



Z obsahu

- Ja som OK, ty si OK. Keďže sa možno v lete stretne s poprednými predstaviteľkami európskej transakčnej analýzy, psychoterapeutkou a organizačnou konzultantkou Julie Hayovou a koučkou a organizačnou konzultantkou Sandrou Wilson, prvý text vychádza z OK OK postoja, je o organizačnom rozvoji a venuje sa emócii strachu v práci manažéra v organizácii.
- V roku 2016 okrem letnej školy TA plánujeme otvoriť aj akreditovaný výcvik v mediácii a potom (to píšem prvý krát) z kraja roku 2017 by sme možno otvorili výcvik v supervízii koučovania. Ak vás téma supervízie koučovania zaujala, rozhovor medzi dvoma koučkami - supervízorkami čítajte tiež.
- Pred nedávnom som mal na metodickom dni Koncentratívnej pohybovej terapie príspevok o párovej terapii z pohľadu KPT. Čo zvýšilo z prípravy nájdete v texte o experienciálnych technikách v párovej terapii. Dve aktivity z tohto súdka nájdete aj v pravidelnej rubrike o technikách v poradenskej praxi.
- A čo ešte? Knihy, hra o komunikácii pri presvedčovaní, vtipy, akcie Coachingplus... krásne leto

„Umenie života spočíva v tom, že sa učíme trpieť a usmievať sa.“ Hermann Hesse

Emócia strachu v práci (nielen) manažéra

O čom ideme písať?

Zámerom príspevku je predstaviť emóciu strachu v kontexte vedenia a riadenia ľudí. Stručne popíšeme funkcie manažmentu a interpersonálne zručnosti, ktoré manažér využíva pri vedení a riadení svojich kolegov a špecificky sa pri tom zameriame na emóciu strachu, ktorá mu môže brániť v aplikácii spomínaných interpersonálnych zručností v kontakte s druhými ľuďmi v pracovnom kontexte. Základným východiskom predkladaného textu je predpoklad, spojený s našou osobnou skúsenosťou (koučov, supervízorov, trénerov manažmentu), ktorý nás vedie k hypotéze, že emócia úzkosti a strachu hrá významnú rolu pri schopnosti - neschopnosti manažéra aplikovať kľúčové manažérske zručnosti, v ktorých bol/je vzdelávaný. Emócia strachu je pri vedení a riadení iných ľudí často prítomná a nereflektované úzkosti a obavy v organizáciách vedú k zhoršeniu pracovných výkonov, k zníženiu produktivity a k zhoršeniu vzťahov a klímy v organizácii. Niektorí manažéri, niektoré tímy, alebo niektoré organizácie dôsledne neplánujú, neorganizujú, nestanovujú ciele, nedelegujú zodpovednosť, nemotivujú, alebo nehodnotia, čiže v konečnom dôsledku nenapĺňajú základné funkcie manažmentu aj z dôvodu implicitne prítomných obáv. Nižšie sa pokúsime naznačiť, s akými rôznorodými úzkosťami sa stretávame v organizáciách, pričom pri analýze využijeme optiku rôznych psychologických teórií.

Ako súvisí poslanie manažmentu s presvedčeniami?

Predpokladajme, že organizácia, tím, alebo manažér má určité základné poslanie, či misiu. Ludsky povedané, v pracovnom kontexte nachádzame túžby, z ktorých vyvstávajú potreby, pre ktorých naplnenie organizujeme seba, alebo sa organizujeme spolu s ostatnými. Ide teda o potreby jednotlivcov, ale aj celých skupín. V prípade, že sme konfrontovaní s týmito veľmi prirodzenými potrebami (napríklad dosiahnuť zisk, alebo sa o niekoho starať), prv než k vedomej konfrontácii s potrebou príde, pripomíname, že naša

reakcia v kontakte s potrebou súvisí s našimi predchádzajúcimi emocionálnymi skúsenosťami, z ktorých sa vyvinuli presvedčenia o svete a našej úlohe v ňom. To, čo robíme, vždy súvisí s tým, ako veci vnímame, vidíme a aké máme o tom, čo vnímame, presvedčenia a predpoklady. Presvedčenia sú našimi uzávermi, našim hodnotením seba, toho druhého alebo situácie. Niektoré naše presvedčenia, ktoré sú napríklad nevedomé, alebo nevedomované, čiže presvedčenia o nás, alebo o druhých podmieňujú našu emóciu úzkosti, alebo konkrétnej obavy. Vyjadrené na príklade, mojou potrebou je dohodnúť sa s kolegom na tom, ako si prerozdeliť prácu. Kolega mi však pripomína môjho súrodenca, s ktorým som v minulosti zažil viaceré sklamanie a nedokázali sme sa dohodnúť na férovom prerozdelení domácich prác. Mám iracionálny strach, že by sa mi podobné situácie mohli opakovať a tak v komunikácii s kolegom reagujem prehnane defenzívne a nie som ochotný vyjednávať, prípadne pri menšom nedorozumení reagujem agresívne. Môžem tak proces dohody nevedomovane blokovať, pričom svojim videním situácie hrubo, prípadne čiastočne skresľujem realitu. Každá psychologická škola tento fenomén popisuje rôznymi slovami, psychodynamické ho nazývajú prenos.

Ako vznikajú presvedčenia spojené s obavami?

Odpoveď je jednoduchá - väčšina našich presvedčení o svete a o nás samotných vzniká v detstve. Ide najmä o to, či sme otvorení tomu vlastné „detské“ presvedčenia skúmať, premýšľať o nich, prípadne ich nahradiť inými, novými, možno dospeljšími a hlavne funkčnejšími presvedčeniami, ktoré nám lepšie poslúžia pre našu prácu a vzťahy v nej. To, čo je, to, čo k nám prichádza, alebo čomu čelíme môžeme vnímať ako niečo, čomu sme otvorení. Môžeme to vidieť ako výzvu, ako niečo, čo chceme vnímať, reflektovať, premýšľať o tom, niečo o čom môžeme slobodne rozhodovať na základe vlastných skúseností. Pri takomto správaní je náš záver, naše presvedčenie otvorené korekcii vlastnou skúsenosťou. Tu platí veta: „vní-



mam síce niečo, naháňa mi to možno strach, ale ide iba o moje videnie: aha, môže to byť aj inak!“ V takomto vzťahovaní sa k témam, problémom a sebe navzájom, sa tomu, čo prichádza, tomu, čomu čelíme tvorivo prispôbujeme, reagujeme na vlastné potreby v súlade s možnosťami prostredia, kde sme. Sme „zdravými“ manažermi, funkčnými tímami, otvorenými organizáciami. Na druhej strane, niektoré potreby v nás (jednotlivcoch, tímoch a organizáciách) vyvolávajú disfunkčné kognitívne schémy, ktoré nemáme prístupné vedomiu a sú spojené s obavami, strachom, či úzkosťou. Je to preto, že z mnohých podobných negatívnych skúseností v minulosti sme si vytvorili závery sformované do rigidných, fixných presvedčení o sebe a o druhých ľuďoch. Na to, čo prichádza, na to, čo je výzvou, tak ako organizácia, tím, alebo ako jednotlivci v role manažéra reagujeme cez závoj týchto skúseností - čiže s nedôverou, s obavami. Naša schopnosť tvorivého prispôbenia stagnuje, nové situácie predstavujú predovšetkým ohrozenie, nejde o to, ako dobre žiť, skôr o to, ako prežiť. Cítíme úzkosť z nového, konzervujeme súčasné, staré známe, pričom nachádzame rôznorodé stratégie ako nevnímať to, čo cítíme, že nás ohrozuje, ako si nevnímať to, čoho sa (často iracionálne) bojíme. Naše prežívanie ostáva nedostupné vedomiu, viditeľné sú iba obranné mechanizmy, ktorými sa pokúšame skreslovať vnímanie, alebo interpretáciu reality. Naše skúsenosti tak recyklujeme a na reakciách okolia sa opakovanne „utvrďujeme“ o ich platnosti. Ponúkame príklad, ktorý pre ilustráciu pridáva konzultant Frans Muelmeester. Opisuje manažéra, ktorý na základe svojich negatívnych skúseností dospel k záveru, že musí svojim zamestnancom vysvetliť všetko do najmenšieho detailu, pretože v opačnom prípade podľa neho nikdy nič neurobia. Tento manažér bol vo svojom presvedčení neustále utvrďovaný. V okamihu, keď ľuďom neposkytol podrobné inštrukcie, ľudia čakali a nič nerobili. „Nevieme, čo máme robiť... nič nám nepovedal.“ A manažér si iba vzdychol: „Vidíte?!“ Táto skúsenosť reprezentuje konzervujúcu systémovú cirkularitu: správanie vyvoláva správanie. Nedôvera apatiu a nesamostatnosť. A naopak, nesamostatnosť a apatia nedôveru. K správaniu však vedie rýchla, no pritom dostatočne dlhá a komplikovaná cesta. Pôvodne tvorivé prispôbenie (manažér niekedy musel veci podrobne vysvetliť, aby dosiahol čo potreboval) a s ním spojené presvedčenie (manažér si skúsenosť zovšeobecnil - ľuďom treba všetko vysvetliť podrobne, inak nedosiahnem to, čo chcem) si manažér zafixoval natolko, že ho používa aj v situáciách, keď nemusí. Použiť niečo nové, nájsť novú perspektívu nevedel, alebo mal obavu.

Z čoho majú manažéri, tímy a organizácie obavy?

Jedna z možných obáv je spojená so strachom a obranou uviesť si niečo. Napríklad uviesť si potrebu, či pranie. Jednotlivci, tímy, alebo organizácie majú tendenciu nevnímať seba a to, čo sa v nich deje. Zároveň nechcú a nevnímajú signály z okolia, sú akoby „odstrihnutí“ od reality. Ak im niekto ponúkne obrázok o ich organizácii, či tíme, medzi ich typické

odpovede patri:

- Také problémy nemáme.
- Možno také problémy máme, ale nie je to tak zlé.
- Možno také problémy máme, ale kto ich dnes nemá?!
- Máme takéto problémy, ale to je normálne. S týmito ťažkosťami nikto nič nedokáže spraviť.
- Áno, máme tieto problémy, ale nič sa s nimi nedá robiť, pretože...

Manažéri, alebo tímy vďaka svojim úzkostiam nie sú v kontakte so sebou, s druhými, ani s témou, ktorá je predmetom konania, správania, alebo vedenia, či riadenia. Ďalšou formou strachu je strach z druhého človeka, z neznámeho, alebo z inakosti. Niektorí manažéri, či skupiny v organizáciách sú pevne stotožnení so svojimi „pravdami“ vtesnanými do rigidných presvedčení, a tak nedokážu vnímať potreby alebo argumenty druhej strany. Majú obavy, že ak neovládnu druhých a nebudú vitázi, budú „zničení“ - bude ohrozená ich sebahodnota, alebo identita. Ide o iracionálny strach z predpokladu, že „ten druhý“ (iný tím, klienti, iná organizácia) nám môže ublížiť, a preto ak nebudeme mať ostré lakty, nedosiahneme naplnenie potreby alebo svojej bezpečie. Za postojom „ja som OK, ty nie si OK“ je teda strach o seba. Základným obranným mechanizmom je projekcia. Psychoanalytický konzultant top manažérov a organizácií z prvej stovky tých úspešných Kets de Vries nazýva inštitúcie s častými projekciami termínom paranoidná organizácia. Inou alternatívou disfunkčného vzťahu v manažmente je situácia submisívnej, ustupujúcej riadiacej pracovníčky, ktorá namiesto toho, aby iných viedla, prípadne riadila, ustupuje. Nevníma svoje potreby a prania, nezastupuje svoj tím a organizáciu, vzdáva sa autority a legitimacy rozhodovať a v konečnom dôsledku nadmieru zohľadňuje potreby a záujmy iných (napr. kolegov, lobistov...). K takémuto postoju ju vedie strach z toho, že bude odmietnutá, že bude v konflikte, že bude „tou zlou“ a nepopulárnou, jednoducho, že príde o vzťah, prípadne že bude videná v „zlom svetle“. Na úrovni systémov potom vidíme tímy a organizácie z nízkoj energiou a aktivitou. Prevládajú v nich výhovorky, uvažovanie „keby sme mohli...“, prípadne postoj „počkáme a uvidíme“, chýba akcia. Najčastejšími obrannými mechanizmami sú introjekcia, popretie alebo vytesnenie. Tento typ manažéra obracia negatívne pocity do seba. Kets de Vries opisuje depresívne tímy a depresívne organizácie zložené z takéhoto typu manažérov a ich kolegov. Na individuálnej aj tímovej rovine, rovnako ako aj v celej organizácii pozorujeme pocity menejcnosti, neschopnosti, beznádeje, ľudia majú negatívne sebahodnotenie a nie sú schopní zmeny. Obavy z konfrontácie a akcie takéto organizácie paralyzujú. Niekedy sa manažéri zo strachu byť v kontakte s druhými, ale aj so sebou utiekajú k formálnym postupom, nariadeniam, predpisom a záväzným normám. Tieto často byrokratické „barličky“ im pomáhajú udržiavať predstavu o objektivite, o tom, čo a ako má byť, pričom redukovujú úzkosť a obavy z neznámeho a tvorivej akcie. Strach z prevzatia zodpovednosti a rizi-



ka vedie k pevnej byrokratickej štruktúre a k prísne nepriepustnej formalizovanej hierarchii. Príkladom môžu byť zamestnankyne jednej štátnej organizácie, ktoré, aby zachovali ilúziu, že usilovne pracujú a sú skutočne nepostrádateľné, riešili všetky veľmi „dôležité záležitosti“. Ukázalo sa tu, že manažérky tejto organizácie riadia prácu svojich podriadených až do najmenšieho detailu a takmer okamžite „s dobrými argumentmi“ zamietnu čokoľvek, čo ich ľudia urobia alebo napíšu. Zamestnankyne tak majú dobrý dôvod svoju prácu znova prepracovávať a manažérky ďalšiu možnosť prekontrolovať a napokon vytvárať nové postupy a nariadenia pre „zlepšenie“ výkonu. Kontakt manažérov a podriadených je obmedzený na formálne úkony, pravidlá chránia a je na ne hodne odkazované. V takýchto vzťahoch je silne prítomný strach z uvedenia si potrieb organizácie ako celku, seba, aj potrieb toho druhého, pričom cieľom je vyhnúť sa akémukoľvek riziku. Prítomný je strach z čí i len najmenšej zmeny, inovácie, nápadu a prílišná neistota.

Čo pomáha nebát sa?

Okrem jasnej vízie a stratégie organizácie, vhodnej organizačnej štruktúry, organizačnej kultúry, ktorá je orientovaná na výkon a vzťahy súčasne, jasného konceptu riadenia organizácie a dostatočných manažérskych zručností riadiacich pracovníkov, pomáha manažérom zvládať úzkosti z psychodynamických procesov na intrapsychickej aj organizačnej rovine, ak sú presvedčení, že svet okolo je v princípe OK a oni tiež. Nejde teda o formálne vedomosti, konkrétne zručnosti, ale o primárne východisko - postojovú kvalitu. Pomocou je, ak si riadiaci pracovníci, tímy, či celé organizácie cenia, vážia a akceptujú seba, keď veria tomu, čo je pre nich dôležité, keď sú ochotní porozumieť druhému, keď si vážia a akceptujú druhého (spolupracovníčku, klienta, nadria-

dených), keď sú ochotní viesť dialóg a tak nie sú rizi-ko. Pomocou je, ak sú presvedčení, že nad životom, vzťahmi a druhými síce nemáme úplnú kontrolu, no nie sme bezmocní a môžeme si v rámci možnosti beh vecí uvedomovať a následne ovplyvňovať. Na takomto postoji môžu potom vyrastať adekvátne manažér-ske zručnosti, riadiace systémy a následne funkčné organizácie. Postojom to začína. Takýto postoj v sebe zahŕňa dostatočnú sebaúctu, ktorá pomáha vážiť si vlastné názory, presvedčenia, predpoklady, pocity a potreby, no nebráni vnímať a aktívne sa zaujímať o názory, postoje, presvedčenia a potreby iných v systéme. Takýto postoj pomáha vytvárať to, čo nebohý guru manažmentu Steven Covey nazval tretou alternatívou - ak je možná a potrebná. Nebáť sa pomáha aj schopnosť manažérov byť empaticí a vidieť svet očami druhých - či už sú to podriadení, kolegovia, alebo nadriadení. Dôležitou súčasťou rozvoja manažéra je aj reflexia. Reflexia v akcii, schopnosť všímavosti, aj reflexia akcie, konania po tom, čo sa veci a situácie udiali, pomáha manažérom pozrieť sa na to, čo sa deje v situáciách „tu a teraz“, ale aj na to, čo sa udialo, a z čoho sa chcú niečo naučiť. Takéto učenie sa zo skúseností môže pomôcť uvedomiť si, čo sa stalo, ako som ako manažér reagoval, k čomu to viedlo, aká to bola skúsenosť pre mňa, čo vo mne vyvolala, aká to bola skúsenosť pre iných, ktoré potreby som si ako manažér v každodenných situáciách dokázal naplniť, ktoré som si nenaplnil a prečo, o čo som sa s druhými vo vzťahoch pokúsil, čím som im bol užitočný, čím som im užitočný ako manažér, alebo ako človek nebol atď., atď. Reflexia je mocný nástroj. Ak je správne robená, dokáže byť nielen nástrojom spätnej väzby, ktorá posilňuje strach a s ním spojené obrany, ale aj láskavým zrkadlom vlastných zámerov, potenciálu a zdrojov a zároveň nástrojom, ktorý posilňuje a podporuje. A to je hodnotné.

„Človek nemôže objaviť novú zem, ak sa nezmieri s tým, že na dlhý čas stratí výhľad na breh.“
André Gide

Rozhovor so supervízorkami o supervízii koučovania



Michelle Lucasová, vyštudovala aplikovanú psychológiu a pracuje v oblasti kariérneho a manažér-skeho koučovania. Je tiež supervízorkou koučovania a akreditovanou koučkou. Trénovala na Oxford Brookes University a má diplom z postgraduálneho štúdia koučovania a supervízie koučovania.

MICHELLE@GREENFIELDCONSULTANCY.CO.UK



Amanda Larcombe je akreditovaná supervízorka APECS a koučka manažmentu, ako aj akreditovaná poradkyňa/psychoterapeutka BACP.

MANDY@OPTIMAWORKPLACE.COM

Dialóg, ktorý budete čítať je inšpirovaný presvedčeni-ím Edny Murdochovej, že supervidujete tak, akí ste. Napriek rozdielnemu vzdelaniu autorky zistili, že rozsah supervízie, ktorú ponúkajú svojim klientom, je značne podobný. Zaujímalo ich hlavne to, ako pre-pájajú poznatky z rozličných prístupov pri práci na

podpore a reflexii mnohých tém flexibilným spôso-bom. Opisujú to, ako vnímajú rozličné odlišné me-tódy a ich vplyv na supervíznu prax. Skúmajú najmä, prečo označujeme to, čo robíme, ako 'supervíziu', ako niečo iné než množstvo iných označení, ktoré by sa tiež dali použiť.



ML: Ak sa vrátim k definícii 'účelu' supervízie, prídem k trom 'pilierom', ktoré popisujú rolu supervízie. Je to formatívna rola, ktorá má tendenciu vyjadrovať vývin: čo išlo dobre a čo nie. Je to normatívna rola: čo je v súlade s etickým kódexom, čo považujeme za najlepšiu prax. A napokon je tu reštauratívna, podporná rola: Ako môžeme svojim supervidovaným pomôcť dosiahnuť a udržať si energiu a dobré skúsenosti z práce s klientmi. Otázkou pre mňa ostáva, o čo širšia je rola supervízora? Čo v praxi robíme a čo by sa dalo označiť ako iný druh interakcie? Čo presne robíte pri supervízii koučovania a je to v súlade s tým, čo tvrdí teória?

AL: Moja okamžitá reakcia je, že robím 'všetko', čo posilňuje a podporuje môjho supervidovaného, aby bol čo najefektívnejší, etický a odborný pracovník, aký len dokáže byť'. To by sa potom kvalifikovalo 'v súlade s jeho osobnými, profesionálnymi a kariérnymi aspiráciami' a priamo odkazovalo na 'etický rámec praxe' súvisiacej s akoukoľvek organizáciou, do ktorej patrí. Ako to píšem, uvedomujem si, že by sa to dalo opísať ako 'na supervidovaného zameraný' a 'supervidovaným vedený' prístup, ktoré sa úzko prepájajú s mojím poradenským výcvikom a filozofiou, ktorá podopiera moju prax (Humanistický/Gestalt). To v skutočnosti znamená, že sledujem všetky tri piliere, ktoré ste spomenuli, ale neobmedzujem sa len na ne. 'To, čo sa skutočne deje' je omnoho širšie a okrem iného na to má vplyv samotný individuálny supervidovaný kouč: napríklad jeho štýl učenia, jeho postup v kariére, jeho prístup ku koučovaniu, jeho štýl vytvárania vzťahov. Uvedomujem si, že to robím na základe svojich poznatkov z praxe, ktoré predchádzali môjmu výcviku v supervízii, čo mi ďalej pripomína, že okrem intenzívneho výcviku a praxe v poradenstve a psychoterapii, mám aj výcvik v supervízii a že tento výcvik mi umožnil vykryštalizovať si hranice zodpovednosti. Obzvlášť dávam pozor na to, čo odlišuje rolu supervízora, čo je napríklad aj rola 'vrátnika, akéhosi strážcu bezpečia a odbornosti' (naša zodpovednosť voči verejnosti a voči odborným organizáciám, ktorá nám ukladá za povinnosť v supervízii viesť supervidovaných k tomu, aby dodržiavali najvyššie možné štandardy koučovania). To ma potom vedie k záveru, že 'to, čo skutočne v supervízii robím', je ovplyvnené viac mojimi teoretickými presvedčeniami, ktoré vychádzajú priamo z môjho terapeutického výcviku a praxe, a môjho etického rámca dvoch asociácií (the Association for Professional Executive Coaching and Supervision a Association for Coaching). Mám pocit, že teória mi viac pomáha vysvetliť, čo robím, než by viedla k tomu, čo robím. To neznamená, že ignorujem alebo sa nesnažím zahrnúť aj nové teórie a perspektívy: naopak. Ale teórie, ktoré ma priťahujú a ktoré integrujem do svojej supervíznej praxe, prechádzajú cez filter mojej filozofie.

ML: Zistila som, že mnoho starostí koučov (najmä nezávislých) sa točí okolo obáv 'ako získať viac klientov'. To ovplyvňuje ich prácu s klientmi v rôznych podobách - všimam si čokoľvek, od prejavov obáv, či

urobili 'dobrú robotu' až po pokúšenie navrhnúť rozsiahly program na podporu cash flow v organizácii... Alebo vidím ochotu pracovať aj s klientom, ktorý nie je ich 'cieľovou skupinou'. Viditeľné je to najmä u začínajúcich koučov, ktorí sa obávajú, že nezarobia dost' alebo ktorí robia koučovanie len ako doplnok k pôvodnej profesii, čo obmedzuje ich zárobky a rôznorodosť ich klientely. Podobne, existuje všeobecné kontinuum medzi koučovaním a mentorovaním a aj prekračovanie hraníc vidím ako tému. Kládla som si otázku, či keď supervidujem koučov robím najmä podporu a skutočnú supervíziu alebo som vlastne 'marketingový mentor' pre môjho supervidovaného? Všimnite si, že nech je odpoveď na túto otázku akákoľvek, robím to tak či tak. Riešite tieto marketingové, obchodnejšie orientované témy so svojimi supervidovanými?

AL: Absolútne! Realita u každého supervidovaného kouča, s ktorým som pracovala, je tá, že to robí preto, aby si zarobil svoje eurá: či už na živobytie alebo si privyrába k platu. Investovali do výcviku (peniaze a čas) a snažia sa, aby sa im tá investícia vrátila. Uvedomujem si napätie, o ktorom hovoríte, ktoré si nesú supervidovaní, najmä tí, ktorí nemajú výhodu rozbehnutej kariéry a vďaka tomu kontakty, kolegov a zdroje, na ktoré by sa mohli spoliehať. S touto realitou sú spojené elementy 'úzkosti' a 'strachu' okolo otázky 'Čo ak nebudem mať žiadnych klientov?' a 'Z čoho budem platiť hypotéku?' To zrejme nie sú jediné otázky vzbudzujúce strach, ale sú podľa mojich skúseností najčastejšie. Ak sa vrátim späť k mojím pozorovaniam 'Čo skutočne robím v supervízii', tieto elementy spadajú pod 'Všetko, čo posilňuje a podporuje supervidovaného, aby bol čo najefektívnejší, etický a odborný praktik, aký len dokáže'. Úzkosť a strach majú potenciál narušiť jeho schopnosti a sabotovať ich. Tak môžu vážne poškodiť úsudok supervidovaného kouča - mám vziať tento kontrakt alebo nie, napríklad - a čo je najdôležitejšie, jeho schopnosť byť vo vzťahu s jeho klientmi v koučovaní. Teda, keby som to mala prepojiť s teóriou, ktorú spomínate, táto aktivita by potenciálne spadala pod všetky tri kategórie:

- 'formatívnu', súvisiacu so sebavedomím kouča, jeho uvedomovaním si vplyvu 'strachu' a ako by to mohlo súvisieť s jeho koučovaním, na ich koučovaných; spolu s tým, ako by mohol optimalizovať svoju prax (nástroje, rámce, stratégie)
- 'normatívnu', súvisiacu s objasňovaním, ako jeho správanie, kognitívne a emocionálne prejavy 'strachu' môžu ovplyvňovať etické/profesionálne vedomie napríklad konfliktov záujmu; kompetencie a kapacity a
- 'reštauratívnu', podpornú, súvisiacu s možnou potrebou pozornosti na starostlivosť o seba: ako dlho už bola úzkosť a strach s ním? Aký vplyv má na jeho kompetenciu a kapacitu?

Ako píšem tieto odrážky, mám pocit, ako keby ospravedlňovali zahrnutie tejto aktivity, hoci v skutočnosti intuitívne viem, že to je v záujme mojich supervi-



dovaných a v konečnom dôsledku ich klientov. Zdá sa to ako najlogickejšia vec na svete. Tento vnem 'No, prečo by som to nerobila?' môže vzniknúť aj preto, že takto pracujem, táto teória ma už dlho sprevádza. Preto sa cítim, ako keby reflektovali spôsob bytia, ktorý sa vyvinul postupne integráciou teórie a praxe.

ML: Podľa mňa je mnoho príčin, prečo ponúkam podporu viac orientovanú na biznis. Je v tom aj vlastný záujem. Väčšina koučov chápe hodnotu supervízie, ale nie všetci na ňu chodia. Fakt, že sú to ďalšie výdavky je úprimnou prekážkou - najmä pre tých, čo si len zakladajú svoj biznis. Takže si myslím, že ak dokážem pomôcť koučovi, aby si vybudoval biznis, bude mi skôr môcť a chcieť zaplatiť za viac supervízie. To je mnohými spôsobmi nepríjemný výrok: je to konflikt záujmov alebo kolúzia? Možno. Nič menej je to moja realita. Druhá vec, čo mi prichádza na um, je: 'Lebo môžem'. S praxou v korporácii a titulom MBA chápem, ako funguje trh a ako sa rozvíja biznis. Cítim, že mám mnoho zručností, ktoré by som mohla odovzdať supervidovanému rovnako, ako by som mohla 'vzdelávať' kouča, ktorý nemá tréning lídersstva. Cítim, že môže byť vhodné podeliť sa o svoje skúsenosti, ako som si vybudovala svoj biznis v koučovaní. Hoci nikoho nemožno zastúpiť v tom, aby urobil svoje vlastné chyby, objasnenie niektorých 'pas-cí', do ktorých som spadla, by mohlo zvýšiť vedomie supervidovaných o tom, na čo si dať pozor. Tomuto môjmu podeleniu sa o skúsenosti musí určite predchádzať oslovenie tejto témy od klienta a kontrakt. Mám sklon zdôrazňovať tento aspekt mojich skúseností, a viem, že tým vystupujem z 'klasickej' roly supervízora. Po tretie, keby som povedala 'nie', kam by ho vzali jeho otázky? Mohlo by ho to zaviesť ku kolegom koučom a často sa to aj deje. Mohol by ísť aj za marketingovým poradcom. Zistila som, že okrem vyšších nákladov ide aj o to, že mnoho poradcov na trh nerozumie povahe trhu v oblasti koučovania a/alebo nemá reálnu predstavu o tom, koľko si malá firma môže dovoliť minúť bez hmatateľných vyhládok na návratnosť. Zdá sa, že supervidovaní si cenia, keď to počujú priamo od niekoho, kto na trhu je a stále koučovanie robí. Napokon a úprimne, teším sa z toho! Je fascinujúce sledovať, ako sa koučovi objasňuje predstava o svojom biznise. Poteší to srdce, keď niekomu pomôžete vypracovať si stratégiu, ako získať viac klientov a potom sa to začne diať. Čo vás vedie k tomu, aby ste zahrnuli aj tento komerčný aspekt do svojej supervízie?

AL: Všetko z uvedeného. A viac. Po prvé, moja filozofia. Pretože pracujem systémovo, svojich supervidovaných chápem ako 'systémy' - individuálne, v súvislosti k ich vlastným vzťahom, rodine, domovu, v súvislosti s ich klientmi, v súvislosti so mnou na supervízii, v súvislosti s ich koučovacou organizáciou a tak ďalej. Existujú ako celá organizácia: riaditeľ, osobné, financie, odbyť a marketing a operačný riaditeľ. Realita diktuje, že ak majú mať príjem, musia byť týmto všetkým, dokonca aj vtedy, ak majú skúsenosti len v jednej alebo ani jednej z týchto oblastí!

Preto, keď pracujem v službe svojim supervidovaným (a ich klientom - koučovaným) a snažím sa im pomôcť, aby boli všetkým, čím dokážu byť, cítim, že to je podstatná časť našej supervíznej práce. Po druhé, lebo môžem a 'som'. Moja dlhoročná prax v biznise a organizáciách sa mi dostala do krvi. Je to časť mňa a ja si to všetko prinášam do supervíznej praxe. Pokiaľ sa to ponúka s jasným úmyslom zlepšiť prácu môjho supervidovaného a tým pádom aj jeho prácu s klientom a môj supervidovaný to vyhľadáva, tak potom je to určite 'OK' aj mňa a mám to tak, že je dôležité to aj ponúknuť, aj sa do toho zapojiť. Moje etické princípy tiež ovplyvňujú tento aspekt.

ML: Spomínam si, keď som po prvýkrát začínala ako supervízorka, jednoducho som si nebola istá, či môžem robiť túto prácu. Asi to nebude vhodné vo svete supervízie zaoberať sa biznisom? Prešla som cez to dala som si povolenie, pokiaľ to je len jednou zložkou toho, čo spolu s koučom robíme, jeho sveta a pokiaľ nám je obom jasné, že to je posun v mojej role supervízora. Nazývam to 'mentorsupervízorka', pretože hovorím určite viac o svojich vlastných skúsenostiach a občas som direktívnejšia, ako by som bola, keby som podporovala toho istého kouča v reflexii svojej práce s klientom. Ďalší vnútorný boj som zvládla v téme poplatkov: koučovia mi platia za supervíziu o 20% viac, ako si účtujú za koučovanie. Odvodňujem to tým, že mám ďalší výcvik a prax. Nebola som si istá, či mám plné oprávnenie účtovať si takúto taxu za to, že ich podporujem v marketingových otázkach: nemám formálne vzdelanie v marketingu a aby som bola úprimná, nikdy sa necítim úplne spokojná, čo sa týka stability môjho vlastného biznisu. Takže niekde hlbšie v sebe mám obavu, či im naozaj dávam niečo hodnotné, či eticky nevykorisťujem svoju pozíciu? Vyriešila som to tým, že som bola naozaj transparentná vo svojich obavách a tiež som si uvedomila, že musím dôverovať schopnosti mojich supervidovaných rozhodnúť sa správne. Takže v čom je problém, keď to zahrniem ako element do supervízie?

AL: Moja okamžitá reakcia na to je, že kto s tým má alebo by mohol mať problém? Ja s tým nemám problém a teraz ešte menej, keď ste mi pripomenuli prácu De Haana o vzťahovej supervízii v koučovaní (aj o tom sme už písali, pozn. Coachingplus). To však vo mne vyvoláva ďalšiu otázku: existuje také niečo ako 'správne a nesprávne' v kontexte toho, čo sa môže a čo nemôže zahrnúť do procesu supervízie? Moja okamžitá reakcia na to je, že čo sa týka 'modality' (model, v ktorom máte výcvik alebo ktorý ste sa rozhodli používať ako supervízor), vy sa rozhodnete: je pravdepodobné, že budete zakorenení vo svojej koučovacej modalite a teda bude vašim odrazom. Podľa mňa sa to nedá posudzovať ako správne alebo nesprávne. Vraciam sa však k profesionálnym a etickým princípom, keď hovorím, že pre mňa sú potenciálne spôsoby bytia a aktivity, ktoré by som chápala ako 'nesprávne' preto, že sú neetické alebo neprofesionálne, prípadne oboje:

- čokoľvek, čo by kompromitovalo/podkopalo kva-



litu, dôveru vo vzťah medzi supervízorom a supervidovaným. Napríklad čokoľvek, čo by ohrozilo slobodu supervidovaného alebo jeho plnú prácu so supervízorom, napríklad spoločné obchodné podnikanie

- čokoľvek, čo by kompromitovalo/podkopalo vzťah supervidovaného s jeho klientom (individuálnym alebo organizáciou)
- čokoľvek, čo by mohlo mať nepriaznivý vplyv na klientov (individuálnych alebo organizácie).

To všetko sa dá vyriešiť pomocou profesionálnych/etických štandardov, ktoré stanovujú príslušné odborné organizácie v oblasti koučovania.

ML: Je ešte nejaký iný aspekt supervíznej práce, ktorý nepasuje do troch účelov identifikovaných v teórii?

AL: Pravdepodobne áno. Keď sa o tom rozprávame, čoraz viac si však uvedomujem, že môj uhol pohľadu na moju supervíziu nie je teória; je to filozofia. Moja filozofia, ktorá je odrazom mojich hodnôt a presvedčení a toho, ako súvisia s filozofiami poradenstva, ktoré sýtia celú moju prax. Táto filozofia ma priro-

dzene spája s určitými teóriami: napríklad rogeriánskou teóriou o význame vzťahu pri aktivizovaní ľudí; Gestalt teóriou o potrebe práce s 'celkom' a vzápätí ostatnými relevantnými teóriami supervízie. Táto jasnosť teoretických základov mi dáva slobodu integrovať a spoliehať sa na prácu a učenie mnohých prístupov, ktoré sa ako svety supervízie, koučovania, poradenstva, psychológie a učenia objavujú vo výskume a praxi. V podstate cítim, že moja filozofia dodáva mojej supervízii identitu a kohéziu, nie niektorá špecifická teória supervízie... a ja zase sýtím osobne svojimi skúsenosťami a tým kto som svoju filozofiu! Moja prax v supervízii je skutočne odrazom toho, kto som. Otázky o ktorých sa tu rozprávame sú veľmi zaujímavé. Rada by som počula od ďalších supervízorov koučovania s podobným alebo odlišným vzdelaním, čo si o tom myslia. Mám pre čitateľa zopár otázok: Aký pôvod má vaša supervízia koučovania? V čom je špecifická? Čo robíte? Prečo to robíte? Ak vo svojej supervízii neposkytujete tie aspekty služby, o ktorých sa diskutuje v tomto našom rozhovore, čo vám v tom bráni? Vznikajú vo vás nejaké etické otázky alebo otázky hraníc? Ak áno, ako ich riešite?

„Pravda neexistuje. Je len chápanie.“ *Gustave Flaubert*

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

Přenos, protipřenos a odehrávání v současné psychoanalýze. Revue číslo XVII/2, zima 2015

Dva citáty, ktoré vám ukážu, o čom by ste čítali, keby ste čítali Revue „...teória a prax sa nie úplne prekrývajú a psychoanalytici často vo svojej praxi nerobia to, čo si myslia, že robia (čo si snád' súdny človek, aj keď bez nadšenia, priznať môže). A hoci sa toho môžu kritici psychoanalýzy akokoľvek chytať, práve takéto autorský postoj a text je príkladom pravej analytickej otvorenosti v hľadaní pravdy, ktorá je tak cenným znakom psychoanalytického úsilia...“ „...Práca s analytickou situáciou sa zmenila natoľko, že nevedomá komunikácia medzi analytikom a pacientom sa stáva tematizovanou súčasťou analytickej prípravy, klinickej praxe a ďalšieho skúmania. Akokoľvek sa teda analytické myslenie a technika vyvíjajú, vždy zostáva kľúčovou otázkou, čo a akým spôsobom odohrávame. Aj keď je odohrávanie nie ľahko vymedziteľný fenomén, teoreticky aj prakticky, za posledné štvrtstoročie sa stal základným klinickým pojmom súčasnej psychoanalýzy. Umožňuje nám priamo na seba rozpoznávať surové skutočnosti a skúsenosti, ktoré boli predtým a doposiaľ sú nerefektované, nepomenované a nepochopiteľné, prostredníctvom našej skutočnej psychické zraniteľnosti, „zahľtením“ analytika. Až potom je možné podstúpiť, obnovovať svoje myslenie, konceptualizovať túto skúsenosť a využívať ju pracovne v prospech liečby...“ A to som vybral iba z úvodníka.

<http://psychoanalyzadnes.cz/>

Psychoanalýza má čo povedať, zvlášť dnes. Tak znie nadpis jedného článku z toho webu. A ponúkam aj iné nadpisy, snád' vás oslovia. Žiadny bulvár, ani prílišné zahľtenie psychoanalyticitinou nečakajte. Čo môžete čakať, sú články o tom: Čo je duševné zdravie? Čo je to psychiatrická a čo psychodynamická diagnostika? Ako súvisí psychoanalýza a film? Ako môžeme porozumieť xenofóbii? Autizmus očami psychoanalýzy apod. Samozrejme, nechýba moja už dlhodobo obľúbená téma mentalizácia. Psychoanalýza vo 21. storočí? - aj to je jeden z názvov. Klikajte.

Psychoterapie 2016/1. FSS MU. Brno.

Keby vás nezaujala Revue psychoanalytickej psychoterapie a dávate prednosť iným značkám (tímom, náboženstvám...), prečítajte si prvé tohtoročné číslo časáku Psychoterapie. Čo vám to môže dať? Napríklad vás môže zaujať článok „Spiritualita a sexualita ako intimní i náhradní prostor“, ten zaujal mňa. Alebo dve lekcie zo záhradníckeho umenia - o využití metafor v terapii zameranej na riešenie. Alebo článok Davida Skorunky: Povolání: rodinný terapeut. Alebo článok Jana Poněšického - Psychodynamické pojetí kognitivně behaviorální terapie (KBT). Alebo text slovenskej kolegyne Júlie Halamovej: Špecifická psychoterapie s vysoko sebakritickým klientom. Alebo?

„Náprava starých chýb stojí často viac, ako robiť chyby nové.“ *Wiesław Leon Brudziński*



Čo je nové v obore?

Challenges in Professional Supervision: Current Themes and Models for Practice
Liz Beddoe, Allyson Davys, Jessica Kinsley, 2016

Poskytovanie vynikajúcej supervízie sa silne spája s lepším výkonom a nižšou fluktuáciou. V tejto knihe sa skúma supervízia v širokom rozsahu možností, v riešení častých starostí v mnohých profesiách, medzi ktoré patrí zdravotníctvo, sociálna práca a poradenstvo. Táto kniha jed rozdelená na dve časti: prvá opisuje súčasné témy v odbornej supervízii a druhá

sa zaoberá modelmi a zručnosťami, ktoré sa využívajú v praxi supervízie. Preberajú sa tu otázky ako etická supervízia, pohoda pracovníka a riadenie procesu. Nájdete v nej aj kapitoly o skupinovej supervízii, supervízii manažérov a o tom, ako viesť ťažké rozhovory. Povinné čítanie všetkých supervízorov, ale aj tých, ktorí hľadajú supervízora a dobrú supervíziu.

„Niektorí ľudia sú ako akvarijné rybky - stále v pohybe a stále bez cieľa.“ Pavel Kosorin

Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

Experienciálna psychoterapia s pármí

Základné princípy zážitkového prístupu

Zamyslite sa na chvíľku. Čo by bolo uspokojivejšie: diskutovať o čokoládovom zákusku, ktorý ste zjedli niekedy minulý týždeň alebo teraz zahryznúť do bohatého, krémového čokoládového zákusku so šľahačkou? Čo by bolo zaujímavejšie: rozprávať sa o tom, aké to bolo naposledy pri sexe alebo sa skutočne pustiť do sexuálnej aktivity s niekým, koho milujete? Čo by skôr zmenilo váš život: sledovať cestopisný film v televízii alebo sa vydať na cestu okolo sveta? Medzi rozprávaním o zážitku a zážitkom samotným je očitý rozdiel. Významný rozdiel je aj medzi zdvorilou konverzáciou a psychoterapiou. Hoci sa súčasná psychoterapia väčšinou spolieha na rozhovor ako metódu práce, zanedbáva sa v nej často sila a živosť priameho prežívania. Zámerom tohto textu je načrtnúť, ako možno prejsť z praxe párovej psychoterapie in vitro, v ktorej sa o témach rozpráva do párovej terapie in vivo, kde je psychoterapia robená zážitkovo. Na úvod ponúkame príklad experienciálnej intervencie založenej na posúdení toho, čo je aktuálne na sedení.

Anna vošla svižne do mojej pracovne, neochotne nasledovaná manželom Janom. Kým on a ja sme počúvali, ona rozprávala rýchlo, celkom podrobne vykresľovala mnoho problémov. Jej tempo bolo nemilosrdné. Jej vety neobsahovali ani čiarky, ani bodky. Po 20 minútach jej nápor ustal, aby sa nadýchla. Mal som podozrenie, že to je moja jediná príležitosť. Dojem na mňa neurobil ani tak obsah jej prejavu, ale jej vnútorný stav, ktorý ho sprevádzal a vzťah medzi nimi, ktorý jej dovoľoval rozprávať týmto spôsobom a jemu mlčať a byť preťažený. Ona sa zúfalo snažila, aby ju vypočul, ale pritom odháňala každú možnosť, aby k tomu došlo. On sa snažil zachovať si aký taký obraz seba spôsobom, ktorý ju podnecoval, aby ešte stupňovala

svoju verbálnu bariéru. Povedal som jej: „Vo vnútri skutočne cítite a žijete veľmi rýchlo, hm?“ Na sekundu sa zastavila, prekvapená, že niekto iný jej venoval pozornosť. „Áno“, odpovedala jednoducho. „Skúsme niečo“, pokračoval som. „Napíšem niečo na papier a požiadam Jana, aby vám to povedal, vy si pritom budete všimáť, čo sa deje vo vašom vnútri - pocity, spomienky, myšlienky, predstavy, impulzy, alebo vôbec nič. Bude to v poriadku?“ „Áno“, povedala. Napísal som niečo a inštruoval som Jana, aby jej to povedal, keď dá znamenie, že je pripravená. Napokon sa pozrela na Jana a on povedal: „Anka, ja ťa počujem a vidím.“ Rozplakala sa. Žiadne slová. Napokon preriekla: „Čakala som celý ten čas, že to povieš.“

Môže to vyzeráť magicky, ale je to jednoduchá intervencia založená na princípoch, ktoré si môžete osvojiť. Pochopenie príčin problému je informačne užitočné, ale len málo ľudí bolo uvoľnených a oslobodených od obmedzení štruktúry vlastnej osobnosti, alebo málo z nich zmenilo svoje správanie iba samotnou interpretáciou. Kolík z nás počuli hovoriť klienta: „No, to musí byť preto, že moja matka bola neodbytná“, alebo „Myslím, že je to preto, lebo môjmu bratovi sa dostávala všetka pozornosť.“ Bezpochyby ide o zaujímavé náhľady, ale nie je s nimi spojená žiadna zmena. Účinnosť analytického procesu je limitovaná. Spolieha sa na naše kognitívne funkcie (čo je často obrana sama o sebe) a zanedbáva bohatstvo informácií dostupných inými, živšími kanálmi prežívania. Psychoterapia, ktorá sa deje iba rozprávaním, ide často mimo misu. Psychologické a emocionálne problémy si nevyrobíme zdvorilou konverzáciou. Náš charakter so všetkými silnými stránkami a limitmi vzniká ako výsledok silných zážitkov. To nie je nová myšlienka. Keď Freud začal analyzovať prenos, skúmal zážitok,



ktorý sa odohrával v terapii medzi pacientom a terapeutom. Rodinní terapeuti ako napríklad Virginia Satirová robili rodinné sochy, aby pomohli klientom uvedomiť si vzťahovú dynamiku fyziologickým spôsobom. Minuchin by požiadal pár, aby v terapeutickú miestnosť znovu predviedol hádku, ktorá sa odohrala cez týždeň, aby vedel účinne intervenovať v situácii, ktorá je živá. Boli majstri, ktorí dokázali sledovať prežívanie klientov, ako bol Erickson, terapeuti, ktorí sa sústreďovali na tok energie v tele, ako napríklad Reich a Lowen, a tí, čo uctievali oltár uvedomovania si situácie tu a teraz ako Perls. Oni všetci a mnohí ďalší prispeli k vývoju experienciálnej práce v terapii s jednotlivcom, párom a rodinou. Ich prácu sme použili ako stavebný materiál na ktorom sa pokúsime rozšíriť a prehĺbiť možnosti zážitkovej práce s pármí. Párová terapia je ideálne prostredie na realizáciu zážitkových intervencií, pretože v pracovni sa dejú skutočné interakcie. Klienti môžu in vivo explorať spôsob, ako sú interne a externe organizovaní a prepletení medzi sebou navzájom. V bezpečí pracovne môžu začať experimentovať s novými spôsobmi svojho vzťahu. Môžu tak cítiť, myslieť a správať sa inak, a meniť sa nie len rozprávaním a diskutovaním, ale aj skutočne tvárou v tvár zmeny realizovať. Môžu jesť čokoládový zákusok a vidieť chrámy Barmy z prvej ruky. Jesť čokoládový zákusok je samozrejme veľmi dobré, povie si, ale môžete pribrať! Mať sex môže byť veľmi uspokojivé a intenzívne to posilní vašu skúsenosť, ale buďte opatrní, pretože môžete otehotnieť aj keď nechcete! A cestovanie okolo sveta môže zmeniť celý váš pohľad na život, ale viete, aké nepohodlné sú tie lacné hotely v Barme! Strategické použitie experienciálnych metód môže byť dramatické a môže zamiešať vriaci kotol ľudskej psychy, ale tieto metódy sú len mechanické a môžu byť prázdne, ak neinvestujeme do procesu terapie skutočnú ľudskosť terapeuta. Váš vnútorný stav bytia a vaša ochota participovať na experienciálnom svete vašich klientov sú dôležité faktory realizácie toho, čo budete čítať. Technika bez kontaktu je mechanická a suchá. Nechajte sa oklamať myšlienkou, že by ste mali byť voči klientom neutrálni. Sledujú vás ako jastraby - vedome či nevedome. Všímajú si malé zmeny, ako sa k nim nakláňate, keď cítite emócie, váš nudný analytický tón, keď rozprávajú o tom, čo zažili cez týždeň, prsteň na vašej ruke, pokles vášho telesného postoja, váš záujem o ich sexuálny život, jemnosť stisku vašej ruky, tempo vašej reči, váš sklon naprávať ich problémy, strnulosť, s akou sa snažíte neukazovať emócie, atď. Experienciálna práca s pármí nie je pre netýkavky. Vyžaduje si, aby ste boli angažovaní celým srdcom, nielen mentálne alebo analyticky. Vyžaduje si, aby ste vyšli z úzadia, kde si chránite autoritu a identitu a išli ruku v ruku s klientom do dobrodružstva - skutočného odhalenia seba. Byť na ceste párovej terapie znamená ísť po nej, nie za ďalekým vonkajším svetom, ale za krásami vnútorného sveta prežívania. Dobrú chuť, používajte kondóm a podpíšte cestovný šek prv než odídete z banky. A nikdy si nezabudnite na sedenia vziať so sebou ľudskosť! Ak vyznávate premisu, že práca so živým zážitkom je produktívnejšia

než normálny rozhovor, budete stáť pred kreatívnou výzvou, ako zostaviť a efektívne využiť experienciálne intervencie. Nasledujúci odsek opisuje množstvo takých intervencií.

Experimenty

Jedným z uholných kameňov tvorivej metódy je úmyselné navodenie zážitkov, pričom klient je v stave všímavého uvoľnenia a pozornosti (KPT-čkari hovoria koncentratívna). Keď je téma zrejmá, terapeut môže navodiť ponuku/experiment, ktorý obaja alebo jeden z partnerov skúsia, aby podrobnejšie preskúmali vnútorný svet oboch jednotlivcov alebo vzťah a spôsob prepletenia páru. Terapeutické experimenty v stave všimavej pozornosti sú jeden zo spôsobov, ako zbierať informácie o vnútornom svete páru, spôsobov ako skúmať, ako sa dva svety dvoch ľudí prelínajú a ako sa prehlbuje prežívanie seba vo vzťahu k tomu, čo sa deje medzi ľuďmi. Experiment (KPT-čkari hovoria ponuka) je zážitok, ktorý úmyselne navodí terapeut s dovoľením klienta(ov), aby podporil, evokoval, skúmal a prehlboval pociťovaný vnem toho, čo sa v skúsenosti vynára. Účelom takéhoto experimentu je lepšie si uvedomiť, ako je človek organizovaný okolo konkrétnej záležitosti alebo individuálneho, či vzťahového konfliktu. Experimenty sa vždy robia v stave všimavej pozornosti a orientujú sa na súčasné prežívanie. Takmer všetko, čo sa prezentuje klientovi v stave všimavej pozornosti, by sa mohlo nazvať experiment. Najúžitečnejšie však je navrhovať experimenty, ktoré buď pomáhajú klientom osvetliť ich súčasný stav a fungovanie alebo poskytujú príležitosť rozšíriť vnútorne nastolené hranice pre seba alebo pre pár.

Napríklad Lucia sa hnevala na Richarda, pretože „nikdy pre ňu nič neurobil.“ Spýtal som sa, či ho požiadala o to, čo chce. Odpovedala: „Nie, on by ma len mal počúvať a potom by vedel, čo potrebujem.“ Pomyslel som si, že by bolo dobre preskúmať, ako je tento pár organizovaný okolo svojich potrieb. Položil som medzi nich kartu 7 x 12. „Toto je diaľkový ovládač na televíziu,“ povedal som. „Dnes večer vysielať vaše obľúbené relácie. Tak sa teraz rozhodnite, kto bude pozorovať svoju reláciu.“ Ona sa okamžite vzdala. Mohli sme in vivo preskúmať, čo si povedala v duchu, že jej to umožnilo takto sa správať: „Môžem počkať. Moje potreby nie sú vlastne také dôležité. Moja rola manželky je urobiť ho šťastným. Do čerta s ním! Hnevám sa aj na seba. To si nezaslúžim.“ - približne to bola sekvencia jej myšlienok. Toto bol experiment navrhnutý na preskúmanie súčasnej organizácie páru ohľadne dávania a brania vo vzťahu. Mohli sme preskúmať aj jeho stranu, ale on naznačil, že mu bude stačiť, ak ona povie viac o sebe a pre-



stane byť taká podráždená. Richard tiež priznal, že asi bol trochu viac zameraný sám na seba a bol ochotný na tom pracovať. Tak sme postúpili k ďalšiemu experimentu, v ktorom ona skúsila niečo iné. Vedel som, že kedysi chodila do diskusného krúžku. Podporil som v nej časť, ktorá rada diskutuje a nechal som ju precvičiť si obhajobu vlastných potrieb. Povedal som jej príbeh o dieťati, ktoré okamžite obhajuje svoju túžbu pozerat' televízny program („môj syn!“). Požiadal som ju znovu, aby si pozorne všimala, čo sa v nej deje, keď si bude skúšať túto novú rolu. Čo by mohlo prísť a podporiť ju a čo by jej mohlo brániť v novom spôsobe bytia. Tentoraz držala kartu 7 x 12 pevne. To nám poskytlo príležitosť skúmať sily stojace proti jej túžbe zamerat' sa na to, čo potrebuje a ako naozaj v živote prežíva to, keď si stojí za svojím a pritom ju podporuje aj manžel. Overili sme si to u neho a bolo zrejme, že Richardovi sa to páčilo, hoci krátkodobo mohol byť život pre neho trochu ťažší a vyžadoval by si viac kompromisov z jeho strany.

Experimenty vedú klienta i terapeuta do neznáma. Vyžadujú si, aby terapeut nebol autorita na vnútorný svet klientov, ale odborníkom na sprevádzanie klientov ich hlbokým prežívaním. Experimenty by sa mali vždy robiť v bezpečnom prostredí, keď je terapeut schopný kontajnovat'. To môže trvať niekoľko minút, ale aj týždňov v závislosti od klientov. Čokoľvek, čo sa deje v stave pozornej všímavosti a pomáha klientovi prehliabť svoj pociťovaný vnem a zážitok seba, možno označiť ako experiment. Ďalej opíšeme rôzne typy experimentov.

Ako predkladať experimenty

Po dosiahnutí bezpečia by mal terapeut páru alebo jednotlivcovi navrhnúť experiment, pričom si vyžiada povolenie uskutočniť ho a overí zapojenie a spoluprácu klientov v procese. Môžete povedať napríklad: „Skúsme toto. . .“, alebo „Mám čosi na mysli, čo by nám mohlo pomôcť preskúmať to viac. Čo tak...“ alebo „Chceli by ste zistiť viac o tom, ako to je?“ Vysvetlite, čo máte na mysli, požiadajte klienta alebo klientov, aby si pozorne všimali, čo sa bude diať a potom sa pustíte do samotného experimentu. Môžete povedať: „Skúmajte, čo sa bude diať, keď. . .“, alebo „Všimajte si, čo sa deje vo vašom vnútri, keď. . .“, Určite postupujte pomaly a umožnite klientom byť naplnený, resp. „hovieť si“ v každej fáze prežívania. Sledujte klientovo vnútorné prežívanie od momentu, kedy navrhnete experiment a aj to, čo hovorí verbálne i neverbálne. Poslušný klient povie, že je to v poriadku aj vtedy, keď nie je. Preto je na vás, aby ste si všimli každé zaváhanie alebo nechut' v hlase či pohyboch tela človeka, jeho napätie a nepokračovali, kým sa to nepreskúma. Skúmanie nechuti môže byť cel-

kom dobre dôležitejšie než pôvodný experiment, ktorý ste mali na mysli. Ak po skúmaní nechuti partneri stále váhajú, nevnučujte ďalej svoju agendu, nech je akákoľvek kreatívna, oslňujúca a zaujímavá. Vždy sa prispôbte ich záujmu a ochote. Klient často vykoná experiment vnútorne hneď, ako ho navrhnete. To je spôsob, ako si vnútorne otestuje vodu, kým sa do nej pustí navonok. Sledujte a udržiavajte kontakt s tým, čo sa vyplaví u každého, aj keby začal experimentovať skôr, ako ste pripravení. Keď sa experiment začne, ďalej starostlivo sledujte a všimajte si opisy a komentáre klientov o tom, čo sa deje. Udržiavajte kontakt s klientovým priebežným prežívaním a pomôžte klientom prehliabť a rozvíjať prežívanie ďalej. Ak nemajú záujem o experiment, alebo sa pustíte do takého, ktorý spontánne neprehľbuje zážitok, pokojne ho zastavte. Je v poriadku priznať, že možno nie ste na správnej stope. Môžete povedať: „Tak to, zdá sa, nevedie nikam. Vyskúšajme niečo iné.“ Pokojne využite informácie od klienta na to, aby ste experiment dopracovali, môžete sa opýtať, čo by bolo lepšie pre neho. Nemusíte prichádzať s experimentmi len sami a klient bude v pasívnej, menej zapojenej a menit' posilnenej role. Spoločné vytváranie experimentov pomáha vyrovnávať nerovnováhu, ktorá často existuje medzi klientom a terapeutom a zapája klienta ako reálneho účastníka terapie. Experimenty, ktoré neuspávajú, mávajú často jednu z nasledovných charakteristík: (1) boli predložené skôr, než sa vytvorila atmosféra bezpečia, (2) terapeut postupuje príliš rýchlo, (3) klientov záujem nie je dostatočne zapojený, (4) klient nie je v stave všímavosti alebo (5) jeden alebo obaja partneri sú osobnosti, charakterovo predisponovaní klásť odpor voči všetkému, čo navrhnete alebo chcú ostať mimo svojich vnútorných zážitkov. Overte si, ktorá z týchto podmienok existuje a vykonajte kroky na jej nápravu. Všetko, čo vyjde na povrch v dôsledku experimentu, je materiál na ďalšie prehľbovanie, dokonca aj keď sa zdá, že to nesúvisí s pôvodným experimentom. Podobne ako pri každom prehľbovaní, aj tu nájdite spôsoby ako podporiť klienta v zážitku pociťovaného.

Typy experimentov

Všetko sa dá použiť ako experiment, pokiaľ to nie je násilné, vykonáva sa to v pozornej všímavosti, zameriavate sa na súčasné prežívanie, terapeut sleduje priebežné výsledky a získava od klientov opis prežívaného. Experimenty možno odvodiť z hocičoho, čo sledujete, ako sú napríklad gestá, tempo reči, pocity, presvedčenia, obranné reakcie, postoj, pocity a napätie. Tu je niekoľko príkladov toho, čo je možné. Tento zoznam nie je vyčerpávajúci. Možnosti sú obmedzené len vašou tvorivosťou a predstavivosťou (a primeranými hranicami, samozrejme). Pokojne si požičajte niečo z inej disciplíny, ako je umenie, dráma, práca s doskou s pieskom a rituály, ako aj aktivity od rôznych teoretických orientácií.

Všímavá pozornosť

Jeden z najľahších a najhlbších nástrojov experienčialnej práce je spomalenie páru tak, aby cítil pod



obviňovaním nevedomé spôsoby bytia vo vzťahu s druhým. To sa dosahuje tak, že požiadate pár, aby opakovol krátky úsek interakčnej sekvencie v stave všímavavej pozornosti a skúmal a opisoval svoje prežívanie. Všímavá pozornosť obsahuje starostlivé a nehodnotiace zaoberanie sa vnútorným svetom v každom momente. To znamená oceniť a akceptovať všetko, čo príde a všímať si jemné odtiene pocitov, myšlienok, presvedčení, spomienok, predstáv, fyziologických zmien, dýchania a svalového napätia, ktoré sa v danom momente deje. Všímavá pozornosť je zameraná úplne na prítomnosť. Tu je príklad využitia všímavavej pozornosti pri skúmaní dynamiky páru.

Peter sa sťažuje, že Sandra sa vždy zaoberá niekým alebo niečím iným. Keď rozpráva, ona sa obzerá po miestnosti a on sa čoraz viac rozčuľuje. Mohol by som ich požiadať, aby obaja zavreli oči a ponorili sa dovnútra. Keď sú pripravení, Petra vyzvem, aby otvoril oči a sledoval pozorne, ako Sandra otvorí oči a obzrie sa po miestnosti. Pretože toto sa odohráva vo všímavavej pozornosti a v „homeopatickej dávke“, pravdepodobne si všimne pocity a presvedčenia, ktoré boli predtým nevedomé. Pri obyčajnej hádke by Peter postupoval tak rýchlo, že by nedokázal pocítiť skutočnú povahu zranenia, ktoré jej obzeranie sa v ňom spôsobuje. Vlastne bude mať tendenciu agovať, zúfalo sa snažiť odohnať svoj pocit tým, že obviní Sandru. To odvedie jeho pozornosť od neho samého a poskytne mu akýsi pocit oprávnenosti, ktorý mu dokáže, že ona je vinná a má problém. Vo všímavavej pozornosti môže začať obracať svoju pozornosť na svoj vnútorný svet a terapia môže začať. Sandra tiež môže začať študovať impulz obzerat' sa. To by bolo možné urobiť tak, že ju požiadam, aby sa obzerala a pritom si pozorne všímala pocity, spomienky, predstavy a tak ďalej, ktoré vznikajú pritom, ako to robí. Môže sa tiež neobzerat', nie ako predpis správania, ale ako príležitosť na skúmanie vnútorného efektu tohto obmedzenia.

Proprioceptívne signály - hranice

Všetci máme vnútorné vnemy, ktoré určujú naše vonkajšie správanie. Experimenty možno navrhnuť tak, aby orientovali klientov smerom na ich svet proprioceptie. Terapeut môže napríklad požiadať partnerov, aby si sadli na určitú vzdialenosť a potom skúmali, čo sa deje s ich telom a v iných oblastiach vnútorného prežívania, keď sa začnú k sebe približovať. Ak pár zápasí s otázkami ohľadne hraníc, experimenty možno konštruovať tak, aby vniesli do procesu väčšie uvedomenie. Fyzické hranice možno v miestnosti urobiť pomocou čiar, nakreslených kriedou, vankúšov, prikrývok alebo iného materiálu. Tieto hranice môžu

byť viac alebo menej priepustné, keďže obaja partneri skúmajú, aký vplyv majú zmeny na neho, ako aj vnemy, presvedčenia, spomienky, predstavy a iné zážitky, ktoré sa pritom evokujú.

Jeden manželský pár bol triangulovaný s manželovou matkou. Často im volala, aby zistila, ako sa im voďí a vždy povedala niečo jedovaté svojmu jedinému synovi o jeho novej neveste. Manželka bola rozhnevaná, že sa zapájal do rozhovorov, v ktorých bola hanobená. Ako cvičenie som im navrhol, aby si sadli na zem a on si nakreslil kruh kriedou okolo nich dvoch, čo symbolizovalo hranicu okolo ich vzťahu. Mimo kruhu sme umiestnili plyšového macka, ktorý symbolizoval jeho matku. Potom skúmali, čo sa dialo vnútorne v nich, keď boli v hraniciach svojho vzťahu a jeho matka bola z neho vylúčená. On rozprával o svojom pociťovaní lojality voči rodine, ako aj o matkinom zasahovaní do všetkých jeho vzťahov. Jeho manželka hovorila o pociťovaní úľavy a schopnosti obmäkčiť sa, keď cíti istotu hraníc. Jemu sa páčil účinok kruhu na manželku, tak sme nacvičovali, ako bude vhodným a súcitným spôsobom udržiavať matku mimo. Bez toho, aby som mu to navrhol, išiel potom domov, zavolať matke a oznámil jej, že už s ňou nebude debatovať o svojom manželstve. Spočiatku bola táto zmenou pravidiel veľmi vyvedená z miery, ale postupne sa prispôbila.

Práca s obranami

Veľa ťažkostí v párových vzťahoch vychádza z interakcie obrán jedného človeka s obranami toho druhého. Keď sa jeden človek dostane do obrannej pozície, možno to skúmať vnútorne i vo vzťahu s partnerom.

Ak sa napríklad Štefan stane chladný a odťažitý v situácii, kedy sa obáva že bude zranený, možno ho požiadať, aby to urobil na sedení vedome a pritom skúmal spleť toho, ako to robí a Mária skúmala, aké to má na ňu účinky. On by si mohol všimnúť, že prižmúri oči, zadrži telesné pohyby, stuhne a nehovorí, stiahne svoju energiu hlboko do tela. Keď ona pozorne sleduje efekt, dopad, aký to na ňu má, môže to spojiť s bezútešnosťou, ktorú pociťovala, keď jej otec urobil čosi podobné a prežíva zlosť ako obranu, ktorá sa stále objavuje, aby ju ochránila pred hlbokým zúfalstvom, ktoré voči nemu pociťuje. Potom by sme mohli nechať jej zlosť v „homeopatickej“ dávke – jedna alebo dve vety – pôsobiť na Štefana a preskúmať, aké to má účinky na neho, dokonca zistiť, ako ju to chráni pred hlbším zranením.



Neskúsení psychoterapeuti majú tendenciu súperiť s obranným systémom a konfrontovať obrany svojich klientov namiesto toho, aby ich radšej identifikovali, ocenili a opätovne si prisvojili užitočnosť týchto obrán. Keď sa to stane, jedna z normálnych vecí, čo môžu klienti spraviť, je odporovať terapeutovi, ktorý potom klasifikuje klienta ako v odpore. Iný prístup k obránam je podporiť ich. Tým sa obranný systém ocení, uvoľní a pocity, ktoré sú určené na obranu, začnú vychádzať na povrch prirodzene, bez nútenia. Týmto spôsobom začne terapeut získavať klientovo nevedomie pre spoluprácu. Tento prístup sa líši od paradoxnej intencie v tom, že to nie je zo strany terapeuta skrytá aktivita. Podpora obrán sa vždy robí so súhlasom klienta za účelom skúmania obrán, v podmienkach terapeutického bezpečia a umožnenia informáciám a pocitom vyjsť z hlbšej úrovne na povrch. Psychologické obrany sú vždy reprezentované somaticky. Pri somatickej práci hľadáme somatické komponenty obranného systému a ponúkame pri tom pomoc manželského partnera.

Například Ján sa sťažoval, že musí všetko robiť a Silvia nikdy nie je pre neho dostupná. To reflektovalo určité presvedčenia o dostupnosti emocionálnej podpory a o svojej schopnosti prijať ju. Ako rozprával, všimol som si, že drží hlavu strnulo po vojensky. Spýtal som sa ho, či by bolo v poriadku, keby mu Silvia pomohla držať hlavu vysoko. Odpovedal: „Áno.“ Keď ona jemne prevzala váhu jeho hlavy, ktorú dovtedy musel držať sám, od kedy ho otec učil byť „malým mužom“, všimol si, aké ťažké je pre neho opustiť túto kontrolu. Zjavné začalo byť presvedčenie „Nikto tu pre mňa nikdy nebude“. Vnútorne počul otcov príkaz: „Bud' silný a nebud' závislý od nikoho.“ Napokon nechal Silviu, aby vzala váhu jeho hlavy do svojich rúk a začal prežívať smútok z raného opustenia, ktorý ovplyvnil všetky jeho nasledovné vzťahy. Ján sa bránil závislosti. Somatická reprezentácia jeho obrany bola snaha o doslovné držanie hlavy vysoko. Pomoc pri držaní hlavy umožnila, aby sa jeho telo a obrany uvoľnili a uvidel možnosť prijímania emocionálnej podpory od manželky.

Gestá, postoje, napätia

Je jasné, že sa veľa môžeme dozvedieť o partneroch v páre tým, že si budeme všimáť ich postoje, gestá a napätia, individuálne aj v ich vzájomnom vzťahu. Tu je niekoľko konkrétnejších príkladov každého typu intervencie: V prípade páru obávajúceho sa intimity je jedným zo spôsobov, ako pracovať s gestami, požiadať jedného z partnerov, aby sa dotkol druhého v oblasti srdca a pritom budú obaja skúmať vnútorné účinky tejto činnosti, ako aj toho, čo ruka hovorí srdcu. Tu sú dva príklady.

Karol sa veľmi rozčuľoval na Máriu. Keď to robil, upadol do svojho vnútorného súkromného sveta do akejsi tmy a nepozeral sa na manželku. Skúsili sme experiment, pri ktorom prispôbil svoj pohľad tak, aby ju videl. Všimli sme si, že keď s ňou nadviazal očný kontakt, jeho predstava o nej ako o krutej a nebezpečnej žene sa okamžite zmenšila.

Keď Jana a Daniel prišli do poradne a posadili sa, najočividnejší bol na nich rozdiel v napätí ich členkov. Danielove boli uvoľnenejšie, než sa vôbec zdalo ľudsky možné, kým Jana si udržiavala vysokú úroveň napätia a neustále vrtela nohami. Človek sa mohol na základe toho domnievať, aké konflikty mávajú kvôli času, peniazom a dohodám. Keď sa na tieto rozdiely poukázalo a hovorilo sa o nich, uvoľnili sa. Na nasledovnom sedení ona poznamenala, že už sa necíti byť taká nútená prerobiť ho na takého, ako je ona. Alternatívna intervencia by mohla byť, že by som ich požiadal, aby držali členky tak ako ten druhý (čo by zrkadlilo ich psychologické procesy), alebo som jeho mohol požiadať, aby prevzal jej napätie v členkoch, aby to nemusela robiť sama.

Párové súsošia

„Jeden obraz má cenu tisíc slov.“ Párové súsošie má cenu najmenej 10000 slov. Najmä pre páry, ktoré sú veľmi zhovorčivé a nevedia sa zastaviť, aby si všimli, čo vlastne robia, môže byť cenné vytvoriť sochu svojho vzťahu. Verziu tejto techniky používala Virginia Satirová v rodinnej terapii. Povedala ľuďom, aby zaujali pozície, ktoré reflektujú ich (psychodynamické) pozície v rodine. Napríklad obviňujúci člen rodiny by ukazoval prstom na toho, kto sa zmieruje, ktorý by kľačal pred ním a prosil o odpustenie. V tejto verzii experimentu vytvorí pár súsošie sám zo svojho vnútra, nepredpíše mu to terapeut. Najmä u veľmi zhovorčivých párov je to efektívny spôsob, ako prehĺbiť terapiu a môže to odhaliť materiál, ktorý nie je tak rýchlo dostupný vo vychodených cestičkách verbálnych interakcií. Technika vyzerá nasledovne: požiadať pár, aby prestal robiť to, čo práve robí a všimol si psychologický postoj, stanovisko, ktoré zaujíma voči partnerovi. Požiadať ich, aby si predstavili, ako by vyzerala socha, ktorá by znázorňovala ich dynamiku. Každý by pravdepodobne prišiel s ničím iným. Potom požiadať jedného z nich, aby potichu nasmeroval svojho partnera presne do tejto pozície a aj sám zaujal miesto v súsoší – a vydržali tak minútu, všimajúc si pritom, čo cítia v tele, aké spomienky a predstavy, pocity alebo napätie to vyvoláva. Po chvíli požiadať oboch, aby jeden po druhom o tom poreferovali. Odtiaľto môžete pokračovať v skúmaní rôznymi spôsobmi. Partneri môžu zveličiť určité aspekty svojho súsošia, alebo ich zmierniť. Môžu hľa-



dat' asociácie o svojich stanoviskách. Jeden partner môže modifikovať časť svojho stanoviska a druhý si môže všimnúť, ako to na neho vnútorne vplyva. Napokon býva obvykle najlepšie nechať jedného partnera, aby prerobil súsošie podľa svojho ideálu, ešte predtým než druhý vytvorí svoje súsošie (ak je na to na sedení čas). V tomto bode je tiež veľmi dôležité, aby partneri hľadali časť seba, ktorá kladie odpor ideálnej soche.

Bod zlomu v terapii s Hugom a Zuzanou nastal napríklad vtedy, keď zoznámili súsošie. On sa umiestnil do rohu miestnosti a ona sa naťahovala za ním a on ju jednou rukou vábil a druhou držal od seba. Dokázal preskúmať každú časť svojho vnútorného konfliktu ohľadne intimity a exploroval pocity a významy spojené s každou rukou. Dokázali sme experimentovať s tým, aké by to bolo, keby „žil“ len jednu ruku a obzvlášť, aké by to bolo, keby dokázal prekonať tranz prenosu a začal prežívať Zuzanu ako svoju manželku a nie ako svoju neodbytnú nevlastnú matku.

Prekonanie tranzu prenosu

Všetci poznáme spôsob, akým sa emocionálne nabité obrazy z minulosti prekrývajú so súčasným prežívaním. Keď nastane prenos, partner ako keby sa začal čudne podobať na niekoho z minulosti a preberal jeho emocionálne charakteristiky. Párová terapia je ťažká sčasti aj preto, že jej úlohou je prekonať tranz prenosu z minulosti. Nasleduje príklad techniky, ktorá je síce kontroverzná, ale užitočná pri dosahovaní tohto výsledku.

Danielu v detstve sexuálne zneužíval jej otec. Keď sa jej manžel Juraj chcel dotknúť spôsobom, ktorý sa dal vykladať ako čo i len náznak sexuálnej predohry, okamžite ju zaplavil strach a odpor. Juraj mal samozrejme vzájomne prepojené problémy so svojou mužnosťou a odmietnutím, čo sa ľahko spúšťalo tým, že Daniela ho sexuálne „naťahovala“. V strednej fáze terapie sme skúsili experiment navrhnutý na prekonanie automatickej prenosovej asociácie medzi Jurajom a otcom Daniely. Hoci ich ona dokázala na úrovni „rozumu“ oddeliť, na emocionálnej úrovni splývali a obraz otca jej automaticky naskakoval a prepájal sa s Jurajom, čo znemožňovalo sexuálny vzťah. Po úplnom opise experimentu a povolení od obidvoch, som požiadala Danielu, aby sa ponorila do svojho vnútra a vnímala svoje vnútorné prežívanie a dala Jurajovi vedieť, keď bude pripravená, tým, že otvorí oči. Požiadala som ho, aby sa začal naťahovať za jej ramenom

(miestom, ktoré ona označila ako „bezpečné“). Urobil to pomaly a ona pritom sledovala svoje prežívanie až do bodu, kedy sa začal objavovať strach a odpor. To bol telesný bod, kedy sa objavil prenos. V tomto kritickom bode, sme nepokračovali v hlbšom skúmaní týchto pocitov (čo by bolo vhodnejšie na individuálnom sedení), ale radšej som Juraja požiadala, aby Daniele povedal: „Daniela, ja som Juraj, tvoj manžel. Ja nie som tvoj otec. Milujem ťa, nechcem ťa zraniť a môžeš mi povedať `Nie`, kedykoľvek to budeš potrebovať.“ Vpustila si to dovnútra a pocity sa jej upokojili. Skúšali sme to trikrát a až potom sa jej mohol naozaj dotknúť ramena bez spustenia starej reakcie. Potom to dokázali úspešne aplikovať na svoj sexuálny vzťah aj mimo sedenia. Na základe tohto experimentu dokázal tiež lepšie súcítiť s jej konfliktom a bolesťou a omnoho menej si bral jej sexuálne odmietnutie osobne.

Poézia a rozprávanie príbehov

Poézia môže ľudí hlboko ovplyvniť. Na stole mám zbierku básní. Niekedy báseň prehovorí priamo ku klientovej situácii alebo dileme a prečítam ju klientovi, pričom on pozorne sleduje, čo to v ňom vyvoláva. Čítam zvyčajne báseň o tom, čo sa aktuálne deje v klientovi. Mnohí klienti reagujú, pretože poézia sa ich dotýka na najhlbšom mieste ich osobnosti. Aj rozprávanie príbehu je overený tradičný spôsob, ako odovzdávať múdrosť. Často sa dotýka materiálu, ktorý leží hlbšie než vo vedomej mysli. Ľudia niekedy počujú príbehy cez filter svojho ako keby detského stavu, ktorý je tvárnejší než dospelý stav. V štruktúre experimentov najprv požiadam klienta, aby bol pozorový, potom poviem príbeh, sledujem efekt a získavam odozvu od klienta.

Raz som rozprával príbeh, ktorý som videl v televízii týždeň predtým, než sme mali sedenie, mužovi, ktorý sa zameriaval na potreby svoje priateľky a úplne v tom procese strácal seba. V príbehu sa hovorilo o rozvedenom japonskom páre, ktorý sa stretol na národnom šachovom šampionáte. Bývalý manžel zavolať svoje bývalej manželke a povedal: „Vieš, že budúcu stredú hráme proti sebe na národnom šachovom šampionáte?“ „Áno,“ odpovedala ona. On na to povedal: „Nedovoľ si so mnou prehrať.“ „Nedovoliť,“ reagovala trochu formálne. On pokračoval: „Ja ti nedovoliť poraziť ma!“

V príbehu ho ona porazila. Môj klient mlčky počúval. Po dlhom tichu a so slzami na lícach povedal: „To tne do živého.“ Bol to model takého vzťahu, v aký dúfal, ale nikdy si nedovolil ho mať.



Poéziu a príbehy môžeme používať, ale môžeme ich v terapii aj tvoriť s klientmi, alebo pre klientov. Nemusí ísť o celý príbeh. Terapeut môže behaviorálnym spôsobom napísať vetu pre oboch členov páru a potom ich požiadať, aby ju povedali nahlas a pritom sledovali, čo sa v nich deje. Napríklad keď sa partneri nepočujú, terapeut by mohol požiadať jedného z nich, aby povedal: „Počujem tvoje pocity,“ a skúmal výsledok u hovoriaceho i u počúvajúceho.

Na jednom sedení Hana plakala a Gregor ju utešoval slovami: „To je v poriadku, nemusíš plakať.“ Ona prestala plakať a pozrela sa na neho s nechutou. „Prečo ma nikdy nepočúvaš?“ opýtala sa.

Mohli sme explorať jej zranenia z toho, že je nevypočutá, ale radšej som si zvolil zamerať ju na jej otázku. Spýtal som sa ho, čo sa dialo v jeho vnútri, keď ju počúval plakať. Povedal: „Mal som pocit, že musím niečo urobiť, aby sa cítila lepšie.“ Ja som povedal: „Cítite sa zodpovedný za ňu, hm?“ „Hej,“ povedal. Zaradil som krátky príbeh, ktorý som počul v rádiu o Frankovi Sinatrovi. V rozhovore sa ho spýtali, čo ženy naozaj chcú. On odpovedal: „Chcú mäkké plece, na ktorom sa môžu vyplakať.“ Tento muž bol z generácie Franka Sinatru, tak som navrhol, že budem zodpovedný za odstraňovanie jej distresu do konca sedenia a on môže sedieť a počúvať jej pocity a tešiť sa z toho, ako sa pred ním otvára. Súhlasil. Ona plakala a on oceňoval dar jej slz. Ďalej som si overoval a dával mu na vedomie, že ja som zodpovedný, takže on nemusí. Ona mala zážitok, že je vypočutá takým spôsobom, ako chcela a on bol zbavený bremena zodpovednosti. To poskytlo páru skúsenosť, ktorá ich mohla ďalej viesť v budúcich interakciách aj s jej emocionálnym svetom. Ja som jednoducho prevzal aspekt jeho vnútorného fungovania (jeho nadmernú zodpovednosť za jej pocity), takže on mohol slobodne prežívať niečo iné.

Symbolické reprezentácie

Ak partneri hovoria o niekom, kto nie je v miestnosti prítomný, ako napríklad svokra alebo bývalý milenec, môžeme ich požiadať, aby si vybrali predmet, ktorý bude symbolicky reprezentovať toho človeka a umiestniť ho vo vhodnej vzdialenosti od seba. Možno vytvoriť experimenty, v ktorých sa človek posunie bližšie alebo ďalej, alebo v ktorom obaja interagujú so symbolom. Vaši klienti môžu študovať, v akom vzťahu sú vo vzťahu k symbolu tohto človeka. Napríklad ak sa jeden partner cíti priťahovaný k spirituálnej praxi, ktorá druhého vylučuje, môže si zvoliť položku, ktorá zastupuje túto náboženskú, alebo duchovnú prax. V pieskovisku mám veľa malých figúrok, ktoré sú užitočné pri takomto experimente. Lu-

dia si môžu vybrať napríklad sošku Buddhu a položiť ho do správnej vzdialenosti od seba. Keď sa obrátia ku soške, obaja si uvedomia jeho prítomnosť vo vzťahu a ako ovplyvňuje spojenie medzi nimi. Tento druh experimentu poskytuje fyzickú reprezentáciu psychologickú udalosť. Jeho účelom je objasniť, prehĺbiť a zintenzívniť prežívanie páru, aby sa dalo efektívnejšie preskúmať.

Návrat do minulosti

Ak sa na sedení objaví pocit, ktorý pripomína nejaký pocit z minulosti, možno s ním naložiť obdobne. Človeka možno požiadať, aby si spomenul, kedy mal v živote podobný pocit a opísal udalosť, ktorého ho obklopovali. Po tomto opise sa prehrá scénka, aby sa vytvoril lepší výsledok.

Napríklad žena sa cítila často zanedbávaná svojím manželom. Keď som sa je spýtal, či to je pre ňu známy pocit, spomenula si na incident z minulosti, kedy sa jej starší, ženatý brat vrátil domov na víkend s jediným lístkom do cirkusu – ktorý dal jej sestre. Zachvátil ju žiaľ, zavrela sa do svojej izby na celý deň a ostatní z rodiny si išli po svojom a sestra sa tešila z vystúpenia cirkusu Barnum a Bailey.

Nikto ju neutešil, ani sa s ňou neporozprával o tom, čo ju zranilo. Nikto sa jej nezastal. Keď sme si scénu prehrávali, ja som hral jej brata a manžel hral jej matku. Ponúkol som lístok jej sestre a matka (manžel) sa jej zastala a povedala mi, že to je neprijateľné. Nakoniec sme scénu prehrali niekoľko ráz rôznymi spôsobmi. Raz sestra odmietla lístok a druhý raz prišla matka a utešila ju, keď plakala.

To všetko pomohlo manželovi porozumieť jej precítnosť v tejto veci a manželke poskytlo zážitky, že za ňou ľudia prišli, čo predtým ako dieťa neprežila. Vedľajším produktom prehrávania scény boli nežné pocity, ktoré partnerov zblížili.

Využitie dotykov

Viktor referoval o nedávnej hádke s Martinou. Keď o tom rozprával, stále vyzeral zranený kvôli niektorým veciam, čo mu povedala. Oslovil som ten pocit: „Stále sa cítite trochu zranený, hej?“ On povedal: „Áno.“ Vedel, že Martina ho nechcela zraniť, ale vo vnútri sa toho neprijemného pocitu nevedel striasť a stále sa odťahoval. Opýtal som sa ho, kde v tele to zranenie cíti. Ukázal na stred hrudníka. Potom som si vypýtal dovoľenie, či sa ho Martina môže dotknúť na



hrudniku, kde bol pocit sústredený. Súhlasil. Keď sa Martina začala k nemu približovať, on sa začal krčiť. Oslovil som to. Prežíval jej priblíženie ako nepriateľské. Cítil, ako keby chcela z neho niečo zobrať, snažila sa ho donútiť, aby opustil svoje ochranné stiahnutie sa. Spýtal som sa ho, či bude v poriadku, ak bude ona cítiť súcit s jeho zranením z dialky, bez približovania sa k nemu. Povedal, že si myslí, že sa bude cítiť dobre. Vyskúšali sme to. Ona sa tešila z toho, že zo srdca s ním súciti. On sa tešil zo súcitenia, bez toho, aby sa cítil povinný vyliezť skôr, než bude pripravený. Cítili sa bližšie k sebe a to sa stalo oporným bodom nového vzťahu medzi nimi.

Je zrejmé, že ak sa jeden človek načiahne za druhým, je to silný podnet k vnútornému prežívaniu. Možno ho prežívať ako ošetrojúceho, invazívneho, nútiaceho, prosiaceho, chápujúceho alebo podporujúceho, podľa predošlých vzťahových skúseností a organizácie osobnosti recipienta. Načiahnutie sa možno použiť samo o sebe ako experiment, ktorý veľa objasní, ako je pár na tom s blízkosťou a intimitou. Pri dotykoch vždy postupujte pomaly. Sledujte toho, koho sa dotýkajú a zastavte experiment, ak sa zdá, že tento človek to prežíva ako narušenie hraníc.

Využitie hlasu

Klientov možno povzbudiť, aby vyskúšali nové správanie na sedení ako experiment. Ak má niekto napríklad mierny hlas, experiment možno nastaviť tak, že buď hovorí na partnera hlasnejšie alebo po tichšie. Ak má klient problém stanoviť hranice, možno mu napísať vetu ako napríklad „Daj to preč“ alebo „Nepáči sa mi to.“ Človek môže experimentovať s hlasom tak, aby vyjadroval väčšiu autoritu, láskavosť, alebo zraniteľnosť a všimáť si, čo to vyvoláva vo vnútri u neho, ako aj u partnera. Môže skúšať hovoriť jemnejšie, aby preskúmal, ako to funguje. Kvalita hlasu často povie partnerovi viac než obsah diskusie. Experimenty s hlasom môžu byť pre pár veľmi objasňujúce.

Experimenty na hrane

Všetci máme v psychike miesta, ktorým sme sa naučili vyhýbať. Mohli sme sa naučiť nedotýkať sa sexuality, hnevu, jemnosti, zraniteľnosti, impulzivnosti, moci, závislosti a tak ďalej. Experimenty možno konštruovať tak, že klient sa kusmo vteli do jednej z týchto črt s partnerom. Jeden pár napríklad sa vyhýbal konfliktom a strávil mnoho sedení len experimentovaním v tom, že jeden druhému hovorili, čo chcú namiesto vyhýbania sa kontroverziám za cenu potlačania svojich potrieb. Rozdiel medzi takou intervenciou a behaviorálnym prístupom je v tom, že účel tu je nielen cvičiť si nové správanie, ale aj všimavo pozorne explorať, ako sa klient vzťahuje k takejto zmene. V prípade tohto páru museli pôvodne čeliť svojmu strachu z konfliktov a mnohých spo-

mienok z predošlých problematických zneužívajúcich vzťahov, ktoré sa vyplavili na povrch predtým, než boli ochotní vyskúšať si niečo nové.

V inej situácii sa ocitol pár zapletený v opakovaných kruhoch, ktoré posilňovali samy seba. Keďže ona bola voči nemu bojovne naložená, on ju nepodporoval a nechránil tak, ako ona chcela. V dôsledku toho bola ona ešte tvrdšia a zraniteľná a menej milujúca. To zase malo za následok, že on sa odťahoval od nej ešte viac. Pokusy oboch chrániť sa viedli len k ďalšiemu odcudzeniu. Keďže bola situácia taká zacyklená a taká náchylná nevedome sa opakovať, pomyslel som si, že v podstate potrebujú odštartovať nový vzorec. Požiadal som ich, aby sa porozprávali rukami. Jeho ruky mali hovoriť: „Ja ťa ochránim.“ Jej mali hovoriť: „Ukážem ti svoju jemnú stránku.“ Bez slov, len dotyky. Spýtal som sa ich, či by boli ochotní urobiť to a oni súhlasili. To im poskytlo začiatok skúsenosti, ktorá sa mohla pozitívnym spôsobom sama posilňovať. Obaja referovali, že spočiatku to bolo ťažké, pretože boli takí zvyknutí na obranné stanovisko, ale s efektom nového prístupu boli spokojní. Zo sedenia odchádzali s viac než len mentálnou ideou nového vzťahu. Začali to nové skutočne „ochutnávať“.

Mnoho párov prichádza do terapie s chronickým zneuznaním od partnera. Namiesto samotného skúmania ťažkých pocitov, ktoré sa tým vytvorili, môžu partneri na sedení experimentovať s oceňovaním jeden druhého. Skúsenosti, ktoré získajú pozitívnym pohladením, či už ho prijímajú alebo dávajú, by sa mali ďalej preskúmať.

Blízko/ďaleko

Otázky okolo vzdialenosti alebo blízkosti sú všadeprítomné. Sťažnosti, že jeden partner je príliš vzdialený alebo príliš dotieravý, sú známe črty párových konfliktov. Hlbšie psychologické témy a otázky možno skúmať tak, že požiadame partnerov, aby fyzicky menili vzdialenosť medzi sebou a pozorne si všimali, čo to v nich vyvoláva. Pre niektorých ľudí býva často ťažké prijímať podporu, záujem a útechu. Odmietajú emocionálnu podporu a útechu, pretože sa cítia povinní oplatiť ju, cítia sa ňou chytení do pasce. Podporu a útechu môžu vnímať ako prechodné a že sa musia chrániť pred sklamaním tak, že ich neprijímajú. V dôsledku toho namiesto toho, aby si všimli, ako odmietajú útechu, sťažujú sa, že ich partner nie je ochotný alebo schopný podporiť ich. Hoci problémom môže byť aj to, že partner odmieta ponúkať podporu, je užitočné skúmať odmietanie. V tomto druhu experimentov sa môže ponúknuť malá dávka podpory a recipient pritom skúma, ako ju dokáže alebo nedokáže prijať.



Například Peter sa sťažoval, že Katka sa stále správa ako šéfkka, keď sa vráti zo svojej vplyvnej a dobre platenej práce v centre mesta. Chcel, aby bola k nemu jemnejšia a nežnejšia. Opýtal som sa jej, či by bola ochotná vyskúšať si to a zistiť, čo sa stane. Dodal som, že pochybujem, že by následkom tohto experimentu zomrela. Požiadal som ju, aby skúmala, čo sa bude diať, keď si dovoľí pozrieť sa na neho jemnejšími očami. On si pritom všimol, aký je nepripravený na to, aby si dovoľil byť jemnejší voči nej. Vnútorňý hlások mu hovoril: „Hneď ako odídeš zo sedenia, ona sa bude správať zase ako šéfkka. Neotváraj sa tomu. Bol by si blázon.“ Okrem intrapsychických tém, ktoré ju poháňali byť tvrdá, jeho vzťah k nej ohľadne jej jemnosti slúžil na to, aby ju odradil od jemnejšieho stelesnenia a udržiavania rovnováhy systému, ktorý si spoločne vypracovali.

Ako bolo uvedené vyššie, niekedy je ťažké prijať podporu a útechu. Ale ak je podávaná v dostatočne malých porciách, možno ju ľahšie akceptovať. Ku koncu sedenia, v snahe, aby pár odišiel s určitým pocitom nádeje a pokroku, ich zvyknem požiadať, aby si poskytli navzájom kúsok podpory, ktorá im vo vzťahu chýba. Napríklad, ak sa jeden človek cíti nedocenený, požiadam jeho partnera, aby poskytol jednoduché ocenenie. Recipient môže zažiť, aké to je prijať to a oceňujúci môže zažiť, čo je potrebné vo vnútri na to, aby dal takúto podporu svojmu manželskému partnerovi. Ak má niekto problém dosiahnuť špecifický druh ocenenia a táto bariéra sa preskúma, možno pre človeka navrhnúť experiment, aby prijal kúsok toho, čo chce.

Například, ak má jeden partner ťažkosti prijímať od druhého komplimenty, skúmali by sme in vivo tak, že ponúkne jednému partnerovi, aby dal kompliment druhému. Na povrch môžu vyplávať rozpaky, nepáčenie, náboženská výchova k pokore a/alebo nedostatok nárokov. Napokon by som mohol povedať: „O.K., teraz napriek všetkým častiam vašej osobnosti, ktoré kladú odpor voči komplimentom, pozrime sa, či si dokážete pripustiť aspoň malinký kúsok komplimentu. Nechajme manžela/manželku/partnerku povedať kompliment ešte raz a uvidíte, nakoľko ho dokážete absorbovať.“

Experimenty so zmyslami

Jeden partner môže skúmať, aký účinok má nevidenie alebo nepočúvanie druhého. Jedna žena sa necítila dostatočne v bezpečí na odhaľovanie svojich pocitov, keď ju jej manžel sledoval, tak postavila múr

z vankúšov, ktorý mu bránil v tom, aby ju videl, ako plače. Bolo pre ňu v poriadku, ak ju počul, ale nie ak ju videl. Muž sa cítil príjemnejšie, keď si ona pri rozhovore zapchala uši. Hoci to môže znieť humorne, umožnilo mu to dostať sa do kontaktu so strachom z jej odsúdenia, ktorý mu bránil priblížiť sa k nej. Aby sa akýkoľvek aspekt párovej organizácie viac objasnil, ktorýkoľvek z partnerov môže zveličiť alebo utlmiť príslušné správanie. Páry interagujú tak rýchlo, že je ťažké si všimnúť vnútornú dynamiku za ich vonkajším správaním. Keď sa interakcia v pozornej všímavosti spomalí a zopakuje, predtým nevedomý vnútorný materiál sa dostáva do vedomia. Terapeut môže objasniť každú sekvenciu interakcie a požiadať pár, aby ju pomaly v pozornej všímavosti zopakoval. Jeden človek môže zopakovať frázu, ktorú práve použil, ako napríklad: „Som z teba naozaj sklamaná,“ alebo správanie, ako napríklad prisny pohľad. To sú tie najjednoduchšie experimenty, a predsa zavedú pár do sveta všímavosti. Pomôžu páru vypracovať si „ego pozorujúce vzťah“ a skratovať proces agovania, pričom im poskytnú hlbšie informácie o ich intrapsychických a interakčných záležitostiach. Konflikty v páre bývajú často spojené s rozdielmi v tempe. Jeden človek myslí, hovorí, kráča, rozhoduje alebo pohybuje sa rýchlejšie ako druhý. Pomalší človek sa chronicky cíti tlačný a napokon začne partnerovi odporovať. Rýchlejší človek sa cíti frustrovaný a má sklon tlačiť na partnera. Experimenty s takým párom môžu pozostávať z toho, že jeden človek bude hovoriť alebo sa pohybovať rýchlejšie alebo pomalšie a potom sa pozorne skúma efekt na každého človeka vnútorne a aj efekt na systém.

V jednom páre, ktorý som už spomínal vyššie, sa manželka Ružena odvrátila od sexu. Požiadal som pár, aby si pozorne všimal, čo sa deje v ich vnútri, keď som im povedal: „Je v poriadku mať spolu sex.“ Hľadal som, čo v nich proti tomu protestovalo. Ružena počula vnútorný hlas, ako jej hovorí: „Nie, nie je.“ Keď som sa jej viac vypytoval na kvalitu hlasu, ukázalo sa, že to bol vnútorný hlas luteránskeho kňaza z jej detstva. Požiadal som ju, aby ma vycvičila v presnom tóne, hlasitosti, rytme a emocionálnom obsahu tohto hlasu tak, ako ho v sebe počula. Potom som požiadal manželku, aby povedal: „Je v poriadku mať sex so mnou,“ pričom ja som prevzal kňazov hlas. To jej umožnilo získať iný pohľad na túto zábranu a začať sa búriť proti nej, namiesto toho, aby si ju introjikovala.

Bábky a umenie

Bábky sú veľmi univerzálne a možno ich využiť v mnohých terapeutických situáciách. Často dokážu vyjadriť to, čo klient nedokáže. Môžu klientovi uľaviť od ťažkého konkrétneho bremena vo vzťahu. Jeden pár



sa hádal na každom sedení o tom istom. Aby som ich zbavil tohto bremena, požiadal som dvoch svojich plyšových medvedíkov, aby sa hádali za nich, pričom ľudský pár sledoval, čo by sa mohli naučiť od nich. Takto možno evokovať pozorujúce ego páru, ako aj umiestniť ho mimo systému, ktorý posilňuje sám seba. Bábky možno použiť aj vtedy, keď sa jeden človek veľmi bráni. Terapeut môže požiadať bábku, aby reprezentovala zraniteľnejšiu časť tohto človeka a sledovať, čo môže o situácii povedať. Pár možno požiadať, aby sa zapojil do bábkového predstavenia, ktoré ilustruje ich konflikt. Potom, čo ho zahrajú, možno ich požiadať, aby vytvorili nový a uspokojivý koniec. To vyvolá ich tvorivé zdroje pre riešenie. Využitie kreativity a umenia je veľmi evokujúce médium. Ľudia môžu kresliť obrázky tých častí, ktoré „nie sú ich“ alebo ktoré spúšťajú nejaký proces, čo ovplyvňuje vzťah a ukázať si tieto obrázky. Umelecké projekty poskytujú trochu odstup od vnemu zranenia a potreby ochrany seba, do ktorej sa ľudia chytia. Terapeut môže požiadať pár, aby nakreslili impresionistický genogram, v ktorom použijú farby a hocijaké tvary, aké im napadnú pri znázorňovaní jednotlivých rodinných príslušníkov. Genogram by mal na papieri obsahovať klientovu priestorovú pozíciu vo vzťahu k ostatným príslušníkom rodiny. Mal by byť zaplnený farbami a vzorcami, ktoré vyjadrujú rolu každého člena rodiny a jeho emocionálny vplyv na rodinu. Tieto genogramy možno potom spoločne rozoberať a rozprávať sa o nich, z čoho môžu vzniknúť ďalšie experimenty. Pár môže nakresliť aj obrázok miesta, kde sú zaseknutí alebo sa jednoducho nakresliť vo vzťahu. To eliminuje naprogramované verbálne interakcie a pomáha partnerom vidieť trochu ďalej za tie škriepky. To, ako spolu kreslia, je tiež diagnostické a malo by sa pozorne sledovať.

Fyzická reprezentácia

Mocný nástroj v terapii je fyzická reprezentácia psychologickéj dynamiky. Pomáha objasniť dynamiku a evokuje hlbšie informácie z tela.

Jeden pár, ktorý ku mne chodil, bol zaseknutý vo vzorci, v ktorom sa ona snažila pohnúť dopredu svojho priateľa v takých otázkach, ako manželstvo a deti, a on kládol odpor. Navrhol som, že si to telesne znázorníme tak, že sa postavia a ona ho vezme za ruku a povedie ho po miestnosti, pričom on bude klásť odpor. Začali to robiť a okamžite zastali a začali sa smiať. „Takto sa zvykne prechádzať!“ povedali. Číže to, ako sa prechádzali, znázorňovalo hlavný vzorec ich vzťahu. Keď sa dynamika znázorní, preskúma sa podiel každej osoby, ako aj to, ako tieto časti v systéme spolupracujú. V tomto prípade oni skúmali jej náchylnosť ťahať ho, jeho náchylnosť klásť odpor a to ako sa títo dvaja vzájomne roztrpčovali. Potom boli schopní začať vytvárať nový spôsob „prechádzania sa.“

Obrátená hádka, práca s časťami človeka a technika naschvál

Terapeut môže vedome a s klientovým súhlasom zapojiť jedného alebo druhého partnera do hádky, v ktorej terapeut predstavuje stranu, ktorú klient obvykle zastáva, pričom klient musí zaujať opačné stanovisko.

Napríklad Monika po troch rokoch spracovávaní nevery ešte stále s hnevom odmieta la byť otvorená voči Dávidovi. Povedala, že to nestojí za to, že by sa zase len sklámala a že on aj tak nepasuje do obrazu dokonalého muža. Ale ostávala vo vzťahu. Terapeut ju požiadal o dovoľenie, aby ju mohol predstavovať a prevziať jej argumenty, kým ona bude argumentovať proti svojej pozícii. Keď niekto reprezentoval jej obvyklé argumenty, ona mala slobodu skúmať druhú stranu spôsobom, ktorý bol mocnejší než snaha presvedčiť ju, aby zanechal svoju normálnu pozíciu. To sa vždy musí robiť s klientovým súhlasom.

Keď má Samo pocit, že jeho život stagnuje, Mária ho začne kritizovať a dáva mu na vedomie, ako sa jeho stav psychologického a duchovného vývoja podobá slimákovi. Samo sa potom bráni a útočí na časť charakteru Márie. Terapeutická intervencia pre Sama by mohla byť, aby stagnoval naschvál a pre Máriu, aby skúmala, aký to má účinok vnútorne na ňu.

Muž, ktorý bol vychovávaný tak, aby bol vždy kompetentný a ovládal sa, kritizoval svoju priateľku za to, že sa správa ako „stratené dievčatko.“ Výzvou tu nie je nutne uvoľniť priateľku zo závislosti, ale skúmať, ako sa on dostal do väzenia roly kompetentného a neschopného prenechať priestor svojim zraniteľnejším časťami. Jeho nechut' byť závislý v systéme ich páru tlačila na ňu, aby stelesnila aj jeho, aj svoju vlastnú závislosť. Bolo by možné požiadať ho, aby sa na chvíľu správal ako stratené dieťa a všimol si, čo prichádza, čím by si uvedomil svoje presvedčenie a model sveta a mužnosti, ktorá ho nútila byť Supermanom, nie ľudskou bytosťou.

Záver

Táto zbierka experienciálnych a somatických intervencií poskytuje množstvo možností, ktoré možno vo vhodnej situácii použiť. Pokojne doplníte tento zoznam o vlastné tvorivé nápady. Ich realizácia si vyžaduje mnoho dôležitých terapeutických zručností. Patrí medzi ne schopnosť spojiť sa s klientmi v ich prítomnom prežívaní, schopnosť sledovať, čo sa deje vo vnútri každého zúčastneného človeka, schopnosť všimnúť si a pomenovávať opakujúce sa vzorce inte-



rakcie, schopnosť všímav' si a pracovať s individuálnymi charakterovými záležitosťami a ich interakciu s partnerom, schopnosť prehľbovať tok prežívania k jadrú, vyznávanie nenásilia v terapeutickom vzťahu, ako aj množstvo ďalších dôležitých zručností interakcie. Veľmi odporúčame, aby sa terapeuti zaujímalí o tieto intervencie zlepšovali aj v týchto zručnostiach. Terapia, ktorá využíva telesné a prí-

tomné prežívanie, získava kvalitu telesného prežívania, ktoré transcenduje to kognitívne. Keď sú klienti schopní ostať so svojimi živými zážitkami, dokážu aj hlbšie a ľahšie spoznať dôležitý materiál v sebe. Majú pocit spojenia so sebou a svojím vnútorným svetom, ktorý im dovoľí reorganizovať svoju účasť na intímnych vzťahoch.

*„Každý muž potrebuje k životu tri ženy: mamu, manželku a aspoň jednu, ktorá ho považuje za muža.“
Gabriel Laub*

Metódy a techniky pre vašu prax

Dve párové aktivity

Vzájomný vplyv

Pár v terapii začína prácu tak, že partneri stoja oproti sebe s natiahnutými rukami, pričom jeden partner dlaňami hore a druhý dlaňami dolu, takže sú v kontakte. Partner A začína 'viest' pohybom v priestore a partner B 'nasleduje'. V Gottmanovom jazyku partner A 'vplyva' a partner B 'prijíma vplyv'. Požiadame pár, aby si všimal, ako sa pritom cítia, či im je to známe alebo neznáme, príjemné/neprijemné a všeobecne pozoroval, aké myšlienky a pocity tento zážitok v nich vytvára. Potom požiadame partnera B, aby „kládol odpor vplyvu“ partnera A a znovu si všimali, aké to je pre nich ako pár. Potom si partneri vymenia roly, partner A sa stane partnerom B a vice versa. Napokon má pár príležitosť skúmať tanec „vzájomného vplyvu“, čo je pohyb, ktorý vzniká zo spoločného prežívania vplyvania/odolávania/prijímania vplyvu, pričom nie je stanovené, kto je vodca a kto nasledovník. Pri tomto cvičení dávame podrobné inštrukcie, požiadame páry, aby počúvali na úrovni pohybu a čakali na impulz na pohyb, ktorý vzniká z toho, čo sa deje vo vzťahu, 'v priestore medzi', a nezameriavali sa len svoje vlastné vnútorné impulzy. To je veľmi náročné a súčasne to môže byť nesmierne účinné pri vytváraní odlišného druhu stelesneného zážitku z interakcie v páre. V kontexte skupiny táto práca zvyšuje úžitok vzájomného videnia sa viacerých a „svedectva“ v páre a následnej spätnej väzby o tom, čo pozorujú. Pri jednej príležitosti sa jedna účastníčka

'pohla' k slzám, keď sledovala iný pár, ako sa spolu pohybuje spôsobom, ktorý, ako sa zdalo, prekračoval ich bežný a obvyklý verbálny dialóg. Na tomto cvičení možno pozorovať mnoho, napríklad dynamiku 'moci a kontroly', vplyv rodu a kultúry, úzkosť tvorenú neznámym, výzvu vzájomnosti - ako ostanem spojená so svojim autentickým self a zároveň počúvam partnera? Spätaná väzba v skupinách navyše ukazuje, že skupinový zážitok samotný poskytuje veľkú hodnotu celkovému vzájomnému učeniu sa od párov.

Dobré spojenie

Ide o cvičenie, v ktorom obaja partneri dostanú kúsok plastelíny, alebo hliny, a požiadame ich, aby spolu niečo vytvorili. To môže mať otvorený koniec alebo sa to môže viac zameriavať na niečo, napr. vytvoríte niečo, čo symbolizuje váš vzťah. Toto cvičenie možno robiť verbálne, alebo neverbálne. Niektoré páry zistia, že nevedia, ako spolu niečo vytvárať a vyriešia to tak, že každý vytvorí individuálny symbol. Tento proces môže veľa odhaliť, často odkazuje na niečo o ich prežívaní vo vzťahu. Iné páry objavia veci, ktoré nemali ako tému, či problém (napr. aj zdroje) a cítia, že sú podstatnejšie. Rôznorodosť výtvorov v skupine poskytuje bohatý zdroj poznatkov a páry dostanú možnosť sa o tom porozprávať. V reflexii sa zaoberáme aj tým, či jeden partner najprv čaká, aby videl, čo robí ten druhý, alebo či je tam potreba 'odstaviť' toho druhého.

„Neexistuje sloboda bez vzájomného porozumenia.“ Albert Camus

Hry a aktivity...

Komunikácia pri ovplyvňovaní

Cieľom aktivity je overenie si schopnosti okamžite ovplyvniť v komunikácii druhého človeka a schopnosti pomôcť ľuďom nájsť si vlastné dôvody pre zmenu. Aktivita má formu kvízu, ktorým zistujete svoje motivačné zručnosti. Kvíz si robí každý člen skupiny sám, nasleduje reflexia správnych odpovedí, individuálne alebo v skupine, s možnosťou diskusie v kto-

rej sa porovnávajú názory expertov s uvažovaním členov skupiny.

Prvá časť: popis príbehu

Predstavte si, že vaša dobrá priateľka by mala podstúpiť mamografické vyšetrenie, ale stále sa tomu bráni. V rodinnej anamnéze sa vyskytuje rakovina prsníka, takže viete, že je to dôležité, ale ona stále



tvrdí, že má čas a vybaví to na budúci mesiac. Chápete (celkom správne), že sa bojí a iracionálne verí, že ak nikdy nebude zisťovať, či nemá rakovinu, ani ju nedostane. Chceli by ste jej pomôcť pozrieť sa na tento problém racionálnejšie a efektívnejšie.

Druhá časť: zadanie výrokov

Vaším cieľom je presvedčiť priateľku, aby sa objednala na mamografiu. Označte si tie vyjadrenia, o ktorých si myslíte, že by vám v tom mohli pomôcť.

- Nechápeš to, je to predsa jednoduché vyšetrenie a ani to nebolí
- Čo myslíš, že ti bráni podstúpiť to?
- Vždy, keď sa o tom bavíme, tak sa dvadsať minút hádame. Prečo si mi nepovedala, aby som s tým nezačínala?
- Pozrime sa na to realisticky. Nemusíš si ten termín dohodnúť.
- Nemyslíš si, že sa budeš cítiť oveľa lepšie, keď to budeš mať za sebou a budeš vedieť výsledky?
- Smiem ti položiť hlúpu otázku? Prečo ti vôbec prišlo na um, že by si mala ísť na mamografiu?
- Budeš radšej, ak tam pôjdem s tebou?
- Veríš tomu, alebo aspoň dúfaš, že ak tam nepôjdeš, nič sa nestane?
- Skús si aspoň teoreticky predstaviť, že už si tam bola. Ako by si sa cítila?

Tretia časť: analýza odpovedí a porovnanie s názormi expertov

Nechápem to. Je to predsa jednoduché vyšetrenie a ani nebolí. Prečo vlastne nechceš ísť k lekárovi? Tento prístup nie je účinný. Ak sa priateľky pýtate, prečo nechce ísť k lekárovi, podporujete ju v tom, že si opakuje svoje dôvody, prečo nejst'. Vy však chcete, aby sa sústredila na dôvody, prečo to chce urobiť. Čím lepšie si uvedomí, prečo na mamograf chce ísť, tým skôr si dohodne termín. Keď jej budete pripomínať, prečo tam nechce ísť, bude sa jej prekážka zdať ešte väčšia.

Čo myslíš, že ti bráni podstúpiť to?

Neúčinné. Sústredovanie na prekážky spôsobí, že sa zdajú väčšie. Vaša priateľka má ako väčšina z nás dilemu: zdráha sa niečo urobiť, ale zároveň si to veľmi želá. Ak sa sústredíte na jej odpor, urobí to aj ona. Ak sa zameriate na jej túžbu niečo podniknúť, zameria sa na ňu aj ona.

Vždy, keď sa o tom bavíme, tak sa dvadsať minút hádame. Prečo si mi už nepovedala, aby som s tým nezačínala?

Účinné. Keď sa priateľka s vami háda, aspoň maličká časť z nej si chce dohodnúť termín. Inakšie by zmenila tému alebo vás požiadala o tom mlčať. Ak by od vás niekto chcel, aby ste sa vycvičili za klauna na rodu, prest'ahovali sa na šesť mesiacov do Antarktídy alebo vložili všetky svoje úspory do internetovej investičnej spoločnosti, o ktorej ste ešte ani nepočuli, hádali by ste sa s ním? Ale ak by vám niekto navrhol, aby ste si vypracovali podnikateľský plán, strávili dovolenku na neznámom mieste alebo sa stretli s jeho

finančným poradcom, aspoň by ste o tom diskutovali; keď nič iné, chceli by ste aspoň vysvetliť, prečo do toho nechcete ísť. Spýtať sa priateľky, prečo sa s vami háda v prípade mamografie, môže byť účinné. Možno si v hĺbke duše uvedomí, že by na to vyšetrenie mala ísť.

Pozrime sa na to realisticky. Nemusíš si ten termín dohodnúť.

Tento prístup je účinný. Pripomenúť ľuďom, že sa rozprávate o ich voľbe, a nie o svojej, je veľmi užitočné. Ako si povieme neskôr v tejto kapitole, všetci podliehame tendencii k psychologickému reaktancii, čiže ak nám niekto niečo prikazuje, cítime k tomu averziu. Ak od nás ktokoľvek žiada, aby sme čosi urobili, máme sto chutí urobiť presný opak. Ak teda máme niečo podniknúť, je veľmi dôležité, aby to bola naša voľba, a nie nevyhnutnosť. Možno máte obavu, že by tento prístup mohol mať opačný účinok, ale nemusíte. Ak človek niečo skutočne nechce urobiť, neurobí to, nech si vravíte čokoľvek. Ale ak aspoň malý kúsok bytosti chce niečo podniknúť, tento spôsob jej pomôže nájsť vlastné dôvody, prečo to spraviť.

Nemyslíš si, že sa budeš cítiť oveľa lepšie, keď to budeš mať za sebou a budeš už vedieť výsledky?

Nefunguje. Naznačujete priateľke, ako sa bude cítiť po mamografii, ale to nemusí byť pravda. Keď jej predostriete svoj obraz danej situácie, znemožňujete jej vytvoriť si vlastný. Pomôcť jej predstaviť si budúcnosť môže byť užitočné. Je to základ 4. kroku techniky okamžitého ovplyvnenia, ale iba v prípade, ak je vízia budúcnosti vašej priateľky skutočne jej vlastná.

Smiem ti položiť hlúpu otázku? Prečo ti vôbec prišlo na um, že by si mala ísť na mamografiu?

Účinný postup. Pomáhate priateľke porozmýšľať, prečo by mala urobiť to, čo od nej očakávate. Ak objaví vlastné dôvody, prečo by si mala dohodnúť termín, dohodne si ho. Ak si je vedomá iba vašich dôvodov, bude naďalej váhať, aj keď s vami súhlasí. Tento typ otázky - Prečo ti vôbec prišlo na um? alebo Prečo o tom uvažuješ? - je vlastne inou verziou 1. kroku procesu okamžitého ovplyvnenia. Je to veľmi dobrý spôsob, ako maličkú iskričku možnosti („Možno by som sa na to mohla dať“) rozduchať na veľký plameň rozhodnutia („Vieš, rozhodla som sa, že to urobím!“).

Budeš radšej, ak tam pôjdem s tebou?

Neúčinné. Takáto ponuka môže byť osožná neskôr, ale nie teraz. Priateľka sa zatiaľ nerozhodla, či si má dohodnúť termín. Ak by vám povedala: „Cítila by som sa oveľa lepšie, keby som to už mala za sebou, ale desí ma predstava, že tam mám ísť sama,“ vtedy je taká ponuka vítaná. Kým si však neujasnila, prečo by tam mala ísť, je zbytočné rozmýšľať, ako.

Veríš tomu alebo dúfaš, že ak tam nepôjdeš, nič sa nestane?

Nefunguje. Podobne ako v prvých dvoch príkladoch, táto otázka sa zameriava väčšmi na dôvody prečo



nejst'. Vaše argumenty môžu byť správne, priateľka nemusí byť pripravená ich prijať. Pochopiť, čoho sa bojím jej nepomôže zbaviť sa strachu. Nepotrebuje sa hlbšie ponoriť do otázky, prečo si nechce dohodnúť vyšetrenie. Potrebuje sa zamyslieť nad tým, prečo si ho chce dohodnúť.

Skús si aspoň teoreticky predstaviť, že už si tam bola. Ako by si sa cítila?

Účinné. Pomôcť priateľke predstaviť si pozitívne výsledky svojho rozhodnutia je veľmi osožné, pretože ju to povzbudí v hľadaní vlastných dôvodov na zmenu správania.

Výsledok

Za každú odpoveď účinné si dajte 1 bod. Za každú od-

poveď nefunguje si 1 bod odrátajte.

4 body: Gratulujeme! Na okamžité ovplyvnenie máte talent a pravdepodobne už teraz máte veľký vplyv na ľudí.

1-4 body: Podvedome chápete, aký druh otázok pomáha posúvať veci dopredu, ale chýbajú vám skúsenosti, aby ste to mohli lepšie využiť.

0 bodov: Máte dobré inštinky, ale nevhodne zvolené vyjadrenia rušia ich účinok.

Negatívny výsledok: Radi by ste pomáhali, ale zatiaľ nevíete ako. Nerobte si starosti. Po zvládnutí zásad okamžitého ovplyvnenia sa vám bude oveľa lepšie dariť presvedčiť ľudí, dokonca motivovať seba samého. Kurz vám vieme ušit' na mieru© Coachingplus.

„Keď skáčete od radosti, dávajte pozor na to, aby pod vašimi nohami niekto nebol.“
Stanisław Jerzy Lec

Pár slov na záver



"It's a shame there isn't a pill to stimulate conversation."

„To je hanba, že neexistuje pilulka, ktorá stimuluje rozhovor.“

Akcie a podujatia

23. - 24. jún 2016 Práca s emóciami v poradenskom procese

čiže 2. modul cyklu aktualizáčného kontinuálneho vzdelávania. Lepšie by bolo povedať práca s emóciami v poradenskom, koučovacom, terapeutickom, facilitačnom, tréningovom, výcvikovom, mediáčnom... procese. Inšpirovaní prístupom zameraným na človeka, nenásilnou komunikáciou, koncentratívnu pohybovou terapiou, na emócie zameranou terapiou, krátkodobou zážitkovou dynamickou terapiou... už niekoľko rokov sprevádzame ľudí tým ako zvládať vlastné emócie, ako ich transformovať, ako vnímať, rešpektovať a porozumieť emóciám druhých ľudí. Tento workshop je vhodný pre všetkých, ktorí dôverujú emóciám, chcú žiť s nimi a nepopierať ich, no nechcú byť nimi ovládaní.

25. - 26. august 2016 Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

je zároveň 3. modulom cyklu aktualizáčného kontinuálneho vzdelávania. Nechcem, neviem, nemôžem, nedá sa... Načo to je dobré? Čo si o sebe myslíte? Nevadí vám, ak na budúce neprídem? Zabudol som. Možno máte pravdu, ale... Skúsil som všetko, ale nepomohlo. Na vine je manžel (učiteľka, šéf...). Hm, to znie zaujímavo, no... Počuli ste už niekedy takéto slová od svojich klientov? Alebo nejaké podobné? Pracujete s ľuďmi, ktorí sú k vám poslaní? Pracujete s ľuďmi, ktorí sú voči zmenám rezistentní? Chcete sa o tom rozprávať s inými kolegami? Chcete sa naučiť ako zaobchádzať s odmietaním a odporom? Príďte sa čo to naučiť a čo to praktické vyskúšať u nás,



29. - 31. augusta 2016 - Letná škola Transakčnej analýzy

Toto ste ešte nezažili! Opekačky, bubnovačky, rozhovory a vzdelávačky. Asociácia Transakčnej analýzy Slovenska a Coachingplus organizujú v Nízkych Tatrách letný workshop transakčnej analýzy s hlavnou témou: Transakčná analýza v psychoterapii, poradenstve, koučovaní a v práci s organizáciami. Transakčná analýza je ucelebný systém teórie o ľudskej osobnosti a správaní založený na analýze a zmene vzorcov interakcie, ktoré pôsobia na dosiahnutie životných cieľov. Možno ju aplikovať v rôznych situáciách, ako je psychoterapia, poradenstvo, vzdelávanie, koučing, supervízia, organizačný rozvoj, konzultácie a tréning manažmentu.

6. - 7. októbra 2016 Stratégie práce v zariadeniach II.

Pokračujeme v špecializovanom workshope určenom predovšetkým pre riaditeľov a vedúcich pracovníkov, ako aj kľúčových pracovníkov rezidenčných zariadení. Zámerom workshopu je zážitkovým spôsobom porozumieť procesom, ktoré vplyvajú na atmosféru, emócie a výkon pracovníkov v zariadení sociálnych služieb, detských domovov, reedukačných centier, resocializačných zariadení, škôl a pod. Na konci workshopu budete mať praktické nástroje na to, ako viesť a motivovať ľudí a ako rozvíjať činnosť odborných tímov.

26. - 27. októbra 2016 - Poradenské zručnosti v práci s deťmi a adolescentmi.

Ďalší trojdielny cyklus aktualizáčného kontinuálneho vzdelávania pokračuje, toto je jeho 1. modul, pre mnohých ľudí veľmi zaujímavý, nakoľko s deťmi a adolescentmi sa pracuje v mnohých štátnych i neštátnych zariadeniach. A sami sme rodičmi.

24. - 25. novembra 2016 - Práca s párom, rodičmi a rodinou.

Pokračujeme v cykle aktualizáčného kontinuálneho vzdelávania, toto je jeho 2. 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.

15. - 16. decembra 2016 - Skupinová dynamika.

Ukončenie trojdielneho cyklu, ktorý samozrejme možno absolvovať aj každý modul zvlášť, pretože je hodnotný sám o sebe a vhodným aj pre kolegyné zamestnané v iných rezortoch ako v rezorte školstva. Skupinová dynamika je dynamický workshop pracujúci aj so silami, ktoré sú prítomné priamo v skupine.

Výcvik v mediácii

Pozývame vás na jedinečný akreditovaný výcvik v mediácii, ktorý organizujeme spolu s partnermi certifikovanými v oblasti vzdelávania v mediácii. Výcvik je zameraný na praktické zvládnutie mediačného procesu, ale pozornosť sa bude venovať aj rôznorodým prístupom k mediácii (transformačná mediácia, facilitačná mediácia a pod.). Absolventi získajú aj základný prehľad o okruhoch, kde sa dá mediácia uplatniť: rodinná mediácia, rozvodová mediácia, susedská, komerčná... termíny stretnutí výcviku v mediácii:

29.- 30. 9. 2016 / 20.- 21. 10. 2016 / 17.- 18. 11. 2016 / 8.- 9. 12. 2016 /

19.- 20. 1. 2017 / 9.- 10. 2. 2017 / 2.- 4. 3. 2017

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