



Z obsahu

Ako vždy jeden text z oblasti koučovania: „Ako koučovať v procese manažmentu zmeny?“

Ako vždy jeden text z oblasti psychoterapie: „Čo je to stelesnená prenosovo-protiprenosová dynamika?“

Ako vždy jeden rozhovor: „O transakčnej analýze“

No a ako vždy, v news nájdete aj námety pre prax pomáhajúcich profesií, aktivitu pre prácu so skupinami a tri + jedna knihy.

„Netreba chrámy, netreba komplikované filozofie. Môj mozog a srdce sú môj chrám; moja filozofia je láska.“ Dalajláma

Koučovanie zmeny v organizácii

Keďže náš Coachingplus news nesú podtitul: Newsletter nielen o koučovaní, je zrejme, že bude aj o koučovaní. Pre tento mesiac sme sa rozhodli pozrieť na to, ako môže koučovanie podporiť procesy manažmentu zmeny, ako s nimi súvisí a ako ho efektívne využiť. Zmeny v organizácii sa dejú rýchlejšie a rýchlejšie. V nedávnej štúdii IBM je deklarované, že: „zmena je nová norma“. Normou je teda neustála zmena - nie neprítomnosť zmeny. Zmena je neustály proces, už nie je vhodné považovať zmenu v organizácii projekt alebo udalosť s jasne definovaným začiatkom alebo koncom, zmena je v súčasnosti konštantná. Ak je zmena konštantná, výzvou je riadiť ju, učiť sa z nej a podporovať ju tak, aby bola príležitosťou na neustále zlepšovanie. Koučovanie je jedným zo spôsobov, ako to uskutočniť - zabezpečiť, aby bola zmena riadená a podporovaná na individuálnej i skupinovej úrovni, k prospechu celej organizácie. Na to, aby sme to dokázali potrebujeme metodiku, ktorá môže koučom pomôcť pri identifikovaní toho kto a kedy má byť koučovaný tak, aby dosiahol účinné výsledky počas zmeny v organizácii. Keď sa koučovia stanú odborníkmi na identifikáciu štádií zmeny a rol svojich klientov, môžu použiť mnohé účinné otázky na zvýšenie hodnoty a efektivity koučovania.

Koučovanie

Koučovanie sa v súčasnosti podľa viacerých výskumov považuje za kľúčový nástroj rozvoja manažmentu a uvádza sa ako významný spôsob zlepšovania výkonu. Používa sa pri riešení mnohých záležitostí od zvyšovania výkonu a zlepšovania zručností po rozvoj kariéry. Koučovanie môže zvýšiť produktivitu a spokojnosť riadiacich pracovníkov, osobne i odborne a pomôcť vedúcim pracovníkom ako podpora rozvoja ich existujúceho talentu a schopností. Koučovanie má pozitívny vplyv na vedenie, podporuje lídrov a má schopnosť inšpirovať a ovplyvňovať nielen koučovaných, ale cez nich aj ich podriadených, či nasledovníkov. Články o koučovaní sa objavujú v hlavných periodikách ako napríklad *Fortune*, *New York Times* a *Harvard Business Review*, a odborníci i klienti sa zhodujú v tom, že koučovanie môže pozitívne ovplyvniť úroveň výkonu organizácie. Dlhodobou súčasťou rozvoja ľudských zdrojov a výskumy ukazujú, že ko-

učovanie zohráva čoraz významnejšiu podporu pre manažérov v prostredí rýchlych a neustálych zmien. Rôzne druhy koučovania napomáhajú pri učení sa nového správania aj pri adaptácii. Výsledky štúdie Corporate Leadership Council ukazujú, že koučovanie vrcholových manažérov pomáha zvyšovať schopnosť riadiť, experimentovať s novými prístupmi, posúvať k posilňujúcemu a participatívne štýlu riadenia, k delegovaniu, úspešnému vedeniu tímov a k lepšiemu riadeniu času, čo má za následok viac energie a priestoru pre rozvoj strategických činností manažéra. Koučovanie teda pomáha a existujú výskumy, ktoré to potvrdzujú. Ostáva otázka, aké koučovanie. V tomto texte sa pokúsime o integráciu, ktorá podporuje v procese zmeny. Viaceré koučovacie prístupy, z rôznych tradícií, možno totiž špecificky integrovať do modelu, ktorý obsahuje nasledovné kroky použité pri koučovaní zmeny (ale aj pri iných témach):

1. Identifikujte súčasnú situáciu alebo prostredie;
2. Identifikujte potrebu alebo túžbu po inom stave v budúcnosti;
3. Explorujte možné činy alebo správanie, ktoré sa má modifikovať za účelom dosiahnutia želaného stavu v budúcnosti;
4. Dohodnite sa na ohnisku konania a ostatných zmenách a
5. Sumarizujte sedenie, dohodnite si dátum ďalšieho stretnutia a kroky, ktoré je potrebné vykonať do ďalšieho koučovacieho sedenia.

Spisovateľ dvadsiateho storočia a držiteľ Nobelovej ceny Naguib Mahfour napísal: „Môžete povedať, aký je človek bystrý podľa jeho odpovedí. Môžete povedať, aký je človek múdry podľa jeho otázok.“ Koučovanie sa zakladá na modeli, ktorý umožňuje koučovi sprevádzať klienta pri vlastnom objavovaní a využívaní zdrojov pomocou účinných otázok. „Keď si klienti nájdú odpovede sami, viac si ich osvoja a pravdepodobnejšie sa podľa nich riadia pri plánovaných krokoch“. Dorothy Leedsová vo svojej knihe *Smart Questions* uvádza, že ak chcete, aby niekto niečo strávil a zapamätal si to, musí o tom premýšľať sám. Jediný spôsob, ako pomôcť niekomu akceptovať ideu ako svoju vlastnú, je položiť mu otázku a nechať ho na ňu odpovedať. Toto poňatie osvojo-



vania si prostredníctvom vlastného objavovania je pre proces v koučovaní zmeny životne dôležitý. Keďže jednotlivci a skupiny obvykle nekladú taký odpor voči zmene, ako odolávajú tomu, keď ich chce niekto zmeniť, základ odporu a obrany teda skôr spočíva v „hovorení“ než „pýtani sa“. „Hovorenie“ vnucuje zmenu iným ľuďom. Efektívni koučovia používajú otázky na to, aby motivovali a viedli snahy spojené so zmenou. Otázky pôsobia ako katalyzátor nových ideí

a čerstvých prístupov, ktoré podporujú úspešnú zmenu a vedú k väčšej angažovanosti a menšiemu odporu. Efektívne otázky vedú k efektívnym činom.

Zmena

Kolegovia zaoberajúci sa manažmentom zmien identifikovali päť typov zmien v organizácii vrátane posunov v stratégii spoločnosti, produktoch alebo službách, ale zmeny týkajúce sa zlúčenía a akvizície, či zlepšovanie procesu.

Tab.: Typy zmien v organizácii

Typ zmeny v organizácii	Príklady
Produkt/trh	<ul style="list-style-type: none"> • Vývoj nového produktu • Vstup na susedný trh
Organizácia	<ul style="list-style-type: none"> • Ohodnotenie (assessment) • Reštrukturalizácia/reorganizácia
Spoločnosť	<ul style="list-style-type: none"> • Zlúčenie/akvizícia • Rebranding
Audity/zistenia	<ul style="list-style-type: none"> • Audit • Štátna alebo zákaznícka revízia
Zlepšenie procesu	<ul style="list-style-type: none"> • Zlepšenie existujúceho produktu • Analýza fundamentálnych príčin/diagnóza • Realizácia celopodnikového plánovania zdrojov

Hoci sa dnes v podnikaní považujú zmeny v organizáciách za konštantné, väčšina iniciatív nie je úspešná. Podľa nedávneho výskumu takmer 60 % projektov nespĺní všetky svoje ciele: 44 % nedodrží rozpočet alebo kvalitu, kým celých 15 % buď nespĺní všetky ciele alebo ich vedenie zastaví. Podľa toho istého výskumu: „Väčšina výkonných riaditeľov považuje seba a svoju organizáciu za málo výkonnú“. Väčšina súčasných modelov organizačnej zmeny má korene v trojstupňovom modeli Kurta Lewina, v ktorom sa organizácia pripravuje na zmenu, realizuje zmenu a potom prijme opatrenia na jej stabilizáciu. Ale v dnešných turbulentnejších a neistejších časoch už nie je Lewinov model taký užitočný, najmä z toho dôvodu, že zmena je neustála a nemá jasne definovaný začiatok alebo koniec. Práve tak, ako existuje mnoho modelov koučovania, existuje aj veľa modelov riadenia zmeny. Novšie modely zdôrazňujú komunikáciu a kultúru ako kľúčové elementy pri úspešnom vykonávaní zmien. Jack Welch zastával názor, že vedúci majú:

1. Jasne vyjadriť dôvody zmeny - sformulovať „prečo“ skôr než sa dostanú k „ako“;
2. Uviesť víziu nového stavu vecí - načrtnúť, čo sa zmenou dosiahne;
3. Zabezpečiť silné vedenie - podporu z najvyššej riadiacej úrovne v organizácii je životne dôležité;
4. Mobilizovať pracovnú silu - zapojiť personál do plánovania a definovania nového procesu;
5. Merat' úspešnosť - analyzovať výsledky pomocou solídnych meracích metód;
6. Udržiavať konzistenciu.

Ďalší model zmeny známy pod skratkou ADKAR vyvinul ProSci Research v roku 2001 po práci s vyše 700 spoločnosťami prechádzajúcimi veľkými projektmi zmeny. ADKAR - skratka znamená Awareness, Desire, Knowledge, Ability a Reinforcement (vedomie, túžba, vedomosti, schopnosť a posilňovanie) - je súbor piatich prvkov, ktoré je potrebné zvládnuť pri zabezpečovaní úspešnej zmeny v organizácii:

- Vedomie potreby zmeny;
- Túžba participovať na zmene a podporiť ju;
- Vedomosti ako sa zmeniť;
- Schopnosť realizovať zmenu v každodennej praxi;
- Posilňovanie, ktorú udrží zmenu na mieste.

Predpokladom ADKAR je, že zmenu poháňajú dve dimenzie: podniková a ľudská. Tento model možno použiť aj ako diagnostický, aj ako koučovací nástroj na pomoc zmene v organizácii. Hoci ADKAR nie je postup krok za krokom, pracuje s kľúčovými faktormi uvedenými vyššie. Ak chcete vedieť viac o modeloch a prístupoch v manažmente zmeny, pozrite si aj staršie čísla nášho newsletteru.

Roly v procese zmeny

Ako ide riadenie zmeny a koučovanie dokopy? Pre koučov je dôležité pochopiť kľúčové roly, ktoré sú dôležité pri riadení a udržiavaní zmeny. Kouči pomáhajú klientovi uviesť si, kto operuje v týchto rolách (prípadne či nikto) a nájsť si svoje vlastné miesto v tejto konfigurácii. Na ilustráciu koučovania ako nástroja zmeny kazuistiku Mary Wayne Bushovej.



Joan je členkou skupiny ODL (Organization Development & Learning) vo veľkej spoločnosti v Spojených štátoch. Požiadala o koučovanie v rámci organizácie, ktorá sa snažila o „re-branding“, o zmenu imidžu a zmenu výkonnosti v spoločnosti. Joan v súčasnosti pracuje ako facilitátorka zmeny a jedna z jej obáv spočíva v tom, že proces zmeny sa nehýbe dostatočne rýchlo. Okrem toho je frustrovaná z vedúceho.

Na jednom z prvých sedení s koučom sa sústreďovali na identifikovanie rozličných rol a povinností v rámci procesu zmeny v skupine, vrátane roly Joan samotnej. V tom bode sa Joan zastavila a očividne sa snažila rozhodnúť, čo povedať. Hovorí: „Je veľa úloh, o ktorých si myslím, že by ich mal robiť vedúci, ale on ich nerobí. Keď sa na ne spýtam alebo keď o tom začnem hovoriť na stretnutiach skupiny, on hovorí, že o tom nevedel alebo že to je moja práca ako facilitátorky zmeny, ktorá manažuje zmenu. To je v poriadku, ak to je niečo, čo dokážem posunúť alebo ovplyvniť, ale ak to je niečo také základné ako nájsť presvedčivý dôvod zmeny alebo identifikovať kľúčových hráčov, tak si

myslím, že to je jeho práca, pretože on pozná organizáciu. Aby bola Joan čo najefektívnejšia v procese zmeny, musela pochopiť jasnejšie, že poháňať zmenu je povinnosť vedúceho, nie jej. Ona tam bola na to, aby facilitovala proces (doslova ho „ulahčovala“). Ako si však Joan všimla, keď vedúci „nevystupoval“ tak, že poháňal zmenu, ozval sa jej vlastný inštinkt viesť a začala viesť *namiesto* neho. V dôsledku toho začala skupina vyhľadávať jej vedenie a riadenie projektu. Tento posun viedol k ďalším nedorozumeniam a odkladom v projekte, keďže ozajstný vedúci mal síce plnú moc rozhodovať, ale často nevedel, čo sa deje. Joanine koučovacie sedenia jej pomohli objasniť si povahu a rozsah svojej roly v skupine, čo viedlo k druhému kontraktovaciemu rozhovoru s vedúcim o tom, za čo bude on zodpovedný a urobí to, aby podporil proces zmeny. Keby takúto dohodu dosiahli na začiatku, vyhli by sa problémom, ktorým teraz čelila. V procese koučovania si Joan uvedomila, že súčasťou jej roly ako facilitátorky zmeny udržiavať vedúceho a členov skupiny vo svojich „plaveckých dráhach“ a nie plávať sa spolu s nimi.

Darryl Conner vo svojej knihe *Managing at the Speed of Change* identifikuje štyri rozličné dôležité roly v procese zmeny: sponzori (garanti), agenti, cieľ a advokáti. Podstatné rozdiely v týchto rolách sú v rozsahu moci, ktorú majú nad zmenou. Tieto roly bývajú v mnohých prípadoch formalizované (t.j. pomenované na schéme organizácie) počas realizácie zmeny. Je však dôležité pomáhať koučovaným klientom rozpoznať a identifikovať, kto zastáva ktorú rolu. Koučovaní klienti niekedy konajú vo viacerých rolách súčasne: agent za zmenu organizácie, člena cieľovej skupiny a sponzora svojej skupiny. Každá rola je dôležitá, každá je však kriticky dôležitá v určitej fáze projektu zmeny. Napríklad bez silnej, jasnej ga-

rancie na začiatku zmeny často ochabnú, pretože nemajú dostatok podpory, chýba komunikácia a vízia. Sponzor iniciuje snahu o zmenu a dáva jej legitimitu, zabezpečuje zdroje, ktoré podporujú snahu. Agent môže potom uskutočňovať víziu ako stratégiu a plán v práci s cieľovou skupinou. Bez silného agenta v tomto bode sa môže projekt zmeny zdržovať, chýba mu impulz, nemá jasnú stratégiu alebo plán činnosti. Rola cieľovej skupiny začína byť významná potom, keďže jej členovia musia chápať, čo sa musí zmeniť na tom, ako fungujú alebo sa správajú. Vďaka ich vplyvu a počtu hrajú advokáti ústrednú rolu pri realizácii a udržiavaní zmeny.

Roly sponzora a agenta zmeny podľa Connera

Rola	Povinnosť alebo príspevok	Kritické fázy v procese	Potenciálne témy koučovania
Sponzor	<ul style="list-style-type: none"> Schvaľuje alebo legitimizuje zmenu Zvažuje potenciálne zmeny a odhaduje ich vplyv, riziká a možnosti Rozhoduje o tom, ktorá zmena sa uskutoční Komunikuje nové priority organizácii Poskytuje posilňovanie a umožňuje zmenu 	<ul style="list-style-type: none"> Tvorí víziu Zapája ostatných Udržiava zmenu 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjanie inšpirujúcej vízie Ovplyvňovanie prostredníctvom komunikačných zručností Účinná prezentácia idey Prepájanie ľudí Hľadanie presvedčivého dôvodu zmeny Identifikácia správneho agenta zmeny Identifikácia kľúčových hráčov zmeny, formálnych i neformálnych lídrov, ktorí budú zmenu poháňať Odmeňovanie a pochvaly zamestnancov



Agent	<ul style="list-style-type: none"> Vykonáva zmenu - jednotlivec alebo skupina 	<ul style="list-style-type: none"> Zapája ostatných 	<ul style="list-style-type: none"> Porozumenie a využívanie procesu zmeny Identifikácia kľúčových hráčov zmeny, formálnych i neformálnych lídrov, ktorí budú poháňať zmenu Tvorba pohotovostnej stratégie Psychológia zmeny - ako ľudia reagujú, ako znižovať odpor Tvorba plánu činnosti Prepájanie ľudí Manažment projektu zmeny Identifikácia metód merania ich vyhodnocovanie, podávania hlásenia Identifikácia spôsobov, ako zmenu udržať aj po úspešnom ukončení projektu Odmeňovanie a pochvaly zamestnancov
-------	--	--	---

Roly cieľovej skupiny a advokáta zmeny podľa Connera

Rola	Povinnosť alebo príspevok	Kritické fázy v procese	Potenciálne témy koučovania
Cieľová skupina	<ul style="list-style-type: none"> Schvaľuje alebo legitimizuje zmenu Zvažuje potenciálne zmeny a odhaduje ich vplyv, riziká a možnosti Rozhoduje o tom, ktorá zmena sa uskutoční Komunikuje nové priority organizácii Poskytuje posilňovanie a umožňuje zmenu 	<ul style="list-style-type: none"> Tvorí víziu Zapája ostatných Udržiava zmenu 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjanie inšpirujúcej vízie Ovplyvňovanie prostredníctvom komunikačných zručností Účinná prezentácia idey Prepájanie ľudí Hľadanie presvedčivého dôvodu zmeny Identifikácia správneho agenta zmeny Identifikácia kľúčových hráčov zmeny, formálnych i neformálnych lídrov, ktorí budú zmenu poháňať Odmeňovanie a pochvaly zamestnancov
Advokát	<ul style="list-style-type: none"> Jednotlivec alebo skupina, ktorá chce dosiahnuť zmenu, ale nemá moc ju schváliť 	<ul style="list-style-type: none"> Zapája ostatných Udržiava zmenu 	<ul style="list-style-type: none"> Identifikácia kľúčových hráčov zmeny, formálnych i neformálnych lídrov, ktorí poháňajú zmenu Psychológia zmeny a jej aplikácia - ako ľudia reagujú, ako znižovať odpor Facilitovanie nového požadovaného správania a činnosti Udržiavanie zmeny

Úspech každej zmeny v organizácii spočíva napokon na ochote a schopnosti každého človeka urobiť zmenu, ktorá je požadovaná. Jeden z dôvodov, prečo je koučovanie účinnou intervenciou pri riadení zmeny je to, že koučovanie ide o personalizovaný spôsob podpory zvládania prežívania a podporu efektivity každého jednotlivca počas zmeny. To znamená, že môžete koučovať sponzora v oblasti rozvoja a komunikácie jeho vízie účinným a inšpirujúcim spôsobom. Alebo môžete pracovať s agentom na stratégii a pláne činnosti alebo mu pomáhate identifikovať ostatných kľúčových hráčov, ktorí budú zmenou ovplyvnení a treba ich zahrnúť do komunikácie o nej. Ako kouč jednot-

livcov či skupín zapojených do procesu zmeny, ste aj vy jej advokátom.

Účinné otázky a vysokoúčinné koučovanie

Kľúčom k vysokoúčinnému koučovaniu je kladenie účinných otázok o vhodných rolách vo vhodnej fáze procesu zmeny. Kouč teda musí rozumieť rolám, ktoré účinkujú v procese zmeny a psychológii procesu zmeny samotnej.

Tabuľky, ktoré uvádzame na nasledujúcej strane ilustrujú typy otázok, ktoré môžu lídri a koučovia použiť na podporu každého kroku procesu zmeny v každej zo štyroch kľúčových rol zmeny.



Účinné otázky na podporu zmeny sa zameriavajú na formuláciu vízie, zapájanie ostatných a rozvoj stratégie a plánovania

Téma	Sponzor	Advokát	Agent	Cieľ
Formulácia vízie	<ul style="list-style-type: none"> • Čo si želáte dosiahnuť? • Do akej miery vízia vyjadruje to, čo je v nej, pre zákazníkov a zamestnancov? 	<ul style="list-style-type: none"> • Čo je potrebné zmeniť? 	<ul style="list-style-type: none"> • Akú zmenu riadíte? • Je vízia prítlačivá emocionálne aj intelektuálne? 	<ul style="list-style-type: none"> • Čo od vás žiadajú, aby ste zmenili? • Vidíte jasne svoju rolu alebo funkciu vo vízii budúcnosti?
Zapájanie ostatných	<ul style="list-style-type: none"> • Koho treba zapojiť, aby sa udržala táto iniciatíva na zmenu? • Ako pomôžete ostatným, aby mohli podporiť túto zmenu? • Ako dáte ostatným vedieť, čo sa od nich žiada? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ako môžete pomôcť sponzorovi pochopiť hodnotu sponzorovania? • Čo žiadate od sponzora, aby urobil? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kto musí byť zapojený? • Prečo budú ostatní považovať túto zmenu za dôležitú pre nich? • Prečo by mohli klásť odpor voči tejto zmene? 	<ul style="list-style-type: none"> • Aký podporný systém máte na umožnenie tejto zmeny? • Čo hovoria zamestnanci a zákazníci, ako sa nám darí teraz v tejto oblasti, ktorú chceme zmeniť?
Rozvoj stratégie a plánovania	<ul style="list-style-type: none"> • Čo urobíte, aby ste zabezpečili, že konkurujúce si priority nebudú rušiť organizáciu pri tejto zmene? • Na čom spoznáte, že sa dosiahol pokrok? 	<ul style="list-style-type: none"> • Aký máte plán, ako demonštrujete potenciálnemu sponzorovi význam zmeny, o ktorú sa snažíte? • Ako zvládnete riziká? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ako uskutočnite zmenu? • Aké bariéry alebo odpor vás pravdepodobne stretne na ceste? • Aký máte plán na prekonanie odporu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Čo ste ochotní urobiť? • Čo sa od vás očakáva, že budete robiť inak? • Ako budete vedieť, že ste na „správnej koľaji“?

Účinné otázky na podporu zmeny - jednotlivé kroky, získavanie merateľných výsledkov a udržiavanie zmeny

Téma	Sponzor	Advokát	Agent	Cieľ
Jednotlivé kroky	<ul style="list-style-type: none"> • Čo ste ochotní „vypustiť“, aby sa táto zmena udiala? 	<ul style="list-style-type: none"> • Čo urobíte, aby ste ovplyvnili sponzora? • Ako demonštrujete, že využívate spätnú väzbu, ktorú dostávate? 	<ul style="list-style-type: none"> • Čo urobíte, aby ste uskutočnili túto zmenu? • Ako zistíte prvé „zisky“, aby ste ukázali, že ste pokročili? 	<ul style="list-style-type: none"> • Čo vás brzdí alebo bráni urobiť nasledujúci krok k zmene? • Kto spomedzi vašich kolegov dobre zvláda zmenu?
Získavanie merateľných výsledkov	<ul style="list-style-type: none"> • Ako budete vedieť, že táto zmena bola úspešná? • Ako komunikujete pokrok a komu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Aké pokroky robíte? 	<ul style="list-style-type: none"> • Aké výsledky ste dosiahli? • Koho odmeňujete? A ako? 	<ul style="list-style-type: none"> • Aké sú výsledky zmien, ktoré ste dosiahli?
Udržiavanie zmeny	<ul style="list-style-type: none"> • Ako sa zmena zabudovala do iných procesov? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ako budete podporovať snahu sponzora iniciovať a udržiavať túto zmenu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ako budete udržiavať povedomie cieľovej skupiny o význame tejto zmeny? • Ako dokumentujete „lekcie a ponaučenia“? 	<ul style="list-style-type: none"> • Čo budete robiť, aby ste sa nevrátili do „starých koľají“? • Ovplyvnila vás táto zmena v podnikaní?

Tento článok naznačuje, že koučovia sa môžu naučiť byť účinnými partnermi pre vedúcich, ktorí iniciujú alebo prechádzajú zmenami sami. Hoci je zmena v

organizácii komplexná snaha, je tu a koučovanie je intervencia, ktorá zmenu podporuje a uľahčuje. Vyššie spomenutý model koučovania zmeny pomáha kou-



čom klásť účinné otázky o role a štádiu zmeny. Pomoc členom organizácie pri manažovaní zmeny sa čoskoro stane jedným z rozlišovacích znakov biznis kouča na trhu a formou jednej z mnohých koučovacích špeci-

cializácií.

„V dvadsiatich štyroch hodinách človeka je viac pravdy než v celej filozofii.“ Raoul Vaneigem

Rozhovor s dr. Vannom Joinesom Transakčná analýza: minulosť, prítomnosť a budúcnosť.



Mojím hosťom dnes je dr. Vann Joines, licencovaný klinický psychológ, manželský a rodinný terapeut, ako aj prezident a riaditeľ Southeast Institute for Group and Family Therapy v meste Chapel Hill v Severnej Karolíne.

Je tiež certifikovaným vyučujúcim a supervidujúcim transakčným analytikom, ktorý v roku 1984 získal cenu Eric Berne Memorial Award za integráciu transakčnej analýzy s ostatnými prístupmi.

DR. DAVE: Dr. Vann Joines, vítajte v cvokárskom rap rádiu.

DR. VANN JOINES: Ďakujem, som rád, že som tu.

DR. DAVE: Som rád, že vás tu mám, pretože ma jeden či dvaja poslucháči žiadali, aby sme v našom rádiu vysielali niečo o transakčnej analýze a pretože sám plánujem usporiadať vzdelávací kurz o terapii, ktorá zdôrazňuje v „časti osobnosti“, napríklad už sám Freud vo svojej ranej teórii hovorí o Id, Ego a Superego, a jungiáni hovoria o rôznych archetypoch a tak ďalej. Dopyčul som sa, že vy ste ten pravý na rozhovor o transakčnej analýze, takže by sme možno mohli začať takto: čo je transakčná analýza?

DR. VANN JOINES: Nuž, je to teória osobnosti a interakcie medzi ľuďmi, a je to tiež metóda psychoterapie a osobného rastu.

DR. DAVE: OK. Možno by som sa vás mohol spýtať, ako ste sa k nej dostali a čo vás na nej zaujalo.

DR. VANN JOINES: Bol som riaditeľom poradne pre študentov na jednej umeleckej vysokej škole a ľudia mi povedali, že existuje transakčná analýza. Tak som išiel na základný úvodný kurz nazvaný Transakčná analýza 101, ktorý viedol Eric Schiff, čo bol syn Jackie Shiffovej, ktorá bola priekopníčkou transakčnej analýzy. Dozvedel som sa o kontraktach, čo znamená jasná, konkrétna obojstranná dohoda o výsledku terapie. A začal som používať kontrakty a zistil som, že za 6 sedení dosiahnem to, čo predtým trvalo šesť týždňov alebo šesť mesiacov. Objasnilo to ciele a navodilo terapeutický vzťah, v ktorom sme pracovali ako partneri pri dosahovaní cieľov, ktoré si stanovil klient.

DR. DAVE: A myslím, že idea kontraktu je to, čo ma upútalo a predstavujem si, že je mnoho terape-

utov, ktorí ju používajú, či už sa považujú za transakčných analytikov alebo nie.

DR. VANN JOINES: To je pravda. V TA je mnoho pojmov, ktoré sa integrovali do iných prístupov a ľudia si často neuvedomujú, odkiaľ tieto idey pôvodne pochádzajú.

DR. DAVE: Áno, myslím, že to platí o mnohých prístupoch a ja som si to tak neuvedomoval v súvislosti s TA. Tak si to trochu zhrňme: aké sú základné filozofické princípy, z ktorých vychádza tento prístup?

DR. VANN JOINES: TA skoncipoval Eric Berne a obsahuje tri dôležité filozofické princípy. Prvý je, že ľudské bytosti sú OK. A to nie je výrok o správaní, ale o podstate: všetci máme základnú hodnotu a cenu a dôstojnosť ako ľudské bytosti. Druhý filozofický princíp znie: každý má schopnosť myslieť. Pokiaľ niekto nemá vážne poškodený mozog, dokonca aj ľudia s poškodeným mozgom často majú formálnejšiu schopnosť myslieť než sa im prisudzuje. Tretí filozofický princíp je, že ťažkosti, ktoré prežívame v prítomnosti a ktoré sa často označujú ako dysfunkcia, sú v skutočnosti dôsledkom raných rozhodnutí, ktoré ľudia učinili, aby prežili a správanie im v detstve dobre slúžilo na tento účel, ale teraz ich vo veľkom svete začína obmedzovať. TA je skôr model rastu či pomoci, než psychopatologický model v tom, že veci, ktoré sa normálne považujú za psychiatrické alebo psychologické symptómy, sa chápu ako dôležitý spôsob, ako sa človek dokázal o seba v detstve postarať, že to nie je fixná súčasť osobnosti. A keďže to bol sám človek, kto sa tak rozhodol postarať o seba, teraz sa môže rozhodnúť inak; pracovať s časťou seba, emocionálnym mozgom, intuíciou a cítením, ktoré využil pri ranom rozhodovaní sa.

DR. DAVE: Zaujalo ma, že ste mi ešte pred rozhovorom povedali: moja primárna príslušnosť počas kariéry je humanistická psychológia. Ja som si neuvedomoval, že TA môže byť skutočne zasadená do tejto celkovej, všeobecnej orientácie. Z toho, čo ste povedali o filozofických princípoch, by som povedal, že to tak naozaj môže byť.

DR. VANN JOINES: To je pravda.

DR. DAVE: Porozprávajte nám viac o zakladateľovi Ericovi Berneovi.

DR. VANN JOINES: Eric Berne bol psychiater, ktorý sa narodil a vyrastal v Montreali v Kanade.

Narodil sa v roku 1910, išiel na McGillovu univerzitu, kde vyštudoval lekársku fakultu a potom prišiel do



tejto krajiny, kde sa usadil ako psychiater a vstúpil do analýzy u Paula Federna, čo bol jeden z prvých Ego psychológov. Počas toho ho povolali do armády, kde slúžil ako armádny psychiater. Po prepustení z armády vstúpil do analýzy u Erika Eriksona a potom si podal žiadosť o vstup do Psychoanalytického inštitútu v Kalifornii. Najprv ho odmietli, nikto nevie presne prečo, samé špekulácie: bolo to preto, že bol akýsi zvláštny a robil veci neobvyklým, netradičným spôsobom... Rozhodol sa, že vlastne nepotrebuje psychoanalýzu, že si vypracuje svoj vlastný model. V priebehu asi dvoch rokov vypracoval približne 90% Transakčnej analýzy, čo je celkom výkon. Bol to skutočne múdry človek, mal IQ asi 180 a geniálny bol v tom, ako dokázal vyjadriť veľmi zložité psychologické princípy jasnou, obyčajnou, každodennou rečou.

DR. DAVE: Čo nám ešte poviete o histórii transakčnej analýzy? Napríklad história: o ktorom časovom období hovoríme?

DR. VANN JOINES: Svoje teórie vypracoval koncom 50-tych, začiatkom 60-tych rokov. Koncom 50-tych rokov začal učiť aj to, čo nazýval 'Sanfranciský seminár sociálnej psychológie' (pozn. Coachingplus: Berne používal pojem sociálna psychiatria a to odlišne ako sa pojmy sociálna psychológia a sociálna psychiatria chápu dnes). Jeho myšlienky sa rýchlo ujali. Stal sa celkom známy a vtedy ho Psychoanalytický inštitút požiadal, aby k nim vstúpil a on ich odmietol. Tak im to odplatil. V roku 1962 bolo publikovaných veľa teórií, ktoré vychádzali z týchto seminárov v bulletine, ktorý sa volal Transakčná analýza. V roku 1964 vytvoril spolu so svojimi nasledovníkmi Medzinárodnú asociáciu transakčnej analýzy (International Transactional Analysis Association), ktorá mala v tom čase ľudí aj v iných krajinách ako v USA. Rýchlo sa to šírilo. V '64-tom napísal *Hry, ktoré sa ľudia hrajú* (Games People Play), čo je pravdepodobne jeho najpopulárnejšia kniha. Predtým napísal iné knihy, ale od 64-tého až do 80-tych rokov, to boli zlaté roky TA v tom zmysle, že sa naozaj rýchlo šírila a v roku 1976 už bolo v asociácii asi 11000 ľudí. Niektorí v tejto krajine TA odmietali ako populárnu psychológiu, lebo si zle vysvetlili jednoduchý jazyk, ktorý používala. Ale ak si naozaj prečítate jeho dielo, zistíte, že hoci používa jednoduchý jazyk, pojmy sú zložité. Je to jeden z najjasnejších pojmových rámcov, s akými som sa stretol za tých 40 rokov, čo chodili k nám do inštitútu rôzni ľudia učiť azda všetky možné psychoterapeutické prístupy. Stále som ohromený jeho jasnosťou a géniom pri vyjadrovaní takých zložitých myšlienok takým jednoduchým jazykom.

DR. DAVE: Takže bol súčasníkom Fritza Perlisa, okrem iných priekopníkov a hašterivých psychiatrov toho obdobia.

DR. VANN JOINES: Obaja boli proti tradičnej analýze. Pearls si robil starosti kvôli nadmernej intelektuálizácii a zabúdaniu na emocionálnu časť tela a mozgu. Povedal: „používaj myseľ a prídeš k zmyslu“; skutočne mu išlo o to, aby sme videli aj to, čo sa nachádza nižšie ako krk a ako sa pravda často prejavuje v tele, a nie slovami.

DR. DAVE: Aj Albert Ellis sa vynoril v tom čase, so svojou racionálno-emocionálnou terapiou a niektorými princípmi, ktoré sformuloval a ktoré dobre zapadajú do filozofie, ktorú ste spomínali v súvislosti s Berneom.

DR. VANN JOINES: Myslím, že to boli všetko príklady toho, čo sa považovalo za terapiu realitou.

DR. DAVE: Áno, ozajstná vzbura proti všetkej tej mystifikácii, povedal by som, v psychoanalýze tej doby.

DR. VANN JOINES: Správne. Berne si robil veľké starosti kvôli ľuďom, čo nerozumeli jej jazyku a tak sa pokúšal taký vypracovať pracovný rámec, ktorému by porozumel aj priemerný laik.

Jeho cieľom bolo vyjadriť myšlienky jazykom 8 ročného dieťaťa, aby ich hneď pochopili klienti aj terapeuti.

DR. DAVE: Spomenul som niekoľko podobností s inými priekopníkmi tých čias. A čo je na transakčnej analýze jedinečné?

DR. VANN JOINES: Myslím, že jedna z primárnych vecí, čo sú jedinečné, je model ego stavov, teda spôsob, ako Berne konceptualizoval osobnosť a ľudskú interakciu, ako aj idea, že všetci ľudia majú zdroje, ktoré potrebujú na skutočnú zmenu a zdravý život. Ako som už spomenul,

celá idea spočíva v tom, že ťažkosti, ktoré prežívajú, nie sú spôsobené tým, že niečo im v osobnosti chýba alebo z nejakých defektov, ale skôr z toho, ako sa kedysi naučili prežiť.

A keďže sa vtedy tak rozhodli, môžu teraz, keď pracujú na časti osobnosti, ktorá sa v detstve tak rozhodla, zmeniť svoje správanie a robiť veci inak.

DR. DAVE: Na začiatku som povedal, že sa chcem na toto pozrieť ako na príklad prístupu, ktorý hovorí o častiach. Čo sú teda hlavné časti transakčnej analýzy?

DR. VANN JOINES: Existujú tri stavy, v ktorých sa prejavuje ego alebo vedomá časť osobnosti. Jedna z nich je v podstate to, čo sme boli v detstve. Naše pocity, intuície, závery, ku ktorým sme došli, správanie, ktoré sme využívali. A potom, keď sme rástli, sme sa naučili myslieť racionálne alebo kognitívne a odhadovať pravdepodobnosť, ktorú Berne označil ako dospelý ego stav. A potom sme do svojej osobnosti internalizovali osobnosť svojich rodičov a iných významných postáv, čo sa nazýva rodičovský ego stav. A v rodičovi sú osobnostné štruktúry, rodič, dospelý a dieťa našich rodičov a iných autorít, s ktorými sme mali do činenia. V egostave dieťa je archaickejšia štruktúra, ktorá je v podstate magický rodič v zmysle magického myslenia dieťaťa medzi štvrtým a šiestym rokom veku, intuitívna časť človeka, ktorú Berne nazval malý profesor, čo je malý dospelý v dieťati a potom to, čo nazýval nemluviča (infant), čo je dieťa v dieťati. Takže v rôznom veku máme rôzne štruktúry. Môžeme sa dívať na svet okolo seba a reagovať naň tak, ako sme to robili v detstve, alebo na základe dospelšej reality tu a teraz, alebo podľa toho, ako vní-



mali svet naši rodičia a ako naň reagovali oni.

DR. DAVE: Svojím spôsobom je to taká spomienka na Id, Ego a Superego, ale s určitými vylepšeniami, ktoré ste uviedli. Volajú sa *ego stavy* a to má sprostredkovať myšlienku, že to sú stavy a že z momentu na moment môžeme vychádzať z jedného ego stavu a o chvíľu z iného vývinového stavu, mám pravdu?

DR. VANN JOINES: Áno, to je správne. V rôznych momentoch môžeme aktivovať rozličné ego stavy, môžu dokonca operovať aj viaceré ego stavy naraz. Napríklad, keď kráčam mestom, aby som šiel nakúpiť alebo tak, môžem si pohmkávať nejakú melódiu, ktorú som počul v rádiu z ego stavu dieťa, môžem rozmyšľať o tom, čo kúpim, keď prídem do obchodu... ak odrazu začujem trubiť auto, takmer úplne prejdem do dospelého, aby som vyriešil problém.

A vzápätí môžem si môžem vyčítať z rodičovského stavu, že som mal dávať lepší pozor a tak ďalej. Berne hovoril, že máme pohyblivé vnímanie seba. A naše vnímanie seba bude ktorýkoľvek ego stav, v ktorom je najväčšie množstvo našej spontánnej energie v danom momente. To môže a nemusí byť ego stav, ktorý je práve v tak zvanom „vykonávajúcom“ stave, ktorý práve ovláda to, čo robíme. Takže niekedy robíme veci spontánne a potom si neskôr pomyslíme: ‘No, to som nebol naozaj ja.’, ‘Ja nie som taký.’ alebo niečo také. Takže ten ego stav, ktorý je zodpovedný za to, čo robíme, sa v danom momente môže líšiť od nášho vnímania ozajstného seba.

DR. DAVE: OK. Oceňujem, že nám poskytujete tento príklad a chcem vás povzbudiť, aby ste nám dali aj ďalšie príklady, najmä z vašej klinickej praxe, keď sa budeme v rozhovore postupovať ďalej. Ďalší termín, ktorý sa používa v TA je ‘transakcia’. Povedzte nám, čo je to transakcia.

DR. VANN JOINES: Berne hovoril o transakciách ako protiklade interakcií, pretože tvrdil, že obaja ľudia niečo získavajú z tejto výmeny. Transakciu považoval za základnú jednotku spoločenského diskurzu, pričom pozostáva z transakčného podnetu a reakcie. Ak máte len jedného človeka bez druhého, nemáte úplnú transakciu. A to, čo si ľudia odovzdávajú v transakcii, je pozornosť a záujem, alebo uznanie, čo nazýval hovorovo „pohladenie“ (v angličtine pojem stroke - čo značí aj úder, nielen pohladenie a symbolizuje tak aj negatívnu stránku možného kontaktu). Takéto pohladenie je akt pozornosti jedného človeka voči druhému. Môže byť príjemné (napr. uznanie) alebo nepríjemné (napr. urážka).

DR. DAVE: Práve ma napadlo, či nejaká skoršia forma transakčnej analýzy nepochádzala zo sociológie alebo nejakej inej disciplíny.

DR. VANN JOINES: Neviem o tom. Tento termín vytvoril Berne.

DR. DAVE: OK, nebol som si istý, či som si to vymyslel alebo som si na niečo spomenul!

DR. VANN JOINES: Existujú podobné pojmy, ale on

bol prvý, kto takto začal uvyžovať o transakciách. Poznanie rozličných transakcií možno využiť pri riešení komunikačných problémov pomocou rozboru typu transakcií, ktoré sa vyskytujú. Môžu byť komplementárne, kedy reaguje ten ego stav, ktorý je oslovený, alebo sa môžu krížiť v tom zmysle, že nereaguje ten ego stav, ktorý je oslovený. Napríklad by som sa mohol niekoho opýtať: „Kolko je hodín?“ a on by mi odpovedal: „Ja nejdem neskoro.“ Ja som položil dospelú otázku, ale dostal som detskú defenzívnu odpoveď. A keď sa transakcie krížia, komunikácia sa narúša. Jeden alebo viaceré ľudí musí prepnúť svoj ego stav, aby sa obnovil komunikácia. Transakcie môžu tiež obsahovať správy na dvoch úrovniach: na sociálnej a na psychologickej, pričom práve správa obsiahnutá v psychologickej úrovni je tá, čo určuje výsledné správanie.

DR. DAVE: **Môžete uviesť príklad?**

DR. VANN JOINES: Napríklad by chlapec povedal atraktívnej žene: „Prišli by ste ku mne domov pozrieť si moju zbierku motýľov?“ a ona by mohla odpovedať: „Iste, vždy sa mi páčili motýle.“ Možno je naivná a neuvedomuje si, na čo ju v skutočnosti pozýva. Keď príde k nemu domov a on sa k nej priblíži, obaja sa môžu cítiť zaujatí, pretože predpokladali, že hovoria o tom istom. To sa deje v inom pojme, o ktorom hovoril Berne, v psychologickej hre, kde majú ľudia rozličné sady predpokladov o tom, čo hovoria. Keď sa tieto predpoklady vyslovia, obaja sa cítia podvedení, alebo zapnutí, a to sa mnohým nás bežne deje.

DR. DAVE: Toto zameranie sa na komunikáciu znie ako keby to bolo vhodné pre manželskú a rodinnú terapiu.

DR. VANN JOINES: Áno, je to obzvlášť užitočné pri skúmaní vzťahov a ťažkostí, ktoré majú ľudia a pri ich riešení.

DR. DAVE: **Ešte sa hovorí aj o psychologických potrebách? O čom to je?**

DR. VANN JOINES: Áno, Berne hovoril o troch základných psychologických potrebách, ktoré motivujú naše správanie. Práve tak ako máme telesný hlad, ktorý motivuje naše správanie. On popísal ‘potrebu mať podnety’, ktorá sublimuje do ‘potreby po uznaní’. Termínom „potreba po pohladení“ označoval obidva predošlé. Že denne potrebujeme veľa pozornosti a uznania, aby sme boli psychologicky zdraví. Odkazoval na dielo Reného Spitzza, čo bol psychológ, ktorý skúmal nemlúvňatá v sirotincoch, pričom chcel vedieť, prečo sa niektorým nemlúvňatám darí v tejto situácii a niektorým nie, ochorejú alebo dokonca umrú na nedostatok podnetov. Zdôraznil význam každodenného hýbania kostrou, ako to zvykol žartom hovoriť. Taký druh stimulácie vlastne kompletizuje nervový systém v ranom detstve a stále ho v živote potrebujeme.

DR. DAVE: Keď spomínate nervový systém, myslím na všetky tie nové informácie, ktoré o nervovom systéme a mozgu máme, ako aj o teórii vzťahovej



väzby, ktorá sa s tým, ako sa zdá, tiež zhoduje.

DR. VANN JOINES: Zhoduje. Druhá základná psychologická potreba, o ktorej hovoril, je túžba po štruktúre. Prežívame ju primárne ako potrebu štruktúrovať svoj čas zmysluplným spôsobom. Keď sme na letisku alebo u v čakárni lekára, kde nemáme štruktúru času, čítame si knihu alebo sa zabávame s mobilom. Zdá sa, že máme vnútornú potrebu vytvárať význam a účel v našom živote tak, že si zmysluplne štruktúrujeme čas. Tretiu potrebu, o ktorej hovoril, nazval 'potreba pohľadu na svet'. Hovoril o tom, ako v detstve - a vôbec počas celého života ako interagujeme s tým, čo prežívame a ostatnými - obyčajne dospejeme k jednej zo štyroch pozícií - pohľadov na svet. Keď máme dostatok pozornosti, uznania a starostlivosti, obyčajne dospejeme k záveru, že sme OK a že naši rodičia a ostatní ľudia sú tiež OK. To znamená, že všetci máme hodnotu, cenu a dôstojnosť a môžeme si naplniť svoje potreby. Druhý pohľad je, keď sa nám dostáva veľmi málo pozornosti a uznania a máme veľmi negatívne skúsenosti, tak sa rozhodneme, že niečo s nami nie je v poriadku, že nie sme OK, ale naši rodičia sú jediným merítkom našej spokojnosti, tak automaticky predpokladáme, že oni sú OK. V situáciách zneužívania a zanedbávania môžeme prežívať, že sme OK, ak nás naši rodičia neznenužívajú a dostávame sa do akejsi obrannej pozície, ktorá je: „Ja som OK, ty nie si OK.“, „To nie, to ty si problém a ja si musím na teba dávať pozor.“ Štvrtý pohľad na svet je pozícia, keď prežívame veľa zanedbávania alebo veľa zápasov o moc, môžeme napríklad dôjsť k záveru, že niečo nie je v poriadku v nás, pretože sa naše potreby neplnia. Ale niečo nie je v poriadku ani s našimi rodičmi, nakoľko nám neposkytujú to, čo potrebujeme. Tak sa môžeme rozhodnúť, že nie sme OK a ani oni nie sú OK. Akonáhle sa rozhodneme pre niektorý z pohľadov, akonáhle sme v nejakej našej základnej životnej pozícii, máme potrebu udržať si ju, aby bol svet predpovedateľný. Učíme sa prežívať a fungovať z tohto uhlu pohľadu. Máme teda základnú potrebu udržiavať si tento základný pohľad na svet, rámec, pozíciu v ktorej sme, aby sme nemali priveľa úzkosti a vedeli prežiť. To sú teda hlavné psychologické potreby, ktoré identifikoval.

DR. DAVE: Predtým ste spomenuli knihu „Hry, ktoré sa ľudia hrajú“ a ako počúvam, ako opisujete životné pozície, nenapísal aj inú knihu „Ja som OK, ty si OK“ alebo to bol niekto iný?

DR. VANN JOINES: To bol Tom Harris, jeden z jeho žiakov. Pravdepodobne tým veľmi spopularizoval TA, ale súčasne jej aj ublížil, pretože veľa pojmov, o ktorých Harris hovoril, bolo dosť zjednodušených a vtedy si ľudia začali myslieť, že Transakčná analýza je naozaj akási populárna psychológia bez skutočnej hĺbky.

DR. DAVE: Áno, to je jeden z hazardov našej kultúry... že sa veci v médiách zjednodušia a ľudia sa veľmi rýchlo stanú znudenými a znehodnotia to. „Už to poznám, lebo som o tom čítal článok v novinách.“

DR. VANN JOINES: Správne. Je zaujímavé, že mno-

ho učebníc a prehľadov rozličných prístupov takto TA podávajú. Keď čítam tie opisy, ani ich nepovažujem za transakčnú analýzu. Ľudia ju nikdy nepreštudovali do hĺbky a nevedia, o čom vlastne je. Majú len množstvo predpokladov, čo je dosť nešťastné.

DR. DAVE: Ďalší dôležitý pojem v TA je životný scenár.

DR. VANN JOINES: Životný scenár človeka je v podstate jeho životný plán, ktorý sa zaoberá tým, čo významného sa v jeho živote stane, čo formulujú ako výsledok týchto raných rozhodnutí, ktoré si dospeli v súčasnosti často neuvedomujú. A tak ľudia často žijú svoj život na základe plánu, ktorý si vytvorili veľmi zavčasu a v prítomnosti si ho ani neuvedomujú. Samozrejme, je dôležité si ho uvedomiť, ak sa chcú ľudia autonómne rozhodovať o spôsobe svojho života.

DR. DAVE: Áno, práve som sa vás chcel opýtať na rolu nevedomia a toto je ono. Že veľa z toho, o čom tu hovoríme, ego stav, životné pozície a životný scenár funguje mimo vedomia.

DR. VANN JOINES: To je pravda. Berne radšej používal termín 'mimo vedomia' než

'nevedomia', pretože Freud hovoril o 'ďalších dvoch tretinách ľadovca, ku ktorým sa nikto nevie dostať priamo. Povedal, že ak sú veci mimo vedomia, všetci vieme, ako ich dostať do vedomia, je to celkom ľahké; je to omnoho ľahšie, ľahšie sa potom robí terapia s ľuďmi.

DR. DAVE: Tak som náhodou správne použil vhodné slová. A čo zástupný pocit (racket)? To je ďalší pojem a znie tak trochu odsudzujúco. Pomôžte nám s ním.

DR. VANN JOINES: Áno, myslím, že jedna z nešťastných vecí na jazyku je to, že „zástupný pocit“ a „hra“ znejú pejoratívne, ale Berne hľadala hovorové slová, aby vyjadril základné pojmy, ktoré mal na mysli. V detstve sa často naučíme, že na určité pocity sa reaguje s podporou, že sa nám rodičia snažia pomôcť, alebo nám venujú pozornosť. Iné pocity sa často považujú za nezdvorné alebo nevhodné. Napríklad, ak ste v jednej rodine nahnevaný, môžu vás vnímať ako nezdvorného, nevychovaného, nekresťanského alebo neviem akého. V inej rodine, ak sa bojíte, budú vás považovať za slabého, ale ak ste nahnevaný, ľudia dávajú pozor. Teda v rozličných rodinách si získavajú pozornosť a podporu od veľkých ľudí rozličné pocity. Deti sa veľmi rýchlo naučia, ktoré pocity ako fungujú a často ich nahrádzajú inými pocitmi. To mal Berne na mysli pod zástupnými pocitmi. Ľudia často vyhládávajú a udržiavajú si určitý čas nepríjemný pocit v snahe získať podporu a pozornosť od iných ľudí okolo seba. A znovu, neskôr v dospelosti si ani neuvedomujú, že to robia.

DR. DAVE: Ako by sa to mohlo objaviť, povedzme v interakcii medzi terapeutom a klientom?

DR. VANN JOINES: Klient môže prísť a na každom sedení byť veľmi smutný, vzlykať, zmätený, ale nevie si dovoliť prežívať hnev, ktorý môže potrebovať



na nastolenie primeraných hraníc s ľuďmi, aby ho nezneužívali. Často si myslí, že keby bol dosť smutný, ľudia by sa zmenili a dali mu, čo chce, čo však taktó v dospelosti nefunguje.

DR. DAVE: Teda, späť k tomu pejoratívnemu pocitu, ktorý mám z pojmu zástupný pocit: myslím, že poznám ľudí, ktorí by použili ten termín pri práci s človekom. Stáva sa to dnes, že terapeut povie niekomu niečo ako: „Nechod'te na mňa s tým zástupným pocitom.“, niečo také?

DR. VANN JOINES: Nie, pristúpili by k tomu inak, pomohli by mu pochopiť, čo je zástupný pocit a potom by mu pomohli analyzovať, čo sa deje: je to ozajstný, prirodzený, spontánny pocit alebo je to povrchový pocit, ktorý sa naučil používať vo svojej rodine, aby získal pozornosť a podporu a tak ďalej. O hrách a zástupných pocitoch sa v terapii nehovorí obviňujúcim alebo pre klienta pejoratívnym spôsobom.

DR. DAVE: OK, to je dobrá správa! Aký je teda rozdiel medzi hrou a zástupným pocitom?

DR. VANN JOINES: Zástupný pocit je proces udržiavania určitých pocitov, do ktorých ľudia obvykle idú na konci hry. Ale ako som už spomenul, v hre človek nevedomky navodí situáciu, v ktorej nejakým spôsobom získava negatívnu pozornosť. Niektoré deti sa napríklad naučia získavať pozornosť chybami a mohli by teda hrať hru, ktorá sa volá „Kopni do mňa!“, robili by chyby a vyzývali tým ľudí, aby ich obviňovali a tým v konečnom dôsledku získavali pozornosť. To sú náhradné spôsoby získavania pozornosti, uznania a pohľadania.

DR. DAVE: Hovoríte „kopni do mňa!“ To mi pripomína, že som počul tento termín voľakedy, keď bol tento prístup v plnom rozkvetu. Boli identifikované aj iné hry, ako tie, ktoré získavajú negatívnu pozornosť?

DR. VANN JOINES: Áno. Komplementárna hra ku 'kopni do mňa!' je hra nazvaná 'Dostal som ťa', alebo iná variácia je 'Kaz': hľadanie chýb u druhých ľudí alebo navodzovanie chýb, aby sa ľudia cítili nie OK a vy áno. Potom sú hry, ktoré sú určené v podstate na to, aby ľudia ostali frustrovaní a frustrovali aj ostatných. Hra nazvaná „Prečo neskúsiš / Áno, ale...“ pri ktorej ľudia žiadajú o pomoc a potom hovoria áno, ale na všetko, čo im poviete a povedia vám, čo je na tom zlé. Tak vás vyzývajú, aby ste boli frustrovaný spolu s nimi, ak tú hru nepoznáte.

DR. DAVE: Myslím, že „Áno, ale“ je ďalší pojem, ktorý sa dostal z psychoterapeutickej hantýrky do širokého povedomia. Veľa ľudí ju pozná a dokáže ju identifikovať. Prečo ľudia hrajú hry?

DR. VANN JOINES: Zasýtia všetky základné psychologické potreby. Poskytujú veľmi intenzívne pohľadania. Jediný problém je, že sú skôr negatívne ako pozitívne. Pomáhajú ľuďom štruktúrovať čas veľmi dramatickým a vzrušujúcim spôsobom. A po tretie, potvrdzujú základnú existenčnú pozíciu človeka. Ak sa necítim OK, ale ostatní ľudia áno, môžem hrať hry

a pozývať ľudí, aby hľadali chybu u mňa a hovorili mi, že nie som OK. Kým, keď som presvedčený, že som OK a ostatní ľudia nie, môžem hrať 'Dostal som ťa' alebo 'Kaz', aby som nachádzal chyby u iných ľudí a potvrdil si presvedčenie, že nie sú OK a ja som. Alebo ak je moja základná životná pozícia 'Ja nie som OK, ty nie si OK', tak môžem hrať 'Prečo neskúsiš / Áno, ale' a cítiť, že niet nádeje, nemôžem získať pomoc, nikto mi nepomôže a ja to sám nedokážem a tak ďalej.

DR. DAVE: Aký je proces zmeny v TA? Ako sa ľudia zmenia a ide to rýchlejšie ako v iných prístupoch?

DR. VANN JOINES: Tu sa dostávajú na rad kontrakty. Terapeutický vzťah a ciele sa stanovujú na základe vzájomnej dohody a sú to veľmi konkrétne ciele z hľadiska správania. Takže veľa odporu sa eliminuje a klienti pracujú spolu s vami, stávajú sa z nich v procese spolupracovníci. A teda, vkladajú sa do toho, pretože pracujú na svojich cieľoch a nie na terapeutom stanovených cieľoch, čo často vytvára odpor na strane klienta. V zásade keď má človek ťažkosti v prítomnosti, predpokladá sa, že je to preto, že si záležitosť nevyriešil v živote skôr. Terapia znamená návrat do raných zážitkov. Práca sa robí zážitkovo, pretože, ak dokážete priviesť ľudí späť do pocitov a zážitkov v tých raných situáciách, aktivuje ich to a dostávajú sa postupne k ego stavu dieťaťa. Potom môže človek pracovať na emocionálnej časti seba, ktoré neurológia považuje za časť mozgu, ktorá vlastne navodzuje zmenu. To znamená prepracovať rané zážitky emocionálneho mozgu. Ľudia získavajú nové uvedomenie a robia nové rozhodnutia, práve tak ako sa rozhodovali kedysi v detstve. Znovu sa rozhodnú, ako naložia so situáciou teraz a so zdrojmi, ktoré majú teraz a nemali ich v detstve. Keď to vyriešia v ranom zážitku, vedia, ako to riešiť v prítomnosti. A tak sa vrátite do prítomnosti a pomôžete im vyriešiť svoje ťažkosti a oni už nie sú zaseknutí.

DR. DAVE: Práve ste odpovedali aj na ďalšiu otázku, čo som vám chcel položiť. Aké sú ciele transakčnej analýzy?

DR. VANN JOINES: Primárny cieľ je dosiahnutie autonómie, ktorú Berne definoval ako spontánnosť, vedomie a schopnosť intímneho vzťahu s iným človekom. Iný spôsob, ako to konceptualizovať, je, že to bude bez scenára, takže sa o svojom živote autonómne rozhodujete a nenasledujete iba nevedomý plán bez uvedomovania si toho, čo robíte.

DR. DAVE: Jedna z príčin, prečo som sa chcel s vami rozprávať a hovoriť o TA je, že kedysi v čase jej rozkvetu, bolo široko známe a hovorilo sa o nej, boli knihy, ktoré som čítal a urobili na mňa dojem... A v súčasnosti sa zdá, že o nej veľa nepočuť. Vy hovoríte, že jeden čas bolo 11000 členov v medzinárodnej organizácii transakčnej analýzy. Ako je to teraz, čo sa týka povedomia o tomto prístupe?

DR. VANN JOINES: Dnes je omnoho populárnejšia v iných častiach sveta ako v USA. Napríklad existuje Európska asociácia transakčnej analýzy (European



Transactional Analysis Association), ktorá má v súčasnosti takmer 8000 členov, v Latinskej Amerike, Kanade, Japonsku, Kórei... Asi 52 krajín má teraz národnú asociáciu transakčnej analýzy. Väčšina kníh o TA sa teraz píše v Európe a Japonsku. Stále sa píše veľa kníh, ale bohužiaľ v tejto krajine, keďže bola kedysi odmietnutá, ľudia začali písať o pojmoch, ale maskujú ju ich iným jazykom, pretože TA získala v tejto krajine (USA pozn. Coachingplus) zlé meno. Integrovala sa do literatúry o závislostiach, do práce Harvillea Hendrixa, napríklad. Imago Relationship therapy je vlastne transakčná analýza. On sám je certifikovaný transakčný analytik, trénoval s Bobom a Mary Gouldingovými, čo boli dvaja raní transakční analytici, ktorí vyvinuli to, čo sa teraz volá 'Redecision Therapy' (Terapia novým rozhodnutím), v ktorej integrovali štúdium u Fritza Perlsa a Erica Bernea, to najlepšie z oboch prístupov.

DR. DAVE: Podobá sa to na jav, ktorý sa stal aj iným prístupom: širšie je osvojený a viac v iných krajinách. Myslím, že to sa stalo aj s Gestalt terapiou. Je to ako vlna, ktorá prechádza planétou.

DR. VANN JOINES: Správne, bol som pre niekoľkými rokmi v Brazílii, mal som tam workshop na konferencii a povedali mi, že to bolo asi 3 roky po tom, čo k nim prišla táto nová metóda terapie, o ktorej dovedy v Brazílii nepočuli. Teraz, keď máme internet, je to okamžité. S internetom sa z nás stáva skutočne jedno svetové spoločenstvo.

Dr. Vlastne som robil rozhovor s jedným profesorom na University of Teheran a myslím, že by mohol byť vďaka výskumom, ktoré urobil, profesorom na hoci ktorej veľkej univerzite v USA, len na základe svojich výskumov. Je teda veľmi 'súčasný' psychoterapeut, čo na mňa urobilo dojem. Teda, vyvíja sa TA? Dejú sa nejaké nové zmeny?

DR. VANN JOINES: Áno. Pretože TA ponúka taký jasný pracovný rámec, ľudia ju integrovali takmer do každého prístupu a za tie roky sa všeličo zdôraznilo. V súčasnosti je hlavný prúd pravdepodobne Relational Transactional Analysis (vzťahová transakčná analýza), ktorá sa vyvinula podobne ako vzťahový prístup v psychoanalýze.

DR. DAVE: V čom sa to líši od toho, čo tomu predchádzalo?

DR. VANN JOINES: Predtým ľudia často používali štyri hlavné oblasti transakčnej analýzy, ktoré vypracoval Eric Berne, a to sú: štruktúrna analýza - pomáha ľuďom porozumieť štruktúre svojej osobnosti a tomu, ako fungujú intrapsychicky. Ďalej analýza transakcií - ako ego stavy a rozličné transakcie ovplyvňujú komunikáciu. Potom analýza scenára - pomáha klientom uvedomiť si ten fenomén a potom preskúmať hry a zástupné pocity ako spôsob, ktorý oprávňuje ich scenár vo veľkom svete. Klasické modely transakčnej analýzy sú teda kognitívnejšie orientované a prepájajú sa so zážitkom. Pri vzťahovej transakčnej analýze je dôraz položený na spoločnom vzťahu medzi tera-

peutom a klientom, keď ľudia trans-agujú a následne skúmajú, ako sa v terapeutickom vzťahu často znovu prehrávajú ich vzťahy s inými významnými ľuďmi. Pri skúmaní toho, čo sa deje v samotnom terapeutickom vzťahu sa veľa nevedomého materiálu sa dostáva do vedomia.

DR. DAVE: Keď sa pozriete na cestu pred seba, kam vidíte TA ísť?

DR. VANN JOINES: Som si celkom istý, že aj tejto krajine nastane vzkriesenie TA, pretože záujem narastá. Aj americká asociácia transakčnej analýzy, okrem medzinárodnej asociácie, začala proces certifikácie TA terapeutov. Vždy, keď učím základný kurz TA 101, zažijeme veľa vzrušenia z toho, čo TA pojmy prinášajú. Takže si myslím, že pravdepodobne dôjde k vzkrieseniu záujmu o TA v USA, ako aj v iných častiach sveta. TA hnutie neustále rastie a rozširuje sa, spomínali ste Irán. Niekoľko ľudí si so mnou mailovalo a veľmi ich zaujímal tamojší výcvik, koncom mesiaca idem do Číny učiť základný kurz... Veľa miest, kde predtým nepoznali transakčnú analýzu, si žiada výcvik a ďalšie informácie. Takže si myslím, že to bude rásť a bude sa integrovať s inými prístupmi.

DR. DAVE: Myslím, že to je fascinujúce. Čo keby sa chcel niektorý z mojich poslucháčov stať certifikovaným v TA? Ako by v tej veci mal postupovať, čo je potrebné?

DR. VANN JOINES: Môže si nájsť webovú stránku americkej asociácie transakčnej analýzy, ktorá je usataa.org, kde sú informácie o certifikácii. Je aj stránka medzinárodnej asociácie itaaworld.org.

DR. DAVE: Sme pomaly na konci, máte nejakú záverečnú myšlienku, ktorou by ste sa chceli rozlúčiť s našimi poslucháčmi?

DR. VANN JOINES: Pozyvám ľudí, aby sa pozreli na informácie, pretože bez ohľadu na váš prístup k terapii, jasný transakčný pracovný rámec, ktorý transakčná analýza ponúka, je neoceniteľný. Pre mňa bol veľmi užitočný aj pri pochopení iných prístupov, pretože jazyk TA je omnoho, omnoho jasnejší. Pochopenie javov, ktoré opisuje, vám pomôže pochopiť, čo sa opisuje v iných prístupoch, ktoré používajú zložitejší, ezoterickejší jazyk.

DR. DAVE: Áno, to je určite dojem, ktorý aj vo mne zanecháva tento rozhovor. Dr. Vann

Joines, chcem vám poďakovať za to, že ste prišli do našej relácie na Shrinkrapradio.

DR. VANN JOINES: Rado sa stalo, potešenie bolo na mojej strane. Ďakujem, že ste ma pozvali.

„Keď sa dejú dobré veci, je lepšie viesť zozadu a dávať druhým prednosť, najmä keď oslavujete víťazstvo. Do prednej línie choďte v prípade nebezpečenstva. Potom ľudia ocenia vaše vodcovstvo.“

Nelson Mandela



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

Psychotherapia. Schlegel Leonhard
Vydavateľstvo F, 2015

Psychoanalýza a jej pokračovanie. Individuálna psychológia. Analytická psychológia. Behaviorálna terapia. Kognitívna terapia. Racionálna terapia. Schéma terapia. Transakčná analýza. Na človeka zameraný prístup. Gestalt terapia. Systemická terapia. terapia systémov podľa Helingera... alebo Akcelerujúca zážitková dynamická terapia. Na emócie zameraná terapia. Terapia akceptáciou a záväzkom. Intersubjektívna systémová terapia. Naratívna terapia vzťahovej väzby. Dialekticko-behaviorálna terapia. Otvorený dialóg. Progres sledujúci prístup. Terapia podporujúca mentalizáciu. Ja osobne preferujem sledovať vývoj, ale možno niektorí z vás siahnu po knihe, v ktorej sa opäť re-interpretuje klasika.

DSM-5. John W. Barnhill
Vydavateľstvo F, 2015

Ak sa chcete psychiatriu učiť cez kazuistiky, toto je ten najlepší zdroj. Nie, nie je to beletria, nečakajte Yaloma s Yovellom, ani Radkina Honzáka. Čakajte poctivú psychiatriu, ibaže napísanú takým spôsobom, ktorý je zrozumiteľný a osvetľuje viaceré aspekty skúseností ľudí s duševným ochorením. DSM-5 je magický názov, šablóna a šifra zároveň. Ide o piatu verziu diagnosticko-štatistického manuálu, ktorý veľmi

pragmatickým spôsobom osvetľuje symptómy a syndrómy duševných ochorení pre Američanov. A teda, teraz, v slovenskej verzii, cez kazuistiky, aj pre nás.

Sborník Společný prostor 2015. Friedlová, M., Léčbych, M. (eds.)
Vydavateľstvo Univerzity Palackého, 2015

Myslím si, že toto je najvýznamnejšia konferencia o kreatívnych a expresívnych terapiách v Čechách. Písali sme o nej aj v našich news. Každá (nielen) medzinárodná konferencia ako sa patrí, z rôznych dôvodov, vydáva aj zborník príspevkov. Ten z roku 2014 môžete nájsť na internete v pdf formáte, tento zatiaľ iba v tlačenej podobe. Témami tohtoročnej konferencie boli integratívna psychotherapia, integrácia v psychotherapii a vzdelávaní psychotherapie, ale najmä - tradične - zaujímavé výskumy a prax v oblasti arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie a tanečno-pohybovej terapie. Slovo terapia má svoj význam, nejde iba o využitie voľného času. To, že aj príspevky k týmto odborom sa menia a sú kvalitatívne lepšie vidno aj z príspevkov v zborníku. Niektoré stoja za prelistovanie, iné dokonca za prečítanie. Sú totiž inšpiratívne.

„Nemám rada štúdium. Nenávidím štúdium. Rada sa učim. Učenie sa je krásne.“ Natalie Portman

Čo je nové v obore?

An Introduction to the Therapeutic Relationship in Counselling and Psychotherapy
Stephen Paul, Divine Charura
Sage, 2014

Kniha roka? Toto je náš tip pre Joža Hašta a jeho vydavateľstvo. Kniha sa z viacerých perspektív venuje jednej (kľúčovej) téme psychotherapie a poradenstva - pomáhajúceho vzťahu. Napríklad z perspektívy výskumu, z perspektívy vzťahovej teórie, z perspektívy vývinovej psychológie... Alebo si v knihe nájdete ka-

pitoly o tom ako vytvoriť a udržiavať terapeutický vzťah a ako čeliť výzvam, ktoré prináša. Zaujímavými sú aj kapitoly o tom, čo sa deje so self v rámci pomáhajúceho vzťahu. Autori neskĺzli do preferencie niektorého z prístupov, no vzťah je - podľa nich - srdcom poradenstva, či terapie. A keďže aj podľa nás, knihu vrelo odporúčame.

„Obávame sa enormity možného.“ Emile M. Cioran

Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

STELSENENÝ PRENOS/PROTIPRENOS

Pár poznámok na úvod

„Je veľmi významné, že nevedomie jednej ľudskej bytosti môže reagovať na nevedomie iného človeka bez toho, aby prešlo cez vedomie.“ Freud, 1915
Prednedávnom sme spolu s účastníkmi nášho workshopu skúmali pojem prenos a protiprenos a dynamiku, ktorú do reflexie pomáhajúceho vzťahu prinášajú tieto, Freudom už dávno objavené a opísané, fenomény. Bola to silná káva. Tento text je teda iba pre silné náture, pretože ak bol workshop silná káva, toto je double presso. Odstrašujem takto všetkých z vás, ktorí kašľú na psychodynamiku vzťahov, alebo ju po-

važujú za príliš (a zbytočne komplikovanú). Text je silne hlbinné zameraný a používa hlbinný slovník - psychoanalyticitinu - ktorá si vyžaduje istú terapeutickú imaginatívnosť. Čerpali sme z rozsiahlejšieho diela, ktorého autorom je na telo zameraný analyticky orientovaný terapeut Michael Soth - jeho textu sú dostupné na webe. Inak želim príjemné čítanie. Bude to čítanie o tom, kým sme pre seba navzájom. Akí sme v pomáhajúcom vzťahu. Pomáhajúci vzťah v sebe obsahuje mnoho kvalít, ktoré zrkadlia viaceré skúsenosti. Vedomé, aj nevedomé skúsenosti dvoch ľudí - toho, kto je v roly pomáhajúceho a toho, kto je v roly klienta, či pacienta, ktorému je pomáhané. V tomto texte ideme písať o stelsenenom prenose.



Táto téma má svoju históriu a to históriu nie celkom krátku. Poznať históriu prináša uvedenie toho, čo všetko si naši kolegovia v predchádzajúcich generáciách uvedomili, nad čím uvažovali a ako to čo objavili prispelo k tomu ako chápeme proces práce s klientom dnes. Od 1930-tych rokov nám Reich pomáhal dekonštruovať predsudok, že duch je viac ako telo, čo neskôr potvrdila aj moderná neurológia - majstri oboru Damasio a Schore (rozhovor s Alanom Schorom si môžete prečítať v niektorom z predchádzajúcich čísiel našich news). Od čias protiprenosovej revolúcie 1950-tych rokov začala moderná psychoanalýza chápať vnútorný svet pacienta a terapeuta natolko za premiešané a poprepávané, že to radikálne zmenilo tradičné predpoklady o role a funkcii terapeuta. Do centra pozornosti sa dostal nielen prenos, ale postupne aj protiprenos, projektívna identifikácia, rolová reaktivita, alebo protiprenosové stvárnenie - pojmy, ktorý každý svojím spôsobom artikulujú trošku odlišnú vzťahovú skúsenosť (najmä) v psychoterapii. Ďalší vývoj priniesol pojem 'paralelný proces', čo znamená, že: nielen že nevedomie jedného človeka môže samo komunikovať s iným človekom v miestnosti, ale dynamika vzťahu medzi klientom a terapeutom sa môže nevedome aktivovať a prehrávať v ďalšom vzťahu, napríklad medzi terapeutom a supervízorom. Tradícia na telo orientovanej psychoterapie podrobnejšie prepracovala telesno/duševné

chápanie prenosu. Začalo to všetko Reichom, prispeli, každý podľa svojej tradície Mindell, Johnson, či Totton. Moderná psychoanalýza (vrátane vzťahovej, intersubjektívnej, teórie objektových vzťahov a self psychológie) jemnejšie prepracovala vzťahové chápanie protiprenosu. Tieto tradície vyrástli z klasickej psychoanalýzy a (re-)integrácia ich teoretických rámcov môže vytvoriť holistickú fenomenológiu vzťahu, ktorú rozvíjali už Fairbairn, Lowen, Schwartz-Salant, alebo Bodeella a Winnicott. V každom systéme sa vždy odohrávajú spontánne procesy samo-organizovania (pojem zaviedli Maturana s Varela v 80tych rokoch). To znamená, že môžeme skúmať samo-organizovanie, sebaorganizáciu akéhokoľvek systému - napríklad dyády klient - terapeut. Ak tak robíme, zameriavame sa na to, čo sa deje medzi terapeutom a klientom, v klientovi a terapeutovi a ako na seba vzájomne pôsobia, že vzniká to, čo medzi nimi je. Otázkou ostáva - a tento text si kladie za cieľ - ako skúmať, ako si všímať, uvedomovať, predpokladať, chápať a facilitovať takéto (systémové) procesy. Hádankou terapie ostáva ako to môžem urobiť, keď som ako terapeut súčasťou týchto procesov, vrátane môjho nevedomia, mojej subjektivity, môjho protiprenosu? Inak povedané, aj v tomto texte sa pozrieme na to, ako môžem facilitovať systém, keď som ako pomáhajúci súčasťou tohto systému?

Klinický príklad

M. prinášal problémy okolo svojej práce už niekoľko týždňov. Keď rozprával o ďalšom incidente v práci, videl som, aký je M. rozrušený a rozohneý. Keď som empaticky zrkadlil jeho pocitový stav, deflektoval tým, že pridával podrobnosti o príbehu. Potom sme a dostali do debaty o jeho role v projekte a on bol schopný zvážiť pre a proti rozličných možností konania. Vďaka tomu nám bolo obom jasné, že jeho pocity nemajú nič spoločné so súčasným nedostatkom schopností. Následne sme otvorili tému, ako jeho pocit schopnosti zaniká v určitých momentoch s jeho nadriadeným. Pri explorovaní týchto situácií sme (neradi) dospeli k rovnakému názoru: jeho pocity nemožno vysvetliť v parametroch súčasnej situácie. Na správaní jeho nadriadeného nie je nič, čo by oprávňovalo jeho reakciu. Ale keď sa ho opýtam na pocity vo vzťahu k vedúcemu, jeho pohľad začne tekať a vyzerá byť nepokojný a nesvoj. Potom povie, že nemyslí veľmi jasne, ale očividne sa cíti pod tla-

kom, aby to urobil. Nevie vysvetliť svoju reakciu na vedúceho a cíti sa zahanbený kvôli tomu, že neodpovedá na moje exploračné otázky. V jednej chvíli má M. slzy na krajičku a ja to opäť verbálne reflektujem. Vraví, že si nie je vedomý slz na krajičku. Na chvíľu sa cítim stratený a neviem, ako odpovedať na jeho uhýbanie. M. pozná názor, že súčasné pocity majú predchodcov v životnom príbehu. Sám od seba porozpráva príbeh o tom, ako priniesol ockovi výsledky písomky a ako sa bál otcovej frustrovanej, zastrešujúcej reakcie. Znie to ako platná a veľmi dôležitá asociácia, ale stále sa počas nej cítim neistý. Pripomínam si, že sa mám zamerať - ako ma to učili v takých momentoch - na podstatné veci: čo klient cíti? Pamätám si prchavý pocit, že má slzy v očiach - teraz zmizol, ale som presvedčený, že to je kľúčový moment. Tak sa ho pýtam: „čo teraz cítite?“ Zrazu útočí a obviňuje ma: „prečo sa my vždy pýtate na pocity? Nevie, čo do čerta cítim a nemyslím, že mi pomôže, že stále po tom idete.“ Cítil som sa bezmocný a zmätený, tak to prinášam do supervízie.

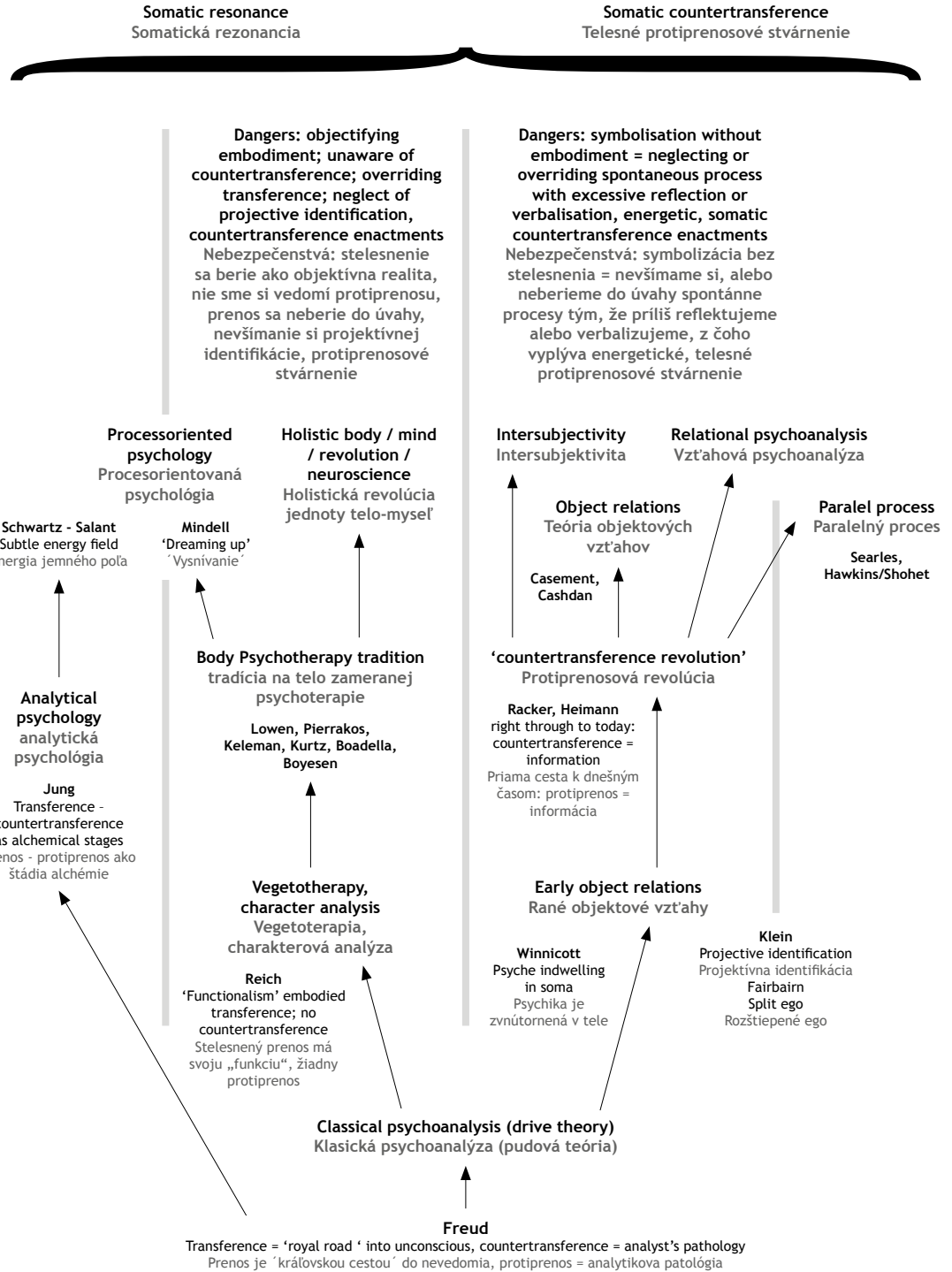
Táto krátka kazuistika nie je typická z hľadiska toho, čo by terapeuti mohli hovoriť po sedení. Obsahuje vnemy, myšlienky, pocity, fantázie o sebe a o tom

druhom - telesné a duševné fragmenty terapeutovo-ho prúdu vedomia, ktoré si po sedení pamätá, najmä kvôli ich emocionálnemu náboju a významu.



„Stelesnený protiprenos“ ako pojem vychádzajúci z re-integrácie tradícií telovej psychoterapie a psychoanalýzy

**EMBODIED COUNTERTRANSFERENCE
STELESNENÝ PROTIPRENOS**





Prenos ako paralelný proces

Na telo orientovaná psychoterapia a moderná psychoanalýza majú rovnaké poňatie pôvodu prenosu. Proces jeho vzniku chápajú tak, že pôvodne zraňujúci vzťah sa internalizuje a je prítomný ako scenár, pracovný model, charakterová štruktúra, či vnútorné objektové vzťahy. Akonáhle sa zranenie, ktoré sme zažili v detstve zvnútorňujeme (internalizujeme), projikujeme sa, opakujeme a replikujeme sa vo všetkých vzťahoch, vrátane terapeutického vzťahu: znovu sa tak externalizujeme a manifestujeme v prenose. Preto existuje paralela medzi pôvodným zraňujúcim vzťahom, zvnútorňovaným (internalizovaným) vzťahom a prenosovým vzťahom. Prenosový vzťah teda utvárajú tri paralelné vzťahy. Aby toto čítanie bolo ešte trochu komplikovanejšie, autor textu z ktorého v tomto príspevku vychádzame, Michael Soth, sa snaží telesne a mentálne prenosovo-protiprenosové procesy popísať a integrovať a navrhol používať pojem stelesnený popis prenosu. Rozšíril tak počet paralelne sa dejúcich procesov z troch už uvedených na päť a diferencoval proces internalizácie nielen z hľadiska mysle, ale aj z hľadiska toho, čo sa deje v tele. Ak by sme tieto teoretické konštrukty, ktoré uvádzajú koncept stelesneného prenosu mali vysvetliť na našej vyššie spomenutej klinickej ukážke, akonáhle sa terapeut zameria na súčasný bolestivý vzťah klienta s jeho vedúcim, klientovo ego negatívne reaguje proti okamžite vynárajúcim sa pocitom strachu. Jedna časť klientovho ega, ktorá si túto úzkosť nevšímajú, v prežívaní zaujme voči sebe odsudzujúci a zahanbujúci postoj, nerozlišiteľný od pôvodne zraňujúceho otca (ego dieťaťa sa identifikovalo s otcom, telesná skúsenosť je nesená identifikáciou s pôvodnými pocitmi dieťaťa). Toto však nie je jediný spôsob, ako sa môže v terapeutickú, či poradenskú situáciu vytvárať paralela pôvodne zraňujúceho vzťahu so spontánne sa vynárajúcimi silami v klientovom tele a mysli, ktoré reflektujú predchádzajúce skúsenosti: je tiež možné, že istá časť klientovho ega je taká zastrášená nekontrolovateľným spontánnymi silami ako bola zastrášená otcom (ego reaguje ako reagovalo dieťa, telo ako otec). Táto časť ega sa ospravedľňuje za to, že nie je schopná „vysvetliť sa“ - tj. odpovedať terapeutovi, resp. vysvetliť čo sa deje v danom momente na sedení. Oba póly pôvodného zraňujúceho vzťahu sa manifestujú v klientovom spontánnom prežívaní (napr. aj zranené dieťa, aj internalizovaný otec). Deje sa to na mentálnej rovine, ale aj telesne, v charakteristických vzorcach držania tela, na svalovej úrovni a vo zvyšku celého spektra tela a mysle. V našom príklade klientova hrud' 'niesla' alebo 'manifestovala' predovšetkým nadutého, násilníckeho otca a v žalúdku víril predovšetkým strach a hanba dieťaťa, pričom bránica tvorila bojisko medzi týmito pólmi. Klientovo telo odzrkadľuje dve protikladné negatíva - aj pôvodnú fixovanú skúsenosť dieťaťa, aj zraňujúce telo/mysel rodiča, ako ho vníma a internalizuje si dieťa. Obvykle nie je ťažké nájsť aspoň telesné ukotvenie rozličných internalizovaných objektov.

Prenos umožňuje konštruovať terapeuta ako

objekt

Je v samotnej povahe rôznych druhov paralelných procesov, že každá vzťahová skúsenosť je istým spôsobom podmienená a rezonuje s mnohými ďalšími vzťahmi, ktorých dynamika sa internalizuje alebo v ktorých sa dynamika aguje prostredníctvom projekcie alebo projektívnej identifikácie. Paralelný proces opisuje to, čo skúsení terapeuti vnímajú - pocit akejsi tapisérie s vracajúcimi sa témami pretkanými a votkanými do psyché a života človeka, ktorý nás ovplyvňuje po celý čas, opakovane a s rôznymi rezonanciami. Táto tapiséria sa manifestuje v terapeutickom priestore a je prístupná v protiprenose ak si - ako terapeut - môžeme dovoliť byť konštruovaný ako objekt v klientovom nevedomí. Ale multi-dimenzionálna povaha paralelného procesu implikuje, že odpoveď na otázku každého momentu (žijú niekde v vzadu v terapeutovej mysli): „ako aký objekt som konštruovaný?“ (pričom táto odpoveď je predpokladom nielen pre porozumenie, ale aj následnú interpretáciu, či iný typ efektívnej terapeutickú akcie) je nevyhnutne viacnásobná a komplexná. Ako sme videli, väčšinu času som konštruovaný aspoň ako dva objekty simultánne. Sledujúc paralelný proces vidím, že tieto dva objekty majú viacnásobné rezonancie ako interne, tak aj externe, v minulosti a v prítomnosti, vnútri i mimo konzultačnej miestnosti. Ostáva otázkou ktorá z viacnásobných rezonancií je v súčasnosti relevantná, prístupná klientovmu vedomiu a energeticky nabitá a významná v jeho nevedomí? Na telo zameraná psychoterapia odpovedá na tieto otázky z perspektívy skúsenosti so subtilným energetickým vnímaním, pričom na telo orientovaní terapeuti majú zručnosť čítať inak subliminálne a neverbálne správy spôsobom, ktorý uchopuje biologické a telesné ako aj emocionálne, psychologické a vzťahové. Ak si na telo zameraní psychoterapeuti dokážu všimnúť aj tému protiprenosu, explorať ju a aplikovať svoju energetickú, holistickú perspektívu na svoj vlastný 'interný proces', keď pracujú, dokážu pomôcť 'protiprenosovej revolúcii' urobiť ďalší veľký krok.

Náboj

Na telo zameraní psychoterapeuti uvažujú o 'internom procese' v termínoch tela a duše. Všimajú si to, ako je vnútorný proces telesne živý a žitý, prípadne ako sa v tele blokuje. Jeden termín, ktorý sa používa v tradícii telovej psychoterapie a pekne vystihuje energetickú a procesovú kvalitu interakcie (skôr než verbálny a obsahový aspekt) je 'náboj'. V odbornej literatúre je trochu zmätok v tom, či to označuje...

a) vegetatívny 'náboj' energetickej živosti v klientovom tele (ktoré môže byť ovplyvňované vedomým riadením dýchania, telesnými cvičeniami a stresovými pozíciami, a je pozorovateľný a merateľný dokonca aj zvonka), alebo...

b) vzťahový 'náboj' vychádzajúci zo subjektívnej, spontánnej a inherentnej zmysluplnosti kontaktu, je prítomný interne alebo externe alebo oboje.

'Náboj' môže byť v terapeutickom momente, keď si



klient uvedomí, že strávil väčšinu života v stiahnutej, paralyzovanej pozícii, ktorú poháňal hlbšie ležiaci strach, ktorý teraz v kontakte s terapeutom dokáže rozpoznať. Hoci môže mať v tele málo živosti, keďže si uvedomuje aktuálnu paralýzu, je v ňom veľa 'náboja' v telesnom, zmysluplnom poznaní a vo vzťahovom kontakte; hoci telo nie je v tomto bode 'nažive a v pohode', je tu pocit stelesnenia, keďže klientova reflexia je prepojená s aktuálnym stavom jeho tela a nie s kompenzačným obrazom seba, aké by malo byť telo. Ak oslobodíme pojem náboja od toho, ako sa predovšetkým používa v prvom zmysle slova a začneme používať oba významy, tak môže byť vhodným telesno-vzťahovým termínom na opísanie fenomenológie prenosu a protiprenosu. Môže sa stať hlavnou zložkou terapeutovho vedomia a pozornosti. Reflexia protiprenosu často navodí horúce úvahy o nabitých momentoch vo vzťahu. O náboji môžeme uvažovať z hľadiska kontaktu, ktorý reflektuje to, ako sú prenos a protiprenos vzájomne previazané v paralelných procesoch. Sú momenty, keď terapeutov pocit pracovnej aliancie je:

- jednoznačný: terapeut nemá obavy o pracovnú alianciu, lebo sa práve považuje za samozrejmu. Prenos nie je konštelovaný, aktívny alebo v popredí - klient jednoznačne využíva terapeuta v role, alebo sa k nemu vzťahuje ako k človeku.
- nejednoznačný: terapeut má ambivalentný pocit pracovnej aliancie. Prenosová realita vstúpila do miestnosti, je konštelovaná a aktívna, ale pod kontrolou, vyvážená alebo existuje spolu s pracovnou alianciou ego-ego. Tento druh kontaktu je mäťoucou zmesou, plnou dvojitého správ, ktoré napokon ovplyvňujú terapeuta cez projektívnu identifikáciu. To zase často vedie k zjavnému nevyladeniu a nedorozumeniu.
- intenzívne konfliktný: terapeut má pocit pracovnej aliancie vážne ohrozený alebo úplne rozbitý. Obvykle to znamená, že prenosová realita bola prevzatá, nielen v klientovi, ale v celom systéme vzťahu: to je vždy zväčša nepríjemná a bolestivá skúsenosť, ktorá tvorí to najhoršie a - ak to možno prežiť a prípadne aj kontajnovat' - to najlepšie, čo terapia môže ponúknuť. V tomto momente sa klient a terapeut zúčastňujú na spontánnom oživení klientovej rany, tentoraz nemediovej a rozpustenej v klientovom egu. Paradoxne sú znovu oživenie a vzťahová transformácia rany dve strany tej istej mince.

Ak tieto úvahy aplikujeme na našej kazuistike, terapeut sprvu nemá pochybnosti o pracovnej aliancii: klient vôbec neváha, nie je skeptický a voľne rozpráva, predpokladá, že má podporu terapeuta a využíva ju. Keď sa potom sústreďí na emocionálne ťažkosti s vedúcim, o zranení sa nielen hovorí, ale je aj prítomné v miestnosti. Klient už necíti, že je terapeut na jeho strane a nespráva sa tak: cíti tlak terapeutových otázok tak, ako cíti tlak nadriadeného. Je možné, že terapeut komunikoval určitú naliehavosť alebo netrpezlivosť, keď kládol otázky. Samozrejme,

že môžeme reflektovať to, či sa zakladá klientovo prežívanie na presnom vnímaní alebo je to prenos. To najdôležitejšie je však zobrať do úvahy možnosť, že tu v danom konkrétnom momente práce koexistuje paralelne niekoľko skúseností. To čo klient cíti by mohlo rovnako súvisieť s témou ako to má klient s vedúcim (ktorý, ako sa domnievame, je novým opakovaním tej iste dynamiky s otcom), no na povrchu určitá aliancia ego-ego s terapeutom ostáva: klient sa stále snaží spolupracovať a odpovedať na terapeutove otázky (zo spätného pohľadu to môžeme spoznať ako stvárnenie poddajného, zmierlivého prenosu na otca). Keď klient útočí na terapeuta, vychádza to z pocitu straty pracovnej aliancie a z prevahy opätovného protiprenosového stvárnenia. Terapeut ostáva pod nepríjemným emocionálnym vplyvom a toto ako tému prináša do supervízie. Terapeutov protiprenos ilustruje zmätené prepojenie svojej a klientovej reality, zmiešanej s pokusmi spracovať vzťah terapeutickými poznatkami.

Protiprenos ako paralelný proces: klientov konflikt sa stáva terapeutovým konfliktom

V súvislosti s klientovým charakterovým konfliktom je terapeut v pasci: ak chápe internalizované aspekty charakteru ako konfliktné ego v konflikte s tým, čo prichádza spontánne a je tiež v konflikte, na koho 'strane' terapeut bude: na strane ega, ktoré 'má problém' alebo na strane spontánneho konfliktu? Celkovým cieľom ega v súvislosti so spontánnym prežívaním zranenia je udržiavať ho v medziach a udržiavať, ak nie zlepšiť, status quo. Tlak zvnútra, či už chápeme toto znovuobjavenie zranenia, ktoré dúfa v riešenie, alebo v jungiánskych termínoch podľa osi ego-self ako impulz k individuácii, je protikladom status quo. Odpoveď tradičnej na telo orientovanej psychoterapie bola zväčša jednohlasná: Reich bol na strane 'tela' a proti 'egu'. Psychoanalýza trvala na verbalizácii a symbolizácii preto, že si uvedomovala nebezpečie opätovného stvárnenia, môžeme to teda chápať tak, že implicitne nebola presne na strane ega, ale na strane schopností ega. Ak si však úplne uvedomíme terapeutovu dilemu ako paralelný proces a chápeme tak jeho príklon na obe strany, potom dokážeme plne využiť 'stelesnený protiprenos'. Jednoduchými slovami: klientov konflikt sa stáva terapeutovým konfliktom. Tak sa dostaneme k paradoxu, že platí aj, nič sa nemusí stať' (a určite nič netreba vynucovať, aby sa stalo) a aj 'niečo sa zúfalo musí stať'. Táto dilema získava 'náboj' pre terapeuta počas druhu kontaktu, ktorý som vyššie označil ako 'nejednoznačný'. Sprvoti sa často manifestuje v protiprenose ako otázky v mysli terapeuta: čo sa deje? Čo by som mal teraz urobiť? Tieto otázky obvykle odvádzajú pozornosť od nejednoznačnosti a konfliktnosti kontaktu. Terapeut môže mať impulzy opätovne navodiť jasnejší pocit svojej terapeutickej pozície, presne preto, že sa nachádza v procese jej strácania. To sú pochopiteľné impulzy, ale radšej ako chytať toho kto „uteká“ a tlačí ho späť do postroja roly a snahy podoprieť ju, by sme mali v ideálnom prípade nájsť nejaký vnútorný priestor na otázky: ako strácam svoju pozíciu? Aké



sú telesné, duševné a vzťahové detaily tohto procesu? Do akého znovu-prehrávania, opätovného stvárnenia sme tu vtiahnutí? Ak akceptujeme, že zraňujúci vzťah nielen vstúpi do klientovho vnímania, nielen do jeho prežívania v konzultačnej miestnosti, ale vstúpi a ovplyvní aj terapeutovu subjektivitu ako prenikavý a zväčša podprahový telesno/duševný proces, osvojíme si fundamentálnu premisu 'protiprenosovej revolúcie' v holistických, stelesnených termínoch. To sa rovná výzve vzdať sa opätovného stvárnenia ako vynárajúceho sa procesu. Terapeutická nevyhnutnosť opätovného stvárnenia sa dá formulovať takto: Pre terapeuta nie je možné sledovať stratégiu prekonávania dysfunkčného vzorca bez stvárnenia v prenose človeka vo vzťahu k tomu, u koho vzorec vznikol. Michael Soth považuje dokonca opätovné stvárnenie a prácu s ním za centrálnu záležitosť celej vzťahovej psychoterapie. A to aj napriek tomu, že je stvárnenie bolestivé a subjektívne sa vo vnútri vždy prežíva ako, že sa deje niečo 'nesprávne'. Terapeuti si uvedomujú, že toto je opak toho, za čo - implicitne - klient platí, klient nechce cítiť bolesť a preto sa neustále snažia štruktúrovať terapeutický priestor takým spôsobom, ktorý minimalizuje nebezpečenstvo opätovného stvárnenia. To robíme tým, že uprednostníme ego-ego pracovnú alianciu ako prevládajúcu oblasť angažovanosti a postavíme sa mimo nebezpečnej zóny nevedomého vzťahu tým, že sami seba situujeme do objektifikujúcejšieho terapeutického rámca. Iste touto kritikou nechceme vyliat' dieťa z vaničky. Na ego zameraná, objektifikujúca práca nemôže byť pre klienta vhodná a užitočná. Len ju nemožno nazývať holistická vzťahová hlbinná psychoterapia nevedomia. Sú však klienti (a problémy), ktorí práve takúto holisticko vzťahovú hlbinnú psychoterapiu nevedomia potrebujú. Charakterové poruchy, závislosti, poruchy self nás vyzývajú ísť hlbšie a ďalej cez všetky telesno/duševné úrovne samoorganizujúcej sa dynamiky ku koreňom modernej západnej patológie. Ak chceme pracovať na tom, aby sme boli dost' silní a dokázali ovplyvniť tieto spontánne, predvedomé úrovne bytia, musíme prijať opätovné stvárnenie ako časť procesu. Opätovné stvárnenie je možné len cez terapeuta - nech už má akúkoľvek konkrétnu teóriu alebo techniku - ktorý sa klientovým nevedomím nechá konštruovať ako objekt. Vzdať sa toho je ťažké. V procese opätovného stvárnenia cez seba urýchlili dekonštrukciu toho objektu. Vzdať sa tohto je ešte ťažšie. Znamená to stretnúť plnú silu klientovej bolesti a agresie ako spontánny proces, bez skrývania sa za terapeutickú rolu. To je nepredstaviteľné bez toho, aby terapeut riskoval svoju vlastnú subjektivitu a nechal sa dekonštruovať nielen ako odborník, ale aj ako človek. Ak otvoríme vlastné self terapeutickému priestoru pre toto riziko, uvedomujeme si, že žiadny terapeutický koncept alebo nástroj, žiadna teória, ani technika sama o sebe nezabezpečí, že nevyhnutné opakovanie stvárnenia nebude pre klienta škodlivé. Vlastne niet záruky vopred, že sa cez to bude dať prepracovať. Všetky terapeutické zručnosti, myšlienky, princípy a kompetencie môžu prispieť k opakovanému stvárneniu. Neexistuje žiadny Archimédov

pevný bod, pomocou ktorého by sme sa mohli dostať na pevnú zem: opätovné stvárnenie je jednou z podstatných črt participatívneho univerza. Keď poznáme nevyhnutné nebezpečenie, môžeme sa pripraviť a facilitovať proces tak, aby sme eticky a odborne maximalizovali možnosti opätovného stvárnenia a stali sa tak skôr transformačné než poškodzujúce.

Telesná a duševná transformácia vo vzťahu

'Stelesnený protiprenos' je nutne komplexný jav, aj z hľadiska vzťahu, aj z hľadiska tela a duše. Je však podstatný pre to, aby malo opätovné stvárnenie zmysel, keď sa uprostred neho ocitneme. Kedy sa opätovné stvárnenie stáva transformačné? Keď sa všetky fragmenty konfliktu inherentného v opätovnom agovaní dajú udržať v dostatočnom vedomí na všetkých úrovniach tela-emócie-imagá-mysle vo vzťahu 'tu a teraz'. Ak je toto možné, konflikt bude mať tendenciu re-organizovať sa. Úmyselne formulujeme takéto poznanie z perspektívy vzťahu klient-terapeut ako systému. Transformáciu nemôže uskutočniť jednostranne a úmyselne terapeut: re-organizuje sa celý systém.

Je črtou chronického charakterového vzorca opísaného ako päť paralelných vzťahov, že klient si to nutne uvedomuje parciálne a fragmentovane. Ak zranenie, tak aj jeho potlačenie musia byť nevedomé. Celý vzorec tela a mysle teda funguje návykovo, ako nutkanie, z dôvodu, aby si klient udržal kontrolu nad vecou. To sa zabezpečuje štiepením v egu a opziciou ega proti spontánnym procesom. Ego je chronicky udržiavané v nevedomosti. Nie je schopné úplného uvedomenia a opisu tu a teraz, ako sa stvárnenie deje vo vzťahu. Manifestuje fenomenologicky ako klientovo telesno duševné prežívanie, ktoré je rozštiepené a fragmentované. Klient môže napríklad hovoriť o intenzívnych telesných vnemoch, bez akéhokoľvek emocionálneho prepojenia. Rovnako môže vedieť rozprávať o bolestných spomienkach bez toho, aby si uvedomoval korešpondujúce pocity alebo telesné symptómy, dokonca ani keď sú tieto silne manifestované tu a teraz. Alebo môže byť schopný vyprázdniť silné a možno prvotné pocity a zároveň nemajú tieto pocity vzťahový alebo 'iný' kontext na to, aby ich klient prijal alebo naplnil. Terapeuti zo všetkých prístupov spoznávajú význam týchto fragmentov prichádzajúcich spoločne ako koherentný a vlastný zážitok tela, obrazu a mysle v zmysle celku, alebo v zmysle stelesneného vnímania seba. Ale nielen klientovo vedomie je rozkúskované: keď sa klientov konflikt stal terapeutovým konfliktom, terapeut má tendenciu nechať sa vtiahnuť do podobného popierania a vyhýbania. Klientov implicitný strach z prežívania zranenia sa komunikuje terapeutovi, ktorý sa môže pohotovo identifikovať s impulzom vyhnúť sa jeho aktuálnemu prežívaniu, práve teraz a tu. Držať všetky fragmenty konfliktu spočiatku znamená, aby terapeut, dokonca aj pod tlakom, ostal v ne-vediacej pozícii, v nejednoznačnosti a konflikte. Hociktorý fragment klientovho procesu tela a mysle, hociktorý objekt sa môže objaviť v protiprenose. Hlavným problémom je to, že objekt sa nemusí nevyhnutne projikovať vo svo-



jej úplnosti, ako telesný, emocionálny, imaginatívny a mentálny proces súčasne. Obzvlášť nabité fragmenty sa môžu objaviť v terapeutovom prežívaní, bez očividného prepojenia alebo odkazu na iné fragmenty. Napríklad je dokonale možné, aby terapeut prežíval stuhnutý krk, ktorý doteraz nemal žiadny vzťahový kontext, dlho pred tým než sa iné fragmenty tela a mysle spoja s tým do uchopiteľnejšej fantázie. To ďalej komplikuje fakt, že spravidla sa obidva objektové póly zraňujúceho vzťahu komunikujú a projikujú simultánne, a obidva sa projektívne identifikujú s terapeutom. Keďže sa obidva objekty obyčajne ukotvujú a odovzdávajú rozličnými komunikačnými kanálmi tela a mysle, preberá ich aj terapeut a manifestujú sa v protiprenose ako fragmenty v rozličných aspektoch terapeutovho tela a mysle. V dôsledku toho sa 'stelesnený protiprenos' nikdy nemôže stať jednoducho kongruentným telesným a duševným zážitkom.

Zbieranie/držanie fragmentov

Opätovnému stvárneniu rozumieme z hľadiska súčasne konštelovaného zranenia. Rozumieme, že zranenie je navrstvené a agované spôsobmi, ktoré tvoria paralelu ku krokom vytvárania charakteru v pôvodnom zranení. Rozumieme, že stváranie toho zranenia medzi klientom a terapeutom sa manifestuje ako fragmentovaná matrica tela a mysle prostredníctvom vzťahového systému. Rozumieme aj paradoxu, že kým klientova charakterová pozícia dovoľuje určitú ochranu proti opätovnému stvárneniu zranenia, súčasne ho aktuálne udržiava. Na jednej strane sa zranenie ochraňuje a popiera a na druhej strane sa stále opakuje a aguje. V druhom prípade nachádzame prchavú možnosť transformácie, ktorá nepredpovedateľným spôsobom môže zranenie napokon objasniť v kontexte väčšieho celku, ktorý ho už nepotrebuje popierať. Terapeutova celková prítomnosť a gestá objímu aj potenciálnu celostnosť, aj súčasnú rozkúskovanú dezintegráciu, bez obvyklej predpojatosti, ktorá má tendenciu vyhraniť nás na jednu alebo druhú stranu. Nevyhnutný potenciálnej celostnosti sa manifestuje ako impulz 'zbierať' fragmenty a držať ich vo vedomí bez štiepenia alebo projekcie. To implicitne pozýva klienta do univerza, kde je prítomné zranenie, ale nie je proti nemu ochrana. Terapeut, ktorý sa projektívne identifikoval s rôznymi objektmi a tak prežil klientovo štiepenie tela a mysle, inklinuje k čoraz silnejšiemu držaniu fragmentov vo vedomí vo svojom vlastnom tele a mysli. V tomto bode zväčšujúceho sa náboja potrebuje terapeut vedieť, že transformácia implikuje spontánny proces, ktorý nemožno siliť ani vnucovať. 'Zbieranie' fragmentov, teda nie je proces, ktorý môže terapeut urobiť na účet klienta. Na rozdiel od tradičnej na telo zameranej psychoterapie sa nesnažíme unifikovať klientove prejavy do katarzie, ale vidíme konflikt medzi primárnym impulzom a odporom ako paralelný proces s pôvodným zranením. Každý impulz zo strany terapeuta skrátiť existujúcu fragmentáciu na svoju vlastnú verziu transformácie by musel byť reflektovaný ako ďalšie stváranie, podľa všetkého klientovho neznesiteľného zúfalstva, bolesti a defenzivity. Terapeutov

príspevok k transformačnej možnosti inherentne obšiahnutej v opätovnom agovaní formulujeme ako paradoxné: terapeut je spolu-zodpovedný, ale terapeut jednostranne 'nedrží' konflikt. Je však podstatné, že - v systéme klient-terapeut - konflikt je držaný v dostatočnom vedomí na to, aby nastala transformácia. To si od terapeuta vyžaduje jednak aktívne zapojenie, aj kapacitu pasívne čakať: vyžaduje si to aktívne 'zbieranie' fragmentov a dovoľenie spontánne sa vynárajúceho procesu; vyžaduje si to pozornosť oboch týmto spontánnym procesom (ktoré si klient nemusí uvedomovať) a toho, ako im spontánne kladú odpor, klient aj terapeut. Vyžaduje si to byť dostupný aj konštruovaniu ako objektu, aj autentickému zapojeniu bez nutného poznania, čo je čo. Vyžaduje si to aj bezmocné vzdanie sa opätovnému stvárneniu, aj autorite modulovať jeho intenzitu pomocou direktívnych alebo interpretačných intervencií. Napokon to nie je terapeut, kto kontajnuje klienta, ale prežíva spontánnu, spolu vytvorenú transformáciu. Taká transformácia nie je pravdepodobná v žiadnej konzistentnej podobe, pokiaľ terapeut nemôže pracovať vzťahovo a holisticky, s viacnásobnými rezonanciami paralelného procesu ako fenoménov tela a mysle tu a teraz, súc vo vzťahu a pritom si ho uvedomujúc. Väčšina z toho je nemožná bez určitej predstavy 'stelesneného protiprenosu'.

Interpretácia klinickej ukážky

V našej krátkej kazuistike sme pochopili klientovo prežívanie z hľadiska 'stelesneného prenosu': terapeutove otázky sú prežívané ako nátlakové a zraňujúci otec je konštelovaný v miestnosti, v zrkadle cez nadriadeného. Terapeutova pozornosť na klientov strach vytvára opätovné stváranie oboch týchto vzťahov. Terapeut správne vníma klientovu vyhábanosť, ktorú - v termínoch utvárania charakteru - chápeme ako klientov mechanizmus prežitia, vyvinutý v ranom detstve ako obrana proti otcovmu zraňovaniu. V protiprenose sa však terapeut cíti stratený a bezmocný, keď sa jeho pokusy konfrontovať vyhábanie klienta nedaria. To teraz môžeme interpretovať ako začiatky procesu projektívnej identifikácie, ktorou terapeut - hoci je tiež vnímaný ako nátlakový, ponížujúci otec - participuje na chlapcovom pociť reality. Ako som uviedol vyššie, obidva póly zraňujúceho vzťahu majú tendenciu objaviť sa v terapeutovom prežívaní tela a mysle. Terapeut sa bráni bezmocnosti únikom do učebnicového manévru, čo je súčasťou jeho obvyklého protiprenosu (Príkaz ísť na podstatu!). V snahe udržať miznúci pocit terapeutickéj pozície stráca spojenie s opätovným agovaním implicitne obšiahnutých v jeho otázkach. Ako vidíme, toto slúži len na prehĺbenie opätovného protiprenosového stvárania spôsobom, ktorý sa stáva neriadeným zo strany terapeuta. Toto je všeobecná črta opätovného stvárania: akonáhle



sa objaví, niet z neho cesty von, len dnu. Každý pokus terapeuta minimalizovať ho, aj dočasne úspešný, ho vlastne zhoršuje. V tomto prípade samotný objekt zážitku, z ktorého sa terapeut snaží dostať von, t.j. pocit, že je stratený a bezmocný ako dieťa, sa u klienta opätovne aguje nesprostredkovaným spôsobom a potom sa miňa. Klient - napokon - aguje strašne zastrešujúceho otca, terapeut sa dostáva k zážitku neschopnosti prežiť tento útok ako chlapec. Toto je opak stvárnenia pred chvíľkou, kedy bol terapeut otcom, trvajúcim na otázke, ktorú klient prežíval ako ponížujúcu. Všetko to eskalovalo pod maskou zjavnej ego-ego pracovnej aliancie, pričom si terapeut zjavne robí starosti o klientove pocity a klient zjavne spolupracuje s terapeutom-expertom. Terapeut by potreboval cítiť 'stelesnený protiprenos' počas vytvárania toho, čo v interakcii prichádza, aby mohol úplne využiť informácie obsiahnuté vo svojej stratenosti a bezmocnosti. Terapeut vtedy nebol prístupný naplniť a facilitovať spontánne vyjadrenie toho, čo sa deje ďalej. Ak by sa tak stalo, mohlo to napokon vyústiť do pocitu a vzťahového kontextu, v ktorom by sa spojila minulosť s prítomnosťou.

Záver

Pokúsili sme sa ukázať, že integrovať jemné telesné a duševné prežívanie, citlivosť na telo zameranej psychoterapeutickej tradície a vzťahové nuansy modernej psychoanalýzy môžeme v stelesnenom poňatí protiprenosu. Využitie úplnej telesnej a duševnej komplexnosti, 'stelesneného protiprenosu' spočíva v poznaní, že terapeutovo prežívanie je nevyhnutne konfliktné, roztrhnuté medzi polarity a že terapeutov konflikt - aj ako človeka, aj ako odborníka - často re-

flektuje klientov vnútorný svet ako paralelný proces. Terapeutov subjektívny proces tela a mysle teda obsahuje informácie o tom 'druhom'. Ak sa tomu terapeut dokáže poddať, spontánne, sebaorganizujúce procesy odohrávajúce sa v terapeutovom tele a mysli vytvoria konštrukciu a dekonštrukciu terapeuta ako objektu klientovho nevedomia. Terapeut je navyď vťahnutý do nekontajnovaného a nekontajnovateľného opätovného stvárnenia, ktoré si vyžaduje reorganizáciu a transformáciu oboch zúčastnených ľudí, aby ustáli možnosť byť napokon kontajnovaní. 'Kontajnovanie' a 'pracovná aliancia' sú paradoxné poňatia: musia sa rozbiť, aby mohli existovať. Terapeutovo poddanie sa konštelovanému opätovnému stvárneniu sa facilituje diferencovaným a vyladeným vedomím viacnásobných paralelných procesov rezonujúcich v terapeutickom vzťahu a tele/mysli oboch zúčastnených osôb. Terapeut si musí uvedomovať aj celkový vzorec vzťahu, aj špecifický a subtilný detail tela a mysle 'vynárajúceho sa procesu'. V texte inšpirovanom prácou Michaela Sotha sme ponúkli jeho myšlienky o protiprenose ako stelesnenom zážitku v kontraste s historicky vyvinutým poňatím protiprenosu - ktorý má vo svojej štruktúre veľký podiel otelesnenia. Ale systémový názor paralelného procesu, ktorý Soth navrhuje, ide ďalej za otázku stelesnenia. Predpokladá, že za niekoľko desiatok rokov sa posunieme za spojenie stelesnenie/nestelesnenie (hodné 19. storočia) k integrálnemu systémovému názoru paralelného procesu, ktoré v iných svojím prácach nazval 'fraktálne self'. Iste, bol článok ťažký, ale k veci. Nás v Coachingplus vzťahové procesy terapie zaujímajú natoľko, že aj v iných textoch sľubujeme čo to z tohto súdka.

„Povedal som svojmu psychiatrovi, že ma každý nenávidí. Odpovedal, že som smiešny - každý ma ani nepozná.“ Rodney Dangerfield

Metódy a techniky pre vašu prax

DVE ARTE AKTIVITY

Aký chcem mať život

Klient nakreslí dva obrázky, prvý na hárok papiera s nadpisom „Aký je môj život“ a druhý na hárok papiera s nadpisom „Aký chcem mať život“. Klient potom diskutuje o oboch obrázkoch. Terapeut môže klást nasledovné procesné otázky:

- Ako si sa cítil pred kreslením?
- Ako to urobíš, aby sa tvoj život zmenil na taký, aký chceš, aby bol?
- Čo musíš robiť inak, aby tvoj život bol taký, aký ho chceš mať?
- Ako by ti mohli pomôcť stretnutia so mnou (terapia/poradenstvo...), aby bol taký, aký ho chceš mať?
- Ako sa budeš cítiť, keď sa dostaneš tam, kde chceš byť?

Variácia do rodinnej terapie je nechať rodinu, aby nakreslila tieto dva obrázky. Prvý má nadpis: „Ako to chodí v našej rodine“. Druhý má nadpis „Ako chceme, aby to chodilo v našej rodine“. Terapeut spracováva aktivitu podobne ako je to vyššie, len sa otázky formulujú tak, aby vyhovovali rodinnému sedeniu:

- Ako sa cítil každý člen rodiny počas kreslenia?
- Čo musí každý člen rodiny urobiť inak, aby pomohol rodine dostať sa tam, kde chce byť?
- Ako by mohli pomôcť vašej rodine stretnutia so mnou, aby sa dostala tam, kde chce byť?
- Ako sa budeš cítiť, keď sa rodina dostane tam, kde chce byť?

Zahrnutie umeleckých aktivít do rodinných sedení predstavuje prostriedok, ako zapojiť všetkých členov rodiny. Obsah rodinných kresieb poskytuje cenné diagnostické informácie, ale terapeut by sa mal



zamerat' aj na rodinnú dynamiku, ktorá sa objavuje počas cvičenia, ako napríklad štýl interakcie, otázky moci a kontroly, roly a dysfunkčné vzorce.

Papierové bábiky

Aktivitu uveďte výrokom: „Toto bude aktivita o dôležitých ľuďoch vo vašom živote a čo k nim cítite.“ Dieťa vyrobí šnúru ôsmich papierových bábik. Dieťa použije papierové bábiky nasledovne: „Označ každú bábiku menom človeka, ktorý je v tvojom živote dôležitý. Zarad' tam seba, všetkých z rodiny a ostatných ľudí, ktorí sú dôležití buď preto, že sú ti blízko alebo preto, že ti ublížili alebo ťa nahnevali. Napríklad môžeš zaradiť niekoho príbuzného, kto ti ublížil, učiteľka, kamarátka, opatrovatelka, nevlastný rodič, terapeut alebo tvoje zvieratko. Potom nalepiš na bá-

biky tieto nálepky podľa toho, ako sa cítiš vo vzťahu k tomuto človeku. Tvár s úsmevom nalep na každého, kto je šťastný a vysvetli, prečo je šťastný. Červenú bodku nalep na každého, kto sa hnevá a vysvetli, prečo sa hnevá. Čiernu bodku nalep každému, kto je zlý. Hviezdičku nalep každému, kto ti pomáha a vysvetli, čo títo ľudia pre teba robia.“ Na záver si môže dieťa urobiť zošit na nalepovanie a vziať si ho domov. Papierové bábiky a nálepky sa používajú na to, aby sa deti zapojili a prejavili svoje myšlienky a pocity vo vzťahoch v rodine a okolí.

„Zašiel som do knižkupectva a spýtal som sa predavačky: ‚Kde je oddelenie svojpomoci?‘ Odpovedala mi, že keby mi to povedala, tak by sa to minulo účinkom.“ George Carlin

Hry a aktivity...

AKTIVITA 1. ZVÄČŠENINA KONFLIKTU

Ciele:

Pochopiť svoju počiatočnú reakciu na konflikt. Premyslieť, ako by reakcie na konflikt, mohli ovplyvniť výsledky konfliktu

Veľkosť skupiny: akákoľvek

Materiál: žiadny

Čas: 5 až 10 minút

Postup

Postavte sa do stredu miestnosti a oznámte skupine: Ja som konflikt. Pouvažujte, ako typicky reagujete, keď zažívate osobný konflikt. Postavte sa vo vzťahu ku mne, niekde v miestnosti takým spôsobom, ktorý vyjadruje vašu počiatočnú reakciu na konflikt. Všímajte si svoju neverbálnu komunikáciu ako aj vzdialenosť od konfliktu.

Tipy

Použite túto aktivitu dvakrát – raz blízko začiatku programu a potom znovu na konci aby ste získali vizuálnu predstavu o zmenách v pozíciách ako výsledku odlišného uvažovania o konflikte.

Otázky do diskusie

1. Aké sú dôvody, že stojíte na tam, kde ste?
2. Keby to, kde stojíte, znamenalo vašu počiatočnú reakciu, kde by ste stáli po chvíľke uvažovania o konflikte?
3. Aké dôvody by spôsobili, že sa pohnete?
4. Ako by mohli naše reakcie ovplyvniť priebeh konfliktu?

AKTIVITA 2. KROK ZA KROKOM

Ciele

Objaviť kroky efektívneho riešenia konfliktu. Vytvoriť proces riešenia konfliktu, ktorý sa dá použiť v ho-

cijakom konflikte. Vytvoriť súhlas v procese riešenia konfliktu

Veľkosť skupiny: akákoľvek

Materiál: hárký papiera, fixky, maliarska lepiaca páska

Čas: 15 až 20 minút

Postup

Rozdelte skupinu na menšie skupinky štyroch až siedmich účastníkov. Umiestnite tímy v rozličných oblastiach po miestnosti. Požiadajte každý tím, aby napísal slovo konflikt na jeden hárok papiera a slovo riešenie na druhý. Inštruujte ich, aby nalepili hárký asi 1,5 m od seba na stenu. Vyzvite skupiny, aby vymýšľali nápady, aké konkrétne kroky sú potrebné na ceste od "konfliktu" k "riešeniu". Keď sa dohodnú na krokoch, nech ich napíšu na hárok papiera a umiestnia na stenu medzi slová "konflikt" a "riešenie".

Tipy

- Použite túto aktivitu ako súčasť záverečnej diskusie nejakej aktivity na začiatku celého programu o riešení konfliktov.
- Ak majú účastníci ťažkosti, môžete im navrhnúť, aby kroky obrátili.
- Nechajte tím vyskúšať si kroky pri riešení konfliktu.

Otázky do diskusie

1. Čo sa musí stať tesne pred "riešením"?
2. Existuje nejaký dodatočný krok po "riešení"? Čo by sa mohlo pridať?
3. Ako nám pomáha postup krok za krokom pri riešení konfliktu?
4. Ako si môžeme spomenúť na tieto kroky v konfliktných situáciách?

„Každý človek má svoje bláznovstvá - a často je to to najzaujímavejšie, čo má.“ Josh Billings



Pár slov na záver



“Can I have a volunteer, please.”

*Na tabuli: Profesor Freud - 1. lekcia: nevedomie
„Potrebujem jedného dobrovoľníka, prosím.“*

Akcie a podujatia

Motivačné rozhovory

3. - 4. december

Naša kolegyňa a spolupracovníčka Marta Špaleková vás (znovu) uvedie do tejto špecifickej témy, ktorá pôvodne vznikla v oblasti práce so závislými, dnes sa však využíva omnoho širšie. Nie je to prehovárание a presvedčanie, je to sprevádzanie štádiami zmeny v živote kohokoľvek z nás.

1. modul: Poradenské zručnosti v práci s deťmi a adolescentmi

21. - 22. januára 2016

Zase začíname cyklus aktualizáčného 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.

2. modul: Práca s párom, rodičmi a rodinou

11. - 12. februára 2016

Pokračujeme v cykle aktualizáčného kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho druhý modul, pre mnohých ľudí veľmi zaujímavý. Práca s dvomi alebo viacerými klientmi naraz kladie vyššie nároky na praktického pracovníka s rodinou, azda aj preto je rodinná terapia považovaná za takú dôležitú a pritom sa tak zriedkavo uskutočňuje.

3. modul: Skupinová dynamika

10. - 11. marca 2016

Ukončenie trojdielneho cyklu, ktorý samozrejme možno absolvovať aj každý modul zvlášť, pretože je hodnotný sám o sebe a kolegyňiam zamestnaným v iných rezortoch ako v rezorte školstva.

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