



Pár slov na úvod

Meškáme pretože nestíhame. Aké prosté. No ospravedľujeme sa tým z vás, ktorí Coachingplus poznajú a spoznávajú najmä cez newsletter a nie osobne. Newsletter totiž píšeme presne pre to isté, prečo sa snažíme organizovať workshopy, tréningy..., veľmi radi na Slovensko prinášame niečo nové, možno niečo, o čom si myslíme, že tu chýba. Napríklad nám tu chýbala transakčná analýza a tak sme sa rozhodli zorganizovať výcvik v koučovaní so Sandrou. Alebo sa nám zdalo, že by sa zišiel výcvik v motivácii, a tak ho robíme. V roku 2016 začíname už štvrtý beh - tentoraz v Košiciach. Ešte sú dve tri voľné miesta do tridsiat-

ky. A chystáme všeličo ďalšie - napríklad akreditovaný výcvik v mediácii. Viac info už v decembrových news. V týchto novembrových sme si pre vás pripravili texty o vzťahovom prístupe v poradenstve a psychoterapii, transformačnom prístupe v koučovaní, rozhovor o terapii vnútorných systémov, ale aj veľa tradičných rubriek a štipku humoru na záver. Ako vždy, tešíme sa na stretnutia s vami - či už osobné, alebo virtuálne.

„Ďaleko najdôležitejšia forma pozornosti, ktorú môžeme venovať našim blízkym je počúvanie. Skutočné vypočutie je láska v akcii.“ M. Scott Peck

Vzťahový prístup v psychoterapii

Vzťahová paradigma

Vzťahová psychoanalýza? Teória intersubjektívnych systémov? Vzťahová transakčná analýza? Dialogická gestalt terapia? Vzťahová hĺbka v tradícii PCA? Ak vás zaujímajú tieto prístupy, ale hlavne jednotiaci paradigma týchto prístupov, čítajte ďalej. Budeme sa baviť o vzťahovom prístupe k psychoterapii - o takejto jednotiacej paradigme. Vzťahový prístup sa nezákladá na jednej metóde, je to paradigma praktického rámca terapie. Terapeutický vzťah je dôležitý vo všetkých prístupoch k terapii. Výskum dokázal jeho význam ako prostriedku zmeny v terapii. Vzťahová paradigma sa objavila v ostatných dvoch-troch desaťročiach a v súčasnosti sa bežne používa v celej škále terapií. Je to prístup, ktorý skúma povahu a dynamiku vzťahov a ich význam vo vývine človeka, ťažkosti v živote a terapeutickom procese. Pod paradigmou rozumieme rámec, v ktorom pracujeme. V paradigme môže byť mnoho rozličných pozícií, ktoré zapadajú do rámca a vyjadrujú sa rozlične. Preto tu hovoríme o jednom vzťahovom prístupe, nie o tom vzťahovom prístupe. Vzťahovú prácu možno formulovať rozličným spôsobom. Niektorí bude vychádzať z psychoanalytickej teórie a niektorí z humanistickej. 'Vzťahový koncept' vychádza z teórie objektových vzťahov - sme motivovaní potrebou mať vzťah ('objekt' označuje osobný cieľ potreby mať vzťah), self psychológie - náš pocit seba (self) sa vytvára v kontexte vzťahov, teórie intersubjektivity, zároveň z gestalt teórie a sociálno psychologického pohľadu na skúsenosť. Sme teda vždy súčasťou niečoho väčšieho, než je ľudská duša a sociálne kontexty. Vzťahy medzi ľuďmi sú základom spoločenského a individuálneho života a vzťahové pojmy sa používajú na to, aby sme porozumeli ľudskému životu v celej jeho komplexnosti. Je zřejmé, je to až banálne povedané, že vzťahy majú základný význam pri vývine osobnosti a pri vnímaní a zážitku seba (self). Vzťahy úzko súvisia s ťažkosťami, s ktorými klienti prichádzajú do terapie (vzťahy so sebou a vzťahy s inými ľuďmi) a naše súčasné a minulé vzťahy sa odzrkadľujú v terapeutickom procese (pričom terapeutický vzťah je jadrom tohto procesu). Všetky modely terapeutického procesu sa dejú pro-

stredníctvom vzťahu, hoci ho chápajú rozličným spôsobom. Podľa niektorých je to nástroj zmeny, podľa iných prostriedok vytvárania dobrého pracovného vzťahu. Vzťahové prístupy vychádzajú z daného základu: sme motivovaní potrebou vzťahu. Od momentu narodenia sa náš fenomenologický (subjektívny) svet názor zakladá na našom vzťahu s ostatnými ľuďmi a vyvíja sa jeho prostredníctvom. Náš pocit seba (self) sa vytvára v kontexte našich vzťahov. Vo vzťahových prístupoch vidíme, že interakcie medzi klientom a terapeutom sa považujú za prostriedok zmeny. Tradičné psychodynamické a existenciálno-humanistické prístupy chápajú človeka tak, že prichádza na svet predprogramovaný, s predurčenou inštinktovou povahou. Človek sa potom stretáva s prostredím, ktoré môže povzbudiť, facilitovať, potlačiť, vytesniť alebo skresliť tento vrodený pud. V tomto prístupe sa človek stretáva s prostredím. Vo vzťahovom prístupe ostáva vrodený pud, ale tento pud sa viac zameriava na naplnenie vo vzťahu s ostatnými ľuďmi. Primárna vzťahová väzba je veľmi ovplyvnená vývojom vnútorného bezpečia. Osobnosť sa vyvíja v poli 'dvoch ľudí': To, kto 'ja' som, spolu vytvára self a ostatní ľudia. Moja identita sa vytvára cez skúsenosti s ostatnými ľuďmi. Stávame sa a ostávame tým, kým sme, cez vzťahy. Naše vnímanie seba (self) je determinované vo vzťahu k našim životným skúsenostiam vo vzťahu s ostatnými ľuďmi a fyzickým a socio-kultúrnym prostredím, v ktorom žijeme. Všetky vzťahy sa odohrávajú v sociálnom kontexte. Každá interakcia v živote prebýva v prostredí. Rastieme a žijeme v konštelácii ľudských snažení. Zmena sa deje prostredníctvom terapeutického vzťahu. Vzťah samotný je médium zmeny. To sa dopodrobna skúma v diskusií o praxi terapie.

Princípy a predpoklady vzťahových prístupov

Vzťahové prístupy zdôrazňujú ako centrálny vybrané filozofické presvedčenia. Veria, že sme sociálne bytosti. Bez vzťahu sa nevyvíjame. Potrebujeme vrelé, starostlivé vzťahy, aby sme mohli rásť. V takých vzťahoch budeme pravdepodobnejšie šťastní a naplnení. Ako ľudia máme zabudovanú náchylnosť rásť a napl-



ňať svoj potenciál. Primárny vzťah je základ. Učíme sa vo vzťahu s našim primárnym opatrovateľom, čiže matkou, otcom alebo niekým, kto ho nahradil, v ranom detstve. Aj naše osobné problémy vznikajú vo vzťahu a cez vzťah. Životné ťažkosti sú väčšinou spôsobené a/alebo udržiavané cez naše vzťahy s ostatnými ľuďmi. To býva často dôsledok zážitkov v raných obdobiach života, čo nás vedie k opakovaniu problémov vo vzťahoch v dospelosti. Naša schopnosť riešiť praktické problémy sa často uľahčuje, keď máme prístup ku svojim vnútorným zdrojom. Všetci sme objektom problémov každodenného života a traumy. Tí, čo to pravdepodobne zvládajú lepšie, sú tí, čo mali bezpečné rané vzťahy. Naše problémy sa riešia v terapii prostredníctvom:

- Vzťahu, ktorý ponúka podmienky pre liečbu a transformáciu.
- Vzťahu, ktorý nám pomáha pracovať na ťažkostiach z našej minulosti vo vzťahu s terapeutom. Vzťahový terapeuti sú presvedčení, že práca v situácii teraz a tu na vzťahových ťažkostiach vzniknutých v minulosti umožňuje jednotlivcovi pochopiť vznik týchto ťažkostí a skúmať nové a možnosti a spôsoby vzťahov.
- Stretnutia s terapeutom, ktoré umožňuje rásť a transformáciu.

Pre terapeuta sú vzťahy dôležité z viacerých dôvodov. Prostredníctvom vzťahov sa stávame tým, čím sme a regulujeme si to; vzťahy sa dejú v sociálnom kontexte; a prostredníctvom vzťahov sa odohráva zmena. Vzťahy sú dôležité pri porozumení toho, čo voláme osobnosť, kombinácia charakteristík, vlastností a spôsobov vzťahov, ktoré vytvárajú oddelenú individuálnu identitu a pocit seba (self), ako sa pozerať a ako prežívame seba, vrátane charakteristík, správania a rozmyšľania a cítenia voči sebe v prostredí.

Jim prichádza do terapie, pretože nemá úspech pri štúdiu na univerzite. V priebehu poradenstva vysvitlo, že sa nestýka s ľuďmi na priváte. Sú hluční a zdá sa, že majú neustále večierok. Hovorí, že on žije sám pre seba a taký je, radšej je sám. Niečo v tóne jeho hlasu naznačuje terapeutovi, že je za tým niečo viac. Tak sa terapeut spýta, či nie je sám preto, že je vlastne osamelý. Jim váha, chce to poprieť a potom trochu potichu povie: 'Možno máte pravdu. Nikdy som nemal ozajstných priateľov. Musel som proste prijať to, aký som.' Toto je kľúčový bod terapie a Jim potom odhalí príbeh svojho detstva a dominantného otca.

V tomto príklade privedla klienta i terapeuta práca v prítomnosti a na prezentovaných symptómoch ku skúmaniu príčin pochádzajúcich z minulosti. Terapeutický vzťah je médium, v ktorom sa odohráva zmena. Vzťahový teoretici tvrdia, že čím sú vzťahové faktory prítomnejšie, tým pravdepodobnejšia je te-

rapeutická zmena. Je dôležité si uvedomiť, že počas vývinu si internalizujeme primárne vzťahy ako vzorovú schému pre budúce vzťahy. Ak máme naplnené vzťahy s otcom, pravdepodobne sa vytvorí vzorec pre budúce vzťahy s mužmi a naše vnímanie vlastnej hodnoty. Zvnútorňujeme si rané detské skúsenosti ako schému pre budúce vzťahy. Stávajú sa vzorcom pre vzťahy s ľuďmi v živote.

John bol ako malé dieťa zo strany svojho otca neustále ponižovaný. Internalizoval si schému tohto vzťahového vzorca. Byť zahanbovaný a zahanbovať druhých: oboje je súčasťou dynamiky, ktorú si introjikoval. Rovnaký postoj, ako jeho rodič projikoval na neho, má aj teraz voči sebe: 'Si úbohý!' V dospelých vzťahoch viedla Johnova zvnútornená schéma k tomu, že očakával od druhých ľudí, že sa mu budú vysmievať a ponižovať ho (byť zahanbovaný). Mohol byť aj ako otec a reagovať z tej časti seba, ktorá ponižuje ostatných ľudí (zahanbovanie druhých). Napríklad mohol reagovať kritikou druhých ľudí alebo ich zhadzovaním, keď sa obával kritiky alebo poniženia on sám.

Všetky vzťahy sa dejú v sociálnom kontexte. Domov, rodina a prostredie majú vplyv na jednotlivca. Širší kontext vplyva na toto prežívanie. Prevažujúce socio-kultúrne postoje a hodnoty budú mať dopad na vzťahy: napríklad čo znamená byť mužom alebo ženou, byť belochom alebo černochoom, byť homosexuálom alebo heterosexuálom, alebo mať náboženskú výchovu, telesnú schopnosť alebo postihnutie, postavenie v spoločnosti, schopnosť alebo moc vo svojom živote a tak ďalej. Vnútorné konflikty sa tak vytvárajú aj vplyvom rodinných hodnôt, vždy v sociálnom kontexte.

Phil je beloch, heterosexuál, ktorý pracuje ako štátny úradník na miestnej úrovni. Nosí si v sebe hlboký pocit menejcennosti, pretože cíti, že nespĺňa dokonalú predstavu pekného, úspešného úradníka, ktorý má veľa peňazí. Internalizoval si ju od svojho otca, ktorý vyrastal v inej ére. Začal byť agresívny a požadovateľný voči svojim kolegom, ktorí si o ňom myslia, že je gay. Phil má konflikt kvôli zdanlivému neúspechu, že nespĺňa očakávania svojho otca. Prenáša si konflikt na svojho kolegu, ktorý ho nevníma ako správneho muža, ako sa sám cíti.

Terapeutický vzťah

Terapeutický vzťah sa vytvára spoločne. Obe strany sú v ňom a sú si v ňom vzájomne nástrojmi transformácie. Vytvára sa v kontexte a vo vzťahu ku kontextu. To je iné ako v tradičnom prístupe, kde terapeut usporiada scénu pre terapiu alebo aplikuje techniky na klienta alebo za klienta. Vzťah je fluidný a premenlivý, klienti a terapeut majú vplyv na seba na-



vzájom, či už vedome alebo inak. Terapeut a klient sa vlastne vzájomne v každom momente ovplyvňujú. Terapeut pomáha klientovi hľadať zmysel a porozumenie. To sa vzájomne a spoločne vytvára, pričom ide o intersubjektívny proces. Terapeut nie je zdrojom významu, vedomostí alebo odpovedí a nepokúša sa prekryť klientov uhol pohľadu svojím významom. Terapeut nie je expert. Všetky elementy vzťahu sú pre terapiu dôležité. To, čo môžeme nazývať skutočným vzťahom a prenosovým vzťahom je rovnako dôležité. Vzťah teraz a tu medzi klientom a terapeutom a ostatné dimenzie vzťahu sú tiež dôležité. Je dobré zaoberať sa aj prenosovým vzťahom, v ktorom klient projikuje svoje - na minulých zážitkoch a skúsenostiach založené myšlienky a pocity - na terapeuta. Rola a funkcie terapeuta sú pre proces terapie kľúčové. Terapeut sa snaží vstúpiť do skutočného vzťahu s klientom. Snaží sa byť autentický a ľudský, vnáša do neho ľudské kvality. Je účastníkom terapie a preto nepozoruje klienta z objektívneho miesta, napríklad ako 'expert', 'analytik', 'doktor'. Terapeut vie, že vzťahové ťažkosti sa pravdepodobne objavujú pri rozhovore v terapeutickom mieste počas terapeutického procesu. Je pripravený na prácu s nimi spolu s klientom nedefenzívnym spôsobom a s vedomým zámerom pomôcť klientovi. Poznanie toho, že terapeutove vlastné vzťahové vzorce budú vplývať na jeho vlastnú vnútornú reakciu na klienta a/alebo na jeho vzťah s klientom pomáha byť citlivý k vlastným protiprenosovým reakciám. Terapeut chce byť všímavý k svojim vlastným vzorcom a zaistiť, aby negatívne neovplyvnili terapeutický proces. V procese práce môže do istej miery 'vyzátvorkovať' myšlienky a pocity, ktoré má a ktoré nemusia byť nápomocné, pričom pomáha klientom explorať ťažkosti a snaží sa pochopiť minulé príbehy klientov aj z hľadiska ich súčasných vzťahov a vice versa. Ohnisko vzťahovej paradigmy vedie k predpokladu, že ťažkosti klientov môžu byť vzťahové aj vtedy, keď sa ich príbeh zdánlivo neobsahuje žiadnych druhých ľudí. Vzťahovo orientovaný terapeut dôveruje klientovi, že nájde svoje vlastné riešenie svojich problémov a dôveruje klientovi aj v tom, že robí to najlepšie, čo za súčasných okolností dokáže.

Ciele terapie

Terapia nemá žiadne konkrétne ciele, keďže každý prípad je jedinečný a každý klient prídje s vlastnými problémami a potrebami. Terapeut bude pracovať s klientovými vnímanými cieľmi. Existujú však všeobecné princípy. Terapia môže pomôcť klientovi uvedomiť si spôsob svojho vzťahovania k sebe a ako tento vzťah súvisí s jeho súčasnými každodennými problémami a zároveň môže poskytovať bezpečný a podporný vzťah, v ktorom zažije klient pozitívne, transformačné zážitky s terapeutom ako tým 'druhým človekom'. Terapia môže prispieť k zážitkom, ktoré budú utvárať produktívnejšie modely alebo schémy vzťahu. Môže pomôcť človeku stať sa integrovanejším alebo kongruentnejším vo vzťahu k rozličným aspektom alebo 'častiam' seba. Klient sa tak dostáva do kontaktu so svojou autenticitou. Keďže vzťah je jad-

rom terapie; terapia sa deje prostredníctvom vzťahu. Zvýšením uvedomenia toho čo vzťah utvára a čo sa vo vzťahu deje, uvedomením si jeho dynamiky získavame nástroj pre našu prácu s klientmi. V psychoterapii, ktorá je vzťahovo orientovaná kognitívne porozumenie, alebo náhľad nestačia. Pochopenie a porozumenie je potrebné, ale nie dostatočné. Spolu s pochopením potrebujeme prežiť a reflektovať vzťah a to, čo sa v ňom deje. Terapeutický vzťah spočíva v tom, čo sa deje teraz a tu. Máme tak k dispozícii živý materiál, s ktorým možno pracovať. Prístup založený na vzťahu obsahuje aj prácu s pochopením dynamiky vzťahu, ktorá sa dá vyjadriť pojmami prenos a protiprenos a súvisí s biografiou a zároveň obsahuje vieru v potenciál empatie, akceptácie a srdečnosti, ako je to u humanistického terapeuta. Vzťahový prístup tak integruje analytické a humanistické prístupy. Psychoterapeut pracuje so vzťahovými vzorcami srdečným, akceptujúcim spôsobom v situácii tu a teraz. Vzťahové prístupy chápu pomáhajúci rozhovor ako proces, v ktorom sa terapeut nesnaží skrývať svoje pocity za profesionálnu masku, ale stretáva klienta vo vzťahu človeka - s - človekom, s ochotou počúvať, rozumieť, cítiť a zdieľať prežívanie vo vzťahu. Vzťahovo zameraný terapeut je ochotný pozrieť sa na každú reakciu od klienta otvoreným a reflexívnym spôsobom, viediac, že nemusí mať pravdu alebo nemusí vedieť na všetko odpovedať. Na stretnutí terapeuta a klienta sa liečenie či transformácia nedeje z odbornej znalosti terapeuta. Niektorí vzťahoví terapeuti chápu to čo robia ako vytváranie a reflexiu milujúceho vzťahu. Známy psychológ Allport už v roku 1950 píše: 'Láska je neporovnateľne najväčší psychoterapeutický agens.' Výskum psychoterapie je mnohoraký, ale psychoterapia sa stále rozvíja do vzťahu, ktorý možno najlepšie zhrnúť pod pojmom nesebecká, nemajetnícka láska. Napríklad už teoretici objektívnych vzťahov Guntrip a Fairbairn používali slovo agape na označenie terapeutického vzťahu: 'Tento druh rodičovskej lásky... agape... je ten druh lásky, ktorú musí psychoanalytik a psychoterapeut dať pacientovi, pretože ju nedostal od svojich rodičov v dostatočnej miere alebo v uspokojivej forme'. Takáto láska zahŕňa empatiu, srdečnosť a akceptáciu. Láska v terapii sa nemôže redukovať na konkrétne slová alebo terapeutické zručnosti, je to skôr vzájomné stretnutie vo vzťahu, dialóg, kontakt a proces z momentu na moment spôsobom, ktorý úplne obsiahne naše prežívanie. Už Freudov slávny žiak a psychoanalytický heretik a praotec vzťahového prístupu, Ferenczi napísal: „...Ale ak pacientka zbadá, že citím skutočné súcitenie s ňou a že som pevne rozhodnutý hľadať príčiny jej utrpenia, tak sa odrazu stane nielen schopnou klásť dramatický dôraz na udalosti, ale dokáže mi o nich aj porozprávať.“ Vzťahový prístup berie vážne nevedomé procesy v intersubjektívnom vzťahu. Terapeuti majú významný nevedomý vplyv na interakciu, majú vo vzťahu s klientom vplyv, o ktorom sa môžu dozvedieť iba od klienta. Tento ich vplyv vo vzťahu je intersubjektívne utváraný a mal by byť predmetom diskusie, pretože do značnej miery určuje to, ako je vzťah prežívaný, čo je vo vzťahu pacient



- terapeut tematizované a v mnohom simuluje skúsenosti klienta s inými ľuďmi.

Terapia ako spoluvytváraný vzťah

Je jasné, že terapeutický vzťah sa spolu vytvára a aj klient, aj terapeut sú toho nástrojom. Tvorí sa v kontexte a v súvislosti s kontextom. To je v protiklade s tradičnými klasickými prístupmi, v ktorých teória predpokladá smer terapie pomocou usporadúvania scény a používaniu techník. V rámci vzťahového prístupu terapeut a klient na seba navzájom vplyvajú, a to z momentu na moment. Terapeut pomáha klientovi nachádzať význam a porozumenie a poskytuje bezpečný, istý a podporný vzťah. Terapia môže prispievať ku schéme vzťahu pre klienta, čo mu pomáha stať sa integrovanejší alebo kongruentnejší vo vzťahu k rozličným aspektom alebo 'časťami' self. Toto vzťahové stretnutie (encounter) je transformačné a podporuje podmienky, ktoré umožňujú klientovi byť v kontakte so svojou autenticitou a rozhodovať sa tak, aby ho to naplnilo a aby rástol. Keďže každý klient je jedinečný prípad, neexistujú špecifické ciele terapie. Každý klient si prináša vlastné problémy a zážitky a terapeut bude pracovať s tým, čo klient vníma ako cieľ.

Ken opisuje obdobie trojtýždňovej práce-neschopnosti. Uviedol, že čelil veľkému tlaku v práci a vzal si voľno kvôli stresu. Povedal tiež, že k stresu prispelo aj to, že sa nepohodol so svojim tímom a vždy mal pocit, že musí konkurovať dvom konkrétnym mladším členom tímu. Tvrdil, že cítil aj to, hoci to jeho manažéri nikdy nepovedali, môže povedať, že cítil, že nie je pre nich dosť dobrý. Jeho pôvodný cieľ teda bol zvládnuť stres a lepšie zvládať prácu. Ako terapia postupovala, uviedol, že s ňou chce prestať, pretože sú aj iní ľudia 'tam vonku',

ktorí to viac potrebujú. Keď sme začali skúmať a spolupracovať, ukázalo sa, že tento pocit konkurencie a nedostatočnosti je pocitom, ktorý sa objavoval v jeho rodine, odkedy bol malý. Ken povedal, že jeho otec ho vždy kritizoval a že nikdy nevedel urobiť nič, čo bolo považované za dobré. Počas terapie Ken pochopil, ako jeho zážitky v práci a pocit nedostatočnosti odzrkadľovali jeho primárne vzťahy s otcom a sestrami. V terapeutickom prostredí sa prehrávali tým, že chcel odísť z terapie, keď povedal, že chce dať ostatným šancu. Mohli by to 'potrebovať' viac ako on' - ako keby mu boli konkurenciou. Posúdil sám seba tak, ako to robil aj vo svojej rodine a v práci. Terapia mu umožnila pochopiť to a akceptovať sa 'tu a teraz' v nápravnom terapeutickom vzťahu.

Podľa našich skúseností dokonca aj keď klienti hovoria to, čo vnímajú ako svoj cieľ, akonáhle terapia začne postupovať, minulé vzťahové vzorce a vplyvy, ktoré majú na klienta, sa dostanú na povrch. Toto potom vplyva na to, čo klient vníma ako svoj cieľ. Keď sa v priebehu spolupráce vynoria nové uvedomenia často sa mení a redefinuje zmysel terapeutického stretávania sa. Terapeutova vzťahová schopnosť a kompetencia pracovať s klientovými vzťahovými vzorcami vo vzťahu tu a teraz tak prehlbuje a ovplyvňuje potenciál terapie. Hoci sa vzťahový prístup opiera najmä o filozofické princípy a nie je vyslovene postavený na zručnosti, pomáhajúci si musí vyvinúť kľúčové kompetencie, aby bol vo svojej praxi efektívny. Kompetencie sú do štyroch hlavných oblastí: praktické, osobné, profesionálne a kontextové. Ak je terapia forma spoločne utváraného liečivého vzťahu, osvojenie si týchto kompetencií pomáha prakticky si osvojiť túto psychoterapeutickú paradigmu.

Vzťahové kompetencie	Opis zručností vo vzťahu
Praktické	<ul style="list-style-type: none"> Schopnosť podporovať a udržiavať dobrý terapeutický vzťah tu a teraz. Schopnosť pracovať s klientom na vytvorení a práci na dohodnutom terapeutickom ciele. Schopnosť vykonať relevantnú diagnostiku (relevantnú anamnézu a identifikovať vhodnosť pre terapiu). Schopnosť pracovať spolu s klientom, porozumieť jeho zážitkom a 'pohľadu na svet'. Schopnosť ukončiť terapeutický vzťah.
Osobné	<ul style="list-style-type: none"> Schopnosť udržiavať autenticitu v terapeutickom vzťahu. Schopnosť prežívať a komunikovať empatiu a pracovať s dynamikou „tu a teraz“. Schopnosť nedefenzívne reagovať na spätnú väzbu od klienta. Schopnosť rozpoznať a vyriešiť svoje vlastné predsudky. Schopnosť pracovať s ťažkými a komplexnými procesmi. Schopnosť pomáhať klientom reflektovať a konštruovať si a vyjadrovať emócie, zážitky a osobné významy. Schopnosť reflexívne si uvedomovať seba vo vzťahu s klientom. Schopnosť facilitovať osobnú moc a sebaurčenie klienta.
Profesionálne	<ul style="list-style-type: none"> Poznať a fungovať podľa etických princípov. Poznať a chápať vzťahový prístup, problémy duševného zdravia a schopnosť rozumieť a používať model v praxi. Schopnosť vykonať diagnostiku za pomoci vhodných metód. Schopnosť využívať supervíziu. Schopnosť spoznať limity profesionálnej praxe. Závazok neustále sa osobne odborne rozvíjať.



Kontextové	<ul style="list-style-type: none"> • Vedieť a chápať, ako konkrétny kontext, v ktorom terapeut pracuje, vplýva na vzťah klient-terapeut. • Schopnosť reflektovať, ako terapeutov sociálny a profesionálny kontext vplýva na jeho pohľad na svet. • Schopnosť vytiahnuť od klienta, ako jeho sociálny kontext vplýva na jeho prežívanie. • Schopnosť spolupracovať s klientom pri skúmaní možných bariér zmeny alebo výzvy, keď sa zvažuje klientov sociálny kontext. • Schopnosť zaznamenávať všetky elementy klientovho pokroku v súvislosti s profesionálnym kontextom.
-------------------	--

„Choroba je najuznávanejšia z lekárov. Láskovosti a múdrosti iba dávame sluby - bolesť na slovo počúvame.“
Zenový majster

Rozhovor s Richardom Schwartzom, PhD.

O terapii vnútorných rodinných systémov (IFS) sa s Richardom Schwartzom zhovárali Jon Carlson a Diane Kjos



Richard Schwartz, PhD je zakladateľom prístupu nazvaného terapia vnútorných rodinných systémov a profesorom na Inštitúte výskumu mladistvých na Illinoiskej Univerzite v Chicagu a Inštitútu rodiny na Severozápadnej univerzite. Tiež má súkromnú prax v meste Oak Park, Illinois.

V roku 2000 založil Center for Self Leadership, ktoré ponúka výcvik v IFS, ale aj medzinárodné workshopy pre odborníkov a verejnosť, či konferencie, knihy a videonahrávky. Dr. Schwartz je členom Americkej asociácie manželskej a rodinnej terapie a edičných rád štyroch odborných časopisov. Vydal niekoľko kníh y vyše päťdesiat článkov o IFS, okrem iných Internal Family Systems Therapy, Introduction to the Internal Family Systems Model, You Are The One You've Been Waiting For, The Mosaic Mind (spolu Reginou Gou ldingovou) a Metaframeworks (spolu Dougom Breunlinom a Betty Karrerovou). Spolu Michaelom Nicholsom je autorom knihy Family Therapy: Concepts and Methods.

JON CARLSON, PSYD, EDD: Diane, porozprávajme sa spolu o terapii vnútorných rodinných systémoch. Potom prízveme do diskusie aj autora prístupu, Richarda Schwartz.

DIANE KJOS, PHD: Áno, v tejto terapii terapeut podľa môjho názoru sleduje vnútorný systém každého člena rodiny. To znamená, že identifikuje vnútorné časti človeka a to, ako časti v každom jednotlivcovi interagujú s ostatnými rodinnými príslušníkmi. Skoro to vyzerá, že v každom jednotlivcovi je celá rodina, čo by sa v rodinnej terapii, myslím, ťažko sledovalo.

CARLSON: Hej, aj ja som sa tomu čudoval. Vyzerá to dosť zložito. Ako tomu rozumiem ja, každý jednotlivec si v sebe nesie systém a ten interaguje so systémami ostatných ľudí v rodine. A potom si jednotliví členovia rodiny začnú identifikovať svoje časti, ako aj časti ostatných ľudí v rodine. Začnú sa spoznávať, seba aj ostatných v rodine a potom môže nastať efektívnejšia komunikácia. Ako sa to dá porovnať s niektorými inými teóriami, ktoré sme v našich stretnu-

tiach s inými kolegami rozoberali?

KJOS: Nuž, určite v tom vidím teóriu rodinných systémov, ale aj niečo z psychoanalýzy a objektových vzťahov.

CARLSON: Hej. A vidím aj prácu ľudí ako Carl Jung a Murray Bowen. A pravdepodobne aj prácu Salvadora Minuchina a štruktúrne prístupy. Prízveme si teda nášho hosta Richarda Schwartz a dozvieme sa viac o tomto prístupe. Vitaj, Dick.

RICHARD SCHWARTZ, PHD: Vďaka, Jon.

KJOS: Vitaj.

SCHWARTZ: Ahoj, Diane, ďakujem.

CARLSON: Nuž, možno by sme mohli začať buď tou najľahšou alebo najťažšou otázkou. Čo je teda teória vnútorných systémov?

SCHWARTZ: No, aby som to povedal stručne, je to pokus uchopiť systémové myslenie a nejaké techniky rodinnej terapie a aplikovať ich na intrapsychický proces, niečo z toho ste už spomenuli pred chvíľou. To, čo nazývate časťou človeka, čo ja chápem ako subosobnosť, čo, ako ste už tiež spomenuli, si už predtým všimli niektorí teoretici, ako napríklad Jung a niektoré teórie objektových vzťahov. Len používajú odlišné názvy ako napríklad vnútorné objekty alebo archetypy a komplexy. Je to teda pokus nielen pochopiť každú takúto časť individuálne, ale aj to, ako tieto časti pracujú ako systém vnútorne a potom aj ako interagujú ako systém medzi inými ľuďmi. Ale to je iba jeden kúsok. Myslím, že sila tohto modelu je v tom, čo budeme nazývať self, ktoré sa, o tom som presvedčený, líši od ostatných častí a je jadrom nás všetkých. A pravdepodobne najlepšou analógiou by ani nemuselo byť ego ako skôr duša. Veľa z tohto modelu je teda navrhnuté tak, aby to pomohlo ľuďom dosiahnuť a uvoľniť to self, a v stave samoriadenia nezačať len spoznávať svoje časti, ale aj ich skutočne meniť, liečiť ich a transformovať ich.

CARLSON: Rané teórie boli teda z psychologického hľadiska dosť intrapsychické a máme tu teda určitú revolúciu, ktorá nás vedie bližšie k štúdiu kontextu, v ktorom jednotlivci žijú, z hľadiska teórie systémov. A ty si akosi tieto dve veci spojil?

SCHWARTZ: Hej. To je jeden pohľad na vec, hej – ale skôr než integrovať intrapsychický model s jestvujú-



cim systémovým pohľadom, ja som sa v podstate pokúsil importovať systémové myslenie do vnútra.

CARLSON: Hej. No, ako si dospel alebo prišiel k tejto pozícii, k prístupu interných rodinných systémov?

SCHWARTZ: Nuž, musíme sa vrátiť do začiatku '80-tych rokov. Spolu s kolegyňou Mary Jo Barrettovou sme sa zaujímali o výskum výsledkov terapie bulímie prostredníctvom rodinnej terapie, pomocou štruktúrného, strategického prístupu. A bol som frustrovaný nedostatočnými výsledkami u niektorých mojich klientov, ktoré vyplynuli z reorganizácie ich rodiny. Mohli sme to urobiť, ale symptómy mali svoj vlastný život a neustále pretrvávali. A tak som sa začal klientov pýtať, čo sa deje, čo sa dialo v nich predtým, počas a potom, čo sa prejedli. A začali mi rozprávať o týchto častiach. A v tom čase som fakt nevedel, o čom to hovoria. Vo mne to vôbec nerezonovalo. Ale po chvíli som začal sledovať, čo sa deje vo mne a zistil som, že to majú nielen moji blázniví klienti – že to mám aj ja. A tak som fakt začal byť zvedavý. A to je v podstate skúsenosťami s klientmi vytváraný model. Moji klienti ma naučili, ako vyzerá tento vnútorný svet a spolu sme mohli vytvoriť malé experimenty, počas ktorých išli domov a vyskúšali to a vrátili sa, aby mi povedali, ako im to išlo.

CARLSON: Teda v určitom zmysle oni naozaj nepotrebnú terapeuta po... Sú sami sebe terapeutom?

SCHWARTZ: No, to je jeden z cieľov, oddeliť časti až sa self môže stať takmer vnútorným rodinným terapeutom.

CARLSON: Ach, závislosť na terapeutovi sa teda akosi mení v čase?

SCHWARTZ: Hej, myslím, že je to do určitej miery iné už od začiatku, pretože ľudia mávajú často prístup k self už od samého začiatku. Ide o to, aby bola terapia v podstate akási ko-terapia vo vzťahu, v partnerstve môjho a klientovho self. Takže samo o sebe je to trochu odlišné.

KJOS: Teda koncept self je skutočne časťou toho druhu, vďaka čomu je to jedinečnejšie alebo tomu dodáva špeciálny...

SCHWARTZ: No, podľa mňa je to vzrušujúca časť.

KJOS: Je to tá najvzrušujúcejšia, najzaujímavejšia časť, hej.

CARLSON: Obzvlášť v rodinnej terapii, kde sa ohnisko pozornosti zameriava hodne na širší kontext.

SCHWARTZ: Hej.

KJOS: Hej.

SCHWARTZ: Hej, myslím, že rodinní terapeuti mali väčšinou akúsi vágnu filozofiu, že ľudia sú dobrí a majú veľa zdrojov. Toto je trochu konkrétnejšie v tom, ako sa tam dostať a ako ich uvoľniť, myslím. Tak.

KJOS: Sú páry alebo rodiny, kde to nefunguje, alebo jednotlivci?

SCHWARTZ: No, to je zaujímavá otázka. Stáva sa, že v danej chvíli, niekedy model neviem použiť. Ale už tak vidím ľudí, takže nemôžem prísť a nevidieť ťa ako zbierku častí a self. Ale aj keď tak vidím ľudí, nepoužil by som to u každého, ale sú rozličné úrovne „používania“. S niektorými ľuďmi ideme do vnútra na akúsi vnútornú cestu a ľudia sú skoro ako v tranze. Ale

je tiež možné použiť iba jazyk prístupu a to ľudí, ako sa zdá, tiež oslobodzuje, aby mohli rozprávať o niektovej časti v sebe, hoci nie o všetkých častiach. Ľudia tak cítia rozličné veci.

CARLSON: Nuž, ako potom meníš prístup, aby si mohol pracovať s rozličnými rodinami?

SCHWARTZ: No, jedna z pekných stránok tohto prístupu je, že mojím cieľom je uvoľniť self, ako som povedal, a dosiahnuť viac spojení self-so-self medzi príslušníkmi rodiny. No a rodiny prichádzajú so všemožnými problémami a rozličnými vecami, ale sú v nich časti, ktoré chcú zachovať tieto problémy. Tak prichádzam na to, že keď dokážem ľudí prinútiť k tomu, aby tieto časti ustúpili a nechali svoje self, aby zvládlo problém, veľa problémov sa vyrieši samo. Teda v tomto zmysle sa to podobá iným modelom, ktoré sú presvedčené, že ľudia majú zdroje na vyriešenie svojich problémov. A cieľom terapie nie je učiť alebo interpretovať, ale akosi vyčistiť priestor, aby to ľudia mohli urobiť sami.

CARLSON: Tak by si teda použil rovnaký proces u každej rodiny?

SCHWARTZ: Do istej miery, hej. Prepáč. Kroky by pomohli ľuďom identifikovať obmedzenia – nie len vnútorné obmedzenia, ktoré nazývame časťami, ale aj obmedzenia vo vonkajšom svete. Som spoluautorom knihy Metaframeworks (Metarámce), kde píšeme o všetkých možných rovinách systému a rozličných obmedzeniach, s ktorými sa stretnete. Spolupracujeme teda s rodinami, aby sme skúsili a zistili, kde sú ich obmedzenia.

CARLSON: Je to teda ako prvý krok?

SCHWARTZ: Hej, to by bol prvý krok, myslím. Prísť a nájsť obmedzenia. A potom často tieto obmedzenia súvisia s ich časťami, takže časti sa aktivujú týmito vonkajšími situáciami. A potom, keď nájdeme tie časti, dosiahneme, aby ľudia začali meniť svoj vzťah k nim a potom sa pokúšame uvoľniť self.

KJOS: A čo kultúrne alebo jazykové rozdiely? Akú rolu hrajú?

SCHWARTZ: No, používam tento model a ľudia, ktorí ho využili, to tak robia na všetkých možných socioekonomických úrovniach a v rôznych kultúrach. Ale jeden kolega to prevzal do Japonska a skúšal do toho zasvätiť nejakých Japoncov a tu som po prvý krát počul, že niektorí ľudia mali ťažkosti s pojmom self. Myslím, že v niektorých kultúrach je taká kolektivistická filozofia, že idea bytia jediným jednotlivcom ako samostatným človekom nie je obsiahnutá ani v ich jazyku. To by teda bol kultúrny rozdiel. Ale napokon si aj v Japonsku dohodli termín, ktorý - zdá sa - fungoval. Ale ja si myslím, že v istom zmysle je to univerzálne, ale sú tu aj kultúrne rozdiely, ktoré vrhajú rozličné svetlo na rozličné spôsoby jazykovania - rozličné formy narábania s jazykom. Napríklad nepoužívam termín „časti“, ak sa ľuďom nepáči. Niektorým ľuďom sa nepáči. Použijem hocikaký termín, ktorý im pripadá dobrý. Môžu to byť „moje rozličné pocity“ alebo „rozličné aspekty mňa“, alebo „rozličné...“ Neexistuje teda jeden predpísaný slovník v tomto zmysle.

CARLSON: Tak to by mohol byť jeden spôsob, ako ši-



ješ na mieru prístup pre konkrétnu rodinu, s ktorou pracuješ.

SCHWARTZ: Hej. Čo ľudom vyhovuje.

CARLSON: Skúmal sa tento prístup? Existuje nejaký empirický dôkaz, ktorý ho podporuje?

SCHWARTZ: Nie, obávam sa, že nie. Niekoľkokrát som bol na IJR, kde sme štartovali projekty – The Institute for Juvenile Research (Inštitút pre výskum mládeže).

CARLSON: Ok.

SCHWARTZ: A projekty z nejakej príčiny zakapali. V súčasnosti prebieha niekoľko projektov, ale vieš, keďže nemám ich výsledky, nechcem ich ani spomínať. Ale snažil som sa, tak.

CARLSON: A tak výskum sa viac zameriava na to, že sleduješ ľudí, ako sa menia, lebo si povedal, že empirické dôkazy zatiaľ nie sú.

SCHWARTZ: Hej, myslím, nerád by som to nazval výskum. Niektorí ľudia by to spravili, ale ja nie. Ale existuje veľa neoficiálnych dôkazov. A ďalší dôkaz je, že klientom sa to naozaj páči. Skutočne sa zdá, že sa im to páči.

KJOS: Tak čo vidíš v budúcnosti... Hovoril si trochu o práci na niektorých veciach. Čo vidíš ako budúci vývoj alebo... ?

SCHWARTZ: Nuž, prebiehajú rozličné projekty. Ako som povedal, nechcem ich spomínať, kým niet o čom viac hovoriť. Ale idem do mnohých vecí. Nedávno sme vyvinuli techniku na lepšie zabudovanie sôch pôvodnej rodiny do týchto častí, do častí a keď sa aktivujú. Napríklad...

CARLSON: Existuje paralela medzi tvou vnútornou a tvou vonkajšou rodinou?

SCHWARTZ: Do istej miery sú isté paralely. Nechcem to preháňať. Ale je možné, napríklad, usporiadať veci tak, že máš v skupine ľudí z tvojej pôvodnej rodiny a oni prinášajú správy, ktoré si dostal od týchto ľudí a potom vidíš, keď počuješ tieto správy, čo sa deje v tvom tele, ktoré časti sa aktivujú a potom do toho vojdeš a zistíš, čo tieto časti chcú povedať tomu človeku. A potom hovoríš za tieto časti a uvidíš, ako sa tieto časti menia. A potom je aj možné vojsť do toho a pracovať priamo s časťou. Tak to je napríklad priamejšie spojenie s niektorými aspektmi rodinnej terapie.

CARLSON: To znie celkom kreatívne. Sú aj iné techniky alebo intervencie, ktoré ti prichádzajú na um, keď rozmýšľaš o tomto prístupe?

SCHWARTZ: No, v tejto chvíli máme katalóg možno 25 rozličných techník –

CARLSON: Och, joj.

SCHWARTZ: – ktoré sú špecifické pre tento prístup. Ale model samotný je skutočne koncepčný balík a možno ho navliecť na akúkoľvek techniku. A vlastne na našej výročnej konferencii býva mnoho prezentácií o IFS so skupinovou terapiou, IFS s EMDR, IFS so všetkými možnými technikami. Niektorí ľudia si myslia techniku, ktorú obvykle používam v tomto modeli, ale je to vlastne iba jedna z mnohých vecí, ktoré možno robiť: IFS s arteterapiou, IFS s psychodramou atď.

KJOS: Lebo ja som sa chcela opýtať na skupiny. Používa sa v skupine a...?

SCHWARTZ: Hej, mnoho ľudí ju úspešne používa v skupine a je niekoľko spôsobov, ako ju prispôbiť na to.

KJOS: A čo deti, keď robíš rodinnú terapiu – ako to funguje tam?

SCHWARTZ: Je to zábava. Deti sú viac v kontakte so svojimi časťami. Spoločnosť, ktorá hovorí čo sa má, na nich nemala ešte taký vplyv. Teda veľmi často, a využívame techniku terapie hrou a kreslíme si časť a potom sa s ňou rozprávame, alebo bábky a rozprávame sa s bábkami. A decká...

CARLSON: Nie sú také zabrzdené ako my.

SCHWARTZ: Nie. Decká sa naozaj do toho púšťajú a vedia ti porozprávať o všetkých svojich častiach. Ľudia sú často prekvapení, len čo začnú klásť otázku, koľko toho vyjde z detí. Koľko už toho o tom vedia.

CARLSON: Hej. Všimol som si, že niektoré techniky, ktoré používaš, ma naozaj prekvapili, ako napríklad riadená imaginácia a takmer hypnotická meditácia, ktorú si použil na svojich sedeniach, plus niektoré Minuchinove spôsoby práce s hranicami.

SCHWARTZ: Hej, to je v zásade to, má to aspekty štruktúrálnej rodinnej terapie, vytvára to vnútorné hranice a...

CARLSON: Nie externé ako u Minuchina.

SCHWARTZ: Oboje. Oboje.

CARLSON: Hej.

SCHWARTZ: Hej. Ale vedel ich vytvárať externe. Pokúsil som sa robiť to isté vnútorne a pochopiť štruktúru tohto vnútorného systému. A keď som začal pracovať s intrapsychickými systémami ako tento, používal som štruktúrálny model. Ale časom som pochopil význam anamnézy systému častí konkrétneho človeka, a toho, čo nazývam „bremená“, ktoré ľudia pozbierajú počas svojho života, čo sú extrémne presvedčenia a pocity, emócie, ktoré prichádzajú z vonkajšieho sveta – z rodiny, napríklad. Nie je to teda už ahistorické. Myslím, že sa veľmi snažíme dostať sa k časťam, pýtame sa, kde sa zasekli v minulosti, pýtame sa, aký príbeh musia o minulosti prezentovať. A ľudia venujú určitý čas sledovaniu scén zo svojej minulosti. A keď sa to stalo, tak sa tieto časti môžu zbaviť energie, ktorú nesú, ktorú nabrali zvonka.

CARLSON: Príklady častí, alebo, môžeš nám nejaké povedať?

SCHWARTZ: Nuž, hej. Som presvedčený, že na rozdiel od niektorých iných teórií, sú časti dobré veci, nie sú žiadne zlé časti a sú s nami od narodenia, potenciálne alebo v realite a sú tam z dobrých dôvodov. Pomáhajú nám v živote. A všetky majú talenty a kvality na požičanie. Začínajú prostredníctvom udalostí, ktoré sa nám stávajú a zosilňujú sa do tých extrémnych rol. Tak, ak mám povedať príklady, tak skutočne hovorím o bežných rolách, cez ktoré sa časti zosilnili traumou, ktorá nehovorí, ktorá časť sa má uvoľniť z týchto rol. Všetci tak máme časti, ktoré držia vnemy, spomienky, pocity z udalostí, na ktoré by sme radšej zabudli, zo zlých vecí, ktoré sa nám stali. A majú tendenciu byť vymknuté vnútri – veľmi sa snažíme ostať oddelení od týchto častí z rôznych dôvodov. A tak ich vypudíme do exilu – tieto časti dávame do vnútorného väzenia a komôr. Voláme ich exulanti.



CARLSON: Ktoré sa bojíme otvárať, ako Pandorinu skrinku zo strachu, čo by sa mohlo stať.

SCHWARTZ: Zo strachu, že nás zatiahnu späť do minulosti.

CARLSON: Iste.

SCHWARTZ: A že sa utopíme vo všetkých tých emóciách. A potom je tu ďalšia sada častí, ktoré sa snažia viesť svoj život tak, aby sa tieto exilové časti nikdy nerozburili. A ony sa snažia organizovať náš vonkajší život a ovládať ho.

KJOS: Držať všetko na poriadku.

SCHWARTZ: Držať všetko pod kontrolou a na poriadku, nedostat' sa príliš blízko k nikomu, snažiť sa vyzerat' perfektne, podávať perfektný výkon. To sú tie časti, o ktorých obyčajne počujeme, keď...

CARLSON: Majú aj nejaké meno?

SCHWARTZ: Voláme ich manažéri.

KJOS: Teda sa niečo naučili od exulantov. Je to...? Alebo akosi sledujú...

SCHWARTZ: Nie, naozaj sa snažia, snažia sa chrániť exulantov a tak chránia ja systém pred exulantmi.

KJOS: Ok.

SCHWARTZ: Kontajnujú exulantov. Lebo keby sa niečo negatívne stalo, alebo niečo podobné traume vo vonkajšom svete, spustilo by to niektorého z týchto exulantov a exulant by mohol nadobudnúť prevahu. Takže manažéri sa tomu snažia zabrániť.

CARLSON: Ok.

SCHWARTZ: Ale život má spôsoby, ako preraziť a pustiť exulantov bez ohľadu na to, akí dobrí sú manažéri. Takže tu je ďalšia sada častí, ktoré volám hasiči, pretože je to, ako keby sa dali do práce, keď treba odstrániť oheň emócií, ktorý začína horieť, keď sa rozburia exulanti. A tí to robia rozličnými spôsobmi, a vždy sú veľmi impulzívni a zúriví. Hasiči majú rôzne podoby, u niektorých našich klientov môžu byť v podobe závislostí, napríklad u ľudí čo zneužívajú drogy alebo alkohol alebo sex alebo im k tomu slúži jedlo alebo niečo také. U mňa je to napríklad práca... Ale všetci máme hasiace činnosti, na ktoré sa spoliehame, keď sa snažíme kontajnovat' exulantov a tiež, keď sa trochu rozčúlia.

CARLSON: To je určitým spôsobom veľmi priateľská zmena niektorých Freudových pôvodných názorov na vnútro ľudí.

SCHWARTZ: Hej.

CARLSON: Z môjho pohľadu omnoho lepšie použiteľná.

SCHWARTZ: Myslím, že to je veľmi priateľské voči užívateľom. Mám na mysli jazyk – ľudia automaticky vedia, o čom hovoria.

CARLSON: Hej, jazyk, iste. Bez ohľadu na ich vzdelanie.

SCHWARTZ: Absolútne, hej. Zdá sa, že ľudia pochytia jazyk veľmi ľahko. A tiež, oproti Freudovi, je to veľmi optimistické, čo sa týka povahy ľudí. Hovorí to, že v jadre nie sme zbierka impulzov a zlých vecí – že je tu self, ktoré nie je poškodené, že je tu automaticky, dokonca aj u tých najnarušenejších klientov.

KJOS: Tak si teda identifikoval tri typy častí. Je to...?

SCHWARTZ: To sú tri skupiny, bežné tri skupiny častí.

KJOS: Skupiny. Bežné skupiny.

SCHWARTZ: V každej skupine, by som vám mohol povedať o rolách... A opäť, sú to roly, do ktorých sú časti znásilnené.

KJOS: Správne, hej.

SCHWARTZ: Mohol by som vám povedať konkrétnejšie, sú bežní... Sú bežní manažéri, je ich asi sedem alebo osem druhov. Bežní hasiči atď. Tak.

CARLSON: Je to ako Siblya, že je v nás 28 rozličných osobností?

SCHWARTZ: Niektorí ľudia majú... Nie, je to ako Siblya v tom zmysle, že by som bol presvedčený, že sme ako ľudia viacnásobné osobnosti. Niežeby sme mali všetci poruchu viacnásobnej osobnosti. Je rozdiel medzi niekým, kto takto diagnostikovaný a bežným človekom – väčšinou preto, čo sa mu stalo v detstve, keď bol malý a jeho časti sa stali izolovanejšie a oddelené, takže keď prevezmú moc, je to veľmi dramatické. Pri diagnóze existuje veľká diskontinuita niektorých častí so zvyškom systému.

CARLSON: Chápem.

SCHWARTZ: Kým naše, keď sa posunú, tak je menšia, lebo sú prepojenejšie.

KJOS: Sú integrovanejšie.

SCHWARTZ: Sú integrovanejšie. U ľudí, ktorí boli veľmi natolko zranení, nie je zapojené self. Teda to, čo nazývam self, self, ktoré skutočne ohraničuje naše prežívanie, aj keď máme rozličné časti, ktoré prichádzajú a odchádzajú, ale ak máme, vnímame ich kontinuálne, pretože moje self je v mojom tele a to je to ohraničenie.

KJOS: Stále je tu.

SCHWARTZ: Stále je tu. U ľudí, ktorí sú vážne traumatizovaní, ich časti chránia self, aby sa ich self, oni opisujú svoje self tak, že je mimo ich tela, preto existujú tie mimotelové zážitky.

CARLSON: No, to je určitým spôsobom ako, no ako orchester, a máme všetky tieto časti a ak fungujeme dobre, časti hrajú spolu. Ale ak niekto napríklad taký, ako porucha viacnásobnej osobnosti, hrá niekoľko sôl, tak to tak znie.

SCHWARTZ: Presne, hej. V takej symfónii je veľa disharmónie.

CARLSON: Hej. Ak by sme si pozreli tvoju prácu s pármí, čo by sme videli? Aké sú tvoje ciele, keď si sa stretávaš s pármí, Dick?

SCHWARTZ: No, trochu o tom musím porozmýšľať. Mojm cieľom je najprv sa pozrieť, čo ľudia chcú, aby sa stalo a potom, pozrieť sa a venovať sa tomu ako interagujú... Pýtam sa na ich rozličné časti a ako hrajú tieto časti s ich ostatnými časťami a s časťami partnera. A potom s tými to časťami pracujem, snažím sa ich pochopiť a pomôcť tomu, aby boli konštruktívne vyjadrené a ocenené.

KJOS: A čo je ešte tvoja rola, alebo na čo by sme videli že ešte robíš počas procesu?

SCHWARTZ: Ako som už povedal, snažím sa ostat' sám sebou. A keď dokážem vychádzať sám zo seba, tak sa viem správať relatívne neodsudzujúco a zvedavo. A keď sa to deje, ľudia začnú rozprávať o týchto rozličných častiach celkom ľahko. Tak sa najprv snažím vytvoriť ten vnem, že som tu, v tomto, s touto energiou, ktorá je veľmi bezpečná a toto je miesto,



kde nikomu nedovolím, aby sa zraňovali navzájom, ale môžeme v tom procese zistiť, čo vám stojí v ceste. A v takom rámci sa potom začnem pýtať na externé obmedzenia – obvykle kladiem oveľa viac otázok o...

CARLSON: Si teda aktívnejší?

SCHWARTZ: Som dosť aktívny, ale pýtam sa aj na vonkajší svet páru, pretože najprv chcem spoznať koľko priestoru majú na zmenu, koľko do života zasahujú rodinní príslušníci, nakoľko ich oni obmedzujú. Potom sa začnem pýtať na časti, ktoré sú polarizované proti sebe, teda, že by som začal rozprávať o „Čo robíte, keď sa hádate“ napríklad. A počul by

som, že táto časť prevzala moc a potom sa spustí táto a potom sa spustí tamtá a tak ďalej. A potom sa obvykle spýtam: „Čo chcete na tom zmeniť? Aké by to malo byť? Povedzte mi víziu, ako vy to vyzeralo, keď nebudete takí, keď tieto časti nebudú takéto, keď ste sami sebou.“ A potom sa dostaneme k predstave o tom, aké časti chcú mať v procese zmeny.

CARLSON: Ok. Dick, ďakujeme za rozhovor o tvom prístupe, o tom, ako funguje terapia vnútorných systémov.

„Ludia si nespravodlivosť začínajú všimnúť, až keď ich samých nejaká postihne.“ Charles Bukowski

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

Co řeknete, změni váš svět, Rosenberg, Marshall Portal 2015

Zakladateľ nenásilnej komunikácie Marshall Rosenberg zomrel. Nenásilná komunikácia - verne - žijte ďalej. Táto (ešte) jeho kniha je toho dôkazom. Okrem toho, že v nej Rosenberg plynule nadväzuje na svoju prvú knihu o tomto prístupe, dostupnú aj u nás (nenásilná komunikácia je spôsob bytia, alebo filozofia kontaktu a komunikácie s druhým človekom), snaží sa čitateľa získať opisom mnohých, často vypätých situácií, v ktorých opisuje vlastné konanie a využitie nenásilnej komunikácie. Čítate tak o mediácii komplikovaných konfliktov medzi kmeňmi, ale aj o každodennom, niekedy až banálnom živote a o tom, ako cítiť, vnímať a vyjadriť empatiu so sebou, s druhými, ako porozumieť, ako byť a žiť v kontakte s tým čo je v nás a v druhých živé.

Revue číslo XVII/1, léto 2015

Nielen Coachingplus news publikuje interview s významnými postavami v obore. Aj môj najobľúbenejší odborný časopis občas zabrdne do týchto vôd. Rozhovor s Judit Mészárosovou a rozhovor s Darlene Bregman Ehrenbergovou sú toho dôkazom. Celé

tohtoročné číslo letnej revue je venované dozvukom konferencie k českému vydaniu knihy, ktorú sme tu odporúčali: Klinický denník S. Ferencziho. Okrem rozhovorov sa tradične začítate do pôvodných textov českých psychoanalytikov (Marlinová, Mahler) a prekladov zo zahraničia (Mészárosová, Ehrenbergová). Ak ste psycho-dynamickí (alebo všetko, alebo jedno z toho), you must have it!

Psychoterapie 2015 / 2

Toto je tematické číslo venované vzťahovej väzbe. Bratia sa rozhodli pojem attachment prekladať ako citová väzba. Najlepšie články z tohto čísla? Terapeutická zástupná rodinná péče a teorie citové väzby: jak zvěčšovat jistotu vnitřního zázemí. Zkušenosti z Francie od Martina Pavelku a Pascala Richarda a Změna intrapsychických pracovních modelů v rámci psychoterapeutického působení na děti od Martiny Palkovej a Petra Pötheho. Možno vás zaujme aj niečo iné natoľko, že sa k časopisu pripútate ☺

„Jedna třetina z toho, čo zjete, vás drží pri živote. Ďalšie dve tretiny držia pri živote vášho lekára.“ Staroveké egyptské príslovie

Čo je nové v obore?

The Art of Relational Supervision: Clinical Implications of the Use of Self in Group Supervision Editor: Helena Hargaden, Routledge, 2015

Ak vás zaujal text o vzťahovom prístupe, táto kniha ide o kúsok ďalej v tom zmysle, že sa pozerá na to, ako byť a robiť vzťahovú supervíziu. Autori textov sú supervízori, ktorých vzťahová paradigma zaujala natoľko, že si ju osvojili. Väčšina autoriek a autorov sú transakčné analytičky/analytici a poprední predsta-

vitelia jedného zo smerov TA - vzťahovej TA. Kniha je teoretická, ale aj kazuistická. Témy knihy obsahujú rôzne aspekty reflexie supervízie (napríklad hanba), vždy zo vzťahovej perspektívy. Kniha je zrozumiteľná nielen pre supervízorov. Ak mi chcete kúpiť vianočný darček, toto je dobrá voľba.

„Kde niet pomoci, myseľ nech sa nezdržiava.“ William Shakespeare



Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

Transformačné koučovanie

Definícia na úvod

Transformačné koučovanie je pojem, ktorý letí. Všetci sú transformační. Presne tak, ako sú všetci executive, alebo performance, alebo life. Treba sa odlišiť. Ak ideme písať o transformačnom koučovaní v našich news my, chceme dať s úctou na známosť, že čerpáme z práce Petera Hawkinsa, celebrity supervízie a v súčasnosti už aj celebrity koučovania a jeho kolegu Nicka Smitha. Transformačné koučovanie sa podľa Hawkinsa a Smitha pomáha klientom transformovať myslenie, cítenie a správanie takým spôsobom, že tiež vytvoria 'knock-on shift' v širšom systéme, ktorého sú súčasťou. To robíme všetci, pomyslíme si. Nie? Transformačné koučovanie sa odlišuje štyrmi kľúčovými elementmi, ktoré možno zhrnúť takto:

- Prichádza v ňom k posunu významovej schémy: kouč by mal mať schopnosť pomôcť klientom zmeniť ich 'významové schémy' (špecifické presvedčenia, postoje a emocionálne reakcie) počas sedenia, čo vedie k 'transformácii perspektívy' na strane klienta.
- Práca na viacerých úrovniach súčasne: kouč by mal vedieť pracovať na viacerých úrovniach súčasne (to jest všímať si telesné, psychologické, emocionálne a vôľové elementy a ich kombinovanie v prítomnej situácii). Zmena perspektívy musí byť 'stelesnená' (t.j. koučovaný musí vedieť myslieť, cítiť a konať odlišne od toho, čo je teraz), aby bola zmena úplne transformačná.
- Posun v miestnosti počas sedenia: transformačné koučovanie sa zameriava na uvoľnenie 'zaseknutej' perspektívy počas sedenia - kouč pomáha klientovi prežívať a integrovať transformáciu a 'vytvára posun v miestnosti'.
- Štyri úrovne jednania: Zmena perspektívy sa deje prostredníctvom zmeny predpokladov, hodnôt a presvedčení koučovaného o predmetnej záležitosti. Transformační koučovia používajú 'štyri úrovne jednania' na mapovanie spojenia týchto predpokladov s pocitmi, ktoré poháňajú správanie, ktoré potom generujú špecifické reakcie, ktoré sa zamestnanec snaží modifikovať.

Aha, je tu ďalšia mnemotechnická pomôcka. Hawkins so Smithom sa zameriavajú na tvorbu posunu v myslení, cítení a správaní koučovaného a využívajú proces nazvaný CLEAR. Tento posun pomáhajú realizovať v každom štádiu procesu CLEAR (Contracting, Listening, Exploring, Action, Review - kontraktovanie, počúvanie, skúmanie, konanie, revidovanie).

Prečo transformačné koučovanie?

Stalo sa vám už niekedy, že vaše koučovacie stretnutie viedlo k novému uvedomeniu a poznaniu u koučovaného a koučovaný z neho odišiel s dobrým úmyslom využiť tieto poznatky na vytvorenie lepšej reality vo svojej práci? A potom to prišlo: na nasledujúce sede-

nie sa vrátili s tým, že sa im „nepodarilo“ uskutočniť to. Používali frázy ako: „Mal som veľa práce“, „prišli mi do toho iné veci“, „bolo to ťažšie, než som si myslel“. Po uvedomení si tohto vzorca si začnete klásť otázku: „Čo by sme mohli zmeniť v našej praxi koučovania, aby to zvýšilo pravdepodobnosť, že na ďalšom stretnutí bude niečo inak.“ Tak vzniklo transformačné koučovanie. Je totiž fundamentálny rozdiel medzi 'súhlasom konat' a 'konaním'. Súhlas s konaním z rozumu je na hony vzdialený od intenzívnej túžby, aby sa niečo stalo, aj keď na začiatku to môže vyzerat' rovnako. Pri výskume zmeny sa zistili kľúčové poznatky, ktoré utvorili kritériá hovoriace o tom, čo zmeny vytvára a udržuje. Model transformačného koučovania, ktorý sa opiera o tieto výskumy umožňuje učenie sa skúsenosťou tak, že vytvára posun v mentálnom nastavení a emocionálnom rámci - v prežívaní reality koučovaného a nie iba v zmene jeho rozhodovania sa v rámci súčasného nastavenia vnímaných možností. Transformačné koučovanie povzbudzuje a sprevádza koučovaných v tom, aby si počas sedenia zážitkovým spôsobom vytvorili novú skúsenosť, nový pocitovaný význam (pojem z focusingu), ktorý umožní koučovaniu celostne (nielen kognitívne) sa zapojiť do témy, či záležitosti, ktorá sa má zmeniť. Takáto skúsenosť na hodine zahŕňa zmenu jazyka a prácu s metaforou; zmenu neverbálky (postoj tela, dýchanie, tón reči, tempo, výška a rytmus hlasu); zmenu spôsobu vzťahu s koučom; zvýšenie stelesneného, energetického záväzku konať; a osvojenie si novo naučených spôsobov riešenia záležitosti smerom vpred.

Kľúčové elementy transformačného koučovania

Model CLEAR je praktickou metódou transformačného koučovania. Má päť štádií, každé z nich si vyžaduje odlišné vzťahové zručnosti. V modeli CLEAR začína kouč uzavretím kontraktu s koučovaným o hraniciach a ohnisku práce. Potom kouč počúva záležitosti, ktoré koučovaný prináša, počúva nielen obsah, ale aj pocity a spôsob rámcovania príbehu koučovaného. Kouč musí dať koučovaniu najavo, že nielen počul príbeh, ale aj 'uchopil', ako sa klient vo svojej situácii cíti. Len potom prejde spolu s koučovaným ku skúmaniu toho, čo sa deje v dynamike pracovných vzťahov koučovaného a v dynamike vzťahu kouč - koučovaný, ktorý sa deje v koučovacej miestnosti. Toto sa deje predtým, ako bude kouč facilitovať koučovaného, aby skúmal nové činy. Transformačný kouč napokon reviduje proces spolupráce a dohodne si následné kroky. CLEAR je užitočný, ale nie nevyhnutný proces v praxi transformačného koučovania. Aby sme sa dostali k jadrú problému, musíme mať pri koučovaní 'kompas', ktorý ukazuje smerom ku kritickej oblasti na zmenu. Koučovia majú často prirodzenú tendenciu zamerať sa buď na hľadanie riešenia alebo skúmanie prežívania a pocitov. To môže ovplyvniť to, ako reagujú, keď začínajú počúvať svojho klienta. Tí z nás, ktorí sú praktickí, logickí a zameraní na údaje, sa cítia najlepšie, keď povzbudzujú svojho klienta, aby



šiel hlbšie do podrobností a rýchlejšie prechádzajú k hľadaniu riešenia. Iní sa môžu v situácii zamerať na pocity a snažiť sa objasniť prežívanie a držať sa ďalej od praktického riešenia. Ani jedno nie je samo o sebe zlé, ale kontext si vyžaduje schopnosť využívať obe tieto perspektívy vo vhodnom čase. Efektívny kouč potrebuje akúsi 'mapu', ktorá mu bude ukazovať, ako sa to, čo klient prežíva a záležitosti o ktorých sa s klientom rozpráva konštruovali a zároveň potrebuje mať predstavu o tom, na čo sa majú s koučovaným sústrediť, aby vytvorili podstatný posun perspektívy. Model, ktorý nižšie spomíname ponúka mapu, kam sa kouč a koučovaný potrebujú dostať vo svojich koučovacích rozhovoroch. Mapa je zároveň návodom, ktorý pomáha rozhodnúť sa, ktoré otázky si budú spoločne v koučovaní klásť. Pozostáva zo štyroch kategórií:

- Dáta/údaje
- Vzorce správania
- Pocity
- Predpoklady

Pokiaľ ide o dáta/údaje, väčšina koučov, keď začína nový koučovací rozhovor, chce zozbierať údaje. „Ako vyzerá problém? Ako často sa to deje? Aké to má následky? Kto je do toho zapojený?“ atď., atď. S postupnými skúsenosťami potrebujú koučovia pravdepodobne menej detailov predtým, než sa u koučovaného veci pohnú vpred. Pri práci s údajmi sa zameriavame na detaily udalostí, o ktorých sa hovorí. Tvorí sa zoznam faktov (táto záležitosť sa stala s týmto človekom, v takom a takom dni a viedla k týmto výsledkom). Detaily však môžu byť mätky. Ak sa koučovia dozvedia náhodné udalosti bez zjavnej súvislosti, nemajú ako pomôcť koučovaným porozumieť, čo sa deje. Ak sú udalosti naozaj náhodné, kouč sa z nich nič nedozvie. Aby pochopil, či sú tieto fakty náhodné alebo obvyklé, musí prejsť na úroveň 2 a klásť otázky ohľadne správania. Správanie sú vzorce interakcií. Ak správanie, ktoré vytvára špecifické udalosti, začne vykazovať známy vzorec, kouč vie, že je vysoko pravdepodobné, že môže koučovanému pomôcť najprv porozumieť a potom, ak si to želá, transformovať tieto reakcie tak, aby sa neuzatvárali do opakujúcich sa rovnakých výsledkov. Aby bolo jasné, ako opakované správanie vyzerá, prináša určité uvedomenie si toho, čo by sa mohlo diať, ale samo o sebe nepomôže posunúť zaseknuté správanie sa. Podľa našich skúseností samotné poznanie nevytvorí transformáciu. Ak ľudia stále reagujú rovnakým špecifickým spôsobom na podobné spúšťače, musia pochopiť, čo poháňa tieto rozhodnutia a čo vyvoláva tieto reakcie. Aby videli navyknuté vzorce v „hre“, musia si uvedomiť pocity, ktoré sú palivom a poháňajú týmto reakcií a dáva im silu opakovať sa ad infinitum. Pocity, ktoré sa nachádzajú pri koreni toho, prečo sa ľudia správajú tak, ako sa správajú, sú súčasťou mechanizmu, ktorý podporuje 'homeostázu'. 'Homeostáza' je naprogramovaná reakcia ľudského tela na ochranu proti náhodnej a potenciálne nebezpečnej zmene. Ľudia sa môžu tiež spoliehať na určité zvyky (napríklad útek, prejedanie sa, fajčenie atď.), aby utišili svoju úzkosť a ak popierajú toto správanie,

nastáva silná emocionálna reakcia, ktorá sa ich snaží znovu nastoliť. Pocity môžu chytiť do pasce kouča i koučovaného svojou intenzitou a uchvacujúcou kvalitou. Keď kouč odhalí hlbšie ležiace pocity, ktoré poháňajú reakciu, nemusí byť nutne bližšie k zmene, ktorú chce koučovaný. Emócie, ktoré prežívame, nemôžeme zmeniť tým, že sa na ne zameriame. Môžeme zmeniť iba emocionálne reakcie, a to tým, že sa budeme pýtať 'prečo sú a akú funkciu plnia'. Na zmenu pocitov potrebujeme prezrieť hlbšie predpoklady o svete, pretože tieto predpoklady vytvárajú pocity, ktoré poháňajú správanie, ktoré vytvára typ udalostí, ktorú sa snažíme zmeniť. Na úrovni 4 je možné odkryť a sformulovať príbeh, ktorý koučovaný rozpráva, keď čelí špecifickým udalostiam. Napríklad, ak nemám veľmi dobré akademické vzdelanie, tak si v styku s 'múdriymi ľuďmi' môžem hovoriť, že „stále si musím dokazovať, že som taký dobrý ako oni“. Potom môžem na kolegov alebo na klientov pôsobiť ako sťaživý a bombastický. Tieto dysfunkčné reakcie môžu narušiť dôveryhodnosť moju i mojej firmy. Úroveň 4 je obývaná predpokladmi o osobnej realite („Som beznádejný prípad pri konfrontovaní mocných ľudí“), udržiavaných hodnotách („Som tu na to, aby som slúžil ostatným“), princípoch, ktorými žijem („Byť sťaživý je ten najhorší druh pýchy“). Odkrývaním narácie na tejto úrovni si môže koučovaný overiť, či je to len skamenený zostatok z predošlej éry jeho života (napríklad teraz dysfunkčná reakcia na traumy verejného ponižovania v období adolescencie za jasne prejavenej názor) alebo či to má aj nejakú platnosť v súčasnosti. Vrhnuť svetlo na tento aspekt presvedčenia koučovaného, ktoré si normálne neuvedomuje, môže jednoduchá otázka: „Aký predpoklad mám o takejto situácii?“ Ak sa odpoveď na túto otázku nevyvíja, môže koučovaný zapojiť svoje tvorivé schopnosti pomocou otázky: „Aký predpoklad by som mal mať, aby sa objavili také pocity v tejto situácii, aké mám?“ Zameranie na dáta/údaje (úroveň 1) a správanie (úroveň 2) môže poslúžiť, keď koučovia pracujú s koučovanými na rozvoji ich zručností. Koučovanie zamerané na zmenu výkonu (t.j. zamerané na zlepšenie výsledkov v súčasnej role) bude tiež potrebovať širší pohľad na pocity (úroveň 3). Vieme tak pochopiť silu, s ktorou sa súčasné správanie udržuje. Pri rozvojom a transformačnom koučovaní musia koučovia zahrnúť do procesu všetky štyri úrovne. Rozdiel medzi týmito dvomi bude v tom, že v transformačnom koučovaní využíva kouč tieto štyri úrovne pri priamej práci 'v miestnosti na sedení' na záležitostiach a pri práci na okamžitom nácviku posunov a zmien, ktoré sú potrebné a ďalej sa reflektujú.

Mapovanie procesu CLEAR na štyroch prezentovaných úrovniach

Na typickom sedení transformačného koučovania sa proces CLEAR nanáša na mapu na štyroch úrovniach. Ak idú koučovia vytvoriť jasný fokus na sedenie, aby v počas stretnutia podporili posun, musia uzavrieť jasný kontrakt o najlepšom výsledku pre koučovaného. V transformačnom koučovaní by sa kouč mal zamerať na širšie ciele a povzbudiť koučovaného, aby



sa starostlivo zamyslel nad tým, čo chce, aby bolo inak na konci sedenia. „Čo by bol pre vás naozaj dobrý výsledok tohto sedenia?“ „O 40 minút, ktoré strávime spolu, čo bude ozajstný krok, čo musíte urobiť, aby sa veci pohli dopredu?“ Kouč pomáha klientovi vizualizovať si svoj cieľ a osvojiť si ho tak ho aj pravdepodobnejšie dosiahnuť. Efektívne koučovanie v organizáciách si vyžaduje trojstranné kontraktovanie medzi koučom, koučovaným a organizáciou klienta. Zadávateľ koučovania je predstaviteľ organizácie. Je zodpovedný za to, že organizácia sa niečo naučí a bude mať prospech z koučovania. Nie je tam len na to, aby podporoval klienta v učení, ale má dôležitú úlohu v tom, aby zabezpečil transfer poznatkov koučovaného späť do širšieho učiaceho sa systému. Kontrakčná fáza v procese CLEAR je odlišná od povedzme modelu GROW, nakoľko sa zameriava na posun potrebný teraz v miestnosti, ako aj poznanie širších cieľov koučovacieho procesu. Táto fáza nie je dôležitá len na samom začiatku každého sedenia, ale vždy počas sedenia, keď kouč cíti, že nastal určitý posun, ktorý môže presmerovať ohnisko pozornosti na to, na čom je dôležité pracovať. Očakáva sa, že kontraktovanie bude reťazový proces na každom se-

dení, ako aj medzi sedeniami. Fokus na počúvanie prichádza do popredia ak chceme spoznať, či odkryt' detaily situácie, na ktorej sa má pracovať. Kouč pri počúvaní môže testovať flexibilitu koučovaného rozmýšľať a správať sa inak, a to tým, že preruší vzorec, ktorým klient rozpráva. Napríklad ak sa zdá, že koučovaný ide na 'automatického pilota' pri svojom opísaní problému, kouč môže do toho vstúpiť a buď registrovať alternatívny pohľad na predpoklady alebo položiť katalyzačnú otázku (napríklad „Keby to nebola príčina, čo ešte by sa mohlo diať?“). Kouč musí počúvať, čo sa deje v situácii, čo nebolo vyslovené, o čo sa klient snažil, čo fungovalo a čo nie, ale pochopiť aj to, čo táto situácia koučovaného a ostatných zúčastnených 'stála' a nakoľko je súrne dôjsť k riešeniu. Efektívne počúvanie upevňuje dôveru a pomáha koučovanému lepšie porozumieť a uvedomovať si, čo sa deje. Ak počúvame ako transformační koučovia, chápeme klienta a jeho skúsenosti - fakty, ktoré prezentuje (úroveň 1), rozumieme správaniu (úroveň 2) a tomu, čo prežíva (úroveň 3) a čo ho zaoberá (úroveň 4) o ktorej je koučovanie stále emocionálne, no počúvame s cieľom chápať to, čo vytvára rámce jeho presvedčení.

Úroveň počúvania	Aktivita počúvajúceho	Skúsenosť človeka, ktorý hovorí
Úroveň 1. Pozorné počúvanie	Očný kontakt a telesný postoj demonštruje záujem o druhého človeka.	„Tento človek ma chce počúvať.“
Úroveň 2. Presné počúvanie	Pozorné počúvanie plus presné parafrázovanie toho, čo ten druhý hovorí.	„Tento človek ma počúva a rozumie tomu, čo hovorím.“
Úroveň 3. Empatické počúvanie	Presné počúvanie plus súlad neverbálnych znakov, senzorický rámec a metafory; vcítanie sa do jeho pozície.	„Tento človek cíti, aké to je byť v mojej pozícii, chápe moju realitu.“
Úroveň 4. Utvárajúce/generatívne empatické počúvanie	Empatické počúvanie plus využívanie vlastnej intuície a 'pocitovaného vnemu' na úplnejšie spojenie sa s tým, čo počúva, spôsobom, ktorý to vracia hovoriacemu späť.	„Tento človek mi pomáha lepšie sa počuť než ja sám.“

Ak sme sa dokázali na klienta klienta napojiť a počúvať ho, môžeme sa začať explorať jeho svet. Fáza exploračného vychádzania z toho, o čom sa už hovorilo a hľadá nové možnosti. Kouč v tejto fáze okrem počúvania využíva aj pôsobivé otázky, ktoré sú jadrom koučovacieho procesu. Hodnotné otázky umožňujú koučovanému explorať situáciu z iného stanoviska, vytvárajú nové perspektívy a možnosti. Transformačné otázky pozývajú človeka klienta premýšľať mimo zabehaných rámcov a vytvárajú emocionálny posun ('Čo by to pre vás znamenalo, keby ste začali mať rád svoju prácu?'). Cieľom transformačných intervencií je pohnúť sa smerom k takému chápaniu príbehu klienta, ktorý o sebe rozpráva, aký je za jeho súčasnými reakciami. Cieľom je vytvoriť širší rozsah možností voľby, z ktorých si koučovaný môže vybrať lepšiu cestu vpred. Ako náhle sa klient rozhodne o tom, čo chce robiť je dôležité, aby transformačný kouč vy-

tvoril čas a priestor na nácvik toho, čo koučovaný povie a urobí, keď bude riešiť záležitosť, o ktorej hovorí. Ak si koučovaný neprecvičia spôsob, ako sa chcú správať inak a nepraktizujú ho a nedostanú jasnú spätnú väzbu o tom, ako sa im darí, je menej pravdepodobné, že budú robiť veci inak mimo koučovacieho sedenia. Štádium akcie si vyžaduje vzťahové zručnosti k tomu, aby sme pozývali koučovaného, aby stelesnil tú zmenu, naživo v miestnosti, počas koučovania. Príklad: „Tak budete konfrontovať túto záležitosť s kolegom, keď sa s ním na budúci utorok stretnete. Ukážte mi, ako to urobíte. Rozprávajte sa so mnou, ako keby som bol ten kolega?“ Potom by nasledovala priama spätná väzba od kouča a povzbudenie, aby si urobili druhý alebo tretí nácvik. Kouč sa zameriava na koučovaného, ako vytvára autentický, stelesnený posun vo vzťahu k druhému človeku. Takýmto spôsobom sa konkrétne manifestuje nový spôsob dýchania, te-



lesného postoja, očného kontaktu a odlišnej energie, ako aj nový jazyk koučovaného, alebo objavená metafora. V záverečnej časti sedenia je cieľom pomôcť koučovanému prezrieť si všetko, na čom sa pracovalo a čo by bolo na budúce efektívnejšie. Pomáha mu to vidieť pavučinu súvislostí medzi rozličnými časťami procesu a to, ako rozličné otázky zostrili a sústredili zisťovanie. Táto spätná väzba má obrovský dopad na učenie sa u kouča i koučovaného a obom umožní 'uložiť si do banky' nové nájdené spôsoby správania a odniesť si zo sedenia sebavedomie, ktoré môžu uplatniť pri novom správaní sa v nových situáciách a okolnostiach v budúcnosti.

Proces transformačného koučovania

V procese koučovania si kouč potichu kladie otázky, ktoré mu pomáhajú reflektovať to odkiaľ a kam koučovanie smeruje. Je otvorený k tomu 'Aký posun sa má stať v tomto širšom systéme?', k tomu 'Čo sa musí posunúť vo vzťahu medzi týmto jednotlivcom a záležitosťou, ktorú opisuje?' a k tomu 'Čo sa musí posunúť hneď teraz v tomto jednotlivcovi, aby tieto posuny nastali?' Ak sa sústreďí na seba a svoj vzťah s koučovaným, kladie si tieto otázky 'Čo je pri mojej práci na týchto zmenách potrebné posunúť v mojom vzťahu s týmto koučovaným práve teraz?' a 'Čo musím zmeniť v mojom bytí, aby som to pomohol navodiť?'. S týmito otázkami sa nepracuje iba kognitívne, skôr stelesnene - kouč je pozorný k tomu, čo mu napovedá jeho pociťovaný vnem. Intuitívne vníma systémy klienta, ich potreby, potreby klienta, vzťahy v systémoch a vzťah klienta s ním. Transformácia sa tak deje neustále - u kouča, u koučovaného, v ich vzťahu, aj na úrovni systémov do ktorých patria. Všetko so všetkým súvisí, všetko sa vzájomne ovplyvňuje. 'Posun priamo v miestnosti' bude mať v rôznej miere vplyv na všetky štyri úrovne konania/jednania človeka s koučom. Ak koučovaný zažije moment, v ktorom si uvedomí, že spôsob, ako doteraz rozmýšľal, nie je jediný možný náhľad, spustí rad reakcií na všetkých úrovniach štyroch spomenutých úrovniach.



Zážitky počas koučovacieho sedenia ukazujú koučovi, ale najmä koučovanému cestu. Ak sa koučovanie stáva úspešným mení sa naša telesná skúsenosť klienta. Koučovaný môže vyzerat' jasnejší, otvorenejší a angažovanejší, mať živšiu energiu atď. Postoj jeho tela, dýchanie, tón hlasu atď. predstavuje zmenu v telesnom vzťahu k situácii. Na prvej úrovni si pri efek-

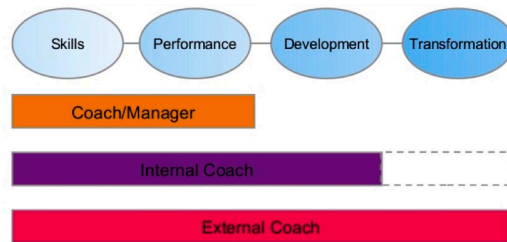
tívnom procese všimame „zmeny v údajoch/dátoch“, čiže nielen viditeľné zmeny v prežívaní (vo faktoch), ale aj napríklad čo koučovaný inak robí, alebo hovorí. Ak si na sedení osvojí nové správanie vo vzťahu s koučom a záležitosťou, ktorú priniesol, je pravdepodobné, že k zmenám správania prichádza aj mimo miestnosti, koučovaný s novými vzorcami viac experimentálne, je teda menej 'v hlave' a viac v konaní (napríklad vo vzťahoch). Aj pocity (tretia rovina) sa u človeka menia - od zaseknutia v neproduktívnych emóciách k energii a nádeji v nové možnosti. Pri práci s emóciami sa často človek smeje, búcha sa dľaňou do čela, napríklad preto, že sa mu nechce veriť, že svojmu príbehu tak dlho veril. Napríklad smiech je silným príznakom posunu, ktorý sa odohral. Ak prichádza na stretnutí k zmene v štvrtej úrovni vypovedaný príbeh je teraz klientovi jasný, má omnoho menšiu moc, koučovaný je vo vzťahu k nemu slobodnejší. Počas úspešného (nielen transformačného) koučovacieho sedenia sa nastavenie mysle posunulo a objavujú sa také možnosti robiť veci inak, ktoré tam predtým neboli.

V čom sa líši transformačné koučovanie od ostatných foriem koučovania?

Transformačné koučovanie je na škále kontinua a je vždy vo vzťahu s inými prístupmi - koučovaním zručnosti, výkonu a vývinu. Jeden koniec kontinua sa zameriava na rozvoj nových zručností alebo kompetencií u koučovaného. Tieto zručnosti by mohli špecificky súvisieť s rolou alebo zamestnaním, ako napríklad obchodného zástupcu, IT alebo všeobecnejšími zručnosťami pri riadení ľudí (napríklad hodnotiace rozhovory, dávanie a prijímanie spätnej väzby). Väčšina koučovania zručnosti si nevyžaduje komplexný externý alebo špecializovaný výcvik a môže ho vo svojej organizačnej role aplikovať v kontexte (napríklad delegovania, hodnotiacich rozhovorov, manažérskej spätnej väzby...) priamy nadriadený. Koučovanie výkonu sa menej zameriava na osvojovanie si zručností a viac sa orientuje na zvyšovanie výkonu koučovaného (výstupy a výsledky) v súčasnej role. Aj toto je druh koučovania, ktoré obvykle ponúkajú manažéri alebo interní koučovia na individuálnych sedeniach a tvorí hlavnú časť manažmentu výkonu. Koučovanie zamerané na rozvoj sa menej zameriava na súčasnú rolu koučovaného a viac sa orientuje dlhodobější rozvoj. Preto, podľa Hawkinsa a Smitha, obsahuje niektoré aspekty mentoringu. Okrem pomoci koučovanému, aby rozvíjal svoje kompetencie a schopnosti, bude obsahovať viac dôrazu na rozvoj celej osobnosti a jej širších ľudských kapacít a toho, ako využíva svoju súčasnú rolu na rozvoj svojej kapacity pre budúce roly a výzvy. Na druhom konci koučovacieho spektra je transformačné koučovanie, ktoré sa primárne zameriava na učenie sa „druhého rádu“, čo znamená zmenu náhľadu na svet, uhla pohľadu, zmenu perspektívy. Takéto učenia sa je nielen reflexiou ale hlavne zmenou „logiky akcie“, čiže spôsobov, ako si koučovaný rámcuje svoj svet kognitívne i emocionálne.



The Coaching Continuum



Hawkins and Smith (2007)

Ak skúmame kontinuum koučovania, môžeme uvažovať aj o rámcoch - ktorý prístup môže aplikovať manažér a v akom type skúsenosti je potrebný externý kouč. Transformačné koučovanie nie je odpoveďou na každú koučovaciu potrebu. Zameriava sa na jeden koniec koučovacieho spektra. Použitie transformačného prístupu na koučovanie zručností a výkonu by dokonca mohlo byť prežívané ako rušivé a ohrozujúce, pokiaľ nebol s koučovaným uzavretý kontrakt k tomu, aby sme sa s klientmi pozreli širšie a hlbšie na uvádzané záležitosti. Transformačné koučovanie si vyžaduje od koučovaného, aby mal aktívnu agendu na transformáciu a potrebu zmeniť sa. Agenda transformačného koučovania je zmena druhého rádu. Zmena prvého rádu je jednoducho druh zmeny, ktorá si vyžaduje pridanie alebo odobranie niečoho, čo tam už je. Preto funguje v rámci súčasných hraniciach existujúcich predpokladov. Zmena druhého rádu sa dosahuje vtedy, keď sa vaše predpoklady o významnom prvku vášho života radikálne menia. Ak niekto nechce alebo

nepotrebuje posun základných predpokladov, aby sa zmenil, tak tento typ koučovania môže prežívať ako rušivý. Mohlo by sa použiť vtedy, keď človek nemá ten luxus a možnosť postupne sa osobne rozvíjať. To naznačuje, že v rýchlym tempe dnešného korporátneho života má tento typ koučovania veľký význam, obzvlášť pre tých, čo sú na pozícii seniorov, kde často býva dôsledkom pomalej osobnej zmeny rýchly vyhadzov. Keď sa v transformačnom koučovaní cvičia koučovia, prvé štádium je pomáhať im naučiť sa rozličné modely, a to teoreticky aj prakticky. Keď si vytvoria pevný praktický základ, pripomenieme im, že transformačné koučovanie je napokon iba postoj, založený na ústrednom presvedčení, že zmena sa začína u seba a tu a teraz. Hoci sa základné modely sprvu môžu zdať dosť zložité, transformačné koučovanie sa v jadre zameriava na tri jednoduché otázky uvedené vyššie, ktoré musíme mať neustále na pamäti:

- „Čo je nespojené a treba to prepojiť?“
- „Čo je pravda, ktorú treba vyriešiť?“
- „Čo je posun, ktorý treba umožniť?“

Tieto otázky kouč aplikuje na všetky časti systému „Čo je nespojené v klientovej organizácii?“ „Čo je posun, ktorý treba umožniť práve teraz a tu v tejto miestnosti?“ „Čo je pravda, ktorú mám vyriešiť ja, koučovaný alebo má byť vyslovená v organizácii?“ Toto môže byť za istých okolností veľmi užitočné - nielen pre klienta, ale aj jeho pracovný systém.

„Uprostred lesa sa rozprestiera čistinka, ktorú môžu nájsť len tí, ktorí zabúdli.“ Tomas Tranströmer

Metódy a techniky pre vašu prax

Denník, ktorý reflektuje

Čo je denník?

Aj keď sa to môže zdať, nejdeme písať o banalite. Ak sa začítate, dozviete sa, ako môžeme využívať denník ako nástroj vlastného rozvoja. Denník je miesto na zaznamenávanie každodenných dejov a udalostí. Je však to omnoho viac než len to. Denník je aj nástroj sebaopoznania a pomôcka koncentrácie, miesto na tvorbu a zachytávanie myšlienok, bezpečný ventil emócií, cvičný priestor pre spisovateľa ale aj dôverník. Zaznamenáva zážitky a udalosti v určitom období. Vedenie denníka obsahuje vedomú reflexiu a komentovanie. Tým, že píšete vytvárate rekonštrukciu zážitkov a miesto na hľadanie zmyslu toho, čo je vonku... Denník pomáha niečo si lepšie pamätať s odstupom času. Je možné, že práve v tejto chvíli nemáme čas spracovať to, čo sa deje - zápis do denníka nám pomôže pripomenúť si tento moment neskôr, aby sme sa naň mohli pozrieť podrobnejšie. Pomocou záznamov vieme sledovať svoju prax. Samotný akt zapisovania niečoho často kryštalizuje konkrétny problém alebo tému, umožňuje mi vidieť, kde konkrétny práca nedosiahla svoj cieľ... Pomocou tohto procesu dokážeme identifikovať svoje silné a slabé stránky

a oblasti, v ktorých mi pomôže ďalší tréning. Písanie si denníka umožňuje pozrieť sa na seba, na svoje pocity a činy iným spôsobom. Zapisovaním si do denníka sa slová dostanú 'mimo' nás. Stoja čierne na bielom papieri či monitore. Môžeme k nim pristupovať takmer ako cudzinci - 'To som si fakt myslel?', 'Ako toto súvisí s tým?' Inými slovami, naše slová môžu byť konkrétnejšie - a tak sa s nimi môžeme hrať, pozerat' sa na ne v inom svetle. Ak si dovolíme oslobodiť sa (oslobodiť sa od odsudzovania a písať tak, ako si želáme), tak nás slová, ktoré sformulujeme, môžu viesť novými smermi. Bez obmedzovania či cenzúry sa môže naša myseľ rozbehnúť - alebo spomaliť. Môže vystúpiť zo škatuliek alebo ich prevrátiť. Môže vás to viesť k subtilnému pozorovaniu všemožných situácií. Zapisovanie si do denníka nám tiež umožňuje 'vyčistiť si myseľ'. Denník ponúka spôsob, ako si utriediť množstvo požiadaviek a interakcií a ako osvetliť tie najdôležitejšie z nich.

Ako začať písať?

Odpovedzte si na otázky kedy a kde sa bude písanie denníka odohrávať? Ako nájdete čas a priestor kde vás nebude relatívne nič rušiť? Z mnohých uhlov pohľadu je najlepšie zapísať si udalosť čo najskôr po nej.



Neskôr môžeme 'doplniť' detaily, pocity atď. po stretnutí. Kľúčové tu je byť príliš precízny - len to urobiť. Ron Klug píše o profesorovi, ktorý dal študentovi nasledovnú výzvnú radu: 'Chodte cez pohyby (motions) a dostanete sa k emóciám (emotions)'. Niektorí ľudia radi začínajú akýmsi voľným písaním. To znamená, že určitý čas píšete to, čo im príde na um. To umožní, aby sa veci pohli a objavili sa myšlienky a skúsenosti, ktoré sme nemali na mysli v popredí. Pre iných bude pravdepodobne užitočný určitý základný rámec. Dobrým štartovacím bodom sú štyri základné elementy:

- Popis situácie/stretnutia/zážitku, ktorý obsahuje aj nejaké pocity.
- Dodatočný materiál - informácie, ktoré nám prídu na um po udalosti.
- Reflexia - návrat k zážitkom, pozornosť voči pocitom a hodnoteniu skúsenosti
- Čo treba urobiť - proces reflexie môže viesť k potrebe znovu sa vrátiť k situácii alebo explorať ďalšiu oblasť. Môže to osvetliť potrebu vykonať určité konkrétne skutky. V tejto 'sekcii' zápisu si môžeme urobiť poznámky na neskôr.

Samozrejme, neexistuje jeden 'správny' spôsob. Ide o to, čo sa ukáže ako funkčné pre pisateľa. Ak hľadáme témy, o čom máme v denníku písať, môžeme začať sadou štartovacích otázok pre typ denníka 'koniec dňa'. Trochu sme ich upravili - možno ich upraviť ešte viac, aby sa dali použiť v ktorúkoľvek dennú hodinu:

- Keď sa obzriem na celý deň, čo boli najvýznamnejšie udalosti?
- V čom je dnešný deň jedinečný, iný ako ostatné?
- Mal som nejaké zmysluplné rozhovory?
- Čítal som niečo? Ako som na to reagoval?
- Ako som sa cítil počas dňa? Aké emocionálne vrcholy a pády som zažil? Prečo som sa tak cítil? Snaži sa mi Boh alebo duch povedať niečo o týchto pocitoch?

Hry a aktivity...

Čokoľvek ide

Ciele

- Zažiť cez vlastnú skúsenosť minikonflikt
- Precvičiť si zručnosti dialógu
- Budovať konsenzus

Veľkosť skupiny

Akákoľvek

Materiál

Žiadny

Čas

10 až 20 minút

Postup

Táto hra je výborný spôsob ako zapojiť účastníkov

- Robil som si starosti kvôli niečomu?
- Čo boli najväčšie radosti dnešného dňa? Čo som dosiahol?
- Nepodarilo sa mi niečo? Ako sa z toho môžem poučiť?
- Čo som sa dnes naučil? Kedy som sa cítil najživšie?

Je dôležité byť úprimný: napíšte, ako ste sa naozaj cítili a nie ako si myslíte, že by ste sa mali cítiť. Znamenajte, čo si naozaj myslíte, nie, o čom ste presvedčený, že si máte myslieť.

Reflexia: návrat k zážitku - pozornosť voči pocitom
Pri písaní môže pomôcť aj špecifická forma reflexie. Reflexia je aktivita, v ktorej ľudia 'opätovne chápu svoje zážitky, premýšľajú, uvažujú o nich a vyhodnocujú ich'. Má viacero aspektov:

- Návrat k zážitku - to znamená spomenúť si na podrobnosti dôležitých udalostí.
- Pozornosť voči (alebo spojenie s) pocitom - to má dva aspekty: využiť užitočné pocity a odstrániť alebo vydržať tie, čo nám prekážajú.
- Vyhodnotenie zážitku - to obsahuje opätovné preskúmanie zážitku vo svetle úmyselnej a existujúcej vedomosti človeka atď. obsahuje to aj integrovanie tohto nového poznatku do celkového rámca.

Pri reflexii si dovoľíme prežiť prekvapenie, záhadu alebo zmätok v situácii, ktorú vnímame ako neistú alebo jedinečnú. Akt reflexie akcie nám umožní stráviť určitý čas skúmaním, prečo sme konali tak, ako sme konali, čo sa udialo (napríklad v skupine) a tak ďalej. Pritom si vytvárame sady otázok a nápadov o našich aktivitách a praxi. Reflexia pomocou denníka je reflexiou zaznamenanou, čiže má formu, ku ktorej sa môžeme vracat' a učiť sa z nej.

„O vašich rodičoch možno povedať len toľko: urobili to, čo vedeli. Bodka.“ Wayne W. Dyer

do minikonfliktu s iným členom skupiny neohrožujúcim spôsobom. Požiadajte účastníkov, aby si našli partnera do dvojice. Dvojice sa postaví oproti sebe tvárou v tvár a načiahnu pravú ruku zovretú v päst' (ako pri hre kameň, papier, nožnice) a naraz povedia: „Nič, niečo, čokoľvek!“ Akonáhle vyslovia slovo čokoľvek, obaja účastníci zakričia meno nejakej veci alebo zvierat'a, na ktoré si pomyslia (pes, hrnček, topánka). Po zakričaní slova musia členovia skupiny debatovať o tom, prečo ich slovo „prebije“ slovo toho druhého. Nechajte debatu dve alebo tri minúty bežať a potom vyhláste krátky čas na to, aby sa diskutovalo o rozdieloch medzi debatou a dialógom. Potom nechajte skupinu, aby pokračovala v rozhovoroch, len teraz povzbudte členov skupiny, aby začali dialóg - kladli otázky a počúvali odpovede - a dospeli vo dvojiciach k dohode.



Tipy

Podstatný rozdiel medzi debatou a dialógom je ten, že skutočný dialóg je o spolupráci. Účastníci spolupracujú na vzájomnom porozumení sily a hodnoty stanoviska oboch partnerov. Debata je rozhovor za účelom presvedčenia toho druhého, alebo obhajoby vlastného názoru, snaha dokázať, že ten druhý sa mýli a hľadanie chýb a slabých stránok na stanovisku toho druhého. Pri dialógu je úmyslom naozaj počúvať, aký má ten druhý stanovisko a byť ochotný nechať sa ovplyvniť tým, čo počujeme. Dialóg ľuďom umožňuje dosiahnuť porozumenie názorov, myšlienok a pocitov druhého človeka, ako aj prehodnotiť svoje vlastné stanovisko vo svetle porozumenia tomu druhému. Pri dialógu má každý možnosť byť vypočutý, pochopený a niečo sa od toho druhého dozvedieť a naučiť.

Otázky do diskusie

- Ako ste reagovali na minikonflikt?
- Reagujete takto normálne reagujete v situácii konfliktu? Prečo alebo prečo nie?
- Ako ste dosiahli konsenzus?
- Čo sa stalo, keď ste prešli od debaty k dialógu?
- Keď s vami niekto nesúhlasí, čo urobíte (napríklad vždy prestanete klásť otázky)?
- Je ťažké počúvať, keď s vami niekto nesúhlasí? Prečo?
- Čo vám túto aktivitu uľahčovalo?
- Ako by ste mohli využiť tieto zručnosti na budúce, keď sa dostanete s niekým do konfliktu?

„Každý je sám pre seba všetkým, a preto si myslí, že je všetkým aj pre ostatných.“ Blaise Pascal

Pár slov na záver



“I appreciate couples therapy, but I can't stop fantasizing about group therapy.”



„Oceňujem párovú terapiu, ale nedokážem prestať snívať o skupinovej terapii.“

Akcie a podujatia

21. - 22. januára 2016 - 1. modul: Poradenské zručnosti v práci s deťmi a adolescentmi

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.

11. - 12. februára 2016 - 2. modul: Práca s párom, rodičmi a rodinou

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.

10. - 11. marca 2016 - 3. modul: Skupinová dynamika

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