



Z obsahu...

Úvodný text je o špecifikách párovej terapie Johna Gottmana. Okrem stručnej teórie v ňom nájdete kazuistiku, ktorá rozoberá Gottmanov model pri práci s párom, kde bola prítomná závislosť.

Februárový rozhovor je z Gladean McMahonovou. Gladean je psychoterapeutka, ale aj biznis kouč. Rozhovor bude o jej začiatkoch, ale aj o životných hodnotách a postojoch, ale predovšetkým o koučovaní a o tom, ako jej najskôr psychoterapia a potom koučovanie obohatili život.

Rubrika „pohľady z praxe“ je o gaučovaní. Preklep? Nie. Gaučovanie je vlastne koučovanie na gauči. Vzniklo tak, že sa spojil koncept psychologického poradenstva a koučovania. A zrazu bol prienik. Neponáhľame sa. Nešportujeme a preto nepotrebujeme kouča. Sme však OK, relatívne zdraví a tak nepotrebujeme psychoterapeutický gauč.

A ešte tu máme tradičné, každomesačné rubriky: o knihách na našom trhu - bude v nej aj jedna zaujímavá kniha pre sociálnych pracovníkov, či o knihách zo zahraničia - vybrali sme dve aktuálne o koučovaní a mentoringu, o technikách pre poradenskú prax (pokračujeme v naratívnom móde) a potom rubrika o aktivitách, ktoré môžete využiť pri práci so skupinou (tentoraz najmä na tréningu). Aj v tomto čísle nájdete odkazy na kliky na internete - posvietime si na Bostonskú psychoanalytickú skupinu.

Veríme, že si vyberiete. Pekné chvíle s našimi news želá Coachingplus.©

„*Neučíme sa zo skúseností. Skúsenosť, aby sa prejavila do poznania, musí byť zachytená, vyhodnotená, analyzovaná, zvážená a vo vnútornej zhode.*“
Aitchison a Graham

Gottmanova metóda párovej terapie: od teórie k praxi

STRUČNÝ ÚVOD

Na našom dvojročnom výcviku v integratívnej práci s motiváciou a zmenou sme sa posunuli do jeho druhého roku, čo znamená, že sa s frekventantmi zameriavame najmä na prácu so systémami. Rozhodli sme sa teda aj v našom newsletteri pozrieť do rôznych kuchýň párovej a rodinnej terapie. Začíname klasikou - integratívnym modelom manželov Gottmanovcov. John Gottman a Robert Levenson začali v roku 1975 longitudinálny výskum partnerských vzťahov. Vo výskume použili viacero metód a pozorovali páry v laboratóriu (dnes známy ako „labák lásky“) pri rozhovoroch o tom, ako prežili deň, o reálnych konfliktoch a spoločnom trávení času, pričom boli 24 hodín v laboratórnom ubytovaní. Fyziologické miery ako napríklad tep, či tlak krvi – všetko synchronizované s videonahrávkou – im poskytli cenné informácie o úlohách fyziológie v správaní páru. Manželské páry si potom pozreli videonahrávky a mali povedať, čo si vtedy mysleli a čo cítili. Gottman a Levenson sa jednoducho pokúsili opísať, v čom bol rozdiel medzi šťastnými, stabilnými pármami, ktoré nazývali „majstri vzťahov“ a nešťastnými, stabilnými alebo nestabilnými pármami, „katastrofy vzťahov“. Jedným zo záverov štúdie sú opisy konzistentnej komunikačnej dynamiky obviňovania a/alebo odťahovania sa, ktorá je prítomná u rozvodových párov v správaní v podobe „štyroch jazdcov apokalypsy“: kritiky, obrany, pohrdania a vyhýbavosti. Tieto vzorce sú najsilnejšími indikátormi dysfunkcie vo vzťahovom konflikte a súčasťou eskalácie negativity. Na základe údajov z výskumu vypracovali Gottmanovci teóriu funkčnej domácnosti (Sound Relationship House, SRH) a narušili niektoré dlhodobé presvedčenia a predpoklady o tom, čo je vo vzťahoch dysfunkčné a čo je normálne. Charakteristiky zdravej domácnosti s dlhodobým, stabilným vzťahom sú zhrnuté v konkrétnych komponentoch teórie SRH: priateľský systém, konfliktný systém a významový sys-

tém. Prvé tri úrovne SRH opisujú priateľský systém.

Budovanie máp lásky

Mapy lásky ako metafora symbolizujú najzákladnejšiu úroveň vzájomnej blízkosti a priateľstva. Je to akýsi atlas, ktorý si vytvárate v myslí o vnútornom svete vášho partnera, o jeho myšlienkach, pocitoch, nádejavach, aspiráciách, snoch, hodnotách a cieľoch. Aby mohlo také niečo vzniknúť, partneri musia viesť dialóg, klást' tomu druhému otázky a pamätať si odpovede.

Zdieľanie prejavov nežnosti, záujmu, úcty a obdivu

Táto úroveň popisuje partnerovu schopnosť všimáť si a vyjadrovať to, čo si cení na tom druhom. Zahŕňa v sebe procesy budovania úcty a rešpektu, pričom to môže v správaní vyzeráť aj tak, že partner napríklad prichytí toho druhého pri niečom správnom a pochváli, prejaví rešpekt a lásku, verbálne aj neverbálne. Funkčné páry dokážu vzájomne tolerovať partnerove chyby a namiesto toho si všimajú to, čo pozitívne robí partner pre vzťah. Zároveň dokážu vyjadriť ocenenie, nehu, náklonnosť a úctu.

Prijatie pozvania/ponuky

Keď si partneri len tak žijú svoj každodenný život, často neverbálne i verbálne dávajú druhému najavo svoje potreby. Jeden druhého požívajú k emocionálnemu spojeniu. Keď si partner/ka všimne pozvanie/ponuku toho druhého, je to, ako keby vložili peniaze do emocionálnej banky, kde im postupne rastie účet. Naopak, ak pozvanie/ponuku na naplnenie potreby druhého ignorujú (odvrátia sa od partnera/ky) alebo zaútočia (obrátia sa proti), je to, ako keby si vybrali peniaze z emocionálnej banky. Pozvania/ponuky sa dajú usporiadať do určitej hierarchie, od pritiažnutia partnerovej pozornosti až po získanie empatie a emocionálnej podpory. Novomanželia, ktorí sa 6 rokov po



svadbe rozviedli, prijímali ponuku/ pozvanie k tomu, aby naplnili potreby 33% krát, kým tí, čo aj po šiestich rokoch boli ešte spolu, prijali ponuku v 86% prípadov.

Pozitívne vyladenie/ pozitívna perspektíva

Ak prvé tri roviny priateľského systému fungujú dobre, tak bude pár v pozitívnom vyladení. Naopak, ak priateľstvo chorľavie, pár sa nachádza v negatívnom emocionálnom vyladení. Negatívne vyladenie obsahuje: negatívne pocity, ktoré máme vo vzťahu i k partnerovi, prevládnu nad všetkým pozitívnym, čo partner podnikne na nápravu vzťahu. Sme precitlivení na urážky; máme sklon nevšímaj si pozitíva. Máme tendenciu skresľovať a vidieť aj neutrálne (ba dokonca niekedy aj pozitívne) veci ako negatívne. Pozitívne emocionálne vyladenie sa deje vo vzťahoch, ak pozitívne skúsenosti, kladné hodnotenie a príjemné pocity prevládnu nad negatívnymi vecami, ktoré náš partner možno robí. Neberieme negatívitu osobne, ale len ako dôkaz toho, že partner je v strese. Máme sklon presne vnímať pozitívne veci, ktoré náš partner robí a minimalizovať negatíva, dokonca ich možno skresľovať a vidieť ich v pozitívnom svetle, a tak negatívne interakcie a gestá chápať skôr ako neutrálne.

Zvládanie konfliktu

Konflikt vo vzťahu je prirodzený a má funkčné, pozitívne aspekty. Ľudia, ktorí sú majstrami vo vzťahoch, sú voči sebe navzájom jemní; rozhovor o konflikte začínajú bez obviňovania (vrátane prevencie); akceptujú vplyv; vedia sa utešiť; naprávajú a zmiernujú, počas konfliktu prejavujú pozitívne pocity, aby zmiernili fyziologické vzrušenie (najmä humor a náklonnosť); a vedia navrhovať kompromisy. Dlhodobý výskum ukazuje, že počas trvania vzťahu sa vyrieši iba 31% párových problémov. Prekvapujúce je, že až 69% párových problémov je doživotných (nevyliešia sa), týkajú sa pretrvávajúcich rozdielov v osobnosti, životnom štýle a rozdielnych potrebách. Ľudia, ktorí sú vo vzťahoch úspešní, vedú dialóg o týchto neustálych problémoch, kým katastrofické a problémové vzťahy sú v týchto dlhodobých otázkach a konfliktoch zaseknuté. Toto zistenie odhaľuje existenciálnu povahu väčšiny konfliktov a viedlo k intervencii o „snoch v konflikte“.

Schopnosť realizácie životných snov

Ústredným aspektom každého vzťahu je vytvorenie atmosféry, ktorá povzbudzuje všetkých, čo v ňom sú, aby úprimne hovorili o svojich snoch, hodnotách, presvedčeníach a aspiráciách a cítili, že partnerský vzťah podporuje tieto životné sny.

Vytvorenie spoločného významu

Vzťah znamená spolu budovať život, taký život, ktorý má spoločný cieľ a zmysel. Páry to robia mnohokrátmi spôsobmi, napríklad si vytvárajú formálne a neformálne rituály spojenia, sledujú spoločné ciele a životné poslanie, podporujú sa navzájom v bazálnych životných rolách a zhodujú sa na význame hodnôt a symbolov. Tu sa teda opäť vraciame k mapám lásky,

ale na hlbšej úrovni.

Ako sa dá táto teória začleniť do praxe párového a rodinného poradenstva? Gottman so svojou manželkou vytvorili na základe výskumu model praxe, ktorý sa považuje za integratívny a obsahuje v sebe mnohé výskumné zistenia. Na kazuistike vám ponúkame proces párovej terapie v kontexte Gottmanovho modelu. Nasledovný prípad demonštruje aplikáciu modelu párovej terapie s problémom alkoholizmu v páre. Súčasné modely liečby alkoholizmu sa primárne zameriavajú na jednotlivca alkoholika a nevenujú veľkú pozornosť párovému vzťahu. To môže byť problematické, pretože rodinné a párové vzťahy hrajú významnú rolu pri vzniku, aj zbavení sa závislosti. Komplexná teória závislosti, liečby a resocializácie považuje vzťah medzi alkoholickým jednotlivcom a párovým vzťahom za dôležitý, pričom liečba páru je rovnako užitočná ako individuálna práca s oboma partnermi. Samotná terapia páru, v ktorom je prítomná závislosť má viacero fáz a v nich sa deje viacero procesov, ktoré umožňujú nielen individuálnu liečbu závislosti, ale liečbu závislosti v systéme. Je dôležité sledovať napríklad:

- Posun identity: čo znamená schopnosť presunu dôrazu z jednotlivca a jeho problémov na pár a systémovú dynamiku vo vzťahu k závislosti
- Intergeneračné prepracovanie: čiže schopnosť páru lepšie si uvedomiť a pracovať s dynamikou pôvodnej rodiny, ktorá má vplyv na párový vzťah a závislosť
- Zameriavanie pozornosti páru: čo je schopnosť páru rozvíjať vzájomnú pozitívnu závislosť/ prepojenie vo vzťahu reagovaním na potreby partnera, pritom však neobetovať individuálne potreby či individuálnu liečbu

LIEČEBNÝ PROCES: RANÁ FÁZA A DIAGNOSTIKA

Pri telefonickom prijímacom rozhovore povedala Debby, že je vydatá za Jamesa dva roky, ale „nič nerobí dobre“, sťažovala sa na neustále napätie a hádky. Uviedla, že sa obaja liečili z drog a alkoholu a obaja už abstinujú. Pred začiatkom terapie sa tri sedenia zameriavajú na diagnostiku (v kontexte SRH), ktorá má zistiť klady vo vzťahu a oblasti, na ktorých je potrebné pracovať. Táto diagnostika poskytuje náčrt, kam sa má terapia zamerať; intervencie sa vyberajú tak, aby zasiahli špecifické oblasti ťažkostí vo vzťahu. Úvodné sedenie trvá 80 minút, začína rozprávaním páru o tom, čo ich privádza do terapie. Terapeut potom sníme „anamnézu“, pýta sa páru, ako sa spoznali, ako sa ich vzťah vyvíjal. Potom ich terapeut požiada, aby si zvolili konflikt, o ktorom budú 10 minút diskutovať a on bude pozorovať ich interakciu, pričom sa všetko nahráva na video za účelom analýzy. Debby (28 rokov) a James (33 rokov) pri popise toho, čo ich priviedlo do poradne vyzerali nervózne. James sa sťažoval na nedostatok intimity: „Miesto toho, aby sme sa rozprávali, sa len hádame. Debby ma za všetko kritizuje.“ Debby uviedla: „Potrebujem radu. Obaja len stláčame gombíky a veci sa nám rýchlo vymy-



kajú spod kontroly.“ Sťažovala sa, že Jamesa nič nezaujímá a len sa bráni: „Mám pocit, že berie všetko, čo poviem a otáča to proti mne.“ Po získaní príbehov o problémoch sa diagnostika posunie do ďalšej fázy, orálnej histórie, čiže anamnézy. Pár odpovedá na otázky, ako sa spoznali a ako sa potom vyvíjal ich vzťah. Otázky sa týkajú dvorenia, svadby, významných udalostí vo vzťahu. Anamnéza je dôležitá časť diagnostického procesu, pretože to, ako pár rozpráva príbeh svojho vzťahu, je dôležitý diagnostický indikátor toho, či sa jednotlivci nachádzajú v pozitívnom, alebo negatívnom emocionálnom rozpolžení. Keď pár dostane otázku: „Aký bol váš prvý dojem o tom druhom?“, terapeut získava informácie o tom, ako súčasný pohľad oboch partnerov ovplyvňuje to, či sú spomienky zamilované alebo trpké pripomienky nedostatkov partnera a jeho či jej neschopnosti naplniť dôležité emocionálne potreby. Debby a James s ľahkosťou vyjadrili, čo ich priťahovalo k sebe, keď porozprávali príbeh o tom, ako sa spoznali a ako sa ich vzťah ďalej vyvíjal. Na-

priek tomu, že v príbehu bolo cítiť distres v ich vzťahu, príbeh sprevádzali úsmievy a smiech. Poznali sa päť rokov, po prvý krát sa stretli na skupine anonymných alkoholikov (AA). Po niekoľkých rokoch stretávania sa na AA James napokon požiadal Debby, či by s ním nešla na večeru. Ich stretnutia boli pre oboch veľmi dobré. Ako sa vzťah rozvíjal, obaja začali cítiť, že sú zrodení jeden pre druhého. Po roku dvorenia sa rozhodli vziať. Čoskoro po svadbe sa veci začali zhoršovať, vo vzťahu poci-

tovali čoraz viac hnevu a sklamaní. Debby a James sa mali potom 10 minút rozprávať o niečom, v čom majú nezhody alebo konflikt. Dohodli sa, že budú hovoriť o domácich prácach a neustálych konfliktoch kvôli nim. Debata rýchlo eskalovala do vzorca obviňovanie - obrana a obaja sa viditeľne začali rozčuľovať. Asi po 5 minútach James stíchol a ostal skleslý, povedal, že je to beznádejné. Debby sa ho najprv pokúšala povzbudiť a potom frustrovaná a trpká odpovedala, že s Jamesom sa nedá rozprávať: „James sa vždy uzavrie. Nemôžeme sa rozprávať.“ Obaja ostali zahľtení, preživali difúzne fyziologické vzrušenie, aktivoval sa u nich sympatický nervový systém typu útok - útek. Rozhovor neskončil dobre. Na konci debaty o konflikte dostali na vyplnenie batériu dotazníkov, o ktorých sa bude hovoriť na individuálnych sedeniach. Batéria obsahuje rôzne dotazníky, ktoré merajú viaceré dimenzie vzťahu a individuálnej psychopatológie. Okrem párových sedení sa diagnostika deje aj počas individuálnych stretnutí. Individuálne diagnostické sedenia sa zameriavajú na: získanie stručnej rodinnej anamnézy; posúdenie a odhad vzájomného

záväzku na udržaní vzťahu; posúdenie nádeje na zmenu; zosnímanie výskytu domáceho násillia; výskytu nevery; posúdenie prítomnosti individuálnej psychopatológie; zistenie závislosti alebo zneužívania omamných látok, vrátane závislosti na sexe, hraní hazardných hier a nakupovaní; a ak sa niekto liečí zo závislosti, aj určenie vplyvu liečby na partnerský vzťah a schopnosti integrácie individuálnej liečby do partnerského vzťahu. Na konci prvého spoločného sedenia sa párom vysvetlí „nulová tolerancia tajomstiev“. Individuálne sedenie s Debby odhalilo, že chce udržať vzťah. Domáce násillie, ani nevera sa nevyskytla. Debby uviedla, že vyrástla v „emocionálne potlačenej rodine“, svojho otca označila za pasívneho a matku za sebastrednú, kritickú a náročnú, dodala, že matka bola vždy extrémne žiarlivá. Starý otec z otcovej strany býval cez ulicu a bol to „opiliec a zurvalec“. Debby porozprávala, ako matka podvádzala otca so ženatým mužom už 15 rokov predtým, než sa konečne rozviedli, pričom povedala: „Moja matka ma

naučila všetko o cudzoložstve ešte, keď som bola dieťa.“ Debby začala so sexom a drogami ešte pred dvadsiatkou. Čoskoro to dohnala k nekontrolovanému správaniu s kokaínom, alkoholom a sexuálnou promiskuitou. Povedala, že na jej prekvapenie rodičia „nikdy nevideli“ jej opitost' a nekontrolovaný životný štýl. Debby sa zotavovala zo závislosti na alkohole a kokaíne 10 rokov, dvakrát týždenne navštevovala skupinu AA a pracovala s poradcom. Vyjadrila obrovskú vďačnosť za podporu, nádej a zážitky spojenia, ktorých

sa jej dostalo u AA. So slzami v očiach uviedla, že si želá takú istú blízkosť a intimitu s Jamesom, ale nemá žiadny vzor, ako to má byť v manželstve. Individuálne stretnutie s Jamesom odhalilo podobný záväzok voči ich vzťahu, ale vyjadril obavu a pochybnosti, či sa niečo zmení. James priznal, že má miernu depresiu, kvôli ktorej už roky navštevuje individuálnu terapiu. James bol jedináčik a svoje detstvo opísal ako „osamelé“. Jeho matka ho často kritizovala, James poznamenal, že len zriedkavo sa mu dostalo pozitívnej spätnej väzby alebo povzbudenia od nej, zatiaľ čo otec sa nezapájal, bol pasívny a odtiahnutý od rodiny. Keď mal 5 rokov, jeho matka opustila otca kvôli inému mužovi. James, jediný dieťa, žil s matkou a otec sa odsťahoval niekoľko sto kilometrov, kde dostal nové zamestnanie. Keď mal 8 rokov, matka ho odniesla k otcovi a povedala mu, že tam bude len niekoľko týždňov počas letných prázdnin. Po prázdninách mu otec povedal, že odteraz bude bývať u neho, nie u matky. James si s bolesťou spomína na pocity zmätku a odmietnutia. Okrem ťažkostí s týmto neočakávaným sťahovaním tu bol fakt, že Jamesov otec





žil so ženou, „ktorá bola o 15 rokov mladšia než môj otec a o 15 rokov staršia odo mňa“. Mala 5-ročného syna, ktorého, ako James cítil, uprednostňovala. Ako adolescent začal James užívať metamfetamíny, kokaín a alkohol, na čom bol závislý aj po dvadsiatke. Počas turbulentných rokov svojej závislosti James odchádzal od otca a zase sa k nemu vracal. James si udržal vzťah s otcom, ale mal málo kontaktov s matkou a v zásade s ňou posledných šesť rokov nekomunikoval. James abstinoval 11 rokov, niekoľkokrát týždenne navštevoval skupinu AA, a mal poradcu, ale stretávali sa nepravidelne. Na konci sedenia mal James pocit, že on a Debby majú potenciál a že chcú to isté: len nevedia, ako sa tam dostať. Na poslednom diagnostickom sedení dostáva pár spätnú väzbu o svojom vzťahu v kontexte úrovni SRH, ktorá sa zameriava na klady a ťažkosti v každej úrovni. Spätná väzba je založená na integrácii všetkých informácií z predošlých dvoch sedení, vrátane videonahrávky debaty o konflikte a dotazníkov. Pár dostane SRH diagram (pozri obrázok) a určitý čas sa venuje vysvetleniu každej úrovne a poskytnutiu diagnostiky kladov a výziev na každej zo siedmich úrovní SRH, vysvetleniu ko-morbídnych problémov a dynamiky pôvodnej rodiny. Sedenie so spätnou väzbou sa zameriava na ich vzťah v kontexte anamnézy ich závislosti a liečby. Debby a James v priateľstve zápasili. Obaja usilovne pracovali na svojej individuálnej abstinencii, ale nemali jasno v tom, ako preniesť ohnisko na vzťah. Pár má po rokoch individuálnej práce na abstinencii ťažkosti s intimitou, blízkosťou a zvládaním pocitu „my“. V rámci Gottmanovej metódy si to vyžaduje sústredenú snahu posilniť systém priateľstva a naučiť sa počúvať a reagovať na vnútorný svet myšlienok a potrieb toho druhého. James a Debby boli zaseknutí v mnohých problémoch, pretože nevedeli, ako vyjadrovať svoje potreby a rozprávať sa o nich spôsobom, ktorý by viedol k porozumeniu toho, čo tieto konflikty pre nich na hlbšej úrovni znamenajú. Charakter ich hádok systémom útok - obrana sa prejavovala interakciami štyroch jazdcov a Debby cítila, že na jej emocionálne potreby James nereaguje; jej požiadavky, aby jej James pomáhal s domácimi prácami sa stretávali s odporom a hnevom. Debby sa cítila nevypočutá a neuznaná. James mal zase pocit, že Debby na neho útočí a kritizuje ho, keď na jej požiadavky nereaguje „dokonale“, čo ho demoralizovalo. Ani jeden z nich nevedel, ako sa sústrediť jeden na druhého alebo na vzťah (úroveň nehy a obdivu). Ponuky spojenia sa miňali účinkom alebo boli interpretované negatívne (prevaha obracania sa proti a negatívneho pocitu z druhého). Rozhovory jednoducho prestali; Debby a James neboli v kontakte so životom toho druhého (mapy lásky). Ani jeden z partnerov nevedel sformulovať svoje sny, ani sa necítil v bezpečí pri skúmaní týchto snov, nepovažovali za pravdepodobné, že ich partner podporí (uskutočňovanie životných snov). Na pozitívnej strane bolo spojenie okolo cieľov liečby a aspirácií (vytvorenie spoločného významu) a obaja cítili, že sa majú radi, ale nevedeli, ako dávať alebo prijímať lásku takým spôsobom, ktorý by bol pre nich funkčný. Cítili, že v tom, čo chcú dosiahnuť, sú po-

dobnosti, ale nemali iné rituály a tradície, než ktoré získali počas 12-krokového programu AA, ktoré im dodávali pocit spojenia alebo spoľahlivosti v rastúcej blízkosti. Aj Debby, aj James súhlasili, že diagnostika trafila do čierneho a vyjadrili sa, že sú ochotní dať terapii šancu.

LIEČEBNÝ PROCES: STREDNÁ FÁZA

Ani Debby, ani James nemali pocit, že ich ten druhý pozná alebo akceptuje, a pokusy o spojenie bývali často neúspešné. Narastajúca nespokojnosť začala eskalovať, čoraz častejšie a intenzívnejšie sa vyskytoval cyklus útok - obrana. Poškodený systém priateľstva medzi Debby a Jamesom viedol k negatívnym postojom voči vzťahu a partnerovi. Pokusy o nápravu zlyhali, spúšťače z detstva a závislosti prispeli k celkovému pocitu neistoty vo vzťahu. Na konflikty obaja reagovali zvýšenou opatrnosťou a rozčúlením; tieto spúšťače sa celkom jasne týkali ústredných problémov strachu, opustenia a zlosti. Intervencia „sen v konflikte“ je proces, ktorý má pomôcť párom pohnúť sa so svojím dlhodobým zaseknutým problémom k dialógu. Páry sa zaseknú v snahe o riešenie konfliktu skôr, než skutočne pochopia, čo je za ním a ponúkajú riešenie skôr než sa rozbehne dialóg. Terapia sa začala intervenciou sen v konflikte, aby sa začala riešiť nespokojnosť Debby s tým, že James nechával veci porozhadzované po byte a Jamesov hnev na to, že sa cíti byť kritizovaný a neocenený za to, čo doma urobil. Terapeut im povedal, že to je cvičenie zamerané na rozvoj zručností počúvania, ktoré má za cieľ skúmať význam, aký má tento problém pre každého z nich ako jednotlivca; pokusy o riešenie problému sa mali odložiť na neskoršie. James dostal hárok s otázkami, ktoré mal klásť Debby, určené boli na lepšie pochopenie ústredných hlbších záležitostí. Keď to bolo potrebné, Jamesa koučovali, aby ostal pri plnení tejto úlohy. Debby povedala, že poriadok je pre ňu dôležitý. V dialógu sa rýchlo sa ukázali reakcie Debby na to, že sa cítila nevypočutá. Jej pocity sa menili od zlosti z toho, že je ignorovaná, po strach, ktorý opísala nasledovne: „Ak James nevie splniť moje potreby v takej maličkosti, ako ich môže naplniť vo veľkých veciach?“ V jednom momente sa James začal brániť a zaplavil ho emócie, čo viedlo k prerušeniu akcie a cvičeniu s hlbokým dýchaním, aby sa znížilo fyziologické vzrušenie. Keď pár zaplavia emócie, nemôže jasne myslieť a spracovávať informácie. Učenie sa posilňuje, keď sa páry na sedení naučia utešiť sa sami, nespoliehať sa na terapeuta, že ich upokojí. Po intervencii, ktorá zmiernila zaplavenie, bol James schopný pokračovať v kladení otázok a dozvedel sa od Debby, že v jej rodine mali potreby jej matky vždy prednosť. Debby si spomenula, ako často ju matka kritizovala, nazývala Debby sebeckou, keď sa Debby snažila vyjadriť svoje potreby. Debby sa veľmi skoro naučila, že vyjadrovanie potrieb vedie k odmietnutiu, kritike a maminmu odtiahnutiu sa. Debby smutne, so slzami v očiach povedala, že užívala drogy a alkohol deštruktívne, aby sa potrestala a umŕtvila svoje pocity osamelosti a bezcennosti. James začal získavať predstavu o jej zraniteľnosti a strachu, o tom,



ako rolu hrali tieto emócie v tejto konkrétnej oblasti. Jeho postoj a správanie sa zmenilo z obrany a hnevu na doslovný kontakt a podporu Debby v momentoch, keď cítila bolesť a mala slzy v očiach. Debbyin sen, že sa jej dostane úcty od ostatných ľudí, bol teraz jasne vyjadrený a James ho pochopil. Debby zúfalo chcela cítiť úctu od Jamesa, úctu, akú zažila na skupine AA. Debby sa prvý raz učila mať rada samu seba a akceptovať, že iní ľudia na nej môžu nachádzať niečo cenné. AA je poskytovala pobyt v komunite, v ktorej si ju ostatní veľmi vážili. Debby sa obávala sa, že sa bude musieť vzdať tejto novej a rozvíjajúcej sa identity vo vzťahu s Jamesom. To, čo by jej matka nazvala sebeckým, jej priatelia v AA nazývali starostlivosť o seba; a to bolo dobré, nebolo to zlé. Po výmene rol sa Debby dozvedela od Jamesa, že keď sa Debby hnevala na Jamesa, jemu to signalizovalo, že ona ukončí vzťah. Debby najprv reagovala obranne, tvrdila, že nikdy sa mu nevyhrážala rozchodom. James jej pripomenul, že mu povedala, že nemôže zostať vo vzťahu, kde sa s ňou nezaobchádza dobre, z čoho Jamesovi vyplývalo, že jej na vzťahu nezáleží. „Mám pocit, že musím byť dokonalý, a keď nie som, tak odchádzaš.“ Debby dokázala uznať jeho pocity a pokračovala s otázkami, počúvala a chápala Jamesovu „subjektívnu realitu“: význam, čo pre nich znamenal konflikt. Terapeut facilitoval rozhovor vo dvojici, lebo James začal byť dosť smutný a nahnevaný na sedení. Vošli mu slzy do očí, keď sa ho Debby opýtala, či má nejaký príbeh o svojom sne cítiť sa istý a hodnotný v manželstve. James povedal Debby, aké to bolo byť bez varovania vrátený matkou otcovi. Debby pochopila, že James sa naučil zvládať tieto bolestné pocity bez stiahnutia sa a tak, že sa „stal sebecký“ a zameral sa na svoje potreby. James priznal, že sa cítil bezmocne, že rezignoval a myslel si, že vždy príde skrátka. Napriek snahe Debby dotknúť sa ho a podporiť ho, James sa stále odťahoval a zatváral. James bol zase zaplavený, ale tentoraz neprejavil hnev ani nepodnikol protiútok na Debby; radšej uhýbal, premožený pocitmi a neschopný ich spracovať napriek dodatočnému relaxačnému cvičeniu. Debby držala Jamesa za ruku a on tam sedel mlčky. Neodtiahol ruku, ani neodmietol Debby, keď sa ho snažila utešiť. Na nasledovných sedeniach sa terapia stále zameriavala na zvládnutie ich dlhodobých zaseknutých problémov a obsahovala stratégie, ktoré pomáhali Debby a Jamesovi prepracovať sa k pocitu, že sú pár. Začali definovať, čo pre nich znamená byť párom, ktorý sa zotavuje zo závislostí, vedome pracuje na tom, aby prepojili svoje individuálne liečenie do spoločného a zamerali sa na svoj vzťah. Pri zvládaní konfliktov je pre páry dôležité, aby sa zamerali na prehĺbenie intimity, dôvery a priateľstva. Obmedzené intervencie na zvládnutie konfliktov a neriešenie problémov v systéme priateľstva by pravdepodobne neboli účinné. GMT je terapia, ktorá je založená na pocitoch; emocionálne spojené páry omnoho pravdepodobnejšie zvládnu aj konflikt. Väčšina práce s Jamesom a Debby sa zameriavala na mapy lásky a budovanie rituálov spojenia. Keď Debby a James dokázali prísť s nápadmi, ako obnoviť mapy lásky, obaja zača-

li pociťovať viac intimity. Preberali sa staré dysfunkčné vzorce a hľadali sa nové roly a očakávania. Významná časť práce s nimi sa sústreďovala na vyjadrovanie potrieb. Učili sa dôverovať si navzájom. V jednej z dôležitých GMT intervencií, ktorá sa nazýva „dozvuky poľutovaniahodného incidentu“ dostávajú páry presné kroky postupu skúmania a nápravy pokazeného vzťahu. Pojem subjektívnej reality ich učí, že každý človek má svoj vlastný názor a oba sú správne. Intervencia pomáha párom preskúmať incident spôsobom, ktorý odstraňuje pocity viny a pomáha lepšie porozumieť tomu, čo nefunguje, prečo to nefunguje a ako predchádzať podobným záležitostiam v budúcnosti. Ten istý proces rozoberania interakcií sa aplikoval aj na „dozvuky pozitívneho incidentu“, ale tu sa zameriava na to, čo vo vzťahu funguje, prečo to funguje a ako sa vedome snažiť o to, aby toto pozitívne spojenie pokračovalo. Táto intervencia končí prebratím všetkých troch rovín systému priateľstva: Partneri obnovia vzájomné preferencie na svojich mapách lásky, čo majú radi a čo nie; partneri sa s touto informáciou „obracajú smerom k“ partnerovi; a viac sa vyjadruje ocenenie tejto snahy. Debby a James na túto intervenciu reagovali veľmi pozitívne, pomohla im pochopiť zorný uhol pohľadu toho druhého na to, čo pomohlo, aby veci vo vzťahu fungovali, dala im recept na úspech. Počas nasledujúcich ôsmich mesiacov sa pravidelné týždenné sedenia zameriavali na nápravu, na zvládnutie trvalo zaseknutých záležitostí a na hľadanie spôsobov, ako posilniť systém priateľstva. Počas terapie bola dôležitá aj rekalibrácia skreslení v ich vnútornom pracovnom modeli vyhýbania sa. Terapeut pár aktívne povzbudzoval k vyjadrovaniu potrieb a bolestných emócií, pričom to robil s vedomím, že je dôležité zvyšovať schopnosť tolerovať a udržať negatívne aj pozitívne emócie u seba a u partnera. Zároveň pokračovala práca na zväčšovaní kapacity partnerov pre nezávislosť, práca na aktívnom spochybňovaní deštruktívnych presvedčení oboch partnerov o tom, že individuálne a interpersonálne potreby sa navzájom vylučujú.

LIEČEBNÝ PROCES: ZÁVEREČNÁ FÁZA

Debby a James mali počas obdobia osemmesačnej liečby aj ťažšie chvíle, ale významne sa zlepšili v schopnosti priblížiť sa k sebe navzájom po konflikte prostredníctvom úspešných pozvaní/ponúk a prostredníctvom schopnosti byť otvorení a empaticí. Napriek celkovému zlepšeniu, prichádzali aj ťažkosti súvisiace so zvládaním každodenného stresu. Debbyin obchod zápasil o prežitie a Jamesovi sa prestalo páčiť, že nesie sám finančné bremeno. Terapia sa zameriavala na poskytovanie vzájomnej podpory a opätovné zdôraznenie významu map lásky. Keď sa prestali rozprávať, upadali do starých vzorcov. James sa stiahol, mal pocit, že je pre Debby neďôležitý, alebo čo je ešte horšie, mal pocit, že jej je na obtiaž. Debby sa cítila sama a hnevala sa, keď sa James odťahoval. Terapia sa zameriavala na potrebu obnovenia záväzku pravidelne sa stretávať, tráviť viac času spolu rozhovorom o tom, aký bol deň a v čo dúfajú do budúcnosti. Táto stratégia fungovala a po niekoľkých týž-



dňoch obaja referovali, že cítia, že ich vzťah sa dostal znovu do poriadku. Určil sa dátum ukončenia. Na pred-predposledné stretnutie prišli obaja vo veľkom distrese. Uvedli, že mali veľkú hádku a že si nemyslia, že ich vzťah prežije. Ak vezmeme do úvahy stálu silu ich priateľstva v tom čase, tak sa táto reakcia zdala záhadná, ale obaja vyzerali, že sú v negatívnom naladení. Na otázku, čo sa stalo, Debby odpovedala, že prišla domov, informovať Jamesa o najnovšom obchodnom sklamaní, a on reagoval ľahostajne a trochu netrpezlivo. Debby to zaplavilo a zaútočila na Jamesa, nazvala ho sebeckým a netaktným. James, na oplátku zaútočil na Debby, že má pocit, že na neho znovu udrela bez vážnej príčiny, nazval ju „cvokom a že sa s ňou nedá žiť“. Terapie sa zamerala na to, aby im pomohla spracovať hádku za pomoci intervencie „dozvuky poľutovaniahodného incidentu“. Proces odhalil nasledovnú dynamiku: keď James reagoval ľahostajnosťou na Debbyin smútok a znechutenie, pustila sa v nej emocionálna spomienka, na to, ako rodina ignorovala a poprela incest starého otca s ňou, keď bola ešte dieťa. Debby sa na sedení rozplakala a James reagoval na ňu nežne a súcitne. Až do konca sedenia prebiehali medzi nimi citlivé komunikačné interakcie, terapeut iba mlčky sledoval dojímavý dialóg. To, čo sa najprv javilo ako prevaha negatívneho citu bola vlastne reakcia na traumy, ktorá napodobňovala všetky znaky prevahy negatívneho citu. Debby sa rozhodla nepokračovať v dodatočnej individuálnej

terapii, uviedla, že už tam strávila veľa rokov. Bol to moment, ktorý ich zblížil, posilnil myšlienku, že obaja majú pretrvávajúce zranenia, ktoré si vyžadujú neustálu bdelosť a dialóg. Terapie sa skončila mesiac po tomto sedení. Rok po tejto liečbe ešte došlo k následnej krátkodobej terapii, ktorá ich mala naladiť a znovu sa zamerať na mapy lásky, ako aj snahu vnieť viac zábavy do vzťahu.

DÔSLEDKY PRE VÝCVIK A SUPERVÍZIU

Výskum Gottmana a Levensona poskytuje neoceňiteľné informácie o tom, čo predpovedá dlhodobú stabilitu vo vzťahoch a čo predpovedá rozvod alebo nespokojnosť vo vzťahu a rozvod. Výskum a z neho vyplývajúca teória zdravého, funkčného vzťahu a domácnosti (Sound Relationship House, SRH) poskytuje rámec na vedecky podložený prístup k liečbe distresovaných vzťahov. Toto môže mať významnú psychoedukačnú hodnotu pri prevencii problémov už existujúcich párov a pre mladých ľudí, ktorí uvažujú o vstupe do manželstva. John Gottman napísal mnoho kníh a článkov, ktoré sú určené aj pre manželské páry a nielen pre odborníkov, ktorí s nimi pracujú. Táto terapia sa vyvíja a je možná jej integrácia do vlastného pracovného rámca a klinickej praxe.

„I keď nie je cesty späť a Ty nemôžeš začať znovu, môžeš začať tam, kde práve stojíš a môžeš si zvoliť nový koniec.“ William James

Rozhovor s Gladeanou McMahonovou



Gladeanu McMahonovú považujú v Británii za významnú osobnosť v oblasti koučovania. Vo svojom prístupe spája disciplínu akademického prostredia s jednoduchými komunikačnými zručnosťami. Má

34 rokov praxe ako terapeutka, 20 rokov praxe ako kouč a pracovala pre celú plejádu organizácií, ktoré sa venujú poradenstvu a organizačnému rozvoju ako terapeutka, aj ako riadiaca pracovníčka. Gladeana bola vždy novátorkou, zakladala inštitút kognitívno-behaviorálneho koučovania vo Veľkej Británii a o koučovaní a poradenstve napísala 18 kníh. Gladeana pomáhala zakladať aj Asociáciu pre koučovanie, ktorej bola istý čas aj predsedníčkou. V asociácii mala na starosti zavádzanie akreditačného procesu v koučovaní a špeciálne akreditáciu kognitívno-behaviorálneho koučovania a racionálno-emočno-behaviorálnej školy Alberta Ellisa. Dostala sa na čelo britského zoznamu 'Top Ten Coaches' v novinách Independent a Observer on Sunday. Koučuje riaditeľov spoločností, ako aj politikov a ľudí v médiách, aby zvládali komplexné výzvy korporátneho života v 21. storočí. Gladeana McMahonová sa rozpráva s Lindou Aspeyovou o svojej filozofii a práci.

LA: Čo ťa priviedlo ku koučovaniu a ako začala tvoja cesta?

GM: Koučovaním som sa začala zaoberať začiatkom 1990-tych rokov. Bola som vtedy zapojená do toho, čo dodnes reprezentuje koncept 'psychologického poradenstva na pracovisku', takže už som mala vo firmách mnoho kontaktov. Jeden z nich mi zavolať a spýtal sa, či by som mohla pomôcť s problémom celého tímu, či by som sa týkala malej skupiny jednotlivcov. Chcel však, aby som nepoužila žiadny titul, ktorý by sa týkal terapie alebo psychológie. To bola pre mňa dilema, pretože som nevedela, ako sa mám nazvať a on navrhol, že by mohol fungovať termín 'kouč'. V tom čase som o koučovaní vedela veľmi málo, nevedela som, čo to koučovanie je, ako taký kouč asi vyzerá. Ale ja som aktivistka, tak som išla do toho. Intervencia vychádzala z mojich zručností a predsa bola iná. Situácia sa vyriešila a ja som mala veľkú radosť z toho procesu. V tom istom čase som si začala uvedomovať, že to, čo ponúkam ako terapeutka, má svoje limity. Veľmi často sa stávalo, že klienti ukončili poradenstvo a hoci vyriešili svoj pôvodný problém, bolo zrejmé, že sa pre nich dá urobiť ešte niečo v tom, aby som im pomohla žiť hodnotný život. Sprvu som si myslela, že táto dodatočná pomoc spočíva v potrebe rozvíjať praktické životné, či komunikačné zručnosti a potom som si uvedomila, že vlastne hľadám priestor pre to, aby som ich koučovala. Tieto dva faktory ma privied-



li k tomu, že sa som chcela viac dozvedieť o rôznych metódach zmeny. Zvyšok, ako sa hovorí, je už história...

LA: Ako sa odvtedy vyvíjala tvoja kariéra?

GM: Myslím, že som bola ako človek vždy zvedavá a otvorená. Tieto vlastnosti spolu s praxou v rôznorodých segmentov práce, v ktorých som bola zaangažovaná, ma priviedli k tomu, že som sa chcela viac dozvedieť o iných spôsoboch práce. Moja vlastná prax bola vždy rozmanitá, lebo sa mi vždy páčila rozmanitosť, takže to nebolo pre mňa ťažké osvojiť si pojem koučovanie. Uvedomila som si, že zručnosti, ktoré už mám, sa dajú upraviť a že s tými klientmi, ktorí spadajú do oblasti exekutívneho koučovania, môžem využiť svoje poznatky, skúsenosti a výcvik vo vzťahu k manažmentu a pracovným problémom. Mala som šťastie, že sa mi ponúkali príležitosti nastaviť koučovacie ponuky od piky pre Penna a potom pre Fairplace/Cedar a strávila som 11 rokov prácou na čiastočný úväzok budovaním odborných koučovacích praktík a spôsobov koučovania v organizáciách. Nikdy som však neprijala celý úväzok, aby som si udržala autonómiu, ktorá bola a je pre mňa prioritou. Tieto skúsenosti s korporáciami boli pre mňa podnetné, cenné, dodávali mi energiu a boli aj odmenou. Väčšina toho, čo som dosiahla, nebola vedomá, ale skôr produkt môjho nadšenia, zvedavosti a schopnosti myslieť laterálne. Pravdepodobne nie je náhoda, že indikátor kladných vlastností VIA (Values in Action, hodnoty v praxi) obsahuje medzi prvými piatimi kladmi tie moje, ako tvorivosť, zmysel pre humor a hravosť, láska k učeniu, usilovnosť a odvahu. Niektorých ľudí možno prekvapí, že som sa nikdy vedome nerozhodla vytvoriť si kariéru, akú mám teraz. Celá moja kariéra sa tvorila vďaka sérii šťastných náhod. Do sveta psychologického poradenstva som vstúpila v roku 1976 len preto, že ma jeden priateľ požiadal, aby som mu pomohla napísať žiadosť o prijatie do zamestnania, lebo som robila v personálnej agentúre. Ten telefonát skončil tak, že ja som prejavila záujem o to miesto, zavolali ma na pohovor a dostala som ho. Keď už som tam bola, mala som pocit, že 'som sa našla'. Potom začiatkom 1990-tych rokov, ako som už spomínala, som sa zase našla náhodou na začiatku koučovacej cesty. Niektorý raz povedal: 'nemôže si pomôcť, jednoducho sa to stane' a pravdepodobne mal pravdu. Pravdepodobne som nemohla inak. Keď vidím niečo, čo ma zaujíma, musím to preskúmať, naučiť sa to robiť dobre, premýšľať, ako to rozvíjať a potom prejdem k niečomu inému.

LA: Čo sa ti na tejto práci páči najviac a čo je ťažké?

GM: Som fascinovaná ľuďmi: prečo robia to, čo robia a ako dokážu byť čo najlepšie. To je filozofia, ktorou žijem po celý život. Čím viac sa naučím, tým viac si uvedomujem, ako málo toho viem a koľko toho ešte je, čo sa treba naučiť. Teším sa zo všetkých 'klobúkov', ktoré nosím a rozmanitosť mi pomáha udržiavať sa čerstvá, posilňuje moju lásku k životu a k práci, ktorú robím. Ťažkosť ostáva stále tá istá - že sa

musím neustále brzdiť. S pribúdajúcim vekom musím krotiť svoju túžbu vedieť všetko, čo sa dá a zapájať sa do všetkého. Jednoduchý fakt je, že týždeň má len 168 hodín a ak si toho vezmem na seba priveľa, tak trpí nielen kvalita mojej práce, ale aj moja osobná pohoda. Sprvu moje nadšenie a energia pôsobili tak, že som mohla robiť všetko, čo som chcela, ale prišiel bod, keď som si uvedomila, že ma to začína zdolať. Preto čelím výzve, že si musím neustále pripomínať, že sa môžem podujat' len na určitý počet vecí a musím odmietnuť niektoré projekty, či už osobné alebo pracovné, lebo im nedám to, čo potrebujú. Mám poznanie, že na tom budem musieť stále pracovať!

LA: Koučovanie sa stalo za ostatných 10 rokov veľmi populárne. Máš názor na to, prečo?

GM: To je jednoduchá otázka a odpoveď je tiež odpoveď jednoduchá - pretože koučovanie neustále potvrdzuje svoju hodnotu pre organizácie a aj pre jednotlivcov. Či už je to osobný / life koučing alebo koučovanie zamerané na zlepšenie výkonu, čoraz viac dôkazov potvrdzuje, že koučovanie pridáva hodnotu. Už sú doslova tisíce jednotlivcov, ktorí z koučovania mali úžitok a ktorí obhajujú tento spôsob práce s ľuďmi. Keď začali organizácie ponúkať pre svojich zamestnancov koučovanie, videli hodnotu, ktorú to pridávalo ich podnikaniu. Okrem toho, tempo v ktorom žijeme sa zmenilo a stále sa mení. Narodila som sa v časoch, keď neboli mobilné telefóny, počítače, email alebo sociálne siete a kedy sa očakávaná jednotlivca veľmi líšili od dostupných možností. Preto je nevyhnutné, že to, čo fungovalo v 60-tych, 70-tych, 80-tych a 90-tych rokoch, už v dnešnom svete nemá význam. Existujú nové pohľady na svet a na to, čo rozvíja talent a potenciál. Koučovanie túto potrebu naplňa.

LA: Máš nejakú životnú filozofiu, ktorá je prítomná aj v tvojom koučovaní?

GM: Moja filozofia bola vždy žiť naplno, byť zvedavá, usilovne pracovať a keď si myslíš, že niečo sa nedá, nájsť spôsob, ako sa to dá. Len veľmi málo v živote nemôžeš ovplyvniť alebo zmeniť k lepšiemu. Niekedy nedostaneš to, čo chceš a musíš byť dostatočne múdra, aby si tieto situácie rozpoznala. Usilovnosť ti však prinesie viac, ako si myslíš. Čím viac toho vieš o ľuďoch a ako komunikovať, tým viac zo života dostaneš. Všetko v živote možno rozmeniť na zručnosti, či už praktické, emocionálne, psychologické alebo zručnosti správania. Vždy sa môžeš naučiť novú zručnosť a keď už takto vidíš život, tak je to len otázka učenia sa zručnostiam, ktoré potrebuješ. Nikto nie je dokonalý, takže čím viac sa naučíš akceptovať samu seba ako omylnú ľudskú bytosť, tým viac zo života získaš a s menším stresom. Už sa zo svojich chýb a stanov si cieľe, ktoré chceš dosiahnuť. Život znamená prežívať svoje emócie a nesnažiť sa predstierať, že neexistujú - emócie nás robia ľuďmi. Rešpektuj ich a uvedomuj a pritom maj na pamäti, že je rozdiel medzi tým, čo cítiš a tým, čo robíš. Vždy sa môžeš rozhodnúť, ako sa budeš správať. Identifikuj a pracuj so svojimi kladmi a neporovnávaj sa s nikým. Na tom, že si vezmeš prí-



klad z niekoho, kto už má zručnosti, ktoré by si chcela mať, nie je nič zlého a môžeš ich ďalej rozvíjať. Ale porovnávať sa a myslieť si, že si menej, ako niekto iný, môže viesť len k negatívnym pocitom, emóciám a činom. Každý je jedinečný, tak sa ceň ako jedinečná bytosť. Pamätaj, že nemôžeš uspokojiť stále všetkých ľudí, tak sa o to ani nesnaž. Buď kongruentná, zaujímaj sa o druhých, lebo milota nič nestojí a pamätaj si, že vždy dostaneš viac, ako dáš, ale to neznamená, že máš byť padavka. Identifikuj svoje životné hodnoty a ži podľa nich a rob, kolko vládzeš pre to, aby si žila svoj život podľa týchto hodnôt. Váž si samu seba tak, ako si vážiš iných, nauč sa byť svojim najlepším priateľom. Buď odvážna, lebo v živote sa nie je čoho veľmi báť okrem strachu samotného.

LA: Kto alebo čo ťa v tvojom profesionálnom živote najviac ovplyvnilo?

GM: Toto je ťažká otázka, pretože toho bolo veľa. Boli takí, čo odišli skôr, ako napríklad Carl Rogers, Fritz Perls, Albert Ellis a Arnold Lazarus, ktorých som nikdy osobne nestretla. Potom sú tu filozofi a múdri ľudia, ktorých učenie je pravdivé bez ohľadu na to, že je tisíce rokov staré. Potom sú takí, čo žijú, ako napríklad Aaron Beck a Christine Padesky, ktorí pracujú v oblasti KBT. Sú to aj priatelia a kolegovia, ako napríklad Stephen Palmer, Patrizia Collardová a Pat Milner, s ktorými som pracovala a ktorých energia a vedomosti rozšírili tie moje. Potom sú tu moji priatelia a rodinní príslušníci, ktorí mi dávajú lásku a podporu. Začínam sa cítiť ako na odovzdávaní Oskarov - ako môžeš vybrať len niekoho spomedzi tých všetkých, bez ktorých by si nebola tým človekom, ktorým si alebo nebola dosiahla to, čo si dosiahla?

LA: Práca s klientmi, študentmi, supervidovanými kolegami môže byť veľmi náročná. Ako sa v práci staráš o seba a ako vypínaš na konci pracovného dňa?

GM: Ak som sa niečo za tých 37 rokov práce s ľuďmi naučila, tak to, že starostlivosť o seba je podstatná vec, nielen pre mňa osobne, ale aj preto, aby som zabezpečila dobrú kvalitu služieb. Používam rôzne metódy, ako je napríklad supervízia môjho koučovania, aby som sa zbavila emocionálnej záťaže, ktorá sa mi nazbierala v práci. Väčšinou pracujem sama, takže nemám priamu oporu od kolegov v práci, mu-

sím si teda tieto podporné vzťahy vytvárať. To je jedna z príčin, prečo vždy prijímam funkcie v odborných organizáciách, lebo nielen, že mám pocit, že prispievam k rozvoju takejto odbornej organizácie a jej cieľov; ale som aj súčasťou tímového prostredia. Okrem toho na osobnejšej úrovni sa snažím zachovávať dobré vzťahy s rodinou a priateľmi. Mnohí z nich pracujú v rôznych oblastiach, takže pokušenie rozprávať o svojich pracovných veciach sa tým eliminuje a drží ma to v reálnom svete. Urobím si čas na veci, ktoré ma bavia, ako napríklad na čítanie alebo pozneranie filmov. Urobím si čas aj na veci, ktoré sú pre mňa dobré, ale ma nebavia, ako napríklad cvičenie. Čoraz viac sa venujem všímavosti, takže určite každý deň meditujem, hoci niekedy len krátko. Tiež sa mi darí tu a tam počas dňa využiť pár minút na dychové cvičenia, čo má upokojujúci účinok. Niekoľkokrát v živote som využila aj osobné poradenstvo a koučovanie, keď som cítila, že potrebujem vyhradený priestor na preskúmanie určitých problémov, zvládnuť životné udalosti alebo rozvíjať dodatočné zručnosti alebo stavy mysle.

LA: Chcela by si ešte niečo povedať čitateľom?

GM: Myslím, že keby som mala novým koučom odovzdať jedno poslanstvo, tak by to bolo, aby sa sústredili na svoju ponuku. Ja som mala to šťastie, pretože som mala rada rôznorodosť. Ale do sveta koučovania vstupuje čoraz viac ľudí, takže je dôležité mať jasno v tom, čo ponúkate práve tak, ako byť dobrí v tom, čo robíte.

LA: Ako by si chcela, aby si ľudia pamätali tvoj život a tvoju prácu?

GM: Dúfam, že som trochu prispela k databáze poznatkov v poradenstve a koučovaní. Tiež by som si rada myslela, že som prispela k zmene u jednotlivcov, s ktorými som mala tú česť pracovať ako s klientmi. Tiež by som si rada myslela, že som pomohla zvýšiť hodnotu tréningu u tých, ktorých som trénovala. Za daných okolností by som teda bola rada, keby si ma ľudia pamätali ako tú, čo prispela k zmene v ich živote.

„Otvorenosťou a prístupnosťou iným názorom svoju identitu nestratíme, ale môžeme ju naopak rozvíjať.“ Jan Palouček

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

Flow. Psychológia optimálneho prežívania. Mihaly Csikszentmihaly. Citadella. 2015

Chcete byť šťastní? Musíte byť v stave FLOW! Flow ako plynutie. Nezaobráame sa tu v našich news často pozitívnou psychológiou, aj keď... minulý mesiac sme odporúčali Seligmána a on zase Csikszentmihalya, pričom obaja sú ikony oboru. Čo kniha skúma? Plynutie vedomia a myšlienok, telo ako to, čo plynie, podmienky plynutia v práci a organizácii. Aby sme stále neplynuli, kniha je aj o tom, ako toto všetko súvisí s

kvalitou života a kvalitou vzťahov. Kniha je to odborná, čiže napriek tomu, že Mihaly je spomínaný v každej pop motivačnej príručke, nečakajte jednoduché recepty, ale komplexnú kuchyňu pozitívnej psychológie.

Umění změny - krátkodobá terapie osobních a mezilidských problémů. Giorgio Nardone, Paul Watzlawick Most. 2012

Iba 132 strán. Iba 132 strán? Iba 132 strán! Čoho? Krátkodobej strategickej terapie. Paula Watzlawicka



poznáte - „nie je možné nekomunikovať“. Jeho talianskeho kolegu nepoznate. Ale to nie je dôvod na skepsu. Táto kniha je veľmi plastickým predstavením strategickej terapie, ktorá v sebe nesie konštruktivistické východiská. Čo oceňujem, je, že tento čarodejný prístup je znázornený prostredníctvom zrozumiteľných kazuistik, na dobrých príkladoch. Kritika? Neodporúčam ho neskúseným. Prístup strategickej terapie, nie knihu. Prečo? Nejde totiž iba o pekné NLP rámce, vizualizácie a kotvy. Ide o ciele strategické ovplyvňovanie smerom ku konštrukcii niečoho nového.

Úkolově orientovaný přístup v sociální práci.
Marie Špiláčková, Eva Nedomová. Portál. 2014

Profesionalizácia sociálnej práce? Zaujíma táto téma ešte niekoho? Oplatí sa do nej investovať čas a ener-

giu? Tot' dilemy. Ak by sa váhy v týchto dilemách preklpili na stranu áno, kniha týchto českých autoriek vám padne na úžitok. Veľmi zrozumiteľným spôsobom opisuje jeden z najužitočnejších teoretických konceptov pre prax sociálnych pracovníkov. Ide o prístup na západe od nás často využívaný, s dlhoročnou tradíciou, spadajúci (podľa mňa predovšetkým) do sociálno-poradenskej paradigmy sociálnej práce. Nečakajte tak veľa terapeutizovania (ale skôr návody na praktické postupy pri riešení sociálnych problémov jednotlivcov, rodín, či komunit) ani veľa návodov na sociálne zmeny a radikálne participatívne reformy. Myslím si, že sociálni pracovníci túto knihu potrebujú.

„Nie pohoršovať sa, nie diviť sa, ale chápať.“
B. Spinoza

Weby, blogy a iné odporúčané kliky

www.changeprocess.org

Daniel N. Stern. Hovorí vám ten meno niečo? Momenty stretnutia. Hovorí vám ten pojem niečo? Výskum interakcie matka - dieťa a experiment, v ktorom matka na snahu dieťaťa o kontakt nereaguje. Sme bližšie? Kniha „Zmena v psychoterapii“ a neinterpretatívne faktory zmeny v psychoanalýze/psychoterapii? Nie? Angličtina by povedala „Must Have“. Raz, keď príde ten čas, prečítam si všetkých 20 zaujímavých článkov. Vy môžete už teraz. Podľa mňa je bostonská skupina to naj, čo sa vo svete psychotherapie objavilo za posledných 30 rokov. A navyše, zaujímavé je, že zverejňujú aj kritiku na svoje texty a následnú diskusiu.

www.youtube.com/watch?v=N_j4q45GHDY

Daniel N. Stern. Ak nechcete čítať, ale baví vás sledovať prednášky na youtube a máte hodinu, toto je jedna z posledných Sternových prednášok o vývinovej perspektíve ľudskej intersubjektivite, ktorú predniesol na Frankfurtskom psychoanalytickom inštitúte. V diskusii pod videom sú aj tieto vety: „Danielov štýl realizácie je frustrujúco pomalý a presne vymeryaný, jeho vitalita je dôsledná precíznosť. Upekla som chlieb, kým som sledovala jeho prednášku druhý raz, miesila som cesto, aby som si ulavila zo svojej

frustrácie z toho pomalého tempa. Odporúčam vám sledovať tento film, ale možno budete potrebovať viac úloh, aby ste odvedli pozornosť svojho senzorio-motorického systému a umožnili svojim myšlienkam sledovať jeho argumenty. Je to vynikajúca prednáška. Užite si.“ Platí.

www.youtube.com/watch?v=bwDEoWN9NM8

Daniel N. Stern. Nie, už nie Daniel. Daniel zomrel. Toto je prednáška jeho kolegu (pôvodne spolupracovníka z bostonskej školy) Dr. Eda Tronicka. Ed je ikona výskumu dojčiat. Still face experiment je jeho dieľo. No, aby bolo jasno, na čo klikáte, názov prezentácie je Chyťme naše deti prv než spadnú. Ide však o metaforu. Metaforu intersubjektívnej skúsenosti v komunikácii. Takže opäť, ak máte hodinku (40 minút) a viete po anglicky, vychutnajte si byť účastníkom na konferencii, ktorej kľúčovým rečníkom je kľúčová postava výskumu, ktorý má masívny dopad na našu (terapeutickú, poradenskú, koučovaciu, facilitáčnu apod.) prax. Chápte, toto nie sú výskumy pre výskumy, toto sa deje vo vašich pracovniach.

„Pre niektorých ľudí je realita širším pojmom než pre iných, pretože sa viac pozerali, viac zažili, viac čítali a viac premýšľali.“ T. A. Harris

Čo je nové v obore?

COACHING AND MENTORING: THEORY AND PRACTICE: SECOND EDITION.
BOB GARVEY, AUTHOR(S) : PAUL STOKES, DAVID MEGGINSON. SAGE, 2014
COACHING AND MENTORING FOR BUSINESS. GRACE MCCARTHY. SAGE, 2014

Dve knihy, ktoré tu predstavujeme, napísali ľudia z praxe. Zároveň sú akademicky (publikačne) činní. Zároveň dokážu to živé, čo sa v organizáciách deje, zovšeobecniť a konceptualizovať. Zároveň udávajú trendy. Zároveň sa neboja byť kritickí a kriticky reflektujú problémy a výzvy oboru. Zároveň považujú

koučovanie a mentoring za niečo, čo je ovplyvňované kultúrou, v ktorej sa dejú. Zároveň uvažujú nad špecifikami koučovania a mentoringu v kontexte organizačnej zmeny, strategického plánovania, alebo inovácií, špecifikami koučovania a mentoringu pre lídrov, ale aj špecifikami mentorovania a koučovania, ktoré



lídri aplikujú vo vlastných organizáciách. A ešte etika a výskum. Kúpte si ich obe. Ja som si ich objednal. Zíde sa mentorom, koučom, ale aj trénerom a konzultantom, zíde sa supervízorom (ozaj, všimli ste si, že v sociálnej oblasti sa s pojmami nekašľú a supervízia je všetko - aj klinická supervízia prípadu, aj teambuilding, aj individuálne, či tímové koučovanie, aj

mentoring a niekedy aj on-the-job tréning. A dokonca niekedy aj supervízia. Ale nebudem frflať - dobrý supervízor to všetko zvláda... alebo vie povedať nie.

„Nevie v pravý čas hovoriť ten, kto nevie v pravý čas mlčať.“ L. A. Seneca

Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

LEŽAŤ/KLAMATŤ NA 'POHOVKE' (LYING ON THE COUCH) - TAM, KDE SA STRETÁVA KOUČOVANIE A PORADENSTVO

Je možné vnieť emocionálnu hĺbku do koučovania, ktoré je orientované na cieľ a zamerané na riešenie? Terapeutka Sue Houghtonová, ktorá absolvovala oba, aj terapeutický aj koučovací výcvik, skúma niektoré všeobecne prijímané presvedčenia o koučovaní a psychologickom poradenstve a do skúmania ich prieniku zavádza nový termín - 'gaučovanie'.

Osobné skúsenosti

Do koučovacieho výcviku som nastúpila v roku 2008. Bola som už skúsená psychoterapeutka a tak bolo pre mňa osviežením učiť sa tento dynamický, na zmenu zameraný model. Iste, pre terapeuta sa našli v koučovaní pasce, ale všeobecne to bola pozitívna skúsenosť; cítila som, že získavam nástroje a stratégie, ktoré by som mohla využiť na prospech svojich klientov. Prišli však aj problémy. Napriek úprimnému záujmu o koučovanie, v skutočnosti ma vnútorne rušilo, že som koučovaná. Počas päťmesačného výcviku som bola koučovaná viac krát: niekedy rovesníkmi (t. j. novími v koučovaní), niekedy skúsenými koučmi. Príležitostne som sa na koučovaní cítila nútená rozhodovať sa predčasne, čo ma dostávalo do emocionálnej nepohody. Neskôr som prišla na analógiu s cestovaním vlakom. Páčilo sa mi cestovať vysokou rýchlosťou vlakom Intercity 130 kilometrov za hodinu, mohla som ním docestovať do cieľovej stanice, ale nevedela som, kadiaľ cestujem a ako som sa tam dostala. A čo je horšie, bez dostatočného času na reflexiu a rozhodovanie som mohla dokonca skončiť niekde, kde som nechcela byť. Cítila som pochybnosti, či koučovací model, ktorý sa učím, dobre chápem, pochybovala som aj o svojich kompetenciách. Možno som precitlivejšia a potrebujem viac emocionality než ostatní? Možno potrebujem mať viacej pocitov a zážitkov v rozhovore, podobne ako na poradenskom, či terapeutickom sedení? To boli otázky, ktoré som si kládla. Moje zážitky sa však prejavili aj v spätnej väzbe, ktorú som dostávala od ostatných. Počas výcviku som absolvovala mnoho dobrovoľných koučovacích sedení. Problémy, s ktorými ľudia prichádzali na koučovacie sedenia si často vyžadovali viac než len zameranie na riešenie. Klienti hovorili o tom, že sa cítia zaseknutí, často svojim blokom nerozumeli a určite sa necítili dostatočne kompetentní na to, aby ich zmenili. Nevyžadovali nutne psychologické poradenstvo a koučovanie sa im zdalo užitočné, ale chceli

viac emocionálnej prítomnosti. Počas písania vlastnej knihy o koučovaní ma do istého výcviku pozvali učiť koučovanie. Práca s účastníkmi vzdelávania potvrdila moje vlastné skúsenosti. Aj oni mávali často pocit, že sa 'šľape po ich právach', keď sa snažili utrafiť svoj cieľ - väčšina koučovacích modelov predpokladá, že sa to dosiahne na začiatku sedenia. Moji študenti koučovania mi hovorili, že chcú ísť viac do hĺbky a predsa v nich prevláda obava, aby nezašli do toho, čo chápali ako 'terapeutické teritórium'. Rozumiem ich obave. Výcvik, ktorý podstupujú koučovia a poradenský psychológovia, sa veľmi líši. Môj tréning koučovania sa dotkol psychologických teórií, skĺzol sa po povrchu prenosu a projekcie, ale viac sa zameriaval na jednoduché motivačné techniky. Vstúpila by som ja do ríše emócií niekoho, keby som nemala štyri roky výcviku a práce na sebe? Nie! A oprávnene; keby som to urobila, bolo by to veľmi neetické. Teda, pracovať bez pocitov vedie k naozaj suchému produktu a to je oprávnená kritika štandardného koučovania. Tvrdiť, že všetko je vhodné pre všetkých pri aplikácii jednoduchého modelu, v tomto prípade TGROW (čo je skratka Topic, čiže téma, Goal, čiže cieľ, Reality, čiže realita, Options, čiže možnosti a When/Will, čiže kedy/bude) je zavádzajúce. Myslím, že pre mňa ako terapeutku bude proces (nie iba cieľ, ale cesta k nemu) vždy prioritou. Pracovať s emóciami je však aj spôsob ako zapriať energiu, aby sme sa pohli smerom k cieľu, ktorý si stanovil klient. Emócie podľa mňa predstavujú bohatý zdroj tvorivosti a často sú to miesta v nás, kde sa udeje trvalá zmena. Zmena potrebuje čas, vôľu a vytrvalosť; väčšina terapeutov s dvojakým výcvikom vo svojej práci uznáva, že je to tak. Takíto odborníci získali rozsiahlym výcvikom psychologické povedomie o tom, čo sa deje v ľuďoch a medzi nimi, nahliadli aj do svojho vlastného procesu a teda majú kredibilitu pohybovať sa práve na takýchto privátnych a citlivých územiach.

Koučovanie sa rodí, vzniká

Keď som učila vo výcviku koučovania, tak som so študentmi diskutovala o rozdieloch medzi koučováním (coaching) a psychologickým poradenstvom (counselling), a objavila som termín gaučovanie (couching). Keď som to slovo premieľala v ústach, cítila som v sebe hlbokú rezonanciu; sedelo mi. Študenti ho mali radi. Najprv sa mi tento termín zdal trochu



ironický, také bezstarostné poňatie vážneho predmetu, ale potom získalo na sile a stalo sa samostatnou disciplínou. Presne vystihuje prienik medzi koučováním a poradenstvom, o ktorom sme hovorili. Slovo 'prienik' sa v Collinsovom slovníku anglického jazyka definuje ako 'rozdeliť, prekrižiť' alebo ležať 'krížom'. Slovo 'gaučovanie' má v angličtine dva ďalšie významy. Opisuje ranú formu chirurgického zákroku pri odstraňovaní očného zákalu, čo vedie k jasnejšiemu zraku. A je to aj druh výšivky, ktorý opisuje ako sa nite všivajú do existujúcej látky. Oboje úžasne metaforicky vystihuje, čo sa deje v procese práce s klientmi: proces zlepšovania videnia, umožňovania zmeny a posilňovania toho, čo už jednotlivec má. Aké príliehavé! Tak som pocítila, že koučovanie môže ponúknuť viac. Ale jednoduchý model koučovania nestačí; chýba mu emocionálna hĺbka. Vytvorenie gaučovania vidím ako synergiu dvoch oblastí. Aby sme si to ujasnili, toto nie je kompromis; nič sa nestráca, iba získava. V gaučovaní sú zabudované moje základy vychádzajúce z poradenskej etiky a reflexie záznamov stretnutí, vrátane významu hraníc, ústredné podmienky vzťahu s klientom, dôležitosť supervízie a potreba neustáleho osobného a odborného rozvoja. Mojimi nástrojmi z koučovacej brašne sú zručnosti koučovania, ktoré vyhovujú klientom. V porovnaní s terapiou je koučovanie ešte v plienkach, prinajmenšom v poznaní užitočnosti a efektivity o viacerých oblastiach. Ťažkosť, ktorú vo svete koučovania vidím, spočíva v tom, že ako relatívne nová disciplína sa stále snaží v sebe obsiahnuť viaceré (aj protikladné) percepcie a interpretácie, ktoré vo verejnosti pretrvávajú. Definície koučovania sa nesmierne líšia. Rozdiely medzi koučováním a poradenstvom, či terapiou sa vo verejnosti bežne vnímajú a popisujú nasledovne.

1. Koučovanie sa tradične chápe ako zamerané na prítomnosť a budúcnosť, zatiaľ čo poradenstvo a terapia sa chápe tak, že sa zaoberá minulosťou. Je to naozaj tak? Koučovanie možno chápať ako zamerané na prítomnosť a budúcnosť, ale v skutočnosti mnoho blokov, ktoré ľudia prinášajú na sedenie, má príčinu v minulých udalostiach a skúsenostiach z ich života. Hoci sa zmena sa odohráva teraz, mnoho klientov sa snaží porozumieť, ako ich život dnes ovplyvňujú minulé skúsenosti.
2. Koučovanie sa berie tak, že je vhodné iba pre vysoko výkonných jednotlivcov, kým poradenstvo, či terapia sa viac hodí na dysfunkcie. Dodávame však, že myšlienka, že na koučovanie prídu iba psychologicky zdraví, 'neklinickí' klienti, jednoducho nie je pravdivá. Posledné čísla hovoria, že iba 25-50% ľudí, ktorí vyhľadali koučovanie, spĺňajú klinické kritériá duševného zdravia. A hoci sa koučovanie stále považuje za vhodné pre ľudí bez vážnych problémov s duševným zdravím a pre ľudí, ktorí majú zdroje, realita je taká, že koučovanie verejnosť považuje za prijateľnejšie a preto môže priťahovať iných ľudí než z tejto skupiny.
3. Koučovanie sa viac zameriava na výkon, poradenstvo/terapia na liečenie a zotavenie. Alebo inak, koučovanie je určené pre podnikanie, poradenstvo a terapia na liečenie. Všeobecne prijímané

presvedčenia, ako tieto uvedené, sú zastarané. Existuje už mnoho foriem časovo obmedzenej terapie a mnohé z nich sa zameriavajú na riešenie. Koučovanie má potenciál oslovit' mnoho emocionálnych záležitostí, najmä ak pri koučovaní pracujeme v emocionálnej hĺbke.

4. Terapia sa považuje za dvojsmerný vzťah (založený na kontrakte dvoch ľudí), zatiaľ čo koučovanie býva často trojcestné, pričom niekedy dochádza k narušeniu mlčanlivosti. Vnímanie trojcestného vzťahu (kontraktu) býva často mylné. Mnoho koučovacích vzťahov je čisto jeden na jedného. Koučovanie sa čoraz viac deje mimo pracoviska, aby bolo možné pracovať so širším okruhom problémov. Je tiež pravda, že aj poradenstvo sa môže diať v menej ideálnych podmienkach. Ja sama som pracovala v Národnom ústave zdravia a mala som klinickú i manažérsku supervíziu od svojho bezprostredného nadriadeného; bohužiaľ, môj nadriadený nevidel žiadny problém s hranicami. Časť môjho poradenského úväzku sa deje v rámci programu pomoci zamestnancom (employee assistance programme, EAP). To môže predstavovať rovnaké problémy. Žiadajú ma, aby som po ukončení terapie pre zamestnávateľa napísala hlásenie. Ak je to možné, dokončujem ich so súhlasom a príspevom klienta. Chcem tým povedať, že aj v poradenstve môže byť trojcestný, trojstranný vzťah, ktorý vedie k určitému narušeniu dôvernosti, ktorá väčšine poradcov nevyhovuje, nakoľko pracuje podľa prísnych etických noriem.
5. Terapia je dlhá, koučovanie krátko. Mnoho psychoterapie vo Veľkej Británii sa poskytuje v rámci IAPT (Improving Access to Psychological Therapies programme, čiže program zlepšovania dostupnosti terapie) a v rámci EAP. Obe tieto služby spravidla poskytujú šesť sedení a len málokedy je to možné meniť, pretože rozpočet je obmedzený a čas tiež. Moja súkromná koučovacia prax mi poskytuje príležitosť pracovať s klientmi aj dlhší čas a pružnejšie než to umožňuje samotné poradenstvo.

Koučovanie + poradenstvo = gaučovanie

Pôvod koučovania v športe a podnikovom prostredí vytvorilo dojem, že koučovanie je vždy a výlučne o výkone. Ja by som namietala, že dokonca aj v týchto oblastiach sa do koučovania dostaví celý človek - vtelený, emocionálny, fungujúci celok, nie iba jeho vyššie kognitívne časti. Niektorí viac oddelujú svoje časti od svojho života ako celku, ale to sa v žiadnom prípade nedeje vždy. Ľudia sú komplexní a terapeuti s výcvikom v oboch oblastiach si už budú uvedomovať, že interakcie človeka s ostatnými ľuďmi bývajú často kontaminované prenosom z minulosti. Preosiať ich a pochopiť interpersonálnu dynamiku je úžasný spôsob, ako posilniť ľudí, aby zvládli veci vo všeobecnosti lepšie, obzvlášť pri riešení problémov na pracovisku. Prienik koučovania a psychologického poradenstva predstavuje koncepcia koučovacej psychológie a rozdelenie koučov na tých, čo majú aj psychologické vzdelania a tých, ktorí ho nemajú. Kritika sa často



zameriava na štandardnú prax koučovania (t. j. ako ho praktizujú koučovia bez psychologického vzdelania) a berie si na mušku to, že to má byť prístup vhodný pre všetkých. To určite odráža aj moju prax. Je to rozdiel medzi komerčným podnikaním a profesiou, čo už koučovanie je. Vadí mi, že koučovia, pokiaľ nemajú aj iný výcvik alebo vzdelanie, pravdepodobne nerozumejú úplne psychológii ľudskej zmeny v celej jej zložitosti. Tí, čo majú psychologické vzdelanie, využívajú svoje poznatky a pri koučovaní vychádzajú z teoretických koncepcií a výskumov psychológie zdravia. Tí, čo také vzdelanie nemajú, riskujú, že poškodia jednotlivcov a bez regulačného orgánu nemá klient, ktorý tým utrpí, útočisko, kam by sa obrátil. Koľko koučov urobí úplnú diagnostiku svojho klienta tak, ako by to urobili na poradenskom sedení? Koučovanie v štýle gaučovania teda môže byť proces v ktorom využívame koučovací model v tom, že ostáva zameraný na cieľ, hoci nevyučuje zameranie na proces zmeny. Koučovanie obyčajne nemá za cieľ liečbu. Súhlasím, no pojem 'terapeutický' sa definuje ako taký, čo má dobrý účinok na telo a/alebo dušu. Ale koučovací je tiež proces s emocionálnou hĺbkou, čiže aj koučovanie sa často prežíva presne tak. Koučovanie so svojimi širokými a rôznymi aplikáciami možno považovať za platnú terapiu rozhovorom. Má emocionálnu a psychologickú hĺbku. Zameriava sa na konkrétne zmeny v živote jednotlivca a ja tu zdôrazňujem skutočný život, ktorý žije. Čím viac rozumiem realite sociálnych systémov, v ktorých môj klient žije, tým viac rozumiem praktickej realite jeho života a môžem mu v priebehu koučovacieho procesu pomôcť, napríklad podporiť jeho rast a prekonať zábrany, zvládnuť mylné zastarané presvedčenie alebo žiť uspokojivejší život. Na koučovacom sedení sa môžu riešiť problémy,

človek sa vďaka koučovaniu cíti slobodnejší a nájde si sám riešenie. Koučovanie sa aplikuje flexibilne. Môžem pracovať na podpore rastu alebo sebauvedomovania, zmene v kariére, alebo na získavaní rovnováhy medzi prácou a súkromným životom, okrem iných vecí. Aj keď určité modely poradenstva, najmä tie, čo vychádzajú z psychoanalytickej tradície, sa môžu zameriavať takmer výlučne na minulosť. Pri koučovaní vieme, že pracujeme s prítomným okamžikom, pretože zmena sa odohráva teraz, nie v minulosti. Aj tu je vhodné a dôležité pýtať sa na minulosť: človeku to pomáha prekonávať bloky, ktoré mu bránia dosiahnuť ciele v živote. Koučovanie ponúka spoluprácu, na mieru šitý prístup, ktorý je systematický a podporuje samoriadiace učenie sa. Výskum tohto procesu bol poučný. Umožnil mi revidovať niektoré bazálne koučovacie idey a premisy. Ale čo je dôležitejšie, dal mi úplnejšiu predstavu o ťažkostiach, ktorým koučovanie ako odvetvie môže čeliť. Mnohí sa obávajú toho, že ak koučujú v emocionálnej hĺbke, tak 'robia terapiu' a tú by mali prenechať poradcovi. Na základe mojich dlhoročných skúseností som presvedčená, že kvalitné koučovanie poskytované zručnými terapeutmi má mnoho aplikácií a že praktickí pracovníci dokážu spoznať a zvládať významné psychologické problémy. Takéto koučovanie je gaučovanie. A gaučovanie môže naplniť potrebu vtedy, keď koučovanie nestačí a poradenstvo je už príliš. Gaučovanie pomáha zdravým ľuďom byť ešte zdravší a ľuďom s emocionálnym distresom alebo problémami s duševným zdravím mať sa dobre.

„Ludia vedia, čo robia. Často dokonca vedia, prečo robia to, čo robia. Nevidia ale, čo to robí, keď to robia.“ Michel Foucault

Metódy a techniky pre vašu prax

DOMINANTNÉ PRÍBEHY O VÁS

Dominantné príbehy sa často podávajú ako generalizácia o človeku. Takáto generalizácia nás môže utláčať, či obmedzovať. Napríklad: „Nie je s ňou žiadna zábava“ alebo „Nemá zmysel pre humor“ alebo „Ona je panovačná a prísna“. Toto cvičenie nám pomáha dominantné príbehy rozpoznať a problematizovať. Pozostáva z niekoľkých krokov. Začnite tým, že si zoberiete minútu na rozmyslenie, kedy sa vám v živote stalo, že vy alebo niekto blízky vám prisúdil takýto „dominantný príbeh“ o vás, ktorý vám nebol príjemný. Napríklad: „Ona je stále nervózna“; „Je pekná, ale nie je bystrá“; „Nie je dobrý vodca“; „Má veľkú emocionálnu zátťaž“; „Nedokážem sa sústrediť“. Napíšte si názov jedného takéhoto dominantného príbehu, ktorý ste či už vy alebo niekto iný použili na vašu charakteristiku. Preskúmajte nasledujúce otázky.

- Dominantný príbeh o mne je..., alebo o mne často hovoria, že...
- Aké má/mal tento dominantný príbeh na mňa účinky?

- Ako to ovplyvnilo vaše správanie?
- Aký to malo vplyv na vaše vzťahy?
- Malo to vplyv na to, ako sa vidíte?
- Malo to vplyv na vaše budúce plány a sny?
- Ako hodnotíte tieto vplyvy? Sú pre vás pozitívne alebo negatívne?
- Zodpovedá tento dominantný príbeh vašim hodnotám, záväzkom a túžbam do budúcnosti? Ako?
- Ktoré udalosti alebo zážitky môžu byť „dôkazom“ tohto dominantného príbehu o vás?
- Viete identifikovať iné udalosti, ktoré nezodpovedajú dominantnému príbehu, skúsenosti, ktoré mu protirečia alebo sa od neho jednoducho líšia? Zapište si ich...
- Ako by ste nazvali iný príbeh, ktorý sa objavuje, keď skúmate to, čo je mimo dominantného príbehu?
- Aké účinky má tento alternatívny príbeh na vás? Čo si v súvislosti s ním myslíte a cítite? Podnecujú vašu predstavivosť? Ako?



- Ako tento alternatívny príbeh zodpovedá tomu, čo si o sebe myslíte a čo si na sebe ceníte? Ako ovplyvňuje vaše ciele do budúcnosti?

Toto cvičenie sa následne robí celý týždeň. Bude si vyžadovať využiť vaše schopnosti pozorovania. Identifikujte dominantný príbeh o sebe, ktorý má na vás taký vplyv, ktorý sa vám nepáči. Dávajte si zvlášť pozor na akékoľvek udalosti, činy alebo zážitky vo svojom živote, ktoré nezapadajú do tohto dominantného príbehu. Napríklad ten, kto sa považuje za úzkostného, či plachého, by dával pozor na udalosti, kedy sa nesprávne placho - kedy bol asertívny, družný alebo

statočný. Ďalej si počas týždňa zaznamenávajte a vytvárajte nový, alternatívny dominantný príbeh, ktorý nezapadá do vašej preferovanej identity ovplyvnenej starým dominantným, problémom nasýteným príbehom. Napríklad, ak si hovoríte: „Ja som dezorganizovaný človek“ alebo „Ona je netrpezlivá“ alebo „On je nezodpovedný“. Napíšte si zoznam kľúčových slov možných alternatívnych príbehov (napríklad, kedy ste boli organizovaní, trpezliví alebo zodpovední) o sebe, alebo o tom druhom.

„Keď si nepomôžeme navzájom, kto nám pomôže?“
Barbara Mandrell

Hry a aktivity...

DIVADLO OBRAZOV

HÁDAJ KTO

Zámer aktivity

Táto interaktívna aktivita ilustruje význam efektívnej komunikácie medzi kolektívami a ukazuje ich členom, ako ostatní vnímajú ich komunikačný štýl.

Čas

20 až 40 minút.

Pomôcky

- Kazuistika týkajúca sa skutočnej veci alebo problému v kolektíve
- Menovky účastníkov

Pribeh

Požiadajte členov kolektívu, aby si vybrali aktuálne záležitosť, o ktorej chcú hovoriť. Určte pozorovateľa. Vysvetlite im, že táto osoba sa nezúčastní diskusie, ale si bude robiť poznámky o tom, čo jednotliví členovia robia a hovoria. Uskutočnite prvé kolo diskusie. Vyhradte 5-minút na diskusiu. Požiadajte pozorovateľa, aby sledoval čas. Vymeňte roly. Po prvom kole požiadajte pozorovateľa, aby zamiešal menovky a rozdal ich členom skupiny. Požiadajte členov, aby

si schovali meno, ktoré dostali. Začnite druhé kolo. Požiadajte členov, aby pokračovali v diskusii takým spôsobom, ktorý podľa nich najlepšie demonštruje správanie toho člena tímu, ktorého meno dostali. Realizujte ďalších 5 minút diskusie. Opakujte proces. V závislosti od veľkosti skupiny a intenzity diskusie uskutočnite štyri alebo viac kôl, pričom sa v každom kole opätovne pomiešajú mená.

Debriefing

Požiadajte pozorovateľa, aby viedol reflexiu tejto aktivity. Navrhnite tieto otázky:

- Ako reagovali členovia skupiny na aktivitu?
- Vie každý uhádnuť, kto ho napodobňoval v jednotlivých kolách?
- Ako sa každý člen cítil, keď ho imitovali?
- Myslia si všetci, že boli znázornení správne?
- Čo sa každý člen tímu dozvedel o efektívnom komunikačnom štýle?

„Často je treba viac odvahy na to, aby sme dokázali svoj názor zmeniť, než za ním pevne stáť.“

Ch. F. Hebbel

Pár slov na záver



„Pane Kirsch já tohle nechápu. Vemte si některé lidi. Pořád pracují. Od rána do večera pracují a pracují a stejně nemají žádné peníze. To mi tedy vysvětlíte, jak je to možné?“ „No to je jednoduché, pane Blum. Ti jim to vysvětlím. Oni ti lidé když od rána do večera pracují, tak už pak nemají čas ty peníze vydělávat.“



Akcie a podujatia

Zručnosti poradenskej práce s rodičmi, pármí a rodinou

/ 26. - 27. február

Chcete porozumieť tomu, čo sa deje v pároch a rodinách keď to medzi ľuďmi škripe? Ako pomôcť manželom aby v sebe našli odvahu a chuť starať sa o svoj vzťah? Chcete lepšie porozumieť rodičom detí s ktorými pracujete a získať ich pre spoluprácu? Chcete vedieť ako pracovať s rodinou ako so systémom? Ako zahrnúť viacerých ľudí do spolupráce a ako ich procesom spolupráce sprevádzať, sú otázky hodné návratu zručností. V bezpečnom prostredí zažijete prácu v skupinách, video analýzy, demo rozhovory a diskusie nielen s nami, ale aj s vašimi kolegami. Neprísť by znamenalo počkať si celý rok na opakovanie. Samozrejmosťou sú SKP aj MŠ kredity.

Miesto a čas konania: Bratislava, Štúrova 3, 1. deň 9:30 - 18:00 a 2. deň 8:30 - 15:30

Lektori: Ivan Valkovič, Vlado Hambálek

Cena: 79 Eur (69 Eur pre tých, ktorí už absolvovali aspoň jeden workshop Coachingplus)

Skupinová dynamika

/ 18. - 19. marec

Chcete porozumieť tomu, čo sa deje v skupinách? Chcete porozumieť skupinovej dynamike? Chcete ju zažiť na vlastnej koži? Chcete vedieť, ako porozumieť tomu, čo sa v skupinách deje a ako tieto deje ovplyvňovať? Chcete vedieť, ako viesť skupinu direktívnym aj nedirektívnym spôsobom? Rozhodnite sa pre workshop Skupinová dynamika. Bion a jeho základné predpoklady o skupinách, Rogers a jeho šestnásť štádií vývoja skupiny, Foulkes a skupinová matrix a aj novšie teórie, ale hlavne prax v tréningu práce so skupinou. Ste vítaní a okrem odmeny v podobe certifikátu a zvýšenia platu v školstve (pre tých, ktorí absolvovali tri workshopy Coachingplus) ponúkame aj občerstvenie kávu (nebojte sa, tá je pre všetkých)

Miesto a čas konania: Bratislava, Štúrova 3, 1. deň 9:30 - 18:00 a 2. deň 8:30 - 15:30

Lektori: Ivan Valkovič, Vlado Hambálek

Cena: 79 Eur (69 Eur pre tých, ktorí už absolvovali aspoň jeden workshop Coachingplus)

Výcvik v psychodynamickom koučovaní so Sandrou Wilson MCC a pokračujeme 10. stretnutiami počas roka

/ začíname 25 - 26. marec

Ešte ste sa nerozhodli? Ešte vás to láka? Tu je zopár dôvodov, prečo investovať do seba a svojho rozvoja. Sandra Wilson je doposiaľ najlepší kouč, ktoré sme stretli. Má charizmu. Má dlhoročné, praktické skúsenosti s biznisom (HR a whisky - dobrá kombinácia), aj svetom organizácií. Je majsterkou v akreditačnom systéme Medzinárodnej asociácie koučov. Je univerzitná profesorka, ktorá skúma vplyv nevedomia v koučovaní a vzťahu s klientmi. Svoj výcvik v koučovaní a organizačnom poradenstve v kontexte transakčnej analýzy ukončila po siedmich rokoch nie preto, že by bola neschopná, ale preto, že toľko trval. Má skúsenosti so stredoeurópskym priestorom a nie je rigidáčka. Učí inak ako ostatní. Ak ste si to predsa len rozmysleli, kontaktujte nás. Skupina sa ešte neuzavrela.

No nekúp to...

Ak zavoláte do 30 minút, zľavu vám nedáme, ale možnosť viacerých splátok 10 stretnutí v cene 3 500 Eur tu je.

Kontakt: Vlado Hambálek, +421905323201

Supervízny víkend pre frekventantov a absolventov výcvikov Coachingplus

/ 10 - 12. apríl

Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch. Všetci, ktorí tomuto názvu rozumujú, sa môžu prihlásiť na supervízny víkendovku, ktorá im ponúkne priestor pre reflexiu vlastnej práce s klientmi. Máme za sebou prvý jesenný víkendovku a bolo nám fajn. Absolventi aj frekventanti, pravoverní aj tí, čo sa ešte hľadajú, s prípadmi alebo iba na náčuvoch, ste vítaní. Okrem spervizie ponúkame aj mini workshopy k téme transteoretického modelu zmeny.

Miesto a čas konania: Bratislava, Fedákova 3, 1. deň 16:00 - 20:00, 2. deň 8:30 - 17:30

Lektori: Zuzana Zimová, Ivan Valkovič, Vlado Hambálek

Cena: 69 Eur

Coachingplus klub

/ 14. apríl

Ako pracovať s telom, telesným vnímaním a prežívaním v psychoterapii, poradenstve a koučovaní? Na telo zamerané metódy práce, invazívne aj tie menej invazívnejšie - teoreticky, aj v praxi prostredníctvom sebakúsenosti vám ponúkame na našom aprílovom coachingplus klube. Hostia? Tí čo sa vyznajú. Účast' prislúbili kolegovia, ktorí sa venujú fokusingu, tanečnej a pohybovej terapii, hlbinné psychologicky fundovanej bioenergetike a samozrejme KPT (to nemôže chýbať). Telo patrí aj do psychoterapie a to nielen na gauč.

Miesto a čas konania: Bratislava, Štúrova 3, od 16:00 do 20:00



Zvládanie emócií v práci manažéra

/ 23. - 24. apríl

Rola manažéra so sebou prináša mnohé výzvy. Podtitulom tohto workshopu by mohla byť otázka „Ako byť zameraný na výkon a zároveň empatický, či zameraný na ľudí?“ Riadiace situácie so sebou nesú emócie, ktoré je potrebné nielen zvládať, či potlačiť, ale ktorým je potrebné porozumieť a následne využiť. Ako na to? Ako si nájsť čas na seba, aby som ako manažér nereagoval ako časovaná bomba, ale zároveň sa nevyhýbal kľúčovým rozhovorom. A ako počas týchto rozhovorov ustáť všetko to komplikované, vedomé, aj nevedomé? Ak vás tieto otázky zaujali a hľadáte odpovede práce na ne, príd'te sa pozrieť na náš workshop ovplyvnený systémovo-psychodynamickým prístupom k roly a autorite.

Miesto a čas konania: Bratislava, Štúrova 3, 1. deň 9:30 - 18:00 a 2. deň 8:30 - 15:30

Lektori: Vlado Hambálek, Ivan Valkovič

Cena: 79 Eur (69 Eur pre tých, ktorí už absolvovali aspoň jeden workshop Coachingplus)

Stratégie odbornej práce s klientmi v zariadeniach I. Stratégie odbornej práce s klientmi v zariadeniach II.

/ 15 - 17. máj

/ 19 - 20. jún

Presvedčanie, ovplyvňovanie, práca s motiváciou, vyjednávanie dohôd s klientmi, práca v režime, poskytovanie informácií, poradenstvo a pomoc, sociálna terapia a v kontexte terapeutickkej komunity, rôzne formy arteterapie, psychoterapeutické poradenstvo... toto všetko sa týka mnohých z vás, ktorí pracujú v detských domovoch, domovoch sociálnych služieb, krízových centrách, liečebno-výchovných sanatóriách, stacionároch, na oddeleniach v nemocnici, alebo v rôznych iných organizáciách, kde k vám klienti nemusia chodiť na hodinu, pretože s nimi žijete, alebo ste často. Ak nie vy, tak vaši kolegovia. Ako sa z toho nezbláznit? Ako byť klientom užitočným, aj keď niečo musia, pretože sa to od nich očakáva, či vyžaduje? Ako byť pomáhajúcim (odborníkom) v systéme kontroly? Na tieto a mnohé iné otázky vám dá odpoveď séria dvojdníkov pre pomáhajúce profesie, ktoré sa venujú práci s klientmi v semi, alebo úplne rezidenčných zariadeniach. Vhodné pre všetkých, ktorých klientmi sú deti, adolescenti, dospelí s rôznymi typmi problémov a postihnutí. Na konci programu budete vedieť nielen komunikovať s klientmi a získať ich pre spoluprácu, ale (okrem iného) aj komunikovať s kolegami a získať ich pre klienta. A to preto, že okrem individuálnej a skupinovej práce sa budeme venovať aj otázkam ako ovplyvňovať kolegov v zariadení, aby sme ich získali pre dobrú vec a tak meneli organizačnú kultúru. Mini výcvikom vás budú sprevádzať Zuzka Zimová a Vlado Hambálek. Dovidenia.

Miesto a čas konania: Bratislava, Štúrova 3, 1. deň 9:30 - 18:00 a 2. deň 8:30 - 15:30

Lektori: Vlado Hambálek, Zuzana Zimová

Cena: 79 Eur (69 Eur pre tých, ktorí už absolvovali aspoň jeden workshop Coachingplus)

Sympóziu PCA: individuálna a skupinová práca s mladými dospelými

/ 21. - 23. máj

Ako každý rok - konferencia. Ako každý druhý, o PCA. Ako každý štvrtý, na Slovensku. To znamená, že vás pozývame na stretnutie absolventov, frekventantov a zaujemcov o PCA. Viac, aj program sa dozvieme časom - osobne, alebo mailom. Zahraniční hostia (až z Ameriky), priatelia, stretnutia, workshopy, prednášky, proste klasika. Téma je tiež zaujímavá - individuálne aj skupinovo.

Coachingplus klub

/ 2. jún

V lete sa ponoríme do hĺbín. Na klube vás čaká tip top téma: Potrebujeme psychoanalýzu? Ak vás zaujala otázka, verte, že ak prídete na júnový klub, stretnete hostí, ktorí budú diskutovať o tom, či má psychoanalýza na Slovensku zmysel, ako funguje, prečo a čím je výnimočná, ale aj o tom, čo psychoanalýza priniesla svetu a čím všetkým inšpiruje psychologov, sociológov, kulturológov a umelcov.

Miesto a čas konania: Bratislava, Štúrova 3, od 16:00 do 20:00

Integratívna práca s motiváciou a zmenou v Košiciach

/ 3 - 5. júl

Hej vychodňare. Už nemúšite za nami cestovac icečkom. My sme sa rozhodli skúsiť to s vami tam niekde u vás. Toto je ponuka výberového workshopu do nášho elitného výcviku akreditovaného Ministerstvom školstva SR. Ak chcete vedieť ako sa pracuje s nemotivovanými, nespokupracujúcimi a nedobrovoľnými klientmi, ak chcete porozumieť štádiá zmeny, ak chcete vedieť viesť rozhovor s klientmi efektívne aj účelne, skúste to s nami v Košiciach. Pozývame všetkých vás, ktorí nás mohli zažiť na našich workshopoch, naša práca ich zaujala a chceli by pokračovať učiť sa u nás, pričom majú do Košíc bližšie ako do Bratislavy.

Lektorský tím: Ivan Valkovič, Vlado Hambálek a Zuzka Zimová za vami vycestuje

Toto je ochutnávka s možnosťou voľby

Miesto v Košiciach bude spresnené

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

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

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