



Pár slov na úvod

Milí kamaráti a čitatelia, želáme vám nádherný nový rok. Najväčší zlovyk, ktorého sa môžete zbaviť, je vraj zvyk byť samým sebou, napísal autor, ktorého knihu v týchto news odporúčame. Keď sa zamyslí nad obsahom tejto vety, myslím, že veľmi súvisí s naším novoročným práním, práním, aby ste mali nádherný nový rok. Predpokladom toho, že budete mať nádherný nový rok je, že ovplyvníte to, čo je vo vašich rukách, že urobíte tie správne, pre vás užitočné rozhodnutia a budete konať, správať sa a rozprávať sa s inými tak, aby vám vaše činy takýto želaný nádherný rok priniesli. A na konci roku 2016 potom už nebudete tým istým samým sebou, ale iný, zmenený. Zmenený svojimi vlastnými rozhodnutiami, myšlienkami, návykmi, upevnenými, alebo zmenenými presvedčeniami a postojmi o sebe, alebo druhých. Coachingplus vám chce byť na vašej ceste zme-

ny, transformácie, rozvoja, rastu, alebo upevňovania toho, čo je pre vás hodnotné, sprievodcom. Aj v roku 2016 vám ponúkame otvorené workshopy, výcviky, programy pre vaše organizácie, facilitáciu, koučovanie, či iné formy pomoci. Ako každý rok, aj v roku 2016 pripravujeme niekoľko noviniek - možno to bude letná škola transakčnej analýzy, možno to bude akreditovaný výcvik v mediácii, možno oboje. Chceme pokračovať aj v sérii videí so spolupracovníkmi Coachingplus o vybraných témach. Viac informácií sa o všetkom, čo pripravujeme sa dozviete už čoskoro. Radi vás uvidíme, radi o vás budeme počuť, radi budeme vašimi kolegami na ceste motiváciou a zmenou.

„Ak som tým, čo mám a stratím, čo mám, kto budem potom?“ Erich Fromm

Z obsahu

Tieto news môžu byť pre vás inšpiráciou najmä ak:

- vás zaujíma to, ako písať terapeutické a dokumenty pre klientov z naratívnej perspektívy
- hľadáte odpoveď na otázku, čo je to tanečno/pohybová terapia
- chcete vedieť, ako si udržať svoje novoročné predsavzatia a záväzky a nevzdať ich
- čítate knihy a chcete mať prehľad o tom, čo zaujímavé vyšlo u nás aj vo svete
- pracujete s klientmi, využívate metódy, techniky, či rôzne postupy a chcete sa inšpirovať, alebo pridať nejaké aktivity do svojho odborného „kufrika“.

„Jediní normálni ľudia sú tí, ktorých nepoznáte až tak dobre.“ Alfred Adler

Prax písania terapeutických listov v naratívnej terapii

Z histórie naratívnej terapie

Píšete svojim klientom terapeutické (koučovacie) listy? Písanie terapeutických listov v psychoterapii má dlhú a rôznorodú tradíciu. Na Slovensku (a v Čechách) ju spopularizovali najmä naratívni terapeuti a terapeutky - teda po našom: systemici využívajúci najmä naratívny prístup. Tento článok teda opisuje písanie terapeutických listov z pohľadu naratívnej terapie. Terapeutické dokumenty z hľadiska naratívnej terapie vychádzajú z rozličných teoretických tradícií v poradenskej psychológii, psychiatrii, rodinnej terapii a sociálnej práci - menovite postštrukturalizmu a antiindividualizmu. Naratívna terapia sa považuje za spolupracujúci a nepatologizujúci prístup k poradenstvu/terapii, ale aj k sociálnej a komunitnej práci, ktorá chápe ľudí ako expertov na svoj život. Naratívna terapia, ktorú vyvinuli Michael White a David Epston, sa zakladá na východisku, že ľudia dávajú význam svojmu životu prostredníctvom príbehov. Príbehy (narácie) z pohľadu naratívnej terapie sú sekvenciou udalostí, spojené témou, plynúce v čase a podľa konkrétnych zápletiok. Príbeh sa vynára, keď určité udalosti získajú to privilegium a sú vybrané pred inými udalosťami, ktoré ostávajú za-

nedbané a 'ne-spríbehované'. Príbehy, podľa ktorých ľudia žijú, nie sú zrkadlom života dotyčného človeka, ale vlastne vytvárajú živé skúsenosti ľudí. Naratívna terapia tvrdí, že príbehy a život ľudí, ktorých stretávame v terapii, neexistujú vo vákuu; naopak, sú silne pod vplyvom širšieho kontextu, ktorý tiež ovplyvňujú - najmä z hľadiska rôznych dimenzií triedy, rasy, rodu, sexuálnej orientácie a schopností. Diskurzívne kontexty života a vzťahov ľudí sa považujú za primárne faktory, tvarujúce život a vzťahy. Primárny dôraz človeka a vytváranie problému na diskurzívne kontexty odlišuje naratívnu terapiu od iných foriem poradenstva. Keď sa človek rozhodne prísť do terapie, už má obvykle vypracovaný dominantný príbeh o tom, akým človekom je. Tento človek má deficitný príbeh, ktorý povie terapeutovi a tento príbeh ho často predstaví ako človeka s 'úbohú' identitou a - ako človeka saturovaného problémom. Takéto negatívne závery môžu mať veľmi negatívny vplyv na to, ako ľudia vidia svoj život, hodnoty, zručnosti, schopnosti a budúcnosť. Človek môže napríklad prísť do terapie a opísať sa ako "depresívny" - uzatvárajúc, že tento opis je predurčený a biologicky vrozený jemu, ako človeku (čo vedie k pocitu beznádeje). Tieto úbo-



hé problémy sú zapracované do štrukturalistických, vedeckých a individualistických teoretických paradigiem, ktoré tvrdia, že identita je fixná, ahistorická a dekontextualizovaná. Naratívna terapia zastáva anti-individualistický prístup k terapii, ktorý je zasvätený post-štrukturalistickej ideii, že identita je plynulá, dynamická a kontextová. Z hľadiska naratívnej terapie môžu teda byť životy, identity a vzťahy ľudí buď multi-príbehové alebo jedno-príbehové. Konceptualizáciou post-štrukturalistického pohľadu na identitu dokáže teda naratívne praktiky lingvisticky oddeliť osobu od 'fixnej' a deficitne opisovanej identity. Keď sa tento pohľad aplikuje v terapii, označuje sa ako proces externalizácie problému. Externalizácia problému umožňuje ľuďom považovať problém nie za umiestnený a privatizovaný výlučne vo vnútri svojho tela. Problémy sa chápu ako kontextom ovplyvnené, situačné, diskurzívne a naučené v spoločenstve, kde žijeme a teda aj vzájomne dohodnuté. Teda celkom jednoduché naratívne praktické motto je: „Človek nie je problém, problém je problém.“ Napríklad keď človek v terapii tvrdí, že „mám depresiu“, naratívny terapeut by sa mohol opýtať: „kedy ste si všimli, že depresia po prvý krát vstúpila do vášho života?“ alebo „sú prípady, kedy vás depresia premáha na rozdiel od prípadov, kedy vy premáhate depresiu?“

Oddeliť problém od človeka umožňuje naratívne-terapeutovi počúvať rozpory alebo výnimky v diskurze dominantného rozprávaného problémového príbehu, ktoré sa inak nazývajú 'jedinečné výsledky', alebo unikátne, či iskrivé momenty. Novšie ich naratívni kolegovia označujú aj ako všade prítomné iniciatívy. Tieto jedinečné výsledky slúžia ako vstupné body do iného príbehu, ktorý pomáha ľuďom predefinovať ich vzťah k problému. Odtiaľ sa odvíjajú a rozvíjajú preferované príbehy, ktoré osvetľujú zručnosti, schopnosti a kompetencie ľudí. Tieto preferované príbehy a opisy života ľudí môžu začať byť 'plnohodnotné' pomocou zvedavosti a skúmania prostredníctvom starostlivo formulovaných otázok a postupne aj realizované. Medzi známe línie terapeutického dopytovania sa patria zvedavosť na hodnoty, záväzky, úmysly, vzácne spomienky, vplyvné vzťahy a to, ako sa tieto oblasti prepájajú medzi sebou navzájom a žijú mimo vzťahu a za vzťahom človeka k problému.

Terapeutické dokumenty

V naratívnej terapii je veľa techník, ktoré obohacujú a rozširujú preferované príbehy ľudí. Jedným z kľúčových aspektov naratívnej praxe je využitie rôznych terapeutických dokumentov napríklad v podobe písania listov. Využívanie listov sa presne hodí do analógie textu a je citlivým rozšírením terapie na sedení z naratívnej perspektívy. Príbehy naberajú dodatočný význam a trvanie, keď sú zapísané. David Epston, ktorý presadzoval prax písania naratívnych listov, píše: „Rozhovor je zo svojej podstaty prchavý. Po obzvlášť významnom sedení klient odíde planúci provokatívnymi novými myšlienkami, ale o pár ulíc ďalej si už ťažko spomenie na presné slová, ktoré ho tak oslovili na sedení... Ale slová v liste nevyblednú a nezmižnú tak, ako rozhovor; pretrvávajú v čase a pristo-

re, svedčia o práci v terapii a činia ju nesmrteľnou.“ Listy naratívnej terapie poskytujú veľmi mocný nástroj konsolidácie iného príbehu a prispievajú k tomu, že ho problémový príbeh zase neprekoná. V naratívnej praxi sa najčastejšie využívajú jedinečne vytvorené narácie a listy s protipríbehmi, čiže príbehmi, ktoré stoja mimo, alebo rovno oproti dominantnému, problémom nasýtenému príbehu klienta. Používajú sa na zobrazovanie lineárnej povahy klientovho príbehu so zameraním na dokumentovanie nových príbehov, ktoré vznikajú počas práce v terapii. Listy sú narácie, ktoré obvykle zaznamenávajú a sumarizujú sedenie a používajú sa ako spôsob, ktorým sa dá uistiť, že terapeut počul klientov príbeh presne. List činí klienta finálnym redaktorom jeho príbehu. Dokumenty pomáhajú reflektovať a premýšľať o stretnutí a nových dostupných a vynárajúcich sa proti-príbehoch, na ktoré si klient počas sedenia spomenul a opätovne tak vyrozprávať tento príbeh mimo terapeutického sedenia. Tak sa o tieto nápady sa môže terapeut podeliť bez toho, aby čakal na nasledujúce sedenie. Okrem toho môže poskytnúť príležitosť na dokumentovanie (naplnenie času proti-príbehom), podporu a opätovné vyrozprávanie nového a preferovaného príbehu. Zaznamenávanie prežívania počas sedenia umožňuje klientovi byť svedkom svojho života a zabudnutých schopností a hodnôt. Rozšírenie rozhovoru s klientom medzi stretnutiami podporuje a udržiava nové významy a najmä trvácnosť myšlienok, ktoré tvoria nový príbeh. Napokon, písanie listov pomáha zlepšiť vzťah medzi terapeutom a klientom z hľadiska dôvery a vzájomnej úcty, čo sa môže využiť na ďalších sedeniach v reálnom čase. Existuje niekoľko užitočných tipov, ako písať listy. Tu je niekoľko vecí, ktoré naratívni terapeuti navrhujú zaradiť do listu:

- Úvod, ktorý prepája klienta s terapeutickým sedením, ktoré prebehlo.
- Doslovné znenie klientových výrokov.
- Výroky, ktoré opisujú relatívny vplyv problému na klienta. Táto časť obvykle obsahuje množstvo poznámok, ktoré posilňujú separáciu problému od človeka a toho, čo človek stratil alebo čím trpel počas svojho vzťahu s problémom.
- Otázky (radšej než priame výroky) o oblastiach, ktoré boli na sedení málo preskúmané.
- Otázky, ktoré podčiarkujú jedinečné výsledky a implikujú jazyk potenciálu a schopnosti.
- Používanie reflexívnych slovies a/alebo hodnotiace otázky, napríklad: „John, znamená to, že ste mali väčšiu moc nad svojím hnevom než hnev nad vami?“ verzus „John, ovládli ste svoj hnev.“
- Používanie humoru a slovných hračiek.

Uvádame príklad listu napísaného klientovi, ktorý sa volá Kyle a ktorý zápasil s úzkosťou:

*Milý Kyle,
ako som slúbil, tento list sumarizuje naše minulé stretnutie. Porozprával si mi, ako Úzkosť ovplyvnila tvoj život; je to dlhý príbeh. Úzkosť*



*má mnoho spojencov, deti, ktoré sa ti vysmievali, kultúru, ktorá ostrakizuje odlišnosť. Títo spojenci ťa naverbovali do svojho negatívneho príbehu o tebe. Ale napriek sile Úzkosti a jej priateľov si sa nikdy úplne nevzdal. Keď sa obzrieš späť, spomínaš si na momenty, kedy si sa postavil za seba? Spýtal som sa ťa, kto ťa v mladosti najviac oceňoval. Dojato si mi porozprával o svojom učiteľovi fyziky. Keď som sa opýtal, čo v tebe učítelia videli, povedal si: „on veril v moju... vedel, že som bystrý a silný človek.“ Kyle, „Čo v tebe učiteľ videl také, čo deti, ktoré sa ti vysmievali, nevideli? Čo by sa stalo, keby si si bližšie osvojil učiteľovu verziu? Ako by to mohlo podkopať moc Úzkosti? Úzkosť určite sedela na zadnom sedadle, keď si našiel odvahu priblížiť sa a zoznámiť sa s tvojou priateľkou Susan v San Franciscu. Potešil ma tvoj príbeh o tom, ako si stretol Susan a čo si ona cení na tebe. Keď som sa ťa spýtal, čo si na tebe Susan váži, povedal si mi, že na to sa ťa ešte nikto neopýtal. Rozmýšľal si nad tou otázkou ešte? Ako by ti mohlo premýšľanie o tejto otázke pomôcť získať „miernu odvahu“? Možno by si mi to mohol povedať na budúcom sedení. Tvoj spojenec proti Úzkosti
David Nylund*

Listy mladým ľuďom bývajú často hravé. Tu je jeden príklad listu, ktorý bol napísaný 8 ročnému chlapcovi, ktorý sa v noci bál, a jeho matke:

*Milý John a mama,
ďakujem vám za náš minulý rozhovor. Mal som pocit, že strach sedí na zadnom sedadle nášho rozhovoru. Súhlasíte, mama? John, veľmi sa mi páčilo, ako si ty, tvoja mama a ja vymýšľali pravidlá strachu:*

1. *strach rastie, keď sa mu nepostavíš;*
2. *strach číha za rohom;*
3. *navodzuje deťom myšlienku, že nie sú odvážne;*
4. *zmenšuje sa malými krokmi.*

Tak sme rozmýšľali, čo by ti pomohlo získať odvahu. Tvoja mama pripomenula Pepka námorníka a ako zmocnel, keď zjedol špenát. Mimochodom, mama, ukázali ste už Johnovi príbeh o Pepkovi? Áno, ja viem, že nemáš rád špenát. Ale máš šťastie, lebo Tvoja mama je z Grécka! A pečie vynikajúci špenátový koláč (Spanakopita). A našťastie – špenátový koláč ľúbiš! Mama, súhlasíte, že upečiete Spanakopita a John zje večer jeden kúsok. Vtedy príde jeho Pepek bojovať so strachom! Nevie sa dočkať, ako to išlo!!! Mama, mohli by ste mi priniesť kúsok špenátového koláča na naše nasledujúce stretnutie? Aj ja ho mám rád; viete, môj otec

rástol neďaleko gréckej štvrte v Detroitu a nosil mi špenátový koláč, keď som bol ešte dieťa. Myslím, že keď kúsok zjem, náš tím - trio Spanakopita proti strachu - dokáže prekonať každý strach.

*Tvoj spojenec proti strachu,
námorník David*

Z hľadiska širšieho vzťahového sociálneho kontextu je výhodné zapojiť do naratívnej terapie viac členov rodiny a/alebo ostatných dôležitých ľudí z prostredia človeka. Často sa stáva, že niektorý člen rodiny nie je prítomný na terapeutickom sedení hoci ich prítomnosť by mohla byť užitočná. So súhlasom prítomného člena rodiny sa tieto dôverné listy posielajú za účelom sprostredkovania porozumenia, že človek, ktorý nie je pripravený sa zúčastniť poradenstva sa ho môže zúčastniť a povzbudená, aby sa zúčastnil sedenia a porozprával nové príbehy o prítomnom človeku s chýbajúcim človekom (ľuďmi). Ide o rôzne formy pozývacích listov.

Predpovedacie listy

V týchto listoch píše terapeut novú naráciu, ktorá obsahuje vízie a nádeje klienta. Tieto dokumenty sú situované do budúcnosti. Ide v nich o to, aby klient uvažoval o budúcom príbehu a presvedčenie o novom príbehu vyústi do potvrdenia predpovede. Tieto predpovedacie listy poskytujú príležitosť vykresliť budúcnosť, v ktorej bude problémový príbeh v úzadí alebo sa stane minulosťou. Tu je ilustrácia predpovedacieho listu napísaného 12 ročnému Stevovi, ktorý bol zaseknutý v konfliktoch a škriepkach so svojou matkou. List bol napísaný a odovzdaný Stevovi v januári 2004 zapečatený s tým, že ho má otvoriť až 25. decembra. Dokument predpovedá budúcnosť, v ktorej Steve vkročí viac do zodpovednosti, bude mať menej konfliktov a viac bude oceňovať matku. Steve samozrejme nevedel počkať do Vianoc a otvoril list dva dni potom, ako ho dostal (vo februári 2004)! A istotne nasledoval väčšinu nápadov, ktoré boli uvedené v liste.

Neotvárať do 25. decembra 2004!!!!!!!!!!!!

*Ahoj Steve,
bolo ťažké dospievať, že? Nemôžeš už obviňovať iných (najmä svoju mamu) za svoje problémy. A je aj viac povinností, ktoré môžu byť otravné! Takže to tvoju cestu k dospelosti ešte viac poznačilo. Ja si však pamätám bod zlomu. Spomínaš si? Bolo to, keď ťa mama požiadala, aby si si upratil izbu a ty si to spravil bez odvrávania alebo hádania sa? Alebo to bolo, keď si si urobil domácu úlohu bez toho, aby ti ju mama musela pripomenúť? Teraz, keď sa stávaš pubertiakom, sú v tom aj výhody, nie? - viac slobody určite. Páčilo sa ti to doteraz? Aké je to pre tvoju mamu, keď ti už nemusí pripomí-*



*nať ďalšie veci a len to nechá na teba a dôveruje ti, že to spraviš sám (alebo nespraviš)? Keď ti začala dôverovať, že sa sám správne rozhodneš. Aké to je, neškriepiť sa s mamou? Aké je to, byť riaditeľom svojho života a neriadi ho už tvoja mama? Máš väčšiu radosť zo seba alebo z mamy a vás oboch, lebo ste prestali s „nekonečnými hádkami medzi pubertou a mamou”? A čo sa stalo s vaším vzťahom, čo viedlo k tomu, že už sa neškriepite? Spýtal si sa Davida, aký je prekvapený? Aký je na teba pyšný? Čo si myslíš, ako som vedel, že to dokážeš? Mimochodom, skoro som odpadol, keď si niekoľkokrát začiatkom roka 2004 pochválil mamu, dokonca si sa jej spýtal, aký mala deň. A určite si mamu šokoval, keď si naplánoval a prekvapil ju ďakovným večierkom!!!
Úprimne tvoj
David*

Protiodporúčacie listy

V týchto listoch sa posiela nová narácia osobe, ktorá odporučila klienta alebo rodinu terapeutovi, ako napríklad sociálnej kurátorky, učiteľke alebo probačnému úradníkovi. Tento list je prostriedkom šírenia novej narácie, ktorá ponúka kontrolu zdroju odporúčania.

Krátke listy

Do krátkych listov možno zaradiť širokú paletu obsahu a jednu konzistentnú tému. Téma je dať klientovi vedieť, že terapeut myslí na ich rozhovor aj po stretnutí. Tieto listy ponúkajú stručný súhrn novovzniknutých preferovaných narácií z predošlého sedenia. Krátke listy možno poslať bývalému izolovanému klientovi, aby jednoducho vedel, že na neho myslíte. Akt prijatia pošty môže klientovi pomôcť cítiť sa hodnotný, spojený a menej osamelý vo svete.

Písanie terapeutických listov napomáha novej identite

Účelom písania terapeutických listov bola pomoc ľuďom/klientom spomenúť si na preferované aspekty seba, ktoré boli zabudnuté v rámci obmedzení a hraníc dominantného problémového príbehu. Dominantné príbehy majú ničivú moc a problémy, ktoré príbehy obsahovali, vážne ohrozovali samotný život ľudí, s ktorými sme pracovali. Žiť obmedzený život s masívnym režimom psychiatrických medikamentov, život s dlho trvajúcou elektrokonvulzívna terapiou, izoláciou, považovať sa za tých, ktorí už stratili nádej, boli na invalidnom dôchodku, zomrelo im dieťa, mali anorexiu, boli šikanovaní, zúfalí, prišli o peniaze a mnohé iné kontextualizované tragédie, ktoré - si sami nespôsobili, ale za ktoré sa nejako obviňujú - takéto životné okolnosti vážne ovplyvňujú samotnú identitu človeka a preto je v kontexte naratívnej práce dôležité zaoberať sa významami, ktoré si ľudia sociálne utvárajú. Mnoho ľudí, s ktorými naratívni terapeuti pracujú, problém presvedčil, že smrť by

bola omnoho lepšou možnosťou ako život. Naratívna perspektíva sa nezameriava iba na jednotlivca a listy vyživa aj ako formu kampane. Ide o to, písať listy celým skupinám ľudí, v rôznych obmedzujúcich kontextoch. Tak sa z listov stala kampaň. Pôvodné listové kampane boli určené na pomoc ľuďom, aby si spomenuli na to, ako boli členmi systému lásky a podpory, z ktorého ich problém (napríklad Ochorenie) vylúčil. Kampaň písania listov v špecifickej komunite bola terapeutickým prostriedkom na vyvázenie príbehu sýteného problémom a dominantnej spomienky na zúfalstvo a zlyhanie. Tieto terapeutické situácie boli na pocit zúfalé a mnohí, ak nie väčšina našich klientov mala diagnózu 'chronického psychiatrického pacienta' a podľa psychiatrického tímu, s ktorým sa stretávali, boli problémy klientov celoživotné. Inštitúcie považovali týchto klientov za ľudí, ktorým sa nedá pomôcť. Kampane písania listov boli vymyslené ako reakcia na tieto život ohrozujúce problémy a nevieru naratívnych terapeutov v chronickú identitu. Kampane vytvárali spoločenstvo záujmu o klientov/ľudí ako opätovných členov, milujúcich ľudí, ktorí sa držali iných, konkurenčných a preferovaných príbehov klienta - kým klientova predstava o sebe ostávala obmedzená problémom a žiaľ aj odborným diskurzom. Aj prostredníctvom listov vytvárajú terapeuti komunitu záujmu o celkom odlišnú verziu človeka (proti-verziu). Spoločenstvo takto písaných a ústnych, každopádne vytváraných a žitých protipríbehov žilo mimo odborných a civilizačných predpisov o skrachovanej, alebo o problémovej osobnosti, alebo o poruche osobnosti. Kampaň spoločenstva listov rozprávala príbehy nádeje, revidovanej anamnézy a ponúkala preferované predstavy a budúce možnosti. Klientovo spoločenstvo podporovalo človeka na základe pevného presvedčenia, že zmena ich milovaného člena - je možná. Veľmi rýchlo sa ukázalo, že problémy a odborný diskurz podporujúci problémy priviedol ľudí k tomu, že si spomenuli na všetko cenné, hodnotné a dôveryhodné v sebe, na čo medzičasom zabudli. Príbeh, ktorý klienti rozprávali a problémový príbeh, ktorý žili, chápali ako vážne obmedzený negatívnu predstavou a verejným diskurzom ako menej hodnotný/neprimeraný životný štýl. Za posledných 18 rokov boli kampane písania terapeutických listov určené osobám od 6 do 76 rokov. Mnohí naratívni terapeuti, sociálni a komunitní pracovníci zistili, že osoby, ktoré dostávajú listy, začali znovu objavovať diskurz 'seba', ktorý im pomáhal spomenúť si na zdravé situácie, od ktorých ich oddelili problémy. Zaznamenali návrat klientov do intimného vzťahu, školy, športu, kariéry, zdravia a rodiny a - znovu spoznanie seba s aspektmi seba, ktoré predtým obmedzovala problematická identita.

Listy o budúcnosti párového vzťahu - navrátenie zdravia zoči-voči strachu, strate nádeje a depresii

Kolega psychiater nám poslal 70 ročného Oskara s manželkou Maxine. Na prvom sedení nás Oskar informoval, že ho pred rokom na prechode pre chodcov zrazilo nákladné auto. Nepredpokladalo sa, že to prežije, ale prežil; nepredpokladalo sa, že sa prebe-



rie z trojmesačnej kómy, ale prebral sa; a predpovedali mu, že už nebude chodiť - ale chodí a tak ďalej. Ako si iste viete predstaviť, netrvalo dlho, aby sme si uvedomili, že sedíme pred celkom pozoruhodným mužom. Zdalo sa však, že Oskar zaplatil za svoj návrat veľkú cenu, lebo niekde po ceste stratil všetku „sebadôveru“. Povedal nám aj to, že ho chytá panika, keď nemá Maxine pri sebe „24 hodín denne“. Maxine strávila rok organizovaním komplikovanej úlohy zabezpečiť zdravotnú starostlivosť pre Oskara a na prvej návšteve uviedla, že je „absolútne vyčerpaná“ a „teší sa naspäť do práce“. Bohužiaľ, jej záujmy boli odsunuté nabok a úplne ich prekrylo to, čo obaja nazývali „Strach“. Z rozhovoru o tom, čo súvisí so „Strachom“ vyplynulo, že to je „dedičstvo“ Oskarovej nehody, od kedy je presvedčený, že „som len polovičný muž“ a okrem toho „Maxine ma opustí kvôli inému mužovi - a som presvedčený, že ma plánuje dať do domova dôchodcov“. Bol tu aj zvláštny obrat v tom, že „Strach“ ho presvedčil, že „si nezaslúžim dobrý život“ a okrem toho „mal by som sa zabiť“. Vzťah so „Strachom“ mu umožnil pamätať si, že má zabudnúť na „krásny, milý život“, o ktorom mu Maxine povedala, že pred nehodou taký mal. Oskar nám tiež prezradil, že je čoraz viac „izolovaný a depresívny“. Oskar a Maxine nám povedali, že sa presťahovali z Anglicka do Kanady pred 10 rokmi a že ich spoločný život bol pred nehodou „blážený“. Na prvom sedení sme sa všetci dohodli, že „Strach“ Oskara premohol a že situácia bola - ako sa vyjadril Oskar - „zúfalá“. Na nasledujúcom sedení sme sa rozhodli začať medzinárodnú kampaň Proti-strachu. Ďalej je uvedený list, ktorý napísali terapeuti, Oskar a Maxine spolu asi päť minút pred koncom druhého sedenia (možno ho považovať za 'štandardný' list z kampane). Keďže Oskar sa obával, že jeho priatelia by mohli považovať list za „bláznivý nápad“, trval na tom, že psychoterapeut uvedie svoje odborné tituly, aby listu dodali „kredibilitu“. V liste sú v úvodzovkách uvedené priamo Oskarove slová zo sedení.

Drahí Oskarovi a Maxini priatelia: volám sa Stephen Madigan, som magister sociálnej práce a mám doktorát z rodinnej terapie. Vaši priatelia Oskar a Maxine ma požiadali, aby som vám napísal, aby sme vás požiadali o podporu. Ako možno viete, Oskar utrpel pred 14 mesiacmi vážnu nehodu a odvtedy - zaznamenal pozoruhodný návrat. Čo možno neviete, že po nehode mu ostali následky v podobe strachu a - tento Strach v súčasnosti ovláda jeho život. Nebudete tomu možno veriť, ale strach mu okrem iného hovorí, že „nie je súci nanič“, že „je neužitočný človek“ a že „skôr alebo neskôr ho aj jeho priatelia budú poznať takého, ako ho pozná Strach“. Pod vplyvom strachu sa Oskar začína „opúšťať“ a žiadame vás o podporu, aby ste Oskarovi pomohli vymaniť sa zo zovretia Strachu. Myslíme si, že môžete Oskarovi pomôcť dostať sa z tejto hroznej situácie.

Mohli by ste, prosím, poslať Oskarovi krátky list, v ktorom vyjadríte 1) ako si pamätáte svoj život s ním, 2) svoje myšlienky a pocity o jeho telesnom zotavení sa a o tom, akým človekom je v súčasnosti a 3) čo si myslíte, ako sa bude vyvíjať váš vzťah s Oskarom a Maxine v budúcnosti.

Dúfame, že nežiadame od vás priveľa a chceme, aby ste vedeli, že si budeme listy od vás veľmi cenit'. Oskar by vám tiež rád dal na vedomie, že vám všetkým odpovie.

So srdečným pozdravom,

Stephen Madigan PhD,

Oskarov konzultant proti Strachu

Štruktúra listov v kampani je obyčajne rovnaká. Spolu s klientom/klientmi terapeuti napíšu list vybraným členom rodiny alebo spoločenstva (ktorých vyberie klient a/alebo členovia rodiny) a požiadajú ich, aby pomohli s dočasným procesom spomínania a svedectva, ktoré sa písomne v liste zachytí, pričom ide o ich a) spomienky na vzťah s klientom, b) ich súčasnú nádej ohľadne klienta a c) ako predpokladajú, že sa bude vyvíjať ich vzťah s klientom v budúcnosti. Tieto písomné záznamy sú smerované priamo proti problémovým stratégiám, ktoré opisujú klientovu minulosť ako úplne 'negatívnu' a - budúcnosť predpovedajú ako úplne beznádejnú alebo ako scenár s tým najhorším koncom. Listy spoločenstva tiež prepisujú negatívne odborné príbehy, ktoré sa ukázali ako neužitočné pre človeka a užitočné pre problém. Listy spoločenstva sú vždy diametrálne odlišné od toho, čo sa napísalo dovtedy v klientových zdravotníckych záznamoch. Listy kampane písané členmi spoločenstva záujmu re-prezentujú proti záznamy. O niekoľko mesiacov neskôr Oskar napísal zo svojej dlho očakávanej cesty 'anti-strachu' po Francúzsku, kde bol s Maxine. Uviedol, že jeho cesta do Francúzska bude znamenať „môj návrat k zdraviu“. Na pohľadnici napísal, že sedí sám, pije espresso a Maxine odišla na celý deň pozrieť si okolie. Doslova napísal: „Ďakujem svojej šťastnej hviezde, že už nie som väzňom strachu.“ Povedal, že jeho jediným problémom teraz je „stíhať“ všetku korešpondenciu ohľadne návratu!“ Uviedol že odpovedať na korešpondenciu zvládne a preberá za to plnú zodpovednosť. Bez komunity by sa Oskar nikdy nemusel spamätať a vrátiť sa ku všetkým svojim osobným schopnostiam / kvalitám / hodnotám a príspevkom, ktoré dosiahol počas svojho života - a od ktorých ho problém odlúčil. Štruktúra písania listov, ktoré sú kampaňou, môže mať rôzne podoby a formy, ale tie vychádzajú z naratívneho rozhovoru, kde sa objavia alternatívne opisy človeka, pričom tak ožijú spomienky. Človeka požiadame, aby uvážil, či existujú iní ľudia v jeho živote, ktorí by ho mohli vidieť inak, než ako ho opisuje problém. Potom sa rozpráva o týchto odlišných popisoch. Mohol by som klásť nasledovné otázky: „keby som sa rozprával s _____ o vás, čo myslíte, čo by mi povedal o vás, že by mi problém mohol povedať?“ Alebo „mys-



líte, že by mi váš priateľ povedal o vás niečo trefné, aj keby to protirečilo problémovému rozprávaniu o vás?“ Alebo „ktorému opisu vás dávate prednosť a prečo?“ Ďalej klient a terapeut (spolu s klientovou rodinou/partnerom, priateľom, sociálnym pracovníkom, lekárom, známym atď., ak niekto z nich príde) začnú rozhovor o všetkých možných iných opisoch klienta ako človeka, aký by mohol byť, ale už si to nepamätá, pretože problém ho ovládol. Hovoria o tom, aký by klient mohol byť, aký by klient chcel byť a aký klient bol predtým, než problém ovládol jeho život. Spomínajú na všetky zabudnuté alternatívy prežitých zážitkov seba, ktoré klient mohol zabudnúť v kontexte obmedzenom problémom. Potom začnú zostavovať zoznam všetkých osôb v klientovom živote, ktoré by mohli podporiť tieto alternatívne opisy. Keď je zoznam hotový, napíšeme list, v ktorom žiadame o podporu. Ak je problémom dôvernosť, uvedie sa adresa terapeuta ako spätná adresa. Ak človek príde na nasledujúce sedenie (s listami) sám, navrhujeme, že mu listy prečítame ako textové prerozprávania. Dávame však prednosť tomu, ak príde osobne na sedenie toľko pisateľov spoločenstva, koľko je len možné. Terapeut nemôže nikdy vedieť presne, koľko pisateľov listov príde na sedenie. V priemere prídu traja pisatelia listov, hoci už sa stalo, že prišli aj siedmi až desiati. Klient má potom prejsť celú kolekciu listov ako „výskum“ seba. ‘Všeobecná’ štruktúra čítania a svedectva listov v terapii je nasledovná:

- Na sedenie sú pozvaní všetci pisatelia listov v kampani (ak je to zemepisne možné) a do radu prečítajú svoj list, ktorý napísali o danom človeku. Prítomný je obvykle aj klient, terapeut, ostatní pisatelia zo spoločenstva a niekedy aj terapeutický tím, ktorý môže pozostávať zo zamestnancov.
- Po tom, čo pisateľ nahlas prečíta svoj list, klient má list prečítať naspäť pisateľovi, aby obaja, pisateľ i klient mohli dávať pozor na to, čo sa hovorí/píše z odlišnej pozície hovorenia a počúvania.
- Po tom, čo list prečíta pisateľ a prediskutuje sa s klientom, spoločenstvo ostatných ľudí na sedení (ktorí sedia a počúvajú) ponúkne krátku reflexiu toho, čo list evokoval v ňom z hľadiska jeho osobného života.
- Tento proces pokračuje, až kým sa všetky listy neprečítajú, znovu neprečítajú, neprediskutujú a nereflektujú.
- Každý člen reakčného tímu (obvykle, ale nie vždy pozostáva z odborníkov) potom napíše a prečíta krátky list klientovi a jeho spoločenstvu. Reflektuje v ňom proti-názor na klienta ponúkaný človekom a jeho spoločenstvom, nádej, ktorú obsahuje a aspekty, ktoré v nich listy vyvolali.
- Všetky listy sa skopírujú a rozdájú všetkým prítomným.
- Potom nasleduje sedenie s terapeutickým listom adresovaným každému, kto sa sedenia zúčastnil, vrátane klienta, spoločenstva záujmu a reflexného tímu.

Podľa skúseností, keď spoločenstvo na podporu člo-

veka dostane listy so žiadosťou prispieť do kampane na podporu, často sa cítia povinní napísať viac ako raz (tri až štyri listy nie sú neobvyklé). Prispievateľia často uvádzajú, že prežívajú pocit „vynechania“ z pomáhajúceho procesu. Prispievateľia do kampane hovoria, že sa cítia „obvinení“ a „vinní“ v role, v ktorej, ako sú presvedčení, zohrali úlohu pri prevládnutí problému nad životom človeka. Tvrdia, že mnoho z týchto strašných pocitov voči sebe, im pomohli prekonať rozličné odborné diskurzy, s ktorými sa stretli aj vo svojpomocnej literatúre. Byť vynechaní v nich často vyvoláva mienku, že sú „neschopní“ a „neužitoční“. Ako to raz vyjadril jeden starší pán, ktorý sa zapojil do anti-depresívnej kampane za jeho 22-ročného synovca: „Listová kampaň mi pomohla prebrať sa a byť úspešný v boji proti problému, aby môj synovec mohol zvíťaziť. Keď som pomáhal jemu, pomáhal som aj sebe.“

Terapeutické listy používané ako ‘prípadové poznámky’ pre inštitúcie a skupiny konzultantov

Zistili sme, že keď sa terapeutické listy používajú tvorivo a vysvetľujú rozumne, možno ich použiť aj v tých najkonzervatívnejších vedeckých inštitúciách a nemocniciach. Napríklad obvyklý protokol zapisovania poznámok o pacientoch v nemocniciach je individualizovaná procedúra. Samostatne sa zapisuje výkon každého pacienta v skupine a potom sa preberá s ostatnými členmi odborného tímu. Len ojedinele sa stáva, že pacient samotný dostane kópiu týchto odborných záznamov o sebe, svojom živote a vzťahoch. Podľa nás táto prax zadržíva informácie o človeku pred ním samotným; vytvára tajomstvá v prostredí podporujúcim dôveru; pred klientmi zatajuje súkromné informácie o ňom samom atď. - čo je celkom čudná ‘terapeutická’ prax. Naratívny terapeut Stephen Madigan mal príležitosť niekoľko rokov dva dni v týždni konzultovať hospitalizovaných psychiatrických pacientov s poruchou príjmu potravy vo Vancouveri. Svoju prácu opisuje takto:

Mojou úlohou bolo robiť skupiny s pacientmi a facilitovať skupiny s viacerými rodinami. Naratívnu terapiu podporujúci psychiater mi dal voľnú ruku v skupinovej terapii, ktorá bola súčasťou terapeutického programu na oddelení. V tom bol spôsob, ako boli skupiny štruktúrované, kto bol do nej zapojený a ako, spolupráca s reflexným tímom z iného oddelenia nemocnice (zástupcovia oborov ako sociálna práca, psychiatria, zdravotné sestry, psychológia, diétne sestry atď. sedeli na všetkých skupinách a reagovali z pohľadu naratívnej praxe, ktorý som ich naučil) a písanie záznamov/správ/hlásení. Obvyklá prax na psychiatrickom oddelení, že sa o pacientoch hovorilo oddelene, v ich neprítomnosti a písali sa neverejné správy a záznamy o pacientoch, s čím neboli oboznamovaní - sa mi nikdy nepáčila. Ako alternatívu mi nemocnica dovolila napísať list po každom sedení



skupiny všetkým zúčastneným stranám. To znamenalo - napísal som jeden terapeutický list skupine po každom skupinovom sedení a tento list členom skupiny dostali všetci odborní zamestnanci. Terapeutický list bol jedinou odbornou korešpondenciou, ktorú som písal. Mal som tiež tú výsadu, že som nemusel konzultovať o pacientoch, keď neboli prítomní. Nižšie je uvedený terapeutický list skupine, ktorý dostali aj odborní zamestnanci inštitúcie a bol zdokumentovaný ako 'záznam v karte'.

Milá anti-anorektická skupina a členovia reflexného tímu:

Chcem vám napísať a poďakovať sa za celkom inšpiratívne dve hodiny naplnené anti-anorekticky. Ako vždy, vaše rozhovory vo mne vzbudili otázky po tom, čo som odišiel. Pomyslel som si, že by som sa rád o niektoré z nich podielil s vami. Sheri, keď si podporila Gwenin príbeh o odolávaní zvyku anorexie, povedala si - 'áno a keby sme všetci súhlasili s anorektickou budúcnosťou pre nás ako hovorí Gwen, tak by všetci tu zomreli'. Keď ste ma ty a Gwen poučili o tejto anorektickej taktike, Sheri, čudoval som sa, ako anorexia dokáže vždy predpovedať ženám negatívnu budúcnosť. Ako to, že anorexia dokáže vtiahnuť túto skupinu ženských duší k tomu, že budúcnosť je vždy iba márna? Ak sa všetci, celá skupina postavíte proti anorektickej taktike, akú budúcnosť si budete predpovedať navzájom a seba samým?

Druhá poznámka, ktorá vynikla, bola, keď Julie povedala Akeiko, že „totálne pozná“ jej kroky a „vzdorovanie anorexii postavením sa dozadu na váhe“ počas vyšetrenia u doktora (aby nebolo vidno, koľko váha ukazuje). Bol som zvedavý, čo si ostatní členovia skupiny mysleli o Akeikinom vzdorovaní a o tom, že Julie si to všimla? Poznáte aj nejaké ďalšie prejavy vzdoru proti anorexii? Je to vždy zábava rebelovať proti pravidlám a predpisom anorexie? Ako skupina som zvedavý, čo by anorexia robila, keby ste všetci protestovali proti tomu, čo Megan nazvala 'strašný životný štýl' anorexie?

Veríte, že v počte je sila a ak áno, čo myslíte, akú moc by mala vaša skupina nad anorexiou? Ešte raz vďaka za to, že ste ma poučili a vzali medzi seba pri pohľade na anorexiu.

*Anti-anorekticky srdečne váš
Stephen Madigan*

Listy pre páry

Viacerí (a nielen naratívni) autori písali mnoho rôznych listov párom. Načrtneme, aké listy im posielajú najčastejšie naratívni terapeuti. Nižšie sú uvedené dve bežné formy listu napísaného špecificky páru v konflikte.

Listy načrtávajúce jedinečné výsledky

Milí Pier a Anita,

píšeme vám po našom poslednom stretnutí. Anita, keď sme sa rozprávali po vašom odchode, boli sme obaja prekvapení tvojimi poznámkami o tom, aké schopnosti ste obaja mali v iných vzťahoch, ktoré ste mali predtým v živote, že ste boli „trpezliví“, „úslužní“, „hovorili ste si milé veci“ a „rozumeli“ ste iným ľuďom. Potešilo nás, ako ste obaja, ty aj Pier uvažovali o tom, ako by ste mohli tieto vzťahové zručnosti vnieť do svojho vlastného vzťahu. Keby ste preniesli svoje vzťahové schopnosti do svojho vzťahu, čo myslíte, aký by bol výsledok? Myslite si, že vaše vzťahové schopnosti by obohatili tieto schopnosti? A ak áno, akým spôsobom? Aký rozdiel by ste si všimli vo svojom vzťahu? Aký by to bol pocit? A Pier, keď si povedal, že si si začal všimnúť, ako chceš zmeniť rozhovory s Anitou „v správnom čase a na správnom mieste“, boli sme zvedaví, ako sa ti podarilo prísť s týmto plánom a - čo si myslíš, čo by asi Anita prežívala, keby si to urobil? Tiež nás dost dojal tvoj „skrytý plán“ nahrať Anite CD s pesničkami. Boli sme zvedaví, či tieto piesne mali konkrétny význam a históriu, ktorá bola kedysi významná pre vás oboch. Tiež sme boli zvedaví, čo znamenalo, keď si Anja všimla, že si na sedení pozeráte do očí - niečo, čoho sme doteraz neboli svedkami. Čo ste videli a ako to bol pocit dívať sa na seba? A napokon, keď Pier spomenul, že ťa chce „držať vysoko“ nad ostatné vzťahy a Anita, ty si sa zasmiala a povedala Pierovi „to by sa mi páčilo!“ boli sme zvedaví, čo konkrétne sa ti páčilo na tej vyvýšenej pozícii v jeho živote najviac? A Pier, aké by to bolo zdvihnúť Anitu a držať ju hore, čo by sa stalo vo vašom vzťahu, keby si ju držal v takej polohe vo svojom živote?

Tešíme sa na ďalší rozhovor o týchto nových krokoch.

Anja Bjoroy a Stephen Madigan

Vzťahové listy písané párovému vzťahu

Ďalšou formou terapeutických listov je pri práci s párom, ktorý prežíva konflikt, napísať priamo párovému vzťahu. Z postštrukturalistického pohľadu sa teoreticky pozeráme na párové vzťahy ako na vzťahové. Niekedy sa stáva, že dominantné a svojpomocné idey o pároch, spolu s neoliberálnymi individualizovanými kontextami ovplyvňujúcimi párové vzťahy, môžu pôsobiť škodlivo na párový vzťah, ktorý je individualizovaným vzťahom/podnikom. Aby sme protirečili týmto individualizovaným ideám a pomáhali vedomiu, že 'celok vzťahu je väčší než suma jeho častí', píšeme vzťahu v páre - 'priamo'. Z tejto pozície praxe naratívnej terapie sa začína list jednoduchým oslovením Milý vzťah X a Y. Súčasťou listu je naša žiadosť obom členom páru, aby odpísali naspäť z hľadiska párového vzťahu a - zo vzťahového uhla pohľadu.



Napríklad: *Vzťahu Jona a Moniky; sme párovi terapeuti, ktorí pracujú s Jonom a Monikou a - sme zvedaví, či by si im mohol napísať list, v ktorom vyjadríš svoj vzťahový názor na nich ako na pár. Dúfame, že by si im mohol napísať pár viet o tom: a) ako ťa najprv vytvorili, b) poznámku o tom, ako rástla ich láska, c) čo si myslíš, že im v súčasnosti stojí v ceste, aby pokračovali v udržiavaní ťa, d) čo by to pre teba znamenalo, keby prestali hádky a sťažnosti a obnovila by sa dôvera a e) v čo dúfaš, ako by ťa vedeli vrátiť k obnovenému milujúcejmu vzťahu ako to kedysi bolo.*
Vďaka, vzťah!
Anja Bjoroy a Stephen Madigan

Listy proti-dokumenty

Toto sú osvedčenia alebo diplomy za úspešné ukončenie a splnenie cieľa v terapii. Sú to vizuálne pripomienky úspechu. Napríklad 12 ročný Sam, ktorého šikanovali spolužiáci a získal si reputáciu „bitkára“, „neposlušného“ a „problémového žiaka“, dostal osvedčenie o „Prepracovaní reputácie“ za to, že sa nebil, zlepšil si prospech a vyvodzoval zodpovednosť, keď sa iní posmievali žiakom. Osvedčenie malo tento text:

Osvedčenie o prepracovaní reputácie
Tento diplom osvedčuje Samove snahy zmeniť svoju reputáciu z „problémového žiaka“ a „bit-

kára“ na „milého“ a „spoľahlivého“. Keďže získať novú reputáciu nie je ľahká úloha, je dôležité, že uznávame tento výkon. Gratulujeme, Sam! Pomohol si zmeniť školskú atmosféru.
Prezident klubu prepracovaných reputácií,
David

Viac príkladov práve takýchto dokumentov možno nájsť aj v knihe od Freedmanovej a Combsa s názvom *Naratívna terapia*, ktorá je u nás dostupná.

Záver

Primárnym účelom naratívnej terapie v rámci písomných úloh všetkých foriem, teda aj terapeutických listov, je pracovať s komplexnosťou a uvedomovaním si komplexnosti príbehov, ktoré ľudia rozprávajú, aby sa otvorili protirečenia a aby priniesli niečo odlišné (pomocou neustálej reflexie), aby sa prešlo k iskrivej alternatívnej hlbšej vrstve, ktorá si žiada pozornosť. Dominantné problémové príbehy strácajú vzťahový kontext a kontradikcie sa otvárajú práve prostredníctvom písania listov a toto umožňuje prepracovať alternatívne a konkurenčné perspektívy v rozvíjaní ľudských príbehov. Tieto odlišné perspektívy, zdá sa, ležia vedľa seba a pasujú do seba, ale pre klienta je tam nepopierateľné napätie medzi nimi. Terapeutické listy nám pomáhajú snažiť sa a naozaj vidieť svet inak v tom istom čase a súčasne s nádejou, že preferovaná zmena nastane.

„To, kam smerujete, je dôležitejšie, akou rýchlosťou tam dôjdete.“ Stephen R. Covey

Rozhovor s Ilene Serlinovou o tanečnej terapii



Ilene Serlinová, Ph.D., ADTR je licencovaná psychologička a registrovaná tanečno/pohybová terapeutka v San Franciscu. Je prezidentkou Psychologickej asociácie v San Franciscu, členkou Americkej psychologickej asociácie, bývalou prezidentkou sekcie humanistickej psychológie v nej. Ilene Serlinová vyučuje na Saybrook University, Lesley University, UCLA, na Gestalt Inštitúte v New Yorku a na Inštitúte C. G. Junga v Zürichu. Je editorkou knihy *Whole Person Healthcare (Zdravotná starostlivosť o celého človeka, 2007, 3 vol., Praeger)*, napísala vyše 100 kapitol a článkov o psychoterapii zameranej na telo a o arteterapii, je tiež členkou redakčnej rady časopisov *PsycCritiques*, *American Dance Therapy Journal*, *Journal of Humanistic Psychology*, *Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice*, *Journal of Applied Arts and Health* a *The Humanistic Psychologist*. *Somatické pohľady na psychoterapiu (Somatic Perspectives.com)* je séria rozhovorov o psychoterapii, ktorej ohniskom pozornosti je stelesnené pre-

žívanie. Primárne sa zameriava na klinické prístupy so zážitkovým aspektom, hlbším cieľom je skúmať konvergencie klinickej praxe a vznikajúcich modelov ľudskej mysle z oblasti neurológie, evolučnej psychológie a stelesneného poznania. Editorom série je Serge Prengel, LMHC.

SERGE PRENGEL: Som tu s Ilene Serlinovou. Ahoj, Ilene.

ILENE SERLIN: Ahoj, Serge, dobrý deň.

S P: Dobrý deň. Tak, ako si sa dostala od štúdia filozofie vo Francúzsku k tomu, čo robíš v súčasnosti?

I S: Pýtaš sa ma na moje začiatky. Dovoľ mi povedať zopár slov o tom, čo bolo predtým, než som začala s terapiou, pretože si myslím, že to, na čo sa teraz pozeráš, je odpoveďou na to, ako som sa stala taká integratívna. Povedala by som, že ako dieťa som bola ako taká opička, svet neverbálnej komunikácie mi bol veľmi prirodzený. Využívala som svoje telo na to - vždy som napodobňovala ľudí. Veľa by som vedela rozprávať o tom, ako chodia a ako sa nosia, karikovala som ľudí, aby som zabavila seba aj iných ľudí. Ale stále som fascinovaná tým, ako sa ľudia vo svete po-



hybujú, čo je ako keby ich podpis. Vždy mi to veľa napovedalo tom, akí sú a čo by som mohla cítiť. Tak tu bola tá časť, tá neverbálna. A bola som divoška, rada som sa pohybovala a bolo to pre mňa ľahké, pravdepodobne ľahšie ako verbálna interakcia; tanec bol pre mňa vždy ľahký. A potom to isté s tancom, keď som mala štrnásť v Izraeli, keď som išla s teenagermi do Izraela, objavila som izraelský ľudový tanec a cítila som silu pohybu pri formovaní krajiny, silu kultúry pri vytváraní zmyslu a významu – (Serge: Mm-hmm) – v skupine ľudí spolu. Fakt to sústredilo energiu ľudí a motivovalo ich to prostredníctvom piesní a tanca. Omnoho rokov neskôr som mala možnosť rozprávať sa s niekoľkými priekopníkmi, antropológmi tanca, ktorí prišli do Izraela a vytvorili kultúru, tak jej rozumeli, a to som pocítila v štrnástich. V štrnástich som pocítila aj silu tanca a pohybu v živote komunity. Mala som pocit, že americké predmestia sú nudné a veľmi zbavené telesnosti a teenageri tam nemajú, čo robiť. Ale v Izraeli som mala pocit, že takéto tanec a práca skutočne tvorili ideológiu a spájali ľudí do skupín. A zase, omnoho rokov neskôr, už ako tanečná terapeutka, som zistovala, že takéto pohybová práca v psychiatrických nemocniciach, všade, sila pohybu skutočne vyjadrovala každodenný život, ale aj ho prekračovala v akomsi ideálnom zdravotnom či pohodovom ciele alebo význame – (Serge: Mm-hmm) – teda toto všetko som pocítovala veľmi skoro.

S P: Je toho teda veľa a možno to zdôrazňuje mnoho vecí, o ktorých hovoríš o tanci a pohybe. Súčasťou toho je aj expresívna schopnosť tanca a pohybu u jednotlivca, niekedy sa stáva, že aj na úrovni skupiny. (I s: Mm-hmm) Ale už aj v tvojom veľmi skorom záujme o to, ako hovoríš, byť opička, o vypichovanie vecí na samotnej neverbálnej úrovni; vypichovanie pohybu, prechodu pohybu, druhu porozumenia, empatického spojenia, ktoré môže existovať v pohybe.

I s: Poslala som ti článok, ktorý vyšiel pred mnohými rokmi; myslím, že som ho nazvala Kinestetický protiprenos. (S P: Mm-hmm) Snažila som sa vyjadriť, čo cítim, keď niečo z niekoho cítim. A samozrejme, čítaš svoje telo. Omnoho rokov neskôr som sa naučila Labanovu notáciu a použila som ju, pretože je to taký presný jazyk, na vyjadrenie toho, čo cítim. Ale je to viac dojem, keď to cítiš – (S P: Mm-hmm) – o tom, čo ten druhý človek dáva najavo. A samozrejme, nesieš si toho druhého človeka vo svojom tele. Viem, že taneční terapeuti majú taký žart, že vieme veľmi dobre splývať, ale nevieme sa oddeľovať, ale myslím, že máme sklon vypichovať telesné prejavy iných ľudí a rýchlo ich vyjadriť vlastným telom a potom to roztriediť, usporiadať a pochopiť – (S P: Hej) – čo patrí k čomu a kde sú hranice a tak.

S P: Teda, keď sa rozprávame o tanci a splývaní, či oddeľovaní - že sa deje tanec splývania a oddeľovania, môžeme povedať niečo aj o tom, čo sa deje na sedení, keď robíš tanečnú terapiu? Veľa ľudí pozná na telo zameranú psychoterapiu, pri ktorej robí terapeut niečo mierne odlišné, to má iné modality.

Čo sa deje v tanci; pacient a terapeutka - naozaj spolu tancujú?

I s: Och, hej, samozrejme každý tanečný terapeut povie to isté: že každý tanečný terapeut pracuje trochu ináč. V tanečnej terapii existujú rôzne školy. Niektoré sú také, že s niekým pracuješ a vôbec sa s ním nepohybujete; stále sedíš a je to vnútorná komunikácia, ale nie sú tam viditeľné pohyby. A v iných sa skutočne pohybujete s človekom, aby v určitom bode procesu využil svoje telo a energiu na zosilnenie alebo exponovanie či dialóg s druhým človekom. (S P: Mm-hmm) – Pre mňa zase, ja nemôžem ostať v len jednom tábore; vždy to záleží od momentu, či počas stretnutia s pacientom sedím pokojne alebo sa pohybujem s niekým a akým spôsobom. (S P: Mm-hmm) – nemám na to predpis, ale nájdeš ľudí, ktorí budú hovoriť o všetkých variáciách. Myslím, že najväčšie rozdiely medzi somatickými, na telo zameranými terapiami, o ktorých podľa mňa hovoríš, a tým, čo ja robím na sedení, je v inom. Väčšina tanečných terapeutov nezačína od problému, ktorý treba napraviť, ani od diagnostiky tela a jeho pancierov. (S P: Mm-hmm) – Somatický znamená viac, než len to, že ťa niečo bolí a priťahuje to tvoju pozornosť – (S P: Mm-hmm) – ku konkrétnemu problému. Tanečná terapia je viac ako improvizácia. Myslím, že problém sa často objaví v priebehu pohybu. (S P: Tak...) – Vždy začínam nejakým rozohrievaním. Ja akosi predpokladám, že keď ľudia prídu, všetci sme trochu umrtnení, neschopní cítiť. A v priebehu rozohrievania a pohybu sa začneš cítiť a začneš znovu cítiť svoje záležitosti. Teda, nie vždy prúdeš s jasným vedomím, na čom chceš pracovať. (S P: Mm-hmm) – Improvizácia je taká veľká časť tanečnej terapie, pretože vždy sleduješ obrazy a témy, ako sa začínajú objasňovať v pohybe. (S P: Hej) – Rola tanečného terapeuta vo všeobecnosti nie je predpisujúca; nesnažíš sa niečo napraviť, alebo cielene meniť prežívanie. Snažíš sa pomôcť objasniť to, čo je a niekedy to znamená amplifikáciu a zosilňovanie, prsto zameriavanie sa na to, čo je, čo sa deje. (S P: Mm-hmm) – Ale nechceš to vnucovať. Tanečná/pohybová terapia je veľmi zameraná na proces. Väčšinou nechceš vnucovať svoje vnímanie, terapeutické významy, čo niečo je, čo niečo znamená. Snažíš sa sprevádzať človeka, aby došiel k vlastnému objasneniu.

S P: Teda napríklad človek, klient príde do tvojej pracovne a nemusí nevyhnutne vedieť veľmi jasne, aká je jeho konkrétna sťažnosť, záležitosť alebo téma. A v tom hypotetickom prípade je najprv nejaké rozohrievanie, pri ktorom idete do nejakého pohybu.

I LENE: Hej. Je to taký paradox. Raz za mnou prišla žena, ktorá bola jednou z tých nepokojných, čo nevedia, v čom je problém, ale keď sa pohybovala, tak sa jej to začalo vyjasňovať – (S P: Mm-hmm) – taký objav, nachádzala to, nachádzala to. A potom odrazu je tu ten "aha!" moment, keď to príde do vedomia, čo znamenajú tie pohyby a čo je téma. Vidíš, ako sa to usadzuje v celom tele, to, čo Eugene Gendlin volá "pocitovaný vnem" (S P: Mm-hmm) – pracovala



som s ním, tým vnemom a on pracoval so mnou a ten moment, kedy začína byť pocitovaný vnem jasný, sa celé telo akosi tak usadí "ach." Vieš, je to pocit, ako keď niečo sadne na miesto. A potom povedala, jej veľké poznanie, povedala "Ach! Som zmätená." (s P: sa smeje) – Znie to možno trochu hlúpo, ale fakt ju to trápilo a – (s P: Hej) – akonáhle uchopíš problém, tak môžeš začať premýšľať, ako na tej záležitosti budeš pracovať. Nemusí to byť tak, že opravíš zmätok, len sa ti vyjasní, čo je vychýlené z rovnováhy alebo čo nie je v poriadku. (s P: že sa jej vyjasnilo, že je zmätená) – To ťa zavedie na cestu vyjadrenia problému.

s P: Tak to sa stalo, keď bola v procese sledovania pohybu, tanca a to možno vynieslo na povrch to, čo bolo vlastne vo vnútri? Pomohlo to, ako hovorieval Gendlin, niešť to ďalej. (I s: Áno, áno, presne.) – Ilene, hovoríš teda o narácii, ktorá opisuje tvoju prácu a to, čo robíš so svojimi klientmi. A narácia je niečo, čo sa mnohým z nás spája so slovami a rozprávaním. Ako vidíš naráciu v tanci a pohybe, ako sa odvíja?

I s: Ach, dovoľ mi prejsť na chvíľu na koniec otázky, lebo ako to hovoríš, rozmýšľam o baletе parížskej opery, o predstavení, o ktorom som ti už raz rozprávala. Je to taká výnimočná reprezentácia neverbálnej narácie. Občas používajú aj slová, ale keď ich koučuje baletný majster, baletný majster povie niečo ako: „Keď na konci skoku položíte nohu na dolu, trochu vyčkajte, natiahnite čas alebo zaútočte na pozíciu, myslite na útok...“, používa slová ako naliehavosť. A odrazu vidíš kvalitu pohybovej zmeny. (s P: Mm-hmm) – Takže koniec, ku ktorému sa chcem dostať, ťa zavedie späť k bodu integrácie. Keď uvidíš celú pohybovú zmenu tanečníka, veľmi subtilnú, okolo subtilného bodu, uvidíš, aké je to výnimočné, keď sa myseľ a telo pohybujú súčasne. Tomu ja hovorím stelesnená myšlienka. (s P: Stelesnená myšlienka, hej) – A uvidíš, ako myšlienka mení kvalitu pohybu a pohyb dokonale vyjadroval tú myšlienku. (s P: Mm-hmm) – Byť v stave, kedy tvoje telo vyjadruje myšlienku a fantázie, to je výška bytia vedomého tela, mysle a ducha. A byť integrovaný v danom momente. (s P: Mm-hmm) – A taneční terapeuti niekedy povedia, že problém, s ktorým pracujeme, vo veľmi všeobecnom zmysle slova, je rozpojenie mysle, fantázie, emócie a správania. Väčšina ľudí sa skrýva; buď si myslia jednu vec, ale konajú ináč, alebo cítia niečo rozpojené. Dostať to všetko do dokonalej harmónie je veľmi zriedkavé. Ale je to akási definícia zdravia, a vidíš to u tanečníka. Je to ako platonický ideál tejto dokonalosti mysle a tela spolu. A keď sa pohybuješ, je to krásna harmónia, kde niet tieňa. Laban tomu hovoril „tieňové energie“, kde je blok, nekompletnosť, kedy nepoužívaš všetko, čo si. Časť teba je rozdelená; časť teba je skrytá. A vidíš to v pohybe, počuješ to v reči. Takže späť k tvojej otázke o narácii, podľa mňa je najdokonalejšia narácia ten moment, čo som videla v baletе, kde to bolo všetko spolu. Bolo to neverbálne, ale niektorí tanečníci pridali slová. Niektorí taneční terapeuti hovoria, že pôvodne umenie nebolo rozdelené na formy. Bolo to ako orál-

na poézia – (s P: Mm-hmm) – kde slová neboli diskurzívne. Neboli na to, aby tvorili zoznam toho, čo máme urobiť každý deň. Dokonca aj slová môžu byť odpojené od citov a fantázií, takže taneční terapeuti sa snažia aj o vyjadrenie všetkých dimenzií spoločne. Často začínam pohybmi a slová, čo vyjdú z pohybu, prichádzajú viac zo srdca alebo stredy tela - odniekadial' z duše, potom rovno z mysle. (s P: Teda...) – Narácia je teda naozaj o tom všetkom, myslím. Spolu porozpráva príbeh, ale príbeh hovorí v jednom kuse a všetky elementy pracujú spolu.

s P: Teda to, čo robíš, je istým spôsobom podpora integrácie, pretože v tom momente sa deje to, že už nemusíš rozdeľovať rozličné spôsoby vyjadrovania alebo rozličné spôsoby liečenia alebo rozličné spôsoby poznávania.

I s: Presne, podľa mňa je to estetické. Je to ako moment dokonalej pravdy, dokonalej harmónie, to sa málokedy dosiahne. Ale keď sa to dosiahne, chceš toho viac, pretože je to také dobré.

s P: Je teda niečo veľmi pekné na používaní slov, estetické, lebo estetika evokuje slovo harmónia, evokuje niečo, z čoho máš správny pocit, dobrý pocit - akési vibrácie, akési inštinktívny, neintelektový zmysel, že veci sú správne.

I s: Mávam ten pocit stále častejšie, keď robím psychoterapiu, mávam ho, keď hovorím prakticky, mávam ho, keď pozorujem, ako pracuje, ako na to ľudia reagujú, mávam ho podobne ako viacerí expresívni terapeuti. Sú také klišé ako „telo nikdy neklame“ – (s P: Mm-hmm) – a je iné klišé „vyjadrenie lieči“. Myslím, že to sú veľmi dôležité prvé kroky, ale nemyslím, že to je celý proces. Myslím, že keď sa k tomu približujeme ako ku kontinuu vyjadrenia, prvý krok je pomôcť ľuďom odblokovať bloky a potom začne energia prúdiť a vyjadrovanie seba prúdiť. No môže to byť iba to, čo psychoanalytici trochu prezieravo nazývajú len katarzia. (s P: smeje sa) – Súhlasím s nimi, že to samo nie je celé spektrum liečenia. Je to dôležitá jeho časť, ale nemyslím, že to stačí. (s P: Mm-hmm) – Myslím, že keď sa pohybuješ po ceste hlbšieho uvedomovania, lepšieho rozlišovania, uvidíš to, čo vidíme u baletných tanečníkov. Jung to nazýva „transcendentná funkcia“ a Jung veľmi jasne povedal, že liečba sa deje práve tu - v autentických pohyboch, kde nevedomie plynie veľmi voľne, ale vedomá časť, ktorá pozoruje, je veľmi aktívna, ale neutlmuje vyjadrovanie – (s P: Mm-hmm) – takže je spojené vedomie a nevedomie či hýbateľ a pozorovateľ. To platí aj v autentickom pohybe. Robím však aj iné veci, hoci nie tak integrované ako iní psychológovia. Niekedy som skoro ako kognitívna terapeutka a hovorím: „Chcete domácu úlohu“, ale toto skôr vychádza z Gestalt výcviku. (s P: Mm-hmm) Naučila som sa robiť zo všetkého experiment, takže keď spolu pracuješ, povedala by som: „Skúsili by ste celý týždeň len tak meditovať nad slovom ‚zmätená‘; vedťe si denník, aby ste videli, čo vás k tomu slovu napadne.“ Verím v to, že sa nad tým bude týždeň prakticky pracovať. Keby som pracovala s párom, povedala



by som: „Dávajte pozor na tie momenty, kedy sa táto záležitosť objaví, keď jeden prestane dávať pozor na druhého, alebo kedy to a to” a potom to preberiete na nasledujúcom sedení. Narácia takto pokračuje týždeň čo týždeň a budujete príbeh o tom, čo v živote niekoho funguje a čo nefunguje. Sledujete pohyby ako zosilnenie všetkých tých jemných, ale veľmi telesných momentov v živote.

s P: Teda, len sa chcem na chvíľu v tejto chvíli zastaviť. Pred chvíľkou si povedala niečo o budovaní príbehu, dávaní pozor na to, čo funguje a čo nefunguje a ja si myslím, že to nám poskytuje kontext pre to, čo sa deje, že to sa trochu líši od, povedzme, robenia domácich úloh v zmysle práce a domácej práce; ale v pozorovaní toho, čo sa deje z momentu na moment, je obsiahnutá experimentálna kvalita a to je totálne vedomie, nie len myšlienky a nápady, ale kinestetické vedomie, ktoré je veľmi blízke pozorovaniu, ale aj pripravené robiť experimenty. Je to tak?

I s: Áno, och, absolútne. Je v tom otázka? (Smeja sa)

s P: Nuž, len som akosi zvedavý, ako to súvisí s naráciou – mám taký pocit, ako ťa počúvam, že narácia nie je len rozprávanie príbehu, ktorý je minulosťou, ale akosi aj rozprávaním príbehu, ako sa odvíja a vytvára význam, ako ho rozprávaš, teda niečo podobné ako posvätný rituál.

I s: Myslím, že by som rada dodala dve veci k tejto definícii narácie. Jedna, že nielen že sa to nedeje v minulosti, ale že sa to deje v prítomnosti. Teda ja chápem naráciu ako spôsob, ako sa pohybuje vo svete. To môže znamenať všetko od toho, ako si zadelujeme čas alebo ako udržiavame priateľstvá. Tvoriť to tapetu v čase, čo je o nás. Keby sme boli balet, spôsob, ako sa pohybuje vo svete, by bol vidno na javisku. Stále to prehrávame; jednoducho sa nevidíme. Teda vidím narácie odvíjať sa v čase. Myslím si, že sú dva elementy, ktoré osvetľujú prečo sú narácie liečivé, pritom o nich nepočujem hovoriť často. Jeden je, ako som povedala, narácia vedie k lepšiemu. Tým mám na mysli to, že ak začne byť funkčnejšia, integrovanejšia, vedie priamejšie k významu a účelu, aký chceš, aby mala, respektíve ako to ten človek chce. Je teda dôležité aby bola koherentná a zároveň otvorená. Nie je to len opakovanie príbehu, povedzme, moja narácia by mohla byť, že som obeť, ale dôležité je, že sa môže zmeniť. Myslím, že súčasťou narácie je to, že sa mení, dúfam. V narácii sa nechceme zaseknúť. Takže v narácii je dôležité hľadanie bodov obratu, to je to, čo ju udržiava v pohybe. Myslím, že to je súčasť práce - urobiť naráciu explicitnou, nielen ju dostať raz a zamraziť ju. (s P: Mm-hmm) – Druhá časť narácie, o ktorej nepočúvam tak často rozprávať, sú tie roky môjho budhistického výcviku; nejde o to zavesiť sa na naráciu, príliš sa s ňou identifikovať, alebo ako sa to filozoficky hovorí, nezbožštit naráciu, alebo príliš ju spevniť. Po celý čas vidím: ja som moja narácia, dovoľte mi porozprávať môj príbeh. V tom je priveľa ega. Je v tom priveľa prisvojenia, priveľa vlastníctva. Je určitý bod, v kto-

rom necháš svoju naráciu ísť a ty si viac než tvoja narácia, iný než tvoja narácia, lebo tvoja narácia nedefinuje všetko, čo si. Teda mnoho narácií, ktoré vidím, nevedie k ďalšiemu bodu, ktorý samozrejme vidím v pieskových kresbách, ktoré robia tibetské mnísi. Vieš, že strávia celé dni alebo týždne tým, že vyrábajú tú peknú kresbu a potom ju vysypú do vody. (s P: Mm-hmm) – A to je konečná časť narácie: nedat' jej rámec a nedat' ju hneď do múzea, akonáhle je kresba hotová. My, na západe, sme sa chytili do svojich narácií. Teda je to tom, pomôcť narácii dostať sa na povrch, vidieť, čo to je, dostať ju do pohybu, dostať ju zo zaseknutia, pomôcť jej zmeniť sa a potom ju pustiť. Podeliť sa o ňu a pustiť ju, nech si žije v iných ľuďoch a nielen v nás.

s P: Môžeš teda uviesť nejaký príklad, ako sa to v priebehu sedenia deje? V individuálnej terapii?

I s: Myslím, že najčastejší príklad, čo mi prichádza na myseľ, je, že vidíš ako ľudia, ktorí sa fakt identifikovali so svojimi naráciami, ako že som obeť, to začnú posúvať. Myslím teraz viac na skupiny, ktoré učím v Izraeli a nerada to hovorím, ale je to súčasť kultúrnej narácie byť obeťou, byť traumatizovaná a nedostaneš sa cez to. Ale posúva sa to povedzme k osobnejšej sile za seba a za skupinu – (s P: Mm-hmm) – k väčšej iniciatívnosti.

s P: Tak ako si to všimáš? Ako vieš, že sa to deje v priebehu pohybu?

I s: Prišla mi na um, keď si sa na to spýtal, skupina Žien s rakovinou prsníka, kde jedna žena bez toho, aby prehovorila – táto skupina bola pre ženy s čerstvou diagnózou, takže väčšinou boli ešte v šoku – väčšinu času sa schovávala v kúte – (s P: Mm-hmm) – nechcela sa zúčastniť kreslenia alebo pohybových aktivít s inými ľuďmi a podobne. Ale ku koncu skupiny bola doslova v strede kruhu, od každého si pýtala telefónne číslo a sľubovala, že bude v kontakte a prevzala vedúcu rolu. A tak si ju doslova mohol vidieť, ako prešla z pozície mimo kruhu do ústrednej pozície.

s P: A čo sa dialo medzitým?

I s: Množstvo vecí. To všetko je materiál na spracovanie skupinou. Jednak, že dostala povolenie byť tam, kde bola; nikto je nepovedal, že sa musí zmeniť alebo prísť do kruhu. Ďalej, že sa mohla prejaviť a to je sila práce s obrazmi. Akonáhle necháte ľudí, aby mali a vyjadrili svoje obrazy, môžu sa začať meniť a pohybovať. Akonáhle bolo v poriadku, že tam je, nemusela sa brániť, neboli tam prekážky, mohla sa začať zaujímať o to, čo robia ostatní. (s P: Mm-hmm) – Mimochodom, veľa som videla, keď som pracovala s pacientmi na psychiatrii, ktorí po celý život hovorili: „Nie, nepripojím sa k tejto spoločnosti; Nie, budem pochodovať podľa vlastného rytmu; Nie, nebudem dobrý chlapec alebo dievča; Nie, už nemám viac čo stratiť, lebo som aj tak tu a nemôžete ma ohroziť alebo mi ťahať medové motúzy popod nos alebo ma pokúšať alebo posilňovať moje správanie, nič, lebo už nemám čo stratiť a budem žiť v takom svete, aký mne dáva zmysel a nie vo vašom svete.” Ak



sa teda budeš stretávať s takýmito ľuďmi na sedeniach tanečnej terapie - to bolo ešte vtedy, keď bola psychiatria naozaj strašné miesto a ľudia tam dávali už zamladi, keď sa nervovo zrútili a na takom oddelení boli tridsať, štyridsať rokov a naozaj sa z nich stali – (s P: Uh-huh) – pacienti v tom zmysle, že zamrzli v tej role – (s P: Hej) – keď pustíš hudbu a podídeš k niektorému z nich a spýtaš sa: „Zatančujete si s nami?“ deväťdesiatdeväť percent z nich samozrejme odpovie „Nie“. Ale naučila som, že ak pustíš hudbu a veľmi nepriamo vytvoríš v miestnosti tok, si úmyselne nepriamy. Nejako rozvíriš ľudí energiou a vytvoríš nenútenú energiu, hudba pôjde a ponese prostredie v celej miestnosti, ale nesústrediš sa len na jedného človeka (s P: Mm-hmm) – nesústrediš sa teda na neho a často predstieraš, že ich ignoruješ a otočíš sa im chrbtom a ideš. Nie sú v strede pozornosti a často začnú prichádzať dopredu a chcú sa pripojiť, len preto, že je to zvodné. (s P: Mm-hmm) – A už nemajú záujem hovoriť „nie“ a na konci hodiny máš kruh, ktorý vytvára centrum prítlačivosti uprostred miestnosti a medzi ľuďmi. Tomu sa ťažko odoláva. A to platí o väčšine z nás, chceš byť pozvaný a nechceš byť v centre pozornosti a musieť opakovať svoj starý vzorec odmietania alebo „toto je jediný spôsob, ako sa viem presadiť,“ či „keď povieš a, ja poviem b“... nech už sme boli akokoľvek zaseknutí, nechceme to opakovať. Takže chceš nájsť niečo iné, čo vytvára otvorenie a čo dovoľí ľuďom posunúť sa a byť iní.

s P: Hej, teda ten pocit vytvárania podmienok pre tok, rešpekt voči tomu, čo ľudí blokuje, ale vytváranie podmienok pre tok.

I s: To je ono, hej.

s P: Tak niekedy to musí byť trochu frustrujúce, že nemáš jednoduchú nálepku na to, čo robíš.

I s: No, to som práve chcela povedať, Serge. Ďaku-

jem ti, že si to vyjadril slovami. Áno, pre mňa je vždy problém, keď ma ľudia žiadajú, aby som sa definovala. A želám si, aby som mala vzorec alebo aby som patrila do nejakého klubu, alebo aby som bola taký terapeut, či onaký. Začalo to keď som bola v Honors Program in Psychology na univerzite; bolo to celé veľmi vzrušujúce, ale povedala som si: „Nuž, čo tak pohyb; kde je v tomto celom tele?“ A potom som stretla Annu Halprinovú, išla som študovať k Anne a stala som sa tanečnou terapeutkou. A potom som si povedala: „A čo filozofia; čo trochu pokročilejší klinický výcvik?“ Gestalt bol pre mňa vtedy celkom integratívny, ale ja si spomínam, že Laura Perlová bola trochu ateistka a ja som si povedala: „Kde je duchovná časť?“ Potrebovala som priestor na svoj budhizmus a korene v judaizme. Laura mala z toho niečo, ale zistila som, že jungiánstvo ma vzalo hlbšie do oblasti posvätného, ktoré som vtedy nenachádzala v Gestalte. Takže vždy som mala ťažkosti s tým, učiť sa na jednom mieste, pretože som vždy videla, čo tomu chýba a to ma viedlo potom k zápisu do ďalšej komunity teoretikov a žiakov. V každej som sa veľa naučila a potom, keď som videla, že sa z toho stala sekta alebo dogma, alebo nebola pre mňa kompletná, išla som niekam inam. (s P: Mm-hmm, Mm-hmm) – Nikdy to nebolo ľahké, ale tak som sa učila po celý život. Ale, snažila som sa pracovať profesionálne (s P: Mm-hmm) – a nejako integrované. Sú ľudia, čo sú veľmi rozptýlení a ani to nie je dobré. Naozaj si myslím, napriek môjmu celoživotnému hľadaniu a skúšaníu, som presvedčená, že len biologicky sme ľudské bytosti a všetci potrebujeme domácu základňu, potrebujeme hniezdo, potrebujeme identitu, potrebujeme sa niekde pripútať; nemôžeme sa len vznášať. A preto som najmä tanečná/pohybová terapeutka. To som sa naučila a to mi dáva základ.

„Nezáleží na tom, na čo hľadíte, ale čo vidíte.“

Henry David Thoreau

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

Zbavte se zvyku být sami sebou (Jak se zbavit starého způsobu myšlení a vytvořit si novou mysl). Joe Dispenza · ANAG (2015)

Toto je čistá ezoterika. Kecy, čo chcú zniet' vedecky. Energia, kvantové neviem čo, „sila mysle a myšlienky“ a to všetko varené a sytené neurovýskumami, fyzikou, biochémiou apod. Samozrejme, citácie v odkazoch sú chabé a z nevedeckých zdrojov. A prečo o tom píšeme my? Pretože to čítam (Vlado). Pretože vianočné a novoročné a povianočné sviatky sme strávili práve takouto pseudovedeckou literatúrou. Pretože si myslím (Vlado), že kniha utvára vymakaný sci fi obrázok prípadnej ľudskej dokonalosti a to je krásna rozprávka. Chcem jej veriť, ako moje deti veria rozprávkam. Pretože kniha kladie zaujímavé otázky. Pretože ponúka návody, ako sa koncertovať. Čo ak má autor, pôvodne biológ a chiropraktik, pravdu?

Earl Hopper a Haim Weinberg: Sociální nevědomí

u osob, skupin a společností. 1. díl: Převážně teorie. Irene Press. 2015

Toto je iná káva. Nieкто by povedal, že tiež ezoterická. Ja mám osobnú skúsenosť so skupinovú analýzou, a tak si nemyslím, že to je ezoterika. Samozrejme, okrem iného, skupinová analýza má aj svoj klinický výskum. V Británii vyšlo už aj pokračovanie tejto knihy a v psychoanalytickom vydavateľstve Karnac je to bestseller. Autori, zvyčajne fouldkesovského razenia, skúmajú pojem sociálne nevedomie a z neho vyplývajúce koncepty. Kľúčové je teda v knihe poznanie, ako nás ako ľudí definujú sociálne a kultúrne sily a ako málo si ich vplyv vo svojej práci uvedomujeme.

Archetypová psychoterapie. Klinický odkaz Jamesa Hillmana. Jason A. Butler. Emitos 2015

James Hillman vytvoril archetypálnu psychoterapiu. Znie vám ten pojem povedome? Jungiánsky? Hillman



je po Mindellovi ďalší jungiánsky heretik, ktorého poznám. Takže tu máme ďalšiu ezoterickú knihu. Na rozdiel od Jungovej analytickej psychológie, archetypová psychológia sa necieľi iba na individuálneho človeka, ale venuje sa širšej kultúre a dejinám. Snaží sa uchovať zložitost' významov psychických obrazov, ktoré prežívame. Podobne ako jungiáni, aj archetypová psychoterapia pracuje s imagináciou, psycho-

dynamikou, no dôraz nekladie na adaptáciu a vývin ja, ale na kultiváciu imaginálneho ja - relativizovaného mnohými centrami psyché. Takže ak nie je archetypová psychoterapia úplná ezoterika, určite nie je hlavný prúd. Nevadí. Možno vás zaujme aj tak.

„Preboha, ako ten čas letí! Ako to, že už tak skoro je neskoro?“ Dr. Seuss

Čo je nové v obore?

Person-Centred and Experiential Therapies: Contemporary Approaches and Issues in Practice.
Editor: Paul Wilkins. Sage 2015

Klasická, na človeka zameraná terapia. Existenciálne, dialogické a vzťahové aspekty vzťahovej hlĺby v prístupe zameranom na človeka, zážitková - na fokusovanie zameraná terapia, na emócie zameraná terapia, preterapia, alebo kreatívne využitie umenia v na človeka zameranej terapii, to všetko tu už od 40-tých rokov minulého storočia bolo. O všetkom sme už aj my, v našom newsletteri písali. Prečo odporúčame túto knihu? Na rozdiel od tých predchádzajúcich kníh o PCA, sa nesnaží vymenovať rozdiely medzi rôznymi PCA kmeňmi, ale poukázať na to, čo rôzne prístupy

klientom aj terapeutom prinášajú, ako a čím robia prácu toho, ktorého terapeuta s klientmi špecifickou. Druhou oblasťou knihy sú špecifiká PCA práce s rôznymi ľuďmi a rôznymi reakciami ľudí, ktorí boli napríklad zneužívaní, alebo sa poškodzujú. Áno, nie sme rovnakí (ani kultúrne a etnicky) a naša inakosť (napríklad náš vnútorný proces) do značnej miery ovplyvňuje to ako fungujeme v terapeutickom vzťahu. Aj PCA terapeuti si to všimli a to, čo ich zaujalo, reflektovane ponúkajú v niektorých kapitolách tejto knihy. Ja ju darujem Ivanovi pod stromček.

„Každý umelec bol najprv amatér.“
Ralph Waldo Emerson

Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

Prečo riešenia zlyhávajú - a čo sa s tým dá robiť?

Jedno tajomstvo ako darček k novému roku.

Rozhodnete sa urobiť zmenu k lepšiemu. Môže to byť akákoľvek významná zmena, ale povedzme, že je v nej obsiahnutá pravidelná prax. Pomáha, keď poviete o tom svojim priateľom a známym. Je dobré, ak napíšete svoje rozhodnutie na papier. Vykonáte zmenu. Funguje to. Máte z toho dobrý pocit a ste spokojný. Vaši priatelia sa z toho tešia. Váš život sa zlepšil. A potom sa vrátite do starých koľají. Prečo? Ste nejaký lajdák, čo nemá pevnú vôľu? Nemusíte byť. Návrat do starých koľají je univerzálny jav. Každý z nás odoláva významnej zmene, či už je to zmena k horšiemu alebo lepšiemu. Naše telo, mozog a správanie majú zabudovaný sklon ostať rovnaké v celkom úzkych hraniciach a sklznúť naspäť, keď sa menia - a to je veľmi dobrá vec. Len si pomyslite: keby vaša telesná teplota stúpala alebo klesla o 10%, malí by ste veľký problém. To isté platí o hladine cukru v krvi a mnohých ďalších funkciách tela. Tento stav rovnováhy, tento odpor voči zmene sa volá homeostáza. Je charakteristická pre všetky samo sa regulujúce systémy od baktérie cez žabu až po ľudského jedinca, od rodiny cez organizáciu až po celú civilizáciu - a platí na psychologické stavy a správanie rovnako ako na telesné fungovanie. Homeostáza v spoločenských skupinách uvádza do hry ďalšie okruhy spätnej väzby. Rodina ostáva stabilná prostredníctvom učenia, napomínania, trestania, privilégií, darov, upred-

nostňovania, schvaľovania a náklonnosti, ba dokonca i prostredníctvom nesmierne subtilných neverbálnych prejavov. Spoločenské skupiny väčšie než rodina prídávajú do systému ďalšie rozličné typy spätnej väzby. Napríklad kultúra národa sa udržiava pomocou legislatívnych procesov, zákonov, vzdelávania, umenia, športu, ekonomických odmien, ktoré uprednostňujú určité činnosti a pomocou zložitej spleti zvyklostí, znakov prestíže, vzorov celebrit a štýlu, ktorý spochívava väčšinou na médiách ako akomsi národnom nervom systému. Hoci sa nám môže zdať, že naša civilizácia šalie za novinkami, prevládajúcou funkciou tohto všetkého - podobne ako okruhov spätnej väzby v našom tele - je zachovať veci také, aké sú. Homeostáza udržiava veci také, aké sú aj vtedy, keď nie sú veľmi dobré. Povedzme napríklad, že za posledných dvadsať rokov - vlastne od maturity - vediete sedavý život. Teraz väčšina vašich priateľov a známych cvičí a vy ste prišli k záveru, že sa tiež musíte pridať k fitness revolúcii. Nákup bežeckého úboru a cvičiek je zábava, tešíte sa aj z prvých krokov na bežeckej dráhe na školskom dvore blízko vášho domu. Potom, asi po tretine prvého okruhu sa stane niečo strašné. Možno vás zachváti náhla nevoľnosť. Možno sa vám zatočí hlava. Možno pocítite čudný, panický pocit na hrudi. Možno umierate. Nie, neumierate. Ba čo viac, konkrétne vnemy, ktoré pocítujete, samy o sebe vôbec nie sú významné. Dostávate homeostatický poplašný signál - zvoniec zvoní, svetielka blikajú. Pozor! Pozor! Významné zmeny v dýchaní, tepe, metabolizme. Nech už to robíš čokoľvek, okamžite s tým prestaň.



Homeostáza nerozlišuje medzi tým, čo by ste nazvali zmenou k lepšiemu a zmenou k horšiemu. Kládne odpor každej zmene. Po dvadsiatich rokoch bez cvičenia považuje vaše telo sedavý štýl za „normálny“; začiatok zmeny k lepšiemu vyhodnocuje ako hrozbu. Tak sa teda pomaly vraciate k autu a premýšľate, že sa poobzeráte po nejakej inej revolúcii, ku ktorej by ste sa pripojili.

Vezmime si iný prípad, päťčlennú rodinu. Otec je náhodou alkoholik, ktorý si dá každých šesť až osem týždňov niekoľkodňový záťah. Kým pije, a niekoľko dní potom, panuje v rodine pobúrenie. Nie je to nič nové. Tieto periodické pobúrenia sa vlastne stali normálnym stavom vecí. Potom z takej alebo onakej príčiny otec prestane piť. Pomysleli by ste si, že všetci budú šťastní a aj sú - na chvíľu. Ale homeostáza má zvláštne a ľstivé spôsoby, ako vrátiť úder. Je dosť veľká pravdepodobnosť, že za niekoľko mesiacov iný člen rodiny (povedzme mladistvý syn) urobí niečo (povedzme chytiť ho pri predaji drog), aby vytvoril také isté pobúrenie, aké predtým spúšťalo otcovo pitie. Bez odborného poradenstva si členovia rodiny nevedomia, že syn nevedomky prevzal miesto otca v tom, aby udržiaval rodinný systém v stave, ktorý sa stal stabilným a „normálnym“. Odpor je (rovnako ako v iných prípadoch) primeraný veľkosti a rýchlosti zmeny bez ohľadu na to, či je zmena priaznivá alebo nepriaznivá. Ak sa reforma organizácie alebo spoločnosti stretne so strašným odporom, je to preto, že je to buď strašne zlý nápad alebo strašne dobrý nápad. Je jasné, že aby sme bezbolestne prežili, potrebujeme stabilitu.

Päť novoročných odporúčaní

Zmeny sa napriek tomu odohrávajú. Jednotlivci aj rodiny sa menia. Organizácie a celé kultúry sa menia. Homeostaty sa znovu nastavujú, hoci tento proces môže zapríčiniť aj určité množstvo úzkosti, bolesti a zmätkov. Otázky sú: Ako sa vyrovnáte s homeostázou? Ako uľahčíte zmenu k lepšiemu? Ako zmenu udržíte? Tieto otázky naberajú na význame, keď sa pustíte na cestu zmeny. Povedzme, že po rokoch po nevierania sa v práci sa rozhodnete pristúpiť k zmene svojej kariéry. Určite sa vám zmení život a budete sa musieť nejako vyrovnat' s homeostázou. Zmeniť vás môže čokoľvek, napríklad keď si uvedomíte svoj potenciál. A nech sa už tešíte zo zmeny a máte z nej úžitok, s homeostázou sa skôr alebo neskôr určite stretnete. Môže zaznamenať poplašné signály vo forme telesných alebo psychických symptómov. Nevedomky môžete sabotovať svoju snahu. Môžete okúsiť odpor zo strany rodiny, priateľov a spolupracovníkov. Napokon sa budete musieť rozhodnúť, či naozaj chcete venovať čas a námahu tomu, aby ste ostali na ceste k želanému úspechu. Ak áno, tu je päť našich novoročných odporúčaní, ktoré by vám mohli pomôcť.

1. *Uvedomujte, si ako homeostáza funguje.* Toto môže byť najdôležitejšie odporúčanie zo všetkých. Očakávajte odpor. Vedzte, že keď začne zvonit' zvon na poplach, nemusí to nutne znamenať, že ste chorý, bláznivý alebo lenivý, alebo že ste sa zle rozhodli, keď ste sa vydali na cestu že-

lanej zmeny. Vlastne by ste mohli brať tieto signály ako indikáciu toho, že sa váš život mení - presne to, čo ste chceli. Samozrejme, môže to znamenať, že ste začali niečo, čo nie je pre vás to pravé; to sa rozhodnete vy. Ale v žiadnom prípade nepodliehajte panike a nevzdávajte sa pri prvom náznaku ťažkosti. Odpor môžete očakávať aj od priateľov, rodinných príslušníkov a spolupracovníkov. (Homeostáza platí aj pre sociálne systémy, rovnako ako pre jednotlivcov.) Povedzme, že ste zvykli vstávať o 7:30 a do roboty ste chodili sotva tak na 9:00. Teraz, keď ste na novej ceste, vstávate o 6:00, aby ste mohli zabehnúť 5 km a v práci ste nabitý energiou už o 8:30. Môžete si predstavovať, že vaši kolegovia v práci budú nadšení, ale príliš sa na to nespoliehajte. A keď prídete domov, celý dychtivý, myslíte, že vaša rodina privíta túto zmenu? Možno. Majte na pamäti, že sa musí zmeniť celý systém, keď sa zmení jeho časť. Nebudte prekvapení, ak niekto z ľudí, ktorých máte rád, začne skryto alebo otvorene podkopávať vašu snahu o zlepšenie. Nie preto, že vám chcú škodiť, to iba funguje homeostáza.

2. *Buďte ochotní vyjednávať so svojim odporom voči zmene.* Tak, čo urobíte, keď narazíte na odpor, keď zabliká červené svetielko a zvony začnú biť na poplach. Neustúpte, nevzdajte sa. Vyjednávanie je cesta k úspešnej dlhodobej zmene vo všetkom od zvýšenia rýchlosti behu po transformáciu organizácie. Bežec na dlhé trate, ktorý sa snaží o rýchlejší čas na meranom okruhu vyjednáva s homeostázou tak, že neberie bolesť ako protivníka, ale ako najlepšieho sprievodcu pri zvyšovaní výkonu. Manažér orientovaný na zmenu má oči, uši otvorené, aby zbadal znaky nespokojnosti alebo poruchy, potom sa snaží balansovať na hrane nespokojnosti, nevyhnutnom sprievode transformácie. Jemné umenie balansovať na hrane v tomto prípade znamená ochotu urobiť jeden krok dozadu za každé dva vpred, niekedy naopak. Vyžaduje si to aj odhodlanie stále tlačiť, ale nie nevedomky. Ak sa jednoducho odvrátite od výstupu a rizika, riskujete poškodenie systému. Ak budete jednoducho stále pretláčať svoje aj napriek varovným signálom, zvýši sa tým možnosť návratu do starých kolají. Nikdy si nemôžete byť istí, kde sa odpor prejaví. Ako pocítť úzkosť? Psychosomatické ťažkosti? Tendencia k sabotáži seba samého? Škriepky s rodinou, priateľmi alebo spolupracovníkmi? Nič z toho? Ostaňte v strehu. Buďte pripravení na vyjednávanie.
3. *Vypracujte si podporný systém.* Môžete to dokázať sami, ale je veľkou pomocou mať iných ľudí, s ktorými sa môžete podeliť o radosti a strasti zmeny, ktorú vykonávate. Najlepší podporný systém sa skladá z ľudí, ktorí prešli alebo prechádzajú podobným procesom, z ľudí, ktorí môžu porozprávať svoj vlastný príbeh o zmene a počúvať váš príbeh, z ľudí, ktorí vás zachytia, keď začnete sklzávať do starých kolají a budú vás povzbudzovať, keď sa tam vracat' nebudete. Johan Huizinga vo svojej základnej knihe Homo Ludens; štúdia



hrového elementu v kultúre komentuje tendenciu športu dávať ľuďom do hromady. Hrové spoločenstvo bude pravdepodobne pokračovať aj po tom, čo hra skončí, pretože ho inšpiruje „pocit, že sme odlišní a spolu vo výnimočnej situácii, kde spolu zdieľame niečo dôležité, spoločne odlúčeni od zvyšku sveta a odmietame obvyklé normy“. To isté sa dá povedať o mnohých iných činnostiach, či už sú alebo nie sú formálne známe ako šport - umenie, remeslo, lov, rybolov, joga, zen, odborné profesie, „úrad“. Ak je vaša výprava za zmenou osamelá, ak nemôžete nájsť spolupútnikov na tejto ceste, môžete aspoň dať ľuďom na blízku vedieť, čo robíte a požiadať ich o podporu.

4. *Cvičte a opakujte činnosti pravidelne.* Ľudia, čo sa pustili do nejakej zmeny, môžu získať stabilitu a pokoj viac-menej pravidelným precvičovaním nejakej zmysluplnej aktivity, ani nie tak preto, aby dosiahli nejaký vonkajší cieľ, ale pretože cvičenie samotné. Okolnosti sú obzvlášť šťastné v prípade, že ste už začali pravidelne niečo robiť

predtým, než ste sa ocitli zoči-voči výzve a zmene začať niečo nové. Cvičenie je zvyk a každé pravidelné cvičenie poskytuje určitú homeostázu, stabilnú bázu počas nestability zmeny.

5. *Oddajte sa hodnote celoživotného učenia.* Máme sklón zabúdať, že učenie je omnoho viac než učiť sa z knihy. Učiť sa znamená meniť sa. Vzdelávanie, či už ide o knihy, telo alebo správanie, je proces, ktorý mení učiaceho sa. Nemusí končiť promóciou alebo vo veku štyridsať, šesťdesiat alebo osemdesiat rokov a najlepšie učenie je naučiť sa učiť - to jest meniť sa. Celoživotné vzdelávanie je potom také, pri ktorom sa človek naučí zvládať homeostázu, jednoducho preto, že to robí neustále. Celoživotné učenie sa je zvláštne pole pôsobnosti pre tých, čo putujú cestou majstrovstva, cestou, ktorá sa nikdy nekončí.

„Život ma núti niečo robiť, tak maľujem.“

René Magritte

Metódy a techniky pre vašu prax

Konflikt. Tri v jednom. Šiestimi očami uvidíte toho viac

Zámer: Tri v jednom pomáha pochopiť ťažké alebo konfliktné situácie a ukazuje nové možnosti reagovania.

Cieľom tejto aktivity je porozumieť vlastnému správaniu a potom nájsť iný spôsob, ako zaobchádzať s konfliktnou situáciou. Pohľad z rôznych uhlov pomáha ľuďom rozoznať a pochopiť správanie iných ľudí a ukazuje cestu von z ťažkej situácie. Aktivita je veľmi užitočná a praktická v situáciách, kde sa konflikt chápu ako chyba niekoho iného. Je vhodná aj vtedy, keď sa ľudia cítia bezmocní a neschopní niečo urobiť. Klienti musia naozaj chcieť zmeniť situáciu a byť ochotní reflektovať svoju vlastnú rolu na základe nasledujúcej otázky: Čo sa musí stať na budúce, keď sa toto stane, aby ste mali pocit, že ste to zvládli konštruktívnym a uspokojivým spôsobom? Táto aktivita povzbudzuje pochopenie rozličných uhlov pohľadu na tú istú situáciu a je dobrým začiatkom diskusie o vyjednávaní, spolupráci a pod.

Facilitátor poze klientov, aby sa zapojili do experimentu, ktorý im dá príležitosť reflektovať konfliktnú situáciu, ktorú zažili v minulosti. Umožní im nový pohľad, ktorý môže priviesť k lepšiemu pochopeniu a nápadom, ako nabudúce reagovať, keď taká situácia nastane. Prežijú situáciu v troch rozličných rolách: vo svojej vlastnej (A), v role toho druhého (B) a ako nestranný pozorovateľ (C). Postup:

Prvý krok. Vyberte si konflikt s druhým človekom, ktorý chcete preskúmať. Napíšte na karty písmená: na jednu písmeno A, na druhú B a na tretiu C a položte ich pred seba do trojuholníka, ktorého strany budú mať asi meter. Mali by ste vidieť všetky karty z miesta, kde stojíte. Dôležité je, aby pozície A, B, a C boli dostatočne oddelené. Miesto, kde stojíte teraz, je váš štartovací bod. -

Druhý krok - Pozícia A (pozícia ja): Prejdite do pozície A a postavte sa na kartu. Na tejto pozícii si prežijete konfliktnú situáciu z vlastného uhla pohľadu. Lahšie si možno spomeniete, keď budete mať oči zatvorené. Poradca sprevádza klienta, hovorí potichu a pomaly, s dlhými prestávkami, aby pomohol účastníkom spomenúť si na zážitok. „Teraz, keď sa znovu nachádzate v ťažkej, konfliktnej situácii, všimnite si, čo a koho vidíte okolo seba, pred sebou, vedľa seba... všimajte si tvár druhého človeka, jeho oči, ústa, výraz tváre... všimnite si, ako ďaleko alebo ako blízko k vám je ten druhý, ako stojí či sedí... a možno počujete hlasy, hlasné alebo tiché, zvuk, tempo... počujete, čo ten druhý hovorí a počujete aj seba, čo hovoríte a ako to znie...“

- Čo chcete od toho druhého?
- Prečo to potrebujete? Aké dobré dôvody alebo úmysly alebo motiváciu... na to máte?
- Čo robíte pre to, aby sa situácia nestupňovala?
- Čo vám pri tom, aby ste situáciu nezhoršovali pomáha?
- A teraz je čas opustiť túto situáciu a toto miesto, otvorte oči a vráťte sa na štart.

Premýšľajte o častiach zážitku v pozícii A, čo vám môže pomôcť nabudúce v konfliktnej situácii. Poradca sa musí presvedčiť, že všetci účastníci naozaj opustili pozíciu A a vrátili sa na štartovací bod.

Tretí krok - Pozícia B (ten druhý): poradca požiada klientov, aby sa postavili na kartu B a pomôže im opäť spomenúť si na tú istú situáciu, tentokrát z perspektívy druhého človeka. Teraz ste v koži toho druhého. Skúste sa postaviť a pozerat' tak, ako to robí ten druhý; a keď ste v jeho koži, všimnite si, čo a koho vidíte okolo seba, pred sebou, vedľa seba... (ako v dru-



hom kroku)

- Čo chcete počuť alebo získať od toho druhého v tejto situácii?
- Aké dobré dôvody máte na to, aby ste to chceli?
- Čo robíte pre to, aby sa situácia nestupňovala?
- Čo vám pri tom pomáha?
- A teraz je čas opustiť túto situáciu, otvorte oči a vráťte sa na štart.

Premýšľajte o častiach zážitku v pozícii B, čo vám môže pomôcť nabudúce v konfliktnej situácii.

Štvrtý krok - Pozícia C (nestranný pozorovateľ). Poradca požiada klientov, aby teraz prešli na kartu C a prežili situáciu ako pozorovateľ alebo svedok; ešte raz im pomáha rozpamätať sa: Predstavte si, že ste náhodou tam, kde sa títo dvaja dostali do konfliktnej situácie - čo vidíte... počujete...? atď.

- Čo oni obidvaja chcú získať jeden od druhého?
- Aké dôvody majú na to?
- Čo robia, aby sa vyhlili eskalácii situácie?
- Ako sa im to darí?
- Majú podobné potreby alebo želania?
- Aký pokrok alebo zárodok pokroku vidíte zo svojej perspektívy?
- Keby vás títo dvaja požiadali o radu, čo by ste im poradili?

Hry a aktivity...

Nerobte zbytočné a nudné úvodné aktivity

Poznáme hodnotu začatia tréningu, či výcviku dobrou úvodnou aktivitou, ktorá „prelomí ľady“. Aktivity, ktoré účastníkov okamžite zapoja, bezodkladne ich vtiahnu do obsahu programu, obvykle pozostávajú z otázok, ktoré vedú účastníkov k tomu, aby reflektovali a diskutovali. Je fajn, ak účastníci začnú pracovať na cieľoch programu hneď od začiatku. Ide o to, aby neboli úvodné aktivity nudné, najmä ak sú to aktivity, ktoré sa robia na každom workshope. Pomáha prístup, ktorý umožní predstaviť relevantnú diskusiu, ktorá sa týka témy výcviku, ale podporuje tvorivé myslenie a interakciu. Toto sú odporúčané kroky. Zostavte otázky a témy do diskusie tak, aby sa týkali obsahu programu. Zvoľte si populárnu metaforu, ktorú bude skupina poznať a vzbudí jej záujem. Napríklad si môžete zvoliť niečo z populárnej kultúry – televíznu reláciu, filmový žáner alebo typ hudby. Alebo si môžete osvojiť populárne miesto na dovolenky, slávny historický pamätník alebo najnovší novinový titulok. Prerámčujte otázky a podnety do diskusie tak, aby vyhovovali zvolenej metafore. Tu je niekoľko príkladov:

1. príklad

Štandardný postup: Porozmýšľajte o výkone svojho tímu a identifikujte hlavné problémy.

Revidovaný postup: Predstavte si, že ste na návšteve zábavného parku. Porozmýšľajte, ako sa v súčasnosti

Piaty krok. Poradca požiada všetkých, aby sa vrátili na štart a povie: A teraz je čas opustiť túto pozíciu, otvorte oči a vráťte sa na štart. Premýšľajte o častiach zážitku v pozícii C, čo vám môže pomôcť nabudúce v konfliktnej situácii. Dajte účastníkom čas na reflektovanie svojich zážitkov. Po chvíli ich poradca požiada, aby pozbierali karty A, B a C a vrátili sa na sedadlá.

Šiesty krok - záver. Požiadajte všetkých, aby si zapísali tri najdôležitejšie poznatky. Požiadajte klientov, aby spoločne prediskutovali otázky: Čo by ste mohli urobiť v budúcnosti (čoho viac, čoho menej alebo niečo úplne iné), aby ste prežili podobnú situáciu konštruktívnejším, uspokojivejším a užitočnejším spôsobom?

Poznámky: Ľudia si často neuvedomujú, že už poznajú riešenie. Cesta okolo situácie z rozličných perspektív doplnená o premýšľanie o zdrojoch (napríklad: Čo robíte, aby ste nevystupňovali situáciu?) im pomáha uvedomiť si svoje silné stránky - a použiť tieto zdroje v budúcnosti. Má to aj tú výhodu, že klienti nemusia rozprávať o svojich pocitoch pred druhými - práca sa urobí potichu.

„Sivé nebo sú proste oblaky, ktoré prichádzajú a odchádzajú.“ Duke Ellington

darí vášmu tímu. Ktorá z nasledujúcich atrakcií najlepšie opisuje skúsenosti vášho tímu?

1. A roller-coaster (húsenková dráha): Tvrdá jazda, ktorá obsahuje rýchle tempo, dramatické vrcholy a pády, ako aj príležitostné momenty hrôzy a stresu.
2. The Scrambler: Bláznivá jazda, ktorá spôsobuje závrate a ľudia sú po nej dezorientovaní.
3. The haunted house (strašidelný dom): Členovia tímu sú väčšinou v tme a nedá sa predpovedať, čo na nich vyskočí a prekvapí ich.
4. Kolotoč: Členovia tímu prežívajú relatívne pomalé a mierne vrcholy a pády, ale v zásade vidia stále dokola to isté.
5. Iná atrakcia podľa vášho výberu.

Keď ste si vybrali, porozprávajte sa o tom a dodajte niekoľko dôkazov o tom, že je to tak.

2. príklad

Štandardný postup: Otočte sa k susedovi a vymenujte päť vlastností dobrého vedúceho.

Revidovaný postup: Predstavte si, že v obchodnom dome Tesco sa predáva produkt zvaný Vedenie v škatulke, ktorý obsahuje dôležité atribúty potrebné pre dobrého vedúceho. Ktorých päť vlastností by v nej malo byť? Zapište si ich a porozprávajte sa o nich s inými členmi vašej malej skupinky.



3. príklad

Štandardný postup: Prediskutujte s partnerom tri alebo štyri postavy učiteľov, koučov alebo vedúcich, ktorí mali na vás najväčší vplyv.

Revidovaný postup: Na hore Mount Rushmore sú vytesaní štyria najplyvnejší prezidenti USA v histórii. Predstavte si, že môžete vytvoriť svoju vlastnú verziu

Mount Rushmore. Zapište si štyri mená učiteľov, koučov alebo lídrov, ktorí mali na vás v živote najväčší vplyv, ktorých by ste vytesali do kameňa. Potom sa o tom porozprávajte s partnerom.

„Nikdy nemyslím na budúcnosť - príde sama dosť skoro.“ Albert Einstein

Pár slov na záver



"I'm going to be late, dear. It's total craziness here."

„Budem trochu meškať, drahá. Je tu strašný blázninec.“

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 kolegyniam 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