sa ukážu ich interpersonálne reakcie. Vysoko to korelovalo.

NORCROSS: Staré krivdy, urážky, všeličo sa prejaví, viem si to predstaviť. Tak predovšetkým si myslím, že ako profesia máme väčšiu kolektívnu zodpovednosť urobiť to lepšie, než len naplniť daný počet účastníkov výcviku. A je iróniou, že niekedy sa na to nepozerať, dokonca títo ľudia výcvik ukončia a dostanú licenciu poradcu, manželského a rodinného terapeuta, psychológa a tak ďalej. A keď sú už tam, som presvedčený, že každý by si mal pozrieť videonahrávku ich terapie. To je sprvu veľmi ponížujúce, možno aj bolestivé aj pre skúsených ľudí, ale človek zistí, ako sa prejavujú. A ide o ten moment. No a potom musíme samozrejme prihliadnuť na pacientovo prežívanie terapie. Pýtať sa pacienta, aké to je, dať mu rýchly, krátky dotazník empatie, aliancie – „Splnili sa vaše ciele?“ „Ako sa nám darí?“ To poskytuje systematickú spätnú väzbu. Väčšina supervízií by mala byť naživo alebo z videonahrávky, aby sme videli, čo sa naozaj deje, nielen počúvali hrdinské hlásenia našich supervidovaných. Klinická supervízia by mala venovať pozornosť nielen technickej kompetencii, ale aj osobnosti terapeuta. A ak sme úprimní a pozrieš si väčšinu prehľadov, väčšina ľudí povie, že minimálne polovica ich klinických supervízií bola dosť slabá. A to je bolestivá myšlienka. Neočakávaš, že všetky zážitky z výcviku budú čisté a svieže, ale toľkí hovoria, že ich klinická supervízia bola skutočne škodlivá. Po tom všetkom som presvedčený, že by sa mala dôrazne vyžadovať individuálna terapia. Zastal som na polceste – myslím, že by sa mala silne odporúčať. Inak (preto som na pol ceste), nepovedal by som „vyžadovať“, pretože verím, že môžu byť aj iné formatívne zážitky, ktoré môžu byť rovnako efektívne ako osobná terapia. Môže to byť meditácia, môže to byť intenzívna skupinová skúsenosť, môžu to byť bojové umenia – alebo nejaká iná formatívna skúsenosť, ktorá by poskytla každému terapeutovi možnosť byť v role klienta, pracovať na svojich interpersonálnych vzorcoch, byť vzorom toho, čo prežili. Doslova posadiť sa na patientsku stoličku, to je veľmi silný zážitok. Potom tu máme celoživotný záväzok učiť sa. Bohužiaľ, väčšina ľudí to chápe ako získavanie osvedčenia a absolvovanie akéhosi povinného vzdelávania za kredity. A potom,



ja verím na celoživotnú starostlivosť o seba – psychoterapeutická samoobsluha.

WYATT: Aj tento rozhovor by mohol byť súčasťou sústavného celoživotného vzdelávania, tak to bude korektívna skúsenosť.

NORCROSS: Potrebujeme niečo zaujímavé, potrebujeme niečo fascinujúce a nové. Je to smutné, ale väčšina ľudí chodí na kontinuálne vzdelávanie, nie preto aby sa naučili viac, ako už vedía, ale kvôli tomu, aby občerstvili svoj názor, či udržali sa v kondícii, respektíve jemne zmenili smer svojej cesty. Argumentuje sa tým, že je to humánne, má pravdu? Ostaneme tak tam, kde sa cítíme pohodlne, s tým sa uspokojíme. Mali by sme príležitostne opustiť komfortnú zónu. Niekoľko mojich kolegov na to upozorňuje už roky. A ako obhajca psychoterapeutickej integrácie by som mal stáť na čele toho. Takže často chodím na celo-

životné vzdelávanie o liečebných metódach a smeroch, ktorých sa akosi desím a nemyslel by som na ich integráciu. Takto ostanete čerství a dozviete sa, čo sa deje. A často sa stretávame s vlastným spevňovaním kategórií a vlastnými predsudkami, a zistujeme, že tento materiál je skutočne veľmi podobný tomu nášmu, ak sa dokážeme vymaniť z predpojatých predstáv a karikatúr, ktoré máme o ostatných teoretických orientáciách. No, to bola dlhá odpoveď na otázku, čo môžeme robiť.

(pokračovanie rozhovoru nájdete v budúcom čísle)

„Väčšinou nie je dôležité mať pravdu, a nie je ani dôležité, či vynesiete odpady častejšie ako vaša polovička, či spolubývajúci. Ak z toho nebudete robiť dôležitú vec, vo vašom živote sa nájde viac času a energie na naozaj dôležité záležitosti.“

Richard Carlson

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

Zásadná zodpovednosť: jak řešit nesplněné sliby a nepřijatelné chování. Kerry Patterson, Joseph Grenny, David Maxfield a kolektiv. Management Press (2014)

Knihu odporúča nebohý Stephen Covey, bohý Ken Blanchard, Sengeho Charlotte Roberts a napríklad aj psycho guru Philip Zimbardo. Knihu odporúča aj Vlado Hambálek a štyria z piatich ostatných. Nestačí vám to? Ako riešiť nesplnené sľuby a neprijateľné správanie je podtitul knihy. Nestačí vám to? Kapitoly vás pri čítaní knihy vedú krok po kroku od prípravy, cez realizáciu až po zhodnotenie rozhovoru. Nestačí vám to? V knihe nájdete príklady, ale aj dobré tipy a triky. Nestačí vám to? Kúpte si ich tréning o tom, ako sa účinne a účelne rozprávať a dosiahnuť svoje (viac na stránke firmy vitalsmarts). Nemáte na to? Kúpte si náš, Coachingplus tréning o tom istom na čísle +421905323201. Na to určite máte, dohodneme sa.

Průručka psychoterapeutických technik. Filip Caby, Andrea Caby. Portál (2014)

Moja (Vladova) žena je systemička (ešte zo starej gardy pred rozpadom: Vráta, Olga, Ivan, Zdeněk...) A ako bonus má aj výcvik v naratívnej terapii (Vráta a Honza). Aj cez moju ženu som ešte detailnejšie pričuchol k teórii, ale hlavne k technikám systemickej praxe. Takže viem čo - to o cirkulárnom kladení otázok, o práci s výnimkami a zdrojmi, o prerámcovaní, externalizácii, zázračnej otázke, škálovaní... niečo od Shazera, niečo od Whitea, niečo od Ludewiga.

V tejto knihe sú všetky systemické intervencie (pred, počas aj po stretnutí) zhrnuté + sú v nej aj rôzne kreatívne spôsoby a nápady, ako ich aplikovať v terapii / poradenstve detí, párov a rodín. Žiadna veľká teória, zato veľa praktických rád. No nekúpte to.

Psychoterapie 2014 / 2 Tematické číslo Psychoterapie a neurovéda

Neuroveda, neuroveda... všade samé dôkazy neurovedy. Predtým sa hovorilo neurológia. Iste, dobre vieme, že psychoterapia je účinná a má čiastočný a v niektorých prípadoch aj trvalý dopad na náš mozog. Zrozumiteľne o tom píšú napríklad Grawe (neuro-nepsychoanalytik), alebo aj Solms (neuro-psychoanalytik). Psychoterapia naše hlavy mení. Dôsledky sú fascinujúce. V publikáciách o neuropsychoterapii potom nachádzame viac než popisy terapie (teda toho, čo robíme), popisy mozgu a jeho fungovania. A to ma až tak nebaví, pretože v neurovedách našli oporu všetky prístupy bez ohľadu na svoju teóriu, techniku, či etiku. Ak to však baví vás, skúmať to, čo sa deje v tele-mysli-mozgu, kúpte si tematické číslo časopisu. Nájdete v ňom napríklad pojednanie o Freudovej teórii snov vo svetle moderného vedeckého výskumu, ale aj mnoho iného tematického.

„Jadro nášho života sa dá rozdeliť na dva druhy činnov. Na tie, ktoré urobíme, a na tie, ktoré neurobíme.“ Philip Zimbardo

Weby, blogy a iné odporúčané kliky

<http://collaborative-practices.com/2014/10/>

Kolaboratívna, alebo po slovensky lepšie - spolupracujúca prax. Tak by sa dal preložiť názov tohto webu. Už druhý krát propagujeme v našich news tento odkaz. Vyšlo totiž ďalšie číslo, tak prečo nie. Ide o medzinárodne akceptované on-line periodikum

o spolupracujúcich prístupoch v terapii, poradenstve a vzdelávaní. Keďže je za nami brnenská konferencia skupiny Narativ - Horizonty 2014, na ktorej sme (Vlado a Ivan) viedli workshop o tom, ako spolupracovať, ak sme odlišní, v našej rubrike o klikoch a weboch sa zameriame na to, aby sme vám prostredníctvom



odkazov na zaujímavé linky predstavili prístup, okolo ktorého sa väčšina účastníkov zoskupila. Začínáme teda odborne, časopisom. Kolaboratívny prístup je využiteľný nielen v psychoterapii, čo je jasné aj z tohtoročného vydania, keďže v ňom nájdete články rôznych autorov týkajúce sa všeličoho, okrem iného aj vzdelávania, či supervízie. Ak čítate anglicky alebo španielsky (zdá sa, že sú kultúrne citliví), je to pre vás možnosť rozšíriť si obzory.

www.youtube.com/user/The5PETRA5/videos

Ak preferujete pred čítaným textom video ukážky (najmä video ukážky prezentácií lektorov a simulovaných konzultácií), pozrite si tento jútubácky link. Odporúčame vám ho preto, že tieto videá nie sú iba obrázkami spolupracujúcich alebo „postmoderných“ prezentujúcich (Strnad, Seikkula, Ann-Rita Gjertzen, Rober...), nájdete medzi nimi aj videá z iných teoretických brehov (napríklad psychoanalýzy, Marlinová, Mahler). Výhodou je, že sú to videá z podujatí, ktoré prebehli v Čechách, čiže aj keď pôjde o prezentácie zahraničných lektorov, mnohé z nich sú v češtine, alebo tlmočené. Teda, aby som bol konkrétny, niektoré ukážky sú z psychoterapeutického sympózia z minulého roku, niektoré zo sympózia Horizonty 2013, niektoré z workshopov, ktoré robila skupina Naratív. Ak ste tam neboli... a máte čas, pozrite si niečo.

www.youtube.com/user/rhizomenetwork/videos

Kolaboratívny / spolupracujúci prístup preferujú čím ďalej tým viac ľudia po celom svete, najmä pre jeho otvorenosť a slobodu. Vyrastá z tradície rodinnej a systemickej terapie, ale najmä z filozofických koreňov sociálneho konštrukcionizmu, či postmoderny s jej dôrazom na dialóg a význam jazyka. Jedným z jeho predstaviteľov by možno mohol byť aj Chris Kinman. Kinman tvorí a opiera sa o teóriu rizómu (rhizome). Rizóm je podľa neho niečo ako sieť s koreňmi. Zároveň to je metafora toho, čo žijeme, kým sme. Metafora toho, že nie sme sami. Chris Kinman (bol pred pár rokmi v Brne) využíva metaforu rizómu, aby učil, ale aj zdieľal svoje myšlienky a myšlienky nasledovníkov Gregoryho Batesona. Chris rád točí videá s rôznymi ikonami oboru (postmoderné prístupy, či rodinná a systemická terapia). Lynn Hoffmannová, Harlene Andersenová, Nora Batesonová, Peggy Pennoová, Rocio Chaveste Gutierrez, Ken a Mary Ger-genovci... ak chcete nahliadnuť do myslenia týchto a iných, práve vám sú určené odporúčané videá.

„Cesta odiaľto tam, kam sa chceme dostať, sa začína chybou, ktorú napravíme, z ktorej sa stane ďalšia chyba, tú napravíme a z nej sa stane ďalšia chyba a aj tú napravíme.“ Stewart Emery

Čo je nové v obore?

CREATIVE SUPERVISION ACROSS MODALITIES. ANNA CHESNER, LIA ZOGRAFOU. JESSICA KINGSLEY (2014)

Namiesto rečí od nás, ponúkame ako info o tejto super knihe rozhovor s jednou z jej autoriek - Annou Chesner. Knihu o kreatívnych technikách v supervízii naozaj odporúčame.

Prečo je na supervíznych sedeniach využitie kreativity také efektívne?

ANNA CHESNER: Kreativita pomáha prepájať učenie sa z praxe pravou a ľavou hemisférou mozgu. V praxi sa nám často stáva, že sa cítíme zaseknutí alebo chodíme do kruhu. Využitie kreatívnych metód nám pomáha odkrývať nové perspektívy a dodáva energiu.

Ako môže supervízia, ktorá sa robí kreatívne zabezpečiť, aby sa novo získaná perspektíva na supervíznych sedeniach udržala a ako z toho môžu profitovať supervízor a supervidovaný?

CHESNER: Supervízia, ktorá je kreatívna môže vnieť novú perspektívu a čerstvú energiu do reflektovania našej klinickej a inej odbornej praxe. To zase môže vnieť energiu a jasnosť do našich sedení s klientmi. Ak supervízii samotnej chýba vitalita, môže sa stať súčasťou problému na miesto toho, aby facilitovala možné riešenia.

V 2. a 3. kapitole vašej novej knihy píšete o významnej roli v supervízii, ktorá využíva tvorivé techniky - prečo? Ktorá z uvedených rol sú podľa vášho ná-

zoru pre nového supervízora najťažšie? Sú nejaké roly, do ktorých majú supervízori tendenciu sklzávať ľahšie?

CHESNER: Ani nie tak do rol, ako do chápania roly. Pojem rola nám pomáha premýšľať o našom „spôsobe bytia“ a o spôsobe bytia našich klientov. Je to praktický nástroj na hľadanie vzorcov správania a vzťahov. Supervízor si musí byť vedomý viacerých rol, ktoré môže ako supervízor zaujímať a v ideálnom prípade v tom byť pružný. Odborníci zo všetkých oblastí pomáhajúcich profesií môžu mať prospech z toho, že budú o svojich rolách v praxi, ako aj o rolách svojich klientov v rozličných systémoch premýšľať.

Čo je najťažšie pri práci na výcviku nových supervízorov? S čím zápasia najviac z hľadiska zabudovania tvorivosti do svojich supervíznych sedení?

CHESNER: Supervízori vo výcviku sa musia najprv vyrovnáť s tým, aby uchopili rolu supervízora, čo je odlišná rola od klinickej roly, ktorá im je obvykle bližšia. Ďalšia výzva je naučiť sa používať tvorivé techniky tak, aby to bola spontánna reakcia na tému supervízie alebo ohnisko pozornosti stretnutia a pritom pevne zachovať rámec supervízie.

Prečo môže byť 'iracionálne' myslenie takou dôležitou súčasťou kreatívneho procesu?

CHESNER: Ani nie tak iracionálne, ako mimo vedom-



mia alebo iba implicitne prítomné vo vedomí. V klinickej práci sa odborník ponorí do komplexných, viac vrstevnatých interakcií, kde je telesný alebo pociťovaný vnem a imaginácia rovnako dôležitá ako vyslovené slová. Tieto skúsenosti pravej časti nášho mozgu možno pomocou tvorivých techník v supervízii dobre osvetliť.

Niekoľkokrát ste spomínali význam jasne zacieľného ohniska pozornosti na supervíznom sedení - prečo je to tak?

CHESNER: Jasné ohnisko pozornosti alebo supervízna otázka / téma sú užitočné z viacerých príčin. Zabezpečuje transparentnosť, akú pomoc alebo reflexiu hľadáme. Podporuje spoluprácu medzi supervízorom a supervidovaným. Odhaľuje úroveň, na ktorej je supervidovaný schopný reflektovať a artikulovať svoj proces.

Aké tipy by ste dali novému supervízorovi pri využívaní kreativity na sedeniach?

CHESNER:

- Reflektujte svoje vlastné intervencie vo svetle teórie supervízie
- Vnášajte kreatívnu supervíznu prax do priestoru supervízie
- Ostaňte otvorení novým poznatkom a skúsenostiam
- Absolvujte výcvik a využívajte pri práci kreatívne supervízne metódy

„Keď hovoríš, že si nevieš nájsť čas na to, aby si zmenil svoje myšlienky a spôsob svojho života, je to rovnaké, ako keby si vravel, že nemáš čas natankovať, pretože si príliš zanepřázdený šoféovaním.“

Robin Sharma

Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

VZŤAHOVÁ SUPERVÍZIA

Minulý mesiac sme predstavili v texte supervízia, ktorá zvyšuje úspech, SF model supervízie, tento mesiac sa pozrieme na teóriu vzťahovej supervízie. Pojem relational supervision je zvláštny pojem a nevieme ho preložiť inak ako vzťahová supervízia, aj keď, ako sa dočítate, nejde o supervíziu vzťahu. Je to podobná ligvistická haluška ako slovné spojenie na človeka zameraný prístup. Jeden nebohý kolega, celým srdcom nie-rogerián, keď počul slovné spojenie „na človeka zameraný prístup“, sa ohradil slovami: „a ja som čo, na kozy zameraný?“ A tak je to aj s pojmom vzťahová supervízia. Všetky prístupy k supervízii v sebe zahŕňajú aj konceptualizáciu vzťahu - vzťahová supervízia však vzťahy dáva do centra záujmu. Podobne ako mnohé iné prístupy, pretože v súčasnosti má vzťahová supervízia svojich súputníkov (ale aj predchodcov) napríklad v podobe:

- vzťahovej psychoanalýzy (čítajte 3 - 4 veľmi dôležité knihy, ktoré o nej vyšli preložené aj vo vydavateľstve Triton)
- vzťahovej transakčnej analýzy (aj naša Sandra Wilson je týmto novým prúdom v TA ovplyvnená)
- vzťahovej hĺbky: prístupu, ktorý je špecifickým konceptom PCA a vytvorili ho Mearns a Cooper a ich nasledovníci
- integratívnej vzťahovej psychoterapie (aj o tej vyšla kniha v Tritone)
- dialogickej gestalt terapie
- konceptu vzťahového koučovania

... a mnohých iných prúdov, ktoré si určite môžete nájsť na webe a preštudovať.

Definične. Hlavnou supervíznu výzvou pre niekoho, kto sa definuje ako vzťahový praktik, je ponúkať taký vzťah, ktorý bude stimulovať a zväčšovať osobný a odborný rozvoj, vedomie, znalosti a zručnosti supervidovaného tak, aby tento mohol rozvíjať a udržiavať terapeutický (poradenský, koučovací...) vzťah

a postoj so svojím klientom, na jeho prospech a v ktorom (vo vzťahu so supervízorom) klient môže, ak je to vhodné, prehodnotiť a prepracovať svoje vnútorné vzorce a dynamiku, ktoré mu nie sú užitočné.

Umiestniť vzťah do samého srdca supervíznej a terapeutickú snahu týmto spôsobom znamená, že vzťah je kľúčom k čomukoľvek, čo sa v procese spolupráce objaví. Zo vzťahov všetko vychádza (nie z techniky a metód práce, nie z neurobiológie, nie z kognitívnych procesov...) a vzťah všetko dianie v terapiách, na koučovacích stretnutiach a na supervíziách rámcuje a podmieňuje. Toto východisko so sebou nesie potrebu supervízneho modelu, ktorý by to zrkadlil. Vzťahová teória tvrdí, že realita a pravda sú perceptuálne, v podstate vychádzajú z toho, ako reagujeme na vzťahové skúsenosti, ktoré sme kedysi zažili, skonštruovali sme si ich a našli v nich význam. S dôrazom na terapeutický vzťah sa potom napríklad vzťahová psychoterapia zaoberá ohľaduplným a podrobným skúmaním a vysvetľovaním týchto významov, ktoré si so sebou z rôznych vzťahov nesieme a v aktuálnych (napríklad terapeutických) znovu spoluvytvárame. Podobne ako vzťahový klinický pracovník aj vzťahový supervízor uznáva, že nemá žiadne špeciálne vedomosti alebo prístup ku pravde o klientovi (alebo supervidovanému alebo supervidovanej práci) a že vlastne jeho verzia pravdy a reality bude perceptuálna a obmedzená. Vzťahový supervízor preto namiesto tvrdenia, čo je 'pravdivé' alebo ako treba veci robiť, radšej sprevádza svojho partnera v konverzácii, hľadá, uvažuje a skúma spolu so supervidovaným poznatky a významy, ktoré s ním identifikuje (a ktoré klient zdôrazňuje) a potom dôveruje supervidovanému, že vezme tieto významy, akonáhle boli uvedomené a porozumené späť do práce s klientom, svojím jedinečným spôsobom. Z toho nevyplýva, že vzťahový supervízor naivne dôveruje schopnostiam supervidovaného alebo že si nevšima a kriticky nereflektuje



slabú prácu, alebo dokonca to, že by vo vzťahovej supervízii mali mať obe strany rovnaké povinnosti. Supervízor má vždy napríklad hodnotiacu a aj etickú zodpovednosť, ktorá reflektuje nevyhnutné a oprávnené rozdiely v moci. Znamená to, že ako vzťahový supervízor kladiem na čoraz väčšiu vzájomnosť, vyjednávanie a distribúciu moci autority v supervíznom vzťahu, voči ktorému mám záväzok.

Vzťahová supervízia a téma moci

Pokiaľ ide o tému moci v supervíznom vzťahu, vzťahový supervízor ju citlivo reflektuje. Robí to otvoreným rozhovorom so supervidovaným, v ktorom by sa snažil načrtnúť, ako by supervízia mohla byť vedená a ako sa v nej bude pristupovať k téme hodnotenia. Takýto otvorený rozhovor však ďalej pokračuje tým, že sa supervízor zaujíma o to, aký má hodnotiaci rozmer supervízie vplyv na supervízny vzťah a ako táto téma súvisí s inými vzťahmi supervízora. Supervízor je transparentný a k tejto transparentnosti požíva aj supervidovaného. Supervízorka napríklad povie: „Očakávala by som, že by sme v tom rozhovore prebrali nasledujúce okruhy otázok, menovite..., budem rada, ak zariskujete a prediskutujete so mnou svoje ťažkosti. Som odhodlaná vám pomôcť zväziť a poučiť sa z častí práce, ktoré sú, alebo môžu byť obzvlášť náročné.“ Ak sa však supervidovaný reflexii vyhýba, supervízor skúma to, čo všetko a aj ako on sám prispieva k tomu, že sa v supervíznom vzťahu vytvorila taká situácia, ktorá bráni otvorenej komunikácii, odvahe, učeniu a rastu. Pre vzťahového supervízora je dôležité, že ak prichádzajú problémy, je obohatujúce o nich hovoriť, keď vzniknú a to omnoho skôr, než sa uskutoční formálne hodnotenie. Supervízor je však otvorený aj spätnej väzbe (napríklad aj o vzťahu so supervidovaným), ktorú by mu mohli supervidovaní dať. Hoci výzva skúmať supervízny vzťah, byť otvorený a dávať spätnú väzbu nemusí byť pre supervidovaného (ani supervízora) ľahká, je dôležitá, pretože skúma nielen užitočnosť reflektujúceho procesu, ale aj kontext moci vo vzťahu. Heather Fowlieová píše: „Aby som tomuto procesu pomohla, občas používam sebaodhalenie, v ktorom odhalím, ako moje vlastné „hlúpe, slepé a ťažké miesta“ predstavovali problém v mojej práci ako terapeutky alebo supervízorky, čo môže demystifikovať a normalizovať zápa- sy, ktorým čelí terapeut, keď používa sám seba ako nástroj v psychoterapii. Facilituje to aj kolegiálnejšiu atmosféru vzájomnosti a spoločnej zraniteľnosti.“ Ak je vzťah dosť dobrý, aby sa mohol vyvíjať a prehľbovať, neistota a hanba sa redukovujú. To následne zlepšuje učenie a povzbudzuje supervidovaného, aby riskoval sebaodhalenie a bol odvážny (a v istom zmysle otvorený zraniteľnosti) v sebareflexii, ktorá je potrebná na efektívnu supervíziu. Vzťahový postoj k moci nás upozorňuje na to, že moc sa spoluvytvára a má byť spoločná a má sa o nej jednať. To nám poskytuje rámec aj pre uvažovanie o otázkach rodu / rasy / triedy / sexuality, ktoré môžu supervidovaného obmedzovať a vplývať na jeho schopnosť rozvíjať supervízne a terapeutické vzťahy. Ako vzťahový supervízor máme aktívnu úlohu v tom, aby sme boli citliví,

dávali pozor a hovorili aj o nerovnomernosti, útlaku, či nespravodlivosti, ktorá je vo vzťahoch a spoločenských štruktúrach prítomná a ovplyvňuje supervidovaného. Nejde nám o to, aby sme bez reflexie pokračovali v dynamike moci, ktorá supervidovanému prekáža v uvedomovaní si svojho úplného potenciálu a prežívaniu moci s nami.

Citlivé témy v supervízii

Terapeutovo prežívanie klienta a vzťahových vzorcov, ktoré vyvstávajú medzi nimi, je nanajvýš dôležité pre pochopenie a vedenie terapeutického procesu. Z tohto je jasné, že supervíziu nemožno efektívne uskutočniť bez riešenia protiprenosov supervidovaného na jeho klienta, vrátane tých častí, ktoré McLaughlin nazýva terapeutickým prenosmi. Toto všetko vplýva nielen na terapeutické ale aj na supervízne procesy, prenos terapeuta na supervízora a supervízorov protiprenos (a prenos) na klienta (o ktorom počúva od supervidovaného na supervíznom sedení) a na supervidovaného. Z tohto dôvodu je pre vzťahového supervízora ťažké odlišiť presnú demarkačnú čiaru medzi supervíznom a terapeutickou konzultáciou. Rigidná demarkačná čiara medzi reflektovaním prípadu, či roly, medzi edukačnou úlohou supervízie a exploračiou intrapsychických konfliktov supervidovaného, či exploračiou toho ako jeho osobnosť interferuje s prípadom, ktorý predkladá (čo môže so sebou do supervízie prinášať aj terapeutický rozmer) nie je so vzťahovým prístupom kompatibilná. Dôležité sa však zdá byť to, že supervidovaný a supervízor majú jasno v tom, akému účelu slúži takáto citlivá, osobná exploračia veľmi súkromných tém. Ak hovoríme o účele zdieľania osobných tém a konfliktov v supervízii, Frawley O'Dea a Sarnat nás upozorňujú, že tieto témy by mali byť prítomné najmä ako „prekľenujúci cieľ pri facilitovaní rastu supervidovaného ako klinického pracovníka“. V terapeutickom vzťahu je účelom skúmania prenosov a protiprenosov dekonštruovať a rekonštruovať perceptuálne významy a vzťahové vzorce, ktoré sa objavujú. V supervíznom vzťahu je účel takejto exploračie obmedzený na povzbudzovanie, umožňovanie a podporovanie efektívnej terapeuticko-terapeutkej práce. Vyjednávanie noriem, pravidiel a záväzkov na začiatku každého (aj supervízneho) vzťahu môže znížiť neistotu a zvýšiť zapojenie aj do (ako sme už spomenuli) tém, ktoré vyvolávajú nepríjemné emócie a môžu byť zraňujúce (aj keď vieme, že z nich supervidovaní ťažia v konečnom dôsledku najviac). Okrem toho, pozvanie supervidovaného do diskusie a vyjednávanie o „obsahu a charakteristikách“ vzťahu zrozumiteľným spôsobom, pravdepodobne povzbudí väčší záväzok voči cieľom a bude nápomocné pri udržiavaní primeraného ohniska pozornosti na rast supervidovaného ako klinického pracovníka. Z hľadiska vyjednávanie noriem, obsahu a charakteristik supervízneho vzťahu, vyvstáva do popredia niekoľko vecí, ktoré treba dojednať so supervidovaným. Prvá sa týka akceptácie tvorivých spôsobov prezentovania supervízneho materiálu. Ústrednou koncepciou vzťahovej terapie je uvedomovanie si a ohnisko pozornosti na nevedomé procesy. Pretlmočiac to do su-



pervízneho vzťahu, tieto procesy, nakoľko sú potlačené, disociované a/alebo nesymbolizované, býva často ťažké vložiť nevedomé procesy a intrapsychické konflikty do okamžite zrozumiteľných naratívov. Supervízny priestor musí byť dostatočne pružný a imaginatívny, aby sa supervidovaný mohol cítiť bezpečne a prezentoval a prepracoval takýto citlivý materiál. V praxi to môže znamenať otvorenosť voči supervidovanému, prezentujúcemu regresné alebo disociatívne zážitky cez somatické prezentácie alebo s použitím paralelných procesov a projektívnych identifikácií a snov, aby sme menovali len niektoré. Normalizovať a prijať to znamená otvorene o tom so supervidovaným diskutovať. Vo vzťahovej supervízii sa napokon ohnisko pozornosti zameria primárne na vzťahové vzorce, ktoré sa zhmotňujú a stávajú dostupnými v rámci supervízneho vzťahu a tieto je potrebné legítimizovať ako bohatý a užitočný zdroj učenia sa. Čím viac môžu supervidovaný a supervízor diskutovať o svojom vzťahu, ako sa odvíja a prehlbuje, ale hlavne ako sa v ňom cítia a čo pre nich reprezentuje, tým plnšie a efektívnejšie sa môže supervidovaný zapojiť do vzťahu s klientom pri identifikovaní a rozprávaní o ich vzťahu.

Z čoho sa utvára supervízny vzťah?

Na supervízny vzťah má vplyv mnoho faktorov, predovšetkým vzťahové vzorce, ktoré sa objavujú a reflektujú prepojenia medzi daným supervízorom a daným supervidovaným. Po druhé sú to vzťahové roly, ktoré sa odohrávajú v supervízii a ktoré sú podobné ako roly, ktoré sa vyskytujú vo vlastnej terapii supervidovaného alebo supervízora. Po tretie to môžu byť nejaké roly medzi nimi, ktoré súvisia s dynamikou organizácie, v ktorej sa supervízia uskutočňuje a napokon sú to tie agovania vzťahovej dynamiky, ktorá je v hre vo vzťahu medzi supervidovaným a jeho klientom, čo sa často označuje ako paralelný proces. S využívaním vzťahovej teórie v supervízii úzko súvisí povolenie mať, cenit' si a používať protiprenosový materiál. Supervízorov protiprenos nielen, že môže pomôcť odkryť nevedomý materiál, ktorý sa snaží vynoriť v terapeutickú dyádu a/alebo ktorý ho ovplyvňuje. Primerané využitie a ocenenie nestranného supervízoroveho sebaodhalenia môže byť užitočné aj pri reflexii rastu supervidovaného. Pri zahrnutí týchto vzťahových premenných a vzťahových intervencií do supervízie, pri cielenom zahrnutí intrapsychického prežívania do supervíznych konzultácií je nutné byť citlivý voči tomu, čo sa v literatúre nazýva pojmom paralelný proces. Paralelný proces sa často chápe ako negatívna vec, ako niečo čo predstavuje zaseknutie sa, pochádzajúce z terapeutického vzťahu a prejavujúce sa v supervíznom vzťahu, čo si vyžaduje neutrálneho supervízora, ktorý to dokáže vystopo-

vať a zastaviť, tým, že na to upozorní supervidovaného. Vzťahový prístup sa v tomto mierne odlišuje. Po prvé, koncept lokalizuje do všetkých vzťahov, nielen do vzťahu supervízor - supervidovaný, ktorý zrkadlí vzťah supervízor - klient. Po druhé, vzťahový prístup tvrdí, že paralelné procesy môžu podporovať pozitívne výsledky, kedy napríklad pozitívny liečivý vzťahový vzorec vo vlastnom vzťahu supervidovaného môže byť paralelný vo vzťahu s klientom. Po tretie, paralela môže vzniknúť v každej dyáde. Po štvrté že môže reprezentovať jeden z kreatívnych a imaginatívnych spôsobov, v ktorých si nevedomý materiál môže nájsť cestu do vedomia a napokon, že supervízor (za predpokladu, že paralelný vzťah vznikol vo vzťahu supervidovaný - klient) nebude neutrálnym pozorovateľom, ale vojde do vzťahu a môže sa na chvíľu pustiť do prehrávania, aby lepšie pochopil a rozšíril si viacnásobné významy, ktoré môžu v originálnej dyáde zápasit' o prejavenie a prepracovanie. Napokon, vlastný supervízny štýl má vždy nepopierateľný vplyv na spôsob, akým robíme supervíziu a aj na to, čo s našim štýlom asociuje supervidovaný. Ako vzťahoví supervízori akceptujeme, že nie sme a nemôžeme byť neutrálnymi pozorovateľmi procesu, do ktorého sme zapojení a že ani nie je želateľné, aby to tak bolo. Dôležité je, že spoznávame tieto vplyvy a diskutujeme o tom, ako vplývajú na náš vzťah a že pracujeme na tom, aby sme minimalizovali všetky vplyvy, ktoré majú potenciálne negatívny dopad.

Záverčné poznámky

Prírodnou súčasťou tvorby supervízneho kontraktu vzťahového supervízora je debata s novým supervidovaným o vyššie uvedenom. V tomto rozhovore preberáme náš supervízny aj osobný štýl práce, rámec, v ktorom pracujeme, príčiny, prečo sa na určité veci zameriavame atď. V tom istom podporujeme aj supervidovaného na stretnutí, medzi stretnutiami, ale aj v jeho praxi. Zaväzujeme sa, že mu pomôžeme rozvíjať zručnosti, o ktorých sa domnieva, že ich potrebuje prebrať do vlastného prístupu k práci, takže namiesto nasledovania môjho spôsobu bytia si môže nájsť, odôvodniť, vysvetliť a prijať svoj vlastný. Priestor pre takúto prácu je nielen v obsahu toho, čo supervidovaný prináša, ale aj v supervíznom vzťahu, ktorý vytvárame. Vzťahová supervízia je potom „vzťah o vzťahu o iných vzťahoch,“ respektíve reflexiou multiplicity vzťahov obsiahnutých v procese supervízie. A to ma fascinuje.

„Priemerný človek vraj povie šesťnásť tisíc slov za deň. Keby ste ich prepísali, zaplnili by ste tristo stranovú knihu každý týždeň. Za celý život by ste zaplnili požičovňu knihu. Ale na koľkých vašich slovách by naozaj záležalo?“ John C. Maxwell



Metódy a techniky pre vašu prax

KRAJINA BEZ PRAVIDIEL

Cieľová skupina

rodina

Ciele aktivity:

- Zistí dynamiku a interakcie v rodine, obzvlášť pravidiel, roly a hierarchiu.
- Zavádza a posilňuje vhodné pravidlá v rodine.
- Povzbudzuje rodičov, aby lepšie porozumeli názorom svojich detí.
- Zlepšuje schopnosť komunikovať svoje potreby v rodine.

Materiál

Každá rodina je kráľovstvo (dotazník), papier, ceruzky, fixky, fotoaparát.

Dodatočný materiál pre verziu s pieskoviskom: Pieskovisko dopoly naplnené pieskom, rozličné miniatúrne predmety predstavujúce rozličné kategórie, ako napríklad ľudí (rôzneho veku, rasy, schopností a povolání), zvieratá (domáce zvieratá, hospodárske zvieratá, divé zvieratá), dopravné prostriedky, rastliny a prírodné materiály (kamienky a ulity), nábytok a veci z domácnosti, budovy a fantazijné figúrky. Určite musí byť medzi nimi figúrka kráľa a kráľovnej.

Popis

Poznámka: Táto aktivita si vyžaduje aspoň dve sedenia

- Vyplňte s rodinou dotazník „Každá rodina je kráľovstvo“. Ak použijete pieskovisko, rodina môže odpovedať na otázky verbálne alebo aj ilustrovať svoje odpovede vytvorením obrazu v piesku za pomoci figúrok.
- Na nasledujúcom sedení rozdelte rodinu do dvoch dvojíc. (Deti by mali pridelené k rodičom, zo vzťahu s ktorým môžu občas mať úžitok. Časť aktivity vo dvojiciach tiež zabezpečí, že tiché deti majú príležitosť vyjadriť svoje pocity a názory. Ak je prítomný iba jeden z rodičov, tak nechajte pracovať celú rodinu spolu a nerozdeľujte ich.)
- Rodina si má predstaviť krajinu bez pravidiel. Každá dvojica dostane za úlohu spoločne vytvoriť obraz (alebo scénu v pieskovisku), ktorý ilustruje ich krajinu bez pravidiel. Každá dvojica sa rozhodne ako, čo, kedy a kde krajina existuje. Tento obraz môže byť pozitívny opis toho, ako krajina bez pravidiel vyzerá alebo to môže byť negatívny opis. To záleží od každej menšej skupiny v rodine.
- Potom každá dvojica vytvorí príbeh o svojej krajine bez pravidiel. Rodič v každej dvojici napíše vytvorený príbeh. To je obzvlášť dôležité vo dvojiciach, kde má dieťa ťažkosti uznávať autoritu rodiča. (Terapeut musí pri zadávaní inštrukcií jasne povedať v tejto malej skupinke, kto je vedúci.) Potom sa dvojice zídu a porozprávajú o svojich obrázkoch a príbehoch. Ak malé skupin-

ky neprinesú negatívne možnosti toho, čo sa deje na mieste, kde nie sú žiadne pravidlá, terapeut môže klásť otázky ako napríklad:

1. Aké to je v tejto krajine bez pravidiel?
 2. Nakolko sa deti a dospelí v tejto krajine cítia bezpečne v tom, čo chcú?
 3. Čo sa stane, keď nikto nie je zodpovedný?
 4. Aké problémy vznikajú, keď nie sú pravidlá?
 5. Ako sa cítia rodičia, keď nevedia, kde sú alebo čo robia ich deti?
- Potom by mala nasledovať diskusia o všeobecných pravidlách, ktoré majú byť také, aby z nich mali rovnaký úžitok všetci obyvatelia tejto krajiny. Rodina vytvorí nový príbeh alebo zakončí svoj predošlý príbeh novou jednotiacou informáciou.
 - Posledná časť sedenia nastane vtedy, keď rodina stanoví pravidlá, ktoré sú pre nich vhodné. Jeden z rodičov môže napísať zoznam týchto pravidiel na papier. Rodina potom dostane inštrukciu, aby vytvorili novú kresbu (alebo obraz v piesku), ktorá znázorňuje krajinu s dôležitými pravidlami. To jest tento obrázok ilustruje pravidlá, ktoré treba doma kvôli bezpečnosti a pohode všetkých členov rodiny zaviesť a opisuje, kto ich zavedie, ako ich bude presadzovať a aké dôsledky vyplynú z ich porušenia a tak ďalej.
 - Odfotografujte kresbu alebo scénu v piesku, aby dostala rodina obrázok a jeden uložte do karty klientov.

Diskusia

Táto aktivita je vhodná pre rodinu, ktorá zápasí s pravidlami a rolami. Užitočná je aj pre rodinu, pre ktorú je jedným z cieľov podporiť zdravý vzťah medzi rodičom a dieťaťom, najmä tam, kde sú neustále konflikty medzi rodičom a dieťaťom. Pomocou príbehu a kresby (scény v piesku) môžu členovia rodiny lepšie porozumieť názorom ostatných, pravidlám a potrebe štruktúry, ako aj individuálnym pocitom bezpečia. Tieto prístupy môžu poskytnúť cestu k externalizácii tejto debaty spôsobom, ktorý poskytuje a vnáša viac jasnosti do celej rodiny o názoroch a skúsenostiach jednotlivých jej členov. Ako píše Harvey (2008): „Základným predpokladom tu je, že rodiny majú tvorivú schopnosť zvládať svoje konflikty naturalistickým spôsobom a že môžu a dokážu využiť hru v každodennom živote ako na riešenie problémov, tak aj na riešenie bazálnych emocionálnych konfliktov.“ Ak používame ako metódu prejavu pieskovisko, De Dominicová (1995) tvrdí, že jedna metóda, ktorú terapeut môže použiť, je „zadat' tému, zážitok alebo interakciu, na ktorej sa bude na sedení pracovať“. Časť aktivity, ktorá sa robí vo dvojiciach, môže zlepšiť vzťah medzi rodičom a dieťaťom. Okrem toho skúsenosť vo dvojici poskytuje možnosť tichému dieťaťu, aby vyjadriť svoje myšlienky, ktoré sa potom opakujú, keď sa aktivita predstavuje väčšej skupine. Touto aktivi-



tou sa zlepšuje aj riešenie problémov a komunikácia v rodine. Combs a Freedmanová (1998) píšú: „S jednotlivými členmi rodiny z času na čas interagujeme a ostatných pozývame, aby poslúžili ako publikum“, ktoré ako tvrdia „zviditeľňujú vzťahy v rodine“ tým, že pomáhajú jednotlivým členom rodiny „počúvať“ a nie brániť sa“. To znamená, že „úplne porozumieť rodnému fungovaniu sa dá jednoducho tak, že porozumieme jednotlivým jej členom alebo podskupinám v rodine“ (Miller et al., 2000). Je teda dôležité, aby sa zišla celá rodina a vytvorila novú krajinu s dôležitými pravidlami ako koniec tejto skúsenosti.

Každá rodina je kráľovstvo (dotazník)

Každá rodina je kráľovstvo. Odpovedzte na nasledovné otázky o kráľovstve, v ktorom práve žijete.

1. Kto sú obyvatelia tohto kráľovstva?
2. Kto je kráľom a kráľovnou v tomto kráľovstve? (Tento jednotlivec obyčajne robí konečné rozhodnutia o dôležitých veciach. Tento jednotlivec aj plánuje, ako sa v budúcnosti zabezpečia potreby občanov.) Ako viete, že tento jednotlivec je kráľ alebo kráľovná?

Hry a aktivity...

V najbližších číslach našich news sme sa rozhodli publikovať niekoľko techník, ktoré vychádzajú z konceptu - metódy - prístupu, ktorý vymyslel Augusto Boal a nazval ho Divadlo utláčaných. Divadlo utláčaných je systém hier a špeciálnych techník, ktoré majú za cieľ rozvíjať u utláčaných občanov divadelný jazyk, čo je podľa Boala esenciálny ľudský jazyk. Táto forma divadla sa má robiť s pomocou utláčaných (ľudí, ktorí sú napríklad sociálne vylúčení, deprimovaní, či inak marginalizovaní) má byť o nich a pre nich, aby pomáhala bojovať proti útlaku a zároveň pomáhala transformovať spoločnosť, ktorá ich utláča. Divadlo sa môže používať ako nástroj boja proti všetkým formám triedneho útlaku, rasizmu, sexismu a všetkým druhom diskriminácie. Nemá za cieľ byť iba - ako podľa Hamletovej definície - zrkadlom, ktoré umožňuje vidieť naše zlozvyky a skutočnú tvár - ale má byť nástrojom konkrétnej sociálnej transformácie. Okrem hlbokých filozofických základov má divadlo utláčaných aj bohatú históriu. Zrodilo sa v roku 1971 v Brazílii, vo forme Novinového divadla so špeciálnym cieľom - zaoberať sa lokálnymi problémami. DU má rôzne formy. Okrem Novinového divadla to je Divadlo fórum, Neviditeľné divadlo, Legislatívne divadlo a napríklad aj Obrazové divadlo. Z Južnej Ameriky sa tieto formy rozšírili aj do iných krajín. Sú nápomocné pri dialógu medzi rôznymi skupinami obyvateľov v rôznych komunitách. V Európe napríklad vznikol koncept Dúha túžby - najprv na pochopenie psychologických problémov, potom dokonca aj na vytváranie postáv v akejkoľvek hre. Nižšie je znázornený strom, ktorý symbolizuje korene aj rôzne

3. Aké sú zákony tejto krajiny? Ako si toto kráľovstvo udržiava zákony?
4. Aké sú dôsledky alebo tresty za porušenie zákonov?
5. Kto pomáha zabezpečiť, aby mali občania strechu nad hlavou, potravu, ošatenie, hry a tak ďalej? Je vždy dost potraviny pre všetkých občanov? Čo sa v kráľovstve stane, ak sa niektorí občania nechcú podeliť o stravu s ostatnými?
6. Je v tomto kráľovstve nejaké nebezpečenstvo? Ak áno, aké? Sú občania chránení pred týmto nebezpečenstvom a ak áno, ako sú chránení - chránia sa sami alebo ich chráni niekto iný, kto je zodpovedný za ochranu občanov?
7. Ako občania prispievajú k tomu, aby bolo toto kráľovstvo šťastné a bezpečné miesto na život? Kto sa ochotne delí o svoje dary s ostatnými? Kto pomáha udržiavať mier? Je v kráľovstve niekto, kto robí problémy? Je v kráľovstve niekto, kto žartuje? Aké iné roly majú občania tohto kráľovstva?
8. Ktoré tri slová najlepšie vystihujú toto kráľovstvo?

„Každý človek je príležitosťou pomôcť a príležitosťou pomoc získať.“ Keith Ferrazzi

praktické vetvy divadla utláčaných. V našich news si postupne prejdeme všetky vetvy, respektíve možnosti tohto typu práce so skupinou.

NOVINOVÉ DIVADLO

Novinové divadlo je metóda divadla utláčaných, ktorú (ako sme spomenuli) vymyslel Augusto Boal. Základ tvoria novinové články, nadpisy, ale aj knihy, prejavy a podobne. Scéna sa vytvára tiež pomocou novín a článkov. Na začiatok sa účastníci učia rozličné metódy čítania, aby mohli porozumieť obsahu i poza diu správ.

Stručne o metóde

- 20 ľudí
- 2 hodiny
- Seminárna miestnosť, niekoľko menších miestností, novinové články, texty.

Spôsob realizácie

1. Účastníci si vyberú správy, s ktorými chcú pracovať. [15 minút]
2. Účastníci si skúšajú rozličné metódy čítania v malých skupinkách. Mali by si vybrať len niektoré, aby si ich mohli dobre nacvičiť. [30 minút]
3. Účastníci si potom vytvoria scénu o jednej informácii a predvedú ju publiku. [45 minút]
4. V diskusii sa účastníci rozprávajú o téme a o pocitoch hercov a divákov. [30 minút]

Techniky novinového divadla

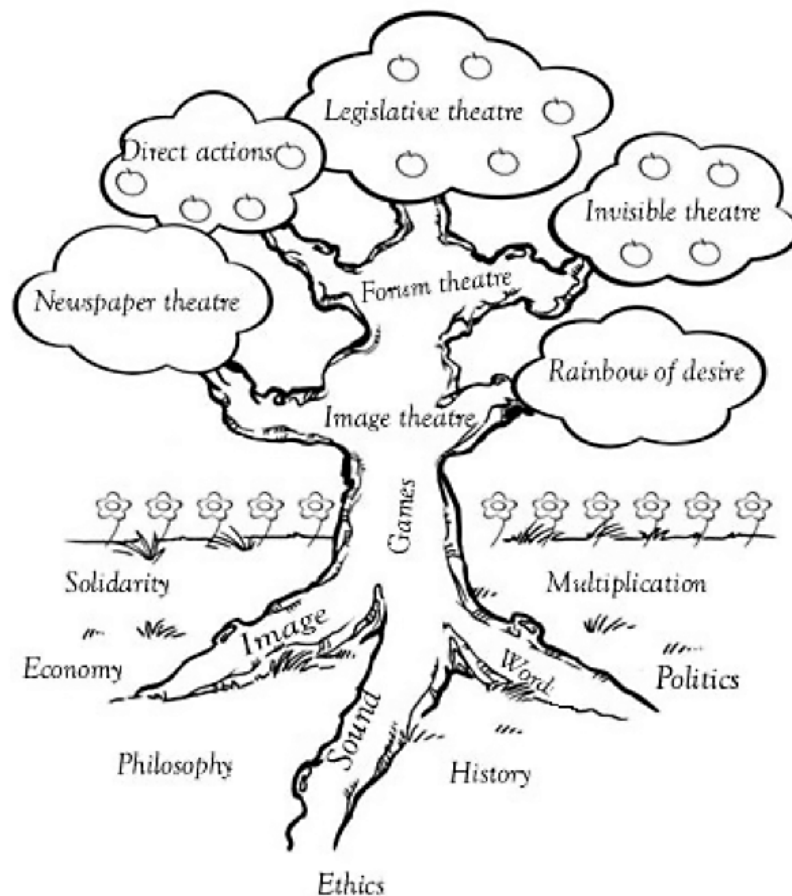
- Jednoduché čítanie - noviny sa čítajú bez ďalších poznámok



- Doplnené čítanie - noviny sa prečítajú a doplní sa jedna časť. Napríklad: správa: "Tí, čo majú radi slobodu, volia Stroessnera" (kandidát na prezidenta v Brazílii) sa doplní "... ak ich nechytí polícia!"
- pojené čítanie - Čítajú sa správy z rozličných článkov. Protirečia si obsahom.
- Rytmické čítanie - Rytmické čítanie textu vytvára rozličné asociácie. Napríklad: čítajte politický prejav v rytme pochodu, tanga alebo valčíka.
- Pridané čítanie - Podobne ako pri doplnenom čítaní sa niečo dodáva k správe. Tento raz napríklad reklamy a volebné heslá politikov.
- Čítanie s mimikou - Správu možno karikovať pomocou veľkého rozdielu medzi obsahom (textom) a prednesom. Napríklad: prejav ministra hospodárstva o vážnej situácii v krajine. Herec sedí za stolom, na ktorom je veľa jedla.
- Improvizácia - Ako alternatívu čítania s mimikou, scénu možno zahrat'.
- Historické čítanie - Správy sa vzťahujú k podobným historickým udalostiam. Myšlienkou je myslieť na historické alternatívy a poučiť sa z nich.
- Definovanie - Otrepaný a často používaný slovník správ často zakrýva skutočné informácie a redukuje ich význam. Správy sa hrajú tak, aby nadobudli svoj pôvodný význam.
- Zdôraznené čítanie - Správy sa komentujú ďalšími informáciami, ktoré súvisia, ale nie sú vytlačené. Napríklad: správa o štátnom pohrebe zavraždeného admirála s podrobným opisom žiarenia hostí. Správa o pohrebe dieťaťa v slume a o rodičoch, ktorí si musia kúpiť pohrebný veniec v second-hande.
- Kontextové čítanie - Niektoré predvarené reportáže hovoria iba o konkrétnych detailoch ako nadpisoch a neuvádzajú skutočné fakty. Keď sa po prečítaní správy scéna zahrá, obecenstvo dostane tieto informácie.

„Odvaha je strach, ktorý sa pomodlil.“
Dorothy Bernard

Tree of the Theatre of the Oppressed





Pár slov na záver

© MARK ANDERSON

WWW.ANDERSTOONS.COM



"Tell me about your mother."

„Porozprávajte mi o svojej matke.“

Akcie a podujatia

- 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.
- 29. - 30. januára 2015 - Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou. 1. modul: *Poradenské zručnosti v práci s deťmi a adolescentmi*. Opäť začíname cyklus aktualizácie kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho prvý modul, pre mnohých ľudí veľmi zaujímavý, nakoľko s deťmi a adolescentmi sa pracuje v mnohých štátnych i neštátnych zariadeniach. A sami sme rodičmi.
- 26. - 27. februára 2015 - Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou. 2. modul: *Práca s párom, rodičmi a rodinou*. Pokračujeme v cykle aktualizácie kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho druhý modul, pre mnohých ľudí veľmi zaujímavý.
- 18. - 19. marca 2015 - Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi, rodinou a skupinou. 3. modul: Skupinová dynamika. Dokončujeme cyklus aktualizácie kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho tretí modul, kde možno pracovať priamo s aktuálnymi silami pôsobiacimi v skupine, pre nás veľmi zaujímavý workshop.

Kluby

- 2. februára 2015 - *Ako vzniklo koučovanie a ako psychoterapia, mediácia a iné vetvy pomáhania, alebo 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. My ostatní pridáme niečo o iných metódach a ich histórii.

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