



## Z obsahu

Coachingplus sa čoraz intenzívnejšie venuje téme mediácia. V praxi to znamená, že spolupracujeme s kolegami, ktorí mediáciu robia a zároveň sa snažíme prinášať na Slovensko know-how, ktoré tu chýba. Prvý článok sa venuje postmoderným prístupom v mediácii a na príklade mikroanalýzy mediálnych rozhovorov sa pokúsime ukázať ako systemická, naratívna a transformačná mediácia fungujú, z akých predpokladov vychádzajú a akými postupmi pracujú. Okrem mediácie sa venujeme aj supervízii. Aj preto, takmer v každom čísle, nájdete vždy aspoň jeden text o supervízii. Tentoraz sa pozrieme na špecifiká supervízie v organizáciách. Júnový newsletter sa venuje aj téme terapia v piesku - z jungiánskej perspektívy, môžete si prečítať rozhovor s Lizou Ravitzovou. Ani tento mesiac nechýbajú inšpirácie pre prax, hry a aktivity. My tu v Coachingplus sme po Pohode, na odchode na dovolenky - napr. Ivan do New Yorku, kde sa zúčastní medzinárodnej konferencie o prístupe zameranom na človeka a workshope s Billom Millerom (spolupracovníkom Motivačných rozhovorov). Určite vám o tom napíše. Želáme krásne leto plné príjemných a obohacujúcich zážitkov.

„Ste prímerom piatich ľudí, s ktorými trávite najviac času.“ (Jim Rohn)

## Mikrodynamika troch prístupov v mediácii

### Úvod

Keď dvaja robia to isté, nie je to to isté. Napríklad na súde môžeme okamžite cítiť rozdiel medzi tým, čo sa deje v súdnej sieni sudcu A a sudcu B. Tak isto môžeme cítiť aj rozdiel medzi tým, čo sa deje v mediácii kancelárii mediátora A a mediátora B. Poznáme sudcov, ktorí chcú kontrolovať každý detail a poznáme sudcov, ktorí dôverujú schopnostiam jednotlivých strán a najprv čakajú, kým zasiahnu. To isté platí aj na mediátorov. Tento článok je založený na výskume, ktorý sa zaoberal analýzou textov o mediácii a mediálnych rozhovorov. Ohniskom výskumu boli mediálne konverzácie a výskumníci sledovali konkrétne sekvencie, to ako sa odvíjali v konkrétnych mediálnych rozhovoroch a k čomu viedli. To, na čo sa zamerali sa nazýva mikroohnisko a to, čo sa analyzuje, sa nazýva mikrodynamika. Keď sa na rozhovor pozriete bližšie, ukáže sa, že nielen procesy A a B sú rôzne; ale že aj samotné mediálne procesy vedú k rôznym výsledkom. V mediácii existuje viacero prístupov a rôznych mediálnych štýlov. V tomto texte budeme skúmať tri mediálne štýly: systemickú, transformačnú a naratívnu mediáciu, pričom všetky sa považujú za postmoderné. Postmoderné mediálne štýly sa líšia od predošlých moderných pozitivistických štýlov tým, že sa zameriavajú na vzťahy a na interakciu medzi stranami, zatiaľ čo predošlé štýly (facilitatívna mediácia, humanistická mediácia apod.) sa zameriavajú na záujmy a potreby jednotlivcov. Keď sa vzťah stane objektom záujmu viac ako jednotlivec, ohnisko pozornosti sa sústreďuje na to, ako vzťahy vytvárajú ľudskú identitu. Mediátori, ktorí sledujú postmodernú paradigmu skúmajú pocity, myšlienky, presvedčenia a hodnoty v kontexte vzťahov, nie u izolovaných dvoch strán a všimajú si ako sa ľudia prostredníctvom príbehov (naratívov) stavajú do vzájomných pozícií vo vlastných rolách, ktoré majú asociované s vlastnosťami ako sú charakter, práva a povinnosti. Tam, kde sa staršie mediálne modely zaoberajú jednotlivcom a intrapsychickými procesmi konkrétnych ľudí v spore, systemická, transformačná a naratívna medi-

ácia sa zameriava na vzťahy a interakciu. Kvôli tomu sa sčasti považujú tieto tri štýly za postmoderné. Ľudia sa chápu v kontexte a bez kontextu sa predpokladá, že slová a činy nemajú platný význam a nemožno im presne porozumieť. Nie je úlohou tohto článku vysvetliť nuansy moderného alebo postmoderného chápania mediácie, tu iba odkazujeme na východisko, ktoré spája systemickú, transformačnú a naratívnu mediáciu a tou je (okrem iného aj) postmoderná. V praxi to znamená, že všetky tri štýly si len osvojili niektoré postmoderné myšlienky. Jednoducho povedané, ak robíme mediáciu, vždy ju robíme podľa pravidiel, metód a teórií konkrétnej školy mediácie, ktorú sme si osvojili. Ak sa snažíte mediovať v jednom štýle a osvojíte si iný štýl, uvedomte si, že aplikácia to nového nefunguje, najmä ak je filozoficky, ale aj technicky odlišný od pôvodného. Ak sa snažíte mediovať v postmodernom štýle a osvojíte si moderné pozitivistické individuálne myslenie, tiež sa dostanete do ťažkostí.

### Čo sa na mediácii deje?

Je zaujímavé, že všetky tri skúmané mediálne štýly predpokladajú, že ich proces je určený v súlade s tým, čo zúčastnené strany potrebujú a prečo prišli. Nikto z mediátorov však nedáva stranám na výber, ktorým štýlom chcú byť mediovaní. Tak každý mediátor sa zapojí do vyjednávania zúčastnených strán a vychádza z predpokladu, že súhlasia s vybraným štýlom a poslaním mediátora. Výskum naznačil, že systemickí mediátori sa spoliehajú na repertoár riešení problémov, kým transformační mediátori sa spoliehajú na konverzačný repertoár a naratívni mediátori sa spoliehajú na aplikačný repertoár metód naratívnej terapie (dekonštruovanie, externalizácia, reautorizácia).

Teória poskytuje mediátorom pochopenie toho, ako si môže mediátor organizovať a rámcovať to, čo povie *turn shifts* (výmeny slova), ako aktívne zasahuje do procesu tým, že štruktúruje rozličné práva a povinnosti účastníkov a ako tieto aktivity odhaľujú



mediátorom preferovaný poriadok (ideológiu). Nižšie je uvedených niekoľko príkladov na ukážku toho, ako môžu vyzerat' interpretačné repertoáre, podľa ktorých sa mediátor rozhodne, čo urobí.

#### Systemická mediácia

- Mediátor riadi/manažuje vyjednávanie iných ľudí.
- Mediátor ovláda proces a strany ovládajú obsah.
- Cieľom je vyjednaná dohoda, ktorá uspokojí potreby všetkých zúčastnených strán.
- Mediácia vždy smeruje k zdravému rozumu a nie emóciám.
- Systemické cirkulárne stručné otázky, ktoré sa počas mediálneho procesu stávajú komplexnými.
- Strany čelia výzvam otázok na rozdiely v čase a priestore a reflexným otázkam za účelom osobnej reflexie.

#### Transformačná mediácia

- Mediátor nasleduje strany tam, kamkoľvek chcú ísť ony.
- Mediátor tiež nasleduje strany, keď sa rozhovor medzi nimi vystupňuje.
- Mediátor intervenuje iba vtedy, keď je prestávka v rozhovore a snaží sa zapojiť do rozhovoru len vtedy, keď strany povedia niečo, čo je pre ne naozaj dôležité, keď vyjadria silné emócie alebo keď prídu s novou informáciou alebo novým poznatkom, ktorý pre nich predstavuje nejakú zmenu.
- Môže byť mnoho situácií, kedy mediátor začne intervenovať, ale prestane, pretože strany buď mediátora prerušia alebo stále rozprávajú. Mediátor sa vo všeobecnosti snaží umožniť stranám, aby rozprávali a neprerušuje ich.
- Pred vstupom do mediácie by si mal mediátor pripomenúť, že toto je rozhovor zúčastnených strán a nie mediátorov.
- Keď mediátor sumarizuje, nemal by sa báť vyjadriť, že strany sú skutočne ďaleko od seba, pretože keď si uvedomia, ako ďaleko od seba sa nachádzajú, zastavia sa a porozmýšľajú o tom, čo by sa s tým dalo robiť.

#### Naratívna mediácia

- Dekonstruktívne otázky zmiernujú polarizáciu a povzbudzujú strany, aby videli mnoho príležitostí a komplexnosť konfliktu.
- Dekonstruktívne otázky pomáhajú vytvoriť zmysluplnejší a produktívnejší vzťah medzi stranami.
- Mediátora v tomto type mediácie nechápeme ako neutrálneho účastníka, ktorý iba pomáha procesu, neodsudzuje a neintervenuje hodnotiacim spôsobom (neveríme v taký naratív), naratívny mediátor je niekto, kto podporuje všetky strany sporu aj ich preferenciám (straní všetkým).
- Keďže nechápeme mediátora ako neutrálneho a nestranného, uvedomujeme si vplyv mediátora a vplyv mediátora (jeho subjekt a jeho osobné naratívy) tvoria integrálnu súčasť mediálneho procesu.

- Keď si mediátori vytvárajú vzťah k príbehom strán, je prirodzené, že sa rozhodnú zdôrazňovať niektoré pohľady a iné nie.
- Keď sa ľudia rozprávajú, vytvárajú si svoj svet. Jazyk je teda vykonávateľom a jeho použitie je formou sociálneho konania.
- Keď sa zameriame na obsah rozhovoru, môžeme sa vzdialiť ohnisku pozornosti na jednotlivca ako nezávislého na kontexte, ktorý je príčinou konfliktu - tým sa redukuje obviňovanie.
- Identita sa konštruuje z rozhovorov, ktoré existujú vo svojom prostredí.
- Z konštruktivistického pohľadu sa to, čo strany vyjadrujú ako konflikt, konštruuje v rozhovoroch, ktoré produkujú odlišné a protikladné verzie subjektívneho prežívania.

#### Kazuistika: Rozdiely v mediálnom procese demonštrované v konkrétnom mediálnom stretnutí

Karsten a Olga boli manželmi 12 rokov. Majú dve deti, Helenu (12) a Dana (9). Olga je v domácnosti. Karsten je učiteľ a angažuje sa aj v lokálnej politike. Obaja rodičia očividne milujú svoje deti a z pozorovania oboch možno považovať za milujúcich a starostlivých rodičov. Každodenný život Olgy a Karstena sa veľmi líši. Karsten je celý čas zaneprázdnený. Okrem práce a politiky je poľovníkom a rád chytá ryby. Karstena často na rybách sprevádza Dan, čo obom poskytuje veľa radosti. Olga žije izolovanejšie, veľa pre ňu znamená, ako vyzerá ich domácnosť a aby nikto nemohol kritizovať jej rodinný život. Olga má blízky vzťah so svojou matkou, ktorá má veľký vplyv na Olguine postoje a názory. Počas manželstva sa komunikácia medzi manželmi zhoršila a kulminovala pred 18 mesiacmi, kedy sa Karsten odsťahoval a kúpil si malý domček blízko Olgy a detí. Karsten a Olga neboli schopní dohodnúť sa výchovnej starostlivosti o deti a na nedávnom súdnom pojednávaní Olga dostala do výchovnej starostlivosti Helenu a Karsten dostal Dana. Olga sa odvolala na vyšší súd a snaží sa dostať obe deti. Dan doteraz nežil s Karstenom. Deti navštevujú Karstena približne raz za 14 dní, ale neprevádzajú u neho. Helena je tiché dievča, ktoré má ťažkosti s vyjadrovaním emócií. Helene sa uľavilo, že sa rodičia rozišli, pretože ich hádky ju vystrašili a znervózňovali. Rada navštevuje Karstena, ale robí jej starosti, že jej často hovorí: „To je sprostosť.“ Potom sa bojí. Helenin vzťah s Danom nie je obzvlášť blízky. Považuje ho za otravného a vôbec nemajú spoločné záujmy alebo kamarátov.

Dan je veselý chlapec, ktorý väčšinou dôveruje a prispôsobuje sa ľuďom, dokonca aj keď sa nahnevá. Je šťastný s Karstenom a rád by s ním trávil viac času. Obáva sa však požiadať Olgu o dovoľenie. Rád by bol loajálny k obom rodičom. Odborný posudok uvádza, že obaja rodičia sú schopní vychovávať svoje deti a že deti milujú oboch rodičov rovnako, ale Dan má potrebu viac byť s otcom. Odborník nezdieľa Olguinu obavu nechať deti tráviť viac času s otcom. Karsten má 41 rokov a predtým, ako sa stal učiteľom bol vodičom kamiónu. Stále je aktívny v lokálnej politike



a zaniatený poľovník a rybár. Aktívne sa staral o deti, kým boli malé a bol v rodičovskom výbore materskej školy, ktorú navštevovali. Je presvedčným, že manželstvo sa mu začalo kaziť, keď sa narodili deti. Musel sa vystáhnúť zo spálne, lebo Olga bola presvedčená, že deti sa potrebujú upokojiť a spať na manželských posteliach. Nesúhlasil s tým a na protest sa odsťahoval z domácnosti. Myslí si, že on a Olga majú veľmi rozdielne postoje. Kým pre Olgu stačí rodina, on potrebujete extrovertovanejší život. Veľký problém v ich živote je, že nie je schopný konštruktívneho dialógu s Olgou a nedokáže nájsť taký spôsob života, ktorý uspokojí potreby oboch. Rozhovory vždy končia hádkou. Hnevá ho, že Dan stále býva u Olgy napriek faktu, že má rozsudok, ktorý pridelil Dana vám. Kvôli Danovi sa neodváža dosiahnuť svoje právo násilím, ale veľmi ho teší, keď deti prídu k nemu. Rád by viac participoval na ich živote, ako napríklad na školských udalostiach, ale Olga mu nedáva vedieť, kedy sa tieto udalosti konajú. Olga má 42 rokov a je tretie dieťa zo štyroch. Predtým bola vydatá za alkoholika, ktorý ju bil a z toho manželstva má dcéru vo veku 22 rokov. Veľa pre ňu znamená domácnosť a spoločný čas s deťmi, keď sa vrátia zo školy. Je veľmi závislá na svojej matke, ktorej názory ju však v živote často obmedzujú. Jej kontakt s inými ľuďmi je malý, nerozpráva sa s mnohými dospelými, napr. priateľmi, okrem členov svojej rodiny. Veľmi dobre si uvedomuje, že to nie je udržateľná situácia a že musí chodiť do práce, aby ste boli spoločenskejšia. Na začiatku manželstva s Karstenom bolo len málo konfliktov. Po niekoľkých rokoch si však uvedomila, že rodinný život vnímate veľmi rozdielne. Podľa jej názoru je Karsten veľmi málo doma. Keď boli spolu, obviňovala Karstena za to, že nikdy nie je doma, čo spôsobovalo hádky. Bola čoraz viac nespokojná a niekoľko rokov uvažovala o rozvoze, ale nedovážila prevziať túto iniciatívu. Pre Olgu bola úľava, keď sa Karsten odsťahoval. Stará sa o deti a má s nimi blízky vzťah. Robí si starosti, že jej vzťah s Karstenom je napätý a obáva sa, že deti budú kvôli tomu trpieť. Obáva sa, že Karsten bude žiadať, aby s ním deti trávili viac času, ako chcú ony samy. Nevie sa rozhodnúť, koľko času by mali tráviť s Karstenom. Tiež si uvedomuje, že Danovi často Karsten chýba.

Pri rôznych typoch mediácií sa proces vyvíjal veľmi odlišne a aj mediácia viedla k rozličným výsledkom. Toto sú príklady otvorenia mediálnych sedení.

#### Systemická mediácia

M: Nevie presne, o čom by sme mali hovoriť. ... Môžete mi pomôcť a povedať, prečo ste dnes tu?

O: Nesúhlasíme v tom, kde by naše deti, Helen a Dan mali zostať. ...

M: Tak, je to o deťoch, ktoré spolu máte?

O: Áno.

M: A o tom, kde by deti mali byť?

K: Áno a nie. ... Súd určil, že Dan by mal byť so mnou a Helen by mala byť s Olgou.

O: Ale ja som sa odvolala na vyšší súd...

M: Tak, máme teda situáciu, kde súd rozhoduje o tom, čo máte robiť, ak sa nedohodnete?

O: Ale súdca nechápe, že Karsten nikdy nie je doma a že z Dana bude dieťa s kľúčom na krku...

K: Nebude dieťa s kľúčom na krku. ... Chcem ho naučiť, aby bol nezávislý a veselý...

M: Tak, aká je teraz situácia?

K: Vlastne je to celkom jednoduché. ... Olga a ja bývame na opačnej strane školy... len 500 metrov od seba, takže prakticky počujeme, kedy v škole zvoní. Decká vlastne môžu chodiť od otca k matke, ako chcú, ale Olga ich nenechá... takže aj s jasným rozsudkom Dan a Helen ostávajú stále u nej...

O: Nedostanú odo mňa kľúč, aby mohli zavolať každého do...

M: Tak, je to aj o tom, kedy a ako deti chodia na návštevy?

O: Môžu prirodzene navštevovať otca, kedykoľvek chcú.

M: Tak, je to všetko o tom, kedy a ako dlho môžu byť na návšteve u otca?

O: Hej, dalo by sa povedať...

M: Tak, nie je nezhoda v tom, že by nemali navštevovať otca, ale kedy a ako dlho?

O: K: Hej, dalo by sa povedať.

M: A Karsten, ako dlho je to?

K: Myslím, že by sa mali striedať, ostat' u Olgy jeden týždeň a u mňa ďalší týždeň...

O: Je naozaj dôležité, aby chodili zavčas spať a ty nie si doma večer, lebo máš všetky tie zasadania. ...

K: (preruší ju) ... Samozrejme budem doma, aby som ich uložil do postele. ...

O: (preruší ho) ... Ale kedy?

M: Tak, je to o návštevových hodinách a o večierke?

O: Hej, dalo by sa povedať.

Tu ide komunikácia po celý čas cez mediátora, ktorý sa snaží dostať rozhovor do rámca zdravého rozumu (logiky a nie pocitov). Od oddeľuje, čo nepatrí k sebe a snaží sa dostať strany k tomu, aby sa rozprávali naraz o jednej veci (kontext). Zaujíma sa iba o témy, o ktorých možno vyjednávať a snaží sa objasňovať diskutované témy.

#### Transformačná mediácia

M: Mojou úlohou je pomôcť vám čo najproduktívnejšie sa porozprávať o otázkach, ktoré sa zdajú byť ťažké pre vás. Vy sa budete rozhodovať vo všetkom a ja vám iba pomôžem, aby bol rozhovor funkčný.

K: Rád by som vedel, prečo je Dan stále u teba, keď súd jasne rozhodol, že má byť u mňa?

O: Ale ty nikdy nie si doma. To nemôžem urobiť svojmu synovi.

K: Samozrejme, že som doma... Len som nemohol vydržať doma, kým som nemal svoj dom, lebo ty len kritizuješ a otravuješ iných, nič ti nie je dost dobré...

O: Ale ako mám vedieť, že si sa zmenil a nechodíš stále na tie zasadnutia mestskej rady? ... Ja skutočne



netuším..., u teba človek nikdy nevie, kde si...

M: Tak, vy by ste chceli hovoriť s Karstenom o tom, ako by ste sa mohli cítiť istejšie?

O: Áno, ale s ním s nedá rozprávať...

M: Tak, vy by ste tiež chceli hovoriť s Karstenom o tom, ako by ste sa mohli rozprávať o deťoch?

O: Je jasné...

K: Ja sa chcem rozprávať o deťoch a budem sa rozprávať aj o istote. Ale nejde len o bezpečie detí. A ja už mám dost takej istoty, ktorá si vyžaduje, aby spali v manželských posteliach.

M: Tak, vy by ste chceli zistiť, ako by ste sa mohli rozprávať o deťoch a ako by sa deti mohli cítiť v bezpečí?

O: Ale je to také zložité a sudca nepochopil to najdôležitejšie.

K: Nie je to vôbec zložité. Bývame takmer vedľa seba a škola je za rohom.

M: Tak, Olga, vy by ste chceli hovoriť s Karstenom o tom, ako by sa to všetko dalo ľahšie zvládnuť a chceli by ste, aby Karsten pochopil, prečo sa vám to zdá také zložité? A Karsten... vy by ste chceli rozhovor, v ktorom by ste sa mohli rozprávať o tom, že je pre vás teraz ľahšie vyriešiť svoje záležitosti, keď bývate tak blízko seba a školy?

O a K: Áno, to by bolo skvelé.

Strany sú tu v priamom dialógu medzi sebou a mediátor intervenuje len vtedy, keď cíti, že úroveň splnomocnenia a/alebo uznania potrebuje posilniť. Tento mediátor sa tiež snaží pomocou interpretácie ich výrokov objasniť, o akých potrebách sa treba rozprávať. Kľúčom pre mediátora je optimalizovať dialóg a aby strany sami našli spôsob, ako sa čo má diať.

### Naratívna mediácia

M: Môžete mi povedať niečo o svojej nádeji, čo sa týka dnešného rozhovoru?

O: Chcem vytvoriť bezpečný domov pre svoje deti.

K: Ja by som rád videl Dana, ako sa sťahuje ku mne.

M: Tak, Olga, môžete mi povedať, aké prekážky vidíte na ceste k tomu, aby mali deti bezpečný domov?

O: Predovšetkým, Karsten chodí na všetky možné veci a nikdy nie je doma. Jeden rodič musí byť prítomný doma, keď sa deti vrátia zo školy. Doma musí byť pekné prostredie, keď prídu domov a nemali by sa vracieť do prázdneho domu.

M: Tak, ak si nemôžete byť istá, že doma bude niekto dospelý, keď sa deti vrátia zo školy, nemáte bezpečný domov.

O: To je pravda.

M: A Karsten, môžete mi povedať, čo stojí Danovi v ceste, aby sa presťahoval k vám?

K: Olga neposlúchne rozhodnutie súdu a ja nezhorším deťom situáciu tým, že budem veci vyostrovať.

M: Tak, keby ste vy a Olga vedeli nájsť riešenie, ktoré deťom nezhorší situáciu, dostali by ste sa ďalej?

K: To je pravda.

M: Tak, kedysi ste sa mali tak radi, že ste sa odvážili mať rodinu. Ako dlho tento konflikt trvá?

K: Ťahá sa to asi rok, ale napokon to bolo také neznesiteľné, že som sa odsťahoval.

M: Tak, ako tento konflikt ovplyvnil váš život?

K: Bolesti hlavy, nervozita a stále sa mi to všetko točí v hlave.

M: Tak ste boli iný človek predtým, než konflikt začal?

K: Áno, je to zlé a ľudia už začínajú byť unavení z toho, ako im o tom stále rozprávam.

M: A Olga, ako ovplyvnil konflikt váš život?

O: Nuž, odkedy som zistila, že ma už nemiluje, som stále veľmi smutná. Moja mama vraví, že mám dať dokopy a že som ešte mladá a mám život pred sebou.

M: Tak, obaja by ste radšej nemali tie choroby, ktoré konflikt vo vašom živote spôsobil. ... (Pauza)...

M: Pamätáte sa na časy, kedy išlo všetko dobre a dokázali ste zvládnuť každý deň sami?

K: Je ťažké uveriť, že Olga sa tak zmenila. Ale boli to dobré časy.

O: To ty si sa zmenil. Predtým sme sedávali večer na gauči, pili sme kávu pri televízii a rozprávali sme sa spolu o všetkom a o ničom.

Strany môžu komunikovať priamo medzi sebou, ale komunikácia plynie najmä cez mediátora. Mediátor sa zameriava na to, aby počul nádej, ktorú majú strany od rozhovoru a kladie externalizujúce otázky o tom, čo stojí v ceste stranám, aby realizovali svoju nádej. Potom sa môžu rozprávať o tom, ako tieto „externé“ prekážky odstrániť z cesty, aby mohli uskutočniť to, čo si želajú a mať svoju nádej. Potom mediátor vedie strany k tomu, aby si uvedomili, čo konflikt urobil s ich životom. Mediátor považuje konflikt za sociálny konštrukt, ktorý možno dekonštruovať, a otázky v tomto ohľade sa nazývajú dekonštrukčné. Keď sa to stane, snaží sa nájsť prežívané naratívne spolupráce. Dostáva strany k tomu, aby vnímali rozdiel medzi tým, že sú v naratívnej spolupráce a nie v naratívnej konflikte. Akonáhle strany pocítia zmenu a vyjadria ochotu zmeniť sa, mediátor začína spolu so stranami ako spoluautor konštruovať budúci naratív so zdrojmi z prežívanej predošlej spolupráce.

### Prečo vznikajú rozdiely?

Dialógy v rozličných štýloch sú - ako sme demonštrovali - odlišné a je na to dobrý dôvod. Jednotlivé štýly sa zakladajú na dost rozličných ideológiách. Rozličné ideológie majú dôsledky na to, ako mediátori v jednotlivých štýloch realizujú proces. Rozličná ideológia mediátorov ich vedie k iným myšlienkam o tom, nakoľko a ako je bezpečné ovplyvňovať proces medzi stranami a v dôsledku toho aj výsledok jednotlivých procesov. Mikroanalýza jasne demonštruje, ako štýl mediátora transformuje jeho ideológiu a jeho interpretačný repertoár do praktických intervencií v rozhovore. V transformačnej mediácii strany interagujú priamo medzi sebou. V systemickej a naratívnej mediácii sa väčšina interakcií deje medzi mediáto-



rom a jednou stranou, aj keď strany môžu interagovať aj priamo. Mediátorovu kontrolu na procesom možno určiť počtom elementov v interakcii, ako je použitie osobného zámena v jednotnom čísle, čo indikuje, že mediátor je stredobodom. Iné elementy, ktoré demonštrujú mediátorovu moc a kontajnovanie verbálnych konfliktov medzi stranami sú prerušovanie, definovanie problémov, zmena témy, zatvorené re-formulácie procesu atď. Bez ohľadu na to, či je diskusia o neutralite mediátora ústrednou súčasťou reflexie jeho práce, vplyv mediátora je na sedení neustále prítomný. Z mikroanalýzy mediálnych sekvencií je zrejme, že mediátori nie sú neutrálni a nestranní a aj pokiaľ ide o autonómiu a rešpekt k autonómii

oboch strán sporu, tým ako mediátori reagujú slobodu klientov v procese veľmi ovplyvňujú. Bez ohľadu na to, aká ideológia sýti mediátorovu prax, prejaví sa to na vplyve na pokrok mediácie a v dôsledku toho aj na jej výsledku. Ideológie v troch skúmaných postmoderných štýloch mediácie - systemickej, transformačnej a naratívnej mediácii dokázateľne ovplyvňujú rozličným spôsobom interakciu medzi mediátorom a stranami sporu. Analýza mediálnych stretnutí odhalila, že jednotlivé štýly sú založené na rozličných ideológiách a v dôsledku toho majú rozličné výsledky. Ako sa ideologické rozdiely manifestujú v interpretačných repertoároch, tak sa prejavujú aj v spôsobe, ako mediátori vykonávajú mediáciu.

*„Finančný riaditeľ sa pýta výkonného riaditeľa: „Čo sa stane, ak investujeme do rozvoja našich ľudí a oni nás opustia?“ Výkonný riaditeľ odpovedá: „Čo sa stane, ak nebudeme investovať a oni zostanú?“  
(neznámy autor)*

## Jungianska terapia v piesku - rozhovor s Lizou Ravitzovou

*„To, na čo myslím, je najbližšie k snom. Akési snivanie in vivo namiesto toho, aby ste prišli na sedenie porozprávali terapeutovi svoj sen, tu snívate priamo v miestnosti do pieskoviska a čo sa líši od sna, je to, že v pieskovisku môžete konkrétne vložiť obrazy do piesku a potom sa na ne pozeráte a ste s nimi. A vôbec to neinterpretujeme, takže je to skutočne iba proces, ktorý vychádza z hlbokého nevedomia a je to aj forma hry, ale proces, ktorý prináša hlboké veci z nevedomia do akéhosi vedomia.“*

Liza J. Ravitzová, Ph.D. je jungianska analytička, ktorá učí na Jungovom inštitúte kontinuálneho vzdelávania v San Franciscu. Liza má prax v San Franciscu a Petalume, kde pracuje s deťmi a dospelými, vedie konzultačné skupiny pre terapeutov a workshopy terapie v pieskovisku. Študovala hru v pieskovisku vo Švajčiarsku, trénovala sa a neskôr bola kolegyňou zakladateľky tejto metódy práce v piesku, Dory Kalfovej. Je certifikovaná učiteľka medzinárodnej spoločnosti pre terapiu v pieskovisku. Liza vyučuje terapiu v pieskovisku na psychiatrickom oddelení pre deti a dospelých na ambulatnej klinike v Pacifickom lekárskom centre a prezentuje svoju prácu aj na medzinárodnej úrovni.

Ide o prepis rozhovoru z relácie v rádiu.

DR. DAVE: Dr. Liza Ravitzová, vítajte v Shrink Rap Rádiu.

DR. LIZARAVITZOVÁ: Ďakujem. Som rada, že som tu.

DR. DAVE: Hej a aký zaujímavý deň je dnes. Vy bývate v Petalume; ja bývam v Rohnert Parku, takže je to len asi šesť, či sedem míľ...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...od seba a dnes je upršaný severokalfornský deň, ale ja som to chcel, stretnúť sa s vami, pretože vy ste..., ach, a ja nikdy neviem, či mám hovoriť pieskovisko alebo hra v piesku. Čo...ako...ktoré z toho používate vy?

RAVITZOVÁ: Hra v piesku, v tomto kontexte hra v piesku. (Sandplay)

DR. DAVE: Terapiu hrou v piesku. A tak som sa chcel s vami rozprávať osobne, hoci sme to mohli urobiť po telefóne, ako to často býva v mojej relácii, ale ja som vedel, že vy budete mať pestrú konzultačnú miestnosť, zaujímavé prostredie na prácu...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...a chcel som sa ponoriť do toho prostredia, aby som sa vnoril do vášho sveta v tomto upršanom dni a vy bývate priamo v centre Petalume. Petaluma je, ako to bolo napísané v jednej knihe nedávno, mesto latté. (smeje sa)

RAVITZOVÁ: Mesto latté.

DR. DAVE: Videli ste tú knihu?

RAVITZOVÁ: Nie, nevidela, ale mesto má aj zlatokopecú minulosť.

DR. DAVE: Áno, to má.

RAVITZOVÁ: Tak, poďme späť od zlatokopecú čias.

DR. DAVE: Hej, nevedomil som si, že to ide... predpokladám, späť k tým zlatým časom. A potom to bolo aj mesto vajec, má bohatú históriu...

RAVITZOVÁ: Áno, má...

DR. DAVE: ...židovských farmárov, ktorí dorábali vajcia...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...na čo veľa ľudí nemyslí:...

RAVITZOVÁ: Nie.

DR. DAVE: ...židovskí vaječní farmári.

RAVITZOVÁ: Nie, to nie. Nemyslí. Áno.

DR. DAVE: A teraz to začína byť čoraz viac akési módné mesto bohémnych umelcov.

RAVITZOVÁ: Áno, to je nová transformácia.

DR. DAVE: Hej, (smeje sa) nová transformácia. Tak, tu sedím v peknej miestnosti v staršej budove, kde sú kancelárie terapeutov rôznych psychologických smerov.

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: A na vašich stenách, želať by som si, aby





som tu mal videokameru, pretože, ako sa dalo čakať, na stenách máte poličky a na poličkách všetky tie drobné figúrky.

RAVITZOVÁ: Áno. Áno.

DR. DAVE: Spočítali ste, koľko ich tu máte?

RAVITZOVÁ: Nepočítala som ich, ale trvalo mi to veľa rokov, kým sa mi tu všetky nazbierali.

DR. DAVE: Koľko by ste odhadovali? Koľko ich tu máte?

RAVITZOVÁ: Koľko figúrok?

DR. DAVE: Zdá sami, že, odhadoval by som to možno na dvesto alebo tristo prinajmenšom.

RAVITZOVÁ: Och, prinajmenšom. Och, prinajmenšom.

DR. DAVE: Tak je tu veľa materiálu pre ľudí, aby mohli vytvárať svoje fantázie všetkého druhu od malých princezien a predpokladám kráľov a zvierat a...

RAVITZOVÁ: To vlastne...

DR. DAVE: ...pravdepodobne to sú bojovníci a ešte vúdú postavičky a...

RAVITZOVÁ: Áno, a na poličkách má byť všetko, čo je, čo bolo a čo bude.

DR. DAVE: Zaujímavé.

RAVITZOVÁ: Takto je to na poličkách. Od spirituálnych miniatúr cez každodenných ľudí, divých zvierat, domácich zvierat, veci z domácnosti a všetky možné prírodné veci. Ako mušle, skaly, žalude a kvety a perá.

DR. DAVE: No, to je úžasné. To je úžasné. Ako som vám už asi spomínal, jedna z mojich poslucháčok ma poprosila, aby som spravil rozhovor s terapeutom hrou v piesku a potom mi Dr. Maria Hessová odporučila vás.

RAVITZOVÁ: Och, áno.

DR. DAVE: Ktorá s vami, myslím, študovala.

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: A ktorá „študovala“ dlho aj mňa, bola to moja učiteľka.

RAVITZOVÁ: Och.

DR. DAVE: A teraz je veľmi úspešnou učiteľkou a terapeutkou s vlastnou praxou...

RAVITZOVÁ: Áno, je.

DR. DAVE: ...a bola aj hosťom v tejto relácii dva alebo trikrát. A mám aj veľa poslucháčov, ktorí zdieľajú môj záujem o jungiánsku psychológiu.

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: Tak, prečo nezačneme tým, že sa vás spýtam na to, ako ste sa stali jungiánskou analytičkou a viem, že máte doktorát; boli ste najprv psychologička?

RAVITZOVÁ: Áno, a stále som psychologička.

DR. DAVE: Ok.

RAVITZOVÁ: Viete. Ale áno, psychologička a potom idete na výcvik a stanete sa jungiánskou analytičkou.

DR. DAVE: Trvá to dlho, nie je to ľahké a počúvam, že sanfranciský inštitút je obzvlášť náročný.

RAVITZOVÁ: Je veľmi náročný.

DR. DAVE: Hej, porozprávajte nám trochu o tom, čím ste prešli.

RAVITZOVÁ: Nuž, musíte prejsť štyrmi rokmi kurzov a potom pravdepodobne ďalším, viete, päť alebo šesť rokov výcviku a konzultácií a...

DR. DAVE: A pritom vlastná jungiánska analýza.

RAVITZOVÁ: Musíte prejsť jungiánskou analýzou a... celý čas ste na inštitúte vo výcviku a učíte sa veľa o svojich pacientoch od starších konzultantov a napokon musíte ísť pred niekoľko komisií a musíte napísať niekoľko kazuistik a demonštrovať, že máte pochopenie toho, čo robíte, z jungiánskeho hľadiska.

DR. DAVE: A kedykoľvek vás môžu vyhodit'...

RAVITZOVÁ: Môžu vás vyhodit'.

DR. DAVE: ...A nemusia vám to ani veľa vysvetľovať.

RAVITZOVÁ: Nie, nemusia a môžete sa o krok vrátiť a potom to skúsiť znovu... ale to hlavné, na čo sa pozerajú, je váš osobný rozvoj...

DR. DAVE: Umm hmm.

RAVITZOVÁ: ...a na Sanfranciskom inštitúte je jedna vec jedinečná, a to je, že kladú dôraz na osobný rozvoj, ako aj na odborný rozvoj v práci s pacientmi.

DR. DAVE: Ok.

RAVITZOVÁ: Lebo samozrejme, ak ste nezvládli svoje vlastné komplexy a svoje vlastné záležitosti, nemôžete ich naozaj zvládnuť u niekoho iného.

DR. DAVE: Správne. No, a aký terapeutický prístup bol tým vašim predtým, než ste išli na Jungov inštitút na výcvik?

RAVITZOVÁ: Nuž, myslím, že som prešla naozaj dlhú cestu. Keď som si urobila doktorát, mala som výcvik ako behavioristka...

DR. DAVE: Zaujímavé. (smeje sa)

RAVITZOVÁ: ...Áno.

DR. DAVE: To je veľmi vzdialená oblasť.

RAVITZOVÁ: Veľmi vzdialená a vždy som pracovala s deťmi aj s dospelými, takže moja dizertačná práca sa týkala oboch a potom som sa stala rodinnou terapeutkou. A v tých časoch nebolo veľa rodinných terapeutov, tak som ňou bola veľmi dlho a stále mám silné korene v teórii systémov.

DR. DAVE: Ok.

RAVITZOVÁ: A keď som sa presťahovala do Kalifornie, čítala som... volá sa to Tajomstvo zlatého kvetu a je to budhistický traktát a vždy som mala ťažkosti integrovať duchovný záujem a psychologické záujmy, tak som sa tomu otvorila a úvod urobil tento chlapík, C. G. Jung.

DR. DAVE: Carl Jung, áno.

RAVITZOVÁ: A je to celé o integrácii psychológie a spirituality a bolo to pre mňa veľmi vzrušujúce.

DR. DAVE: Hej.

RAVITZOVÁ: A uvedomila som si, že jungiánska psychológia je to, kde môžem integrovať svoje záujmy a cítiť sa ako celý človek pri práci.

DR. DAVE: Veľmi dobre. Len zo zvedavosti, kde ste robili tú behaviorálnu dizertačnú prácu o behaviorálnom prístupe k rodinám?

RAVITZOVÁ: Bolo to na De Paul Univerzite v Chicagu.

DR. DAVE: Ok, áno, známa univerzita.

RAVITZOVÁ: Áno, keď som tam bola, basketbalové družstvo bolo na prvom mieste v národnej lige.

DR. DAVE: (smeje sa)

RAVITZOVÁ: A skupina Chicago vznikla na univerzite De Paul.

DR. DAVE: Hej. Ok, tak sme tu, aby sme sa rozprávali o terapii v piesku, tak ako ste sa dostali k práci



s pieskoviskom?

RAVITZOVÁ: No, vyrastala som na východnom pobreží blízko oceánu, takže piesok a voda boli vždy súčasťou môjho života, už od detstva. A v našej rodine sme zbierali miniatúry.

DR. DAVE: Och, aké prirodzené... (smeje sa)

RAVITZOVÁ: A mnohé z nich...niektoré z nich, nie mnohé, ale niektoré miniatúry v mojej zbierke sú ešte z detstva.

DR. DAVE: Zaujímavé.

RAVITZOVÁ: A keď som sa presťahovala do Kalifornie, začala som pracovať v zdravotnom stredisku a keď som tam prišla, uvidela som túto tácku s pieskom a všetky tie miniatúry a bolo to, ako keby som prišla domov.

DR. DAVE: To bolo kde? Prišli ste kam?

RAVITZOVÁ: Do zdravotného strediska v San Franciscu.

DR. DAVE: V San Franciscu. Tak niekto tam mal pieskovisko, tak to tam bolo zariadené.

RAVITZOVÁ: Mali to zariadenie, ale zaujímavé bolo, že ich škatula s pieskom mala asi...povedala by som, že mala asi 2 a pol metra na dĺžku a asi meter na šírku a bola asi 25 centimetrov vysoká, pričom obvyklé rozmery pieskoviska sú asi tak meter krát pol metra.

DR. DAVE: Áno, je o veľa menšie. Vyzerá skoro tak, aby sa dalo prenášať, ak je to potrebné.

RAVITZOVÁ: Áno, je vlastne, keď sa naň pozriete, je vlastne v rozsahu vášho zraku a preto má takú veľkosť, ako má. Tak, keď sa pozriete dolu, vidíte celú škatulu.

DR. DAVE: Ok.

RAVITZOVÁ: Tak, pôvodne som sa zoznámila s pieskoviskom, ktoré bolo dosť zábavné, tá jeho veľkosť.

DR. DAVE: Ok. Nevie, či poznáte Wikipediú na internete.

RAVITZOVÁ: Och, áno.

DR. DAVE: Je to úžasný zdroj poznatkov a často, keď sa snažím získať nejaké informácie do relácie, ktorú idem robiť, často sa pozerám do Wikipédie.

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: Bol som šokovaný, keď som videl, že ani pieskovisko, ani Nora Kalffová tam nie je? Cora Kalffová?

RAVITZOVÁ: Dora, s D.

DR. DAVE: Dora Kalffová. Neboli vo...

RAVITZOVÁ: Och, joj.

DR. DAVE: ...Wikipedii.

RAVITZOVÁ: Uhm.

DR. DAVE: Tak, možno sa niekto inšpiruje...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...keď nás počúva. Prečo nám nepoviete niečo o histórii hry s pieskom, lebo ja viem, že ste študovali s Dorou Kalffovou a...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...že je to dôležitá postava v histórii.

RAVITZOVÁ: Áno. Hra v piesku prešla rozličnými obdobiami na začiatku, pokiaľ sa do toho nezapojila Dora Kalffová a ona je zodpovedná za to, kde je hra s pieskom dnes. Bola to Švajčiarka a žila na tej istej ulici ako Jung a Jung posielal svoje deti hrať sa k Dore a jedného dňa sa s ňou zrazil na ulici a pove-

dal: „Čo tam tie deti robia u vás? Vždy prídu domov také pokojné.“ A ona sa pustila do diskusie s Jungom o pieskovisku a miniatúrach a jeho to veľmi zaujalo, pretože tá metóda bola veľmi jungiánska a začali spolupracovať a rozprávať sa o tom a ona vďaka tým rozhovorom z toho urobila jungiánsku metódu, ako je to dnes.

DR. DAVE: Nuž, pôvodne to mala ako akúsi škatulu s pieskom pre deti na hranie? Je to...?

RAVITZOVÁ: No, jej deti sa v tom hrali a ona to rozvíjala ďalej a ďalej a samozrejme, mala nejakých pacientov a pôvodne to robila len s deťmi, ale napokon aj s dospelými.

DR. DAVE: Ok.

RAVITZOVÁ: Ale stále to rozvíjala, keď s tým pracovala.

DR. DAVE: A pamätám sa, že som čítal o Jungovi, keď prechádzal krízou, že... mu voda zaberala... pomáhala mu osobne.

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...správne? Nehral sa s pieskom a kameňmi a prírodnými materiálmi?

RAVITZOVÁ: Áno, hral, hral. Vlastne postavil vežu z kameňa. A...

DR. DAVE: Veľký hmotný...

RAVITZOVÁ: Veľký hmotný...

DR. DAVE: ...dom, v ktorom mohol bývať.

RAVITZOVÁ: Áno, áno. Kde si urobil akúsi vlastnú izbu. A kým bol v hlbokom, hlbokom... akosi hodnotení seba, jediné, čo fungovalo, bolo vrátiť sa ku hrám z detstva a hrať sa s pieskom a vodou a kameňmi.

DR. DAVE: Áno, myslím, že som videl filmovú ukážku, kde mal...nevím, či to bol film alebo fotka, ale mal nohavice vyhrnuté po kolena a brodí sa v plytkej vode a robí si malé priehradky a také veci, čo mi pripomína vlastné detstvo. Moji starí rodičia mali chatu v horách v Južnej Kalifornii a ja som zvykol...

RAVITZOVÁ: Och, áno.

DR. DAVE: ...stavat' hrádze a tak. (smeje sa)

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: Na jar to bolo.

RAVITZOVÁ: Áno, áno, pretože taká detská hra je naozaj kanál ku tvorivosti a najhlbším častiam seba.

DR. DAVE: Áno.

RAVITZOVÁ: A deti sú s tým v kontakte prirodzene.

DR. DAVE: Správne. Správne.

RAVITZOVÁ: A bohužiaľ, keď vyrastieme, mnohí z nás strácajú to spojenie.

DR. DAVE: Hej.

RAVITZOVÁ: A obzvlášť v dospelosti a spôsob, ako sa k tomu vrátiť, je cez tieto aktivity a hru.

DR. DAVE: Teraz si spomínam... mám blok na jej meno, existuje... jedna zo prvých jungiánok, ktorá priniesla myšlienky, čo veľmi súvisia s ideou aktívnej imaginácie. Napísala niekoľko kníh... je to Hannah?

RAVITZOVÁ: Alebo Marie Von Franzová?

DR. DAVE: Nie, je to niektorá iná.

RAVITZOVÁ: Alebo... Hannah Segalová? Uhm...

DR. DAVE: Chcel som si to pozrieť, keď som išiel sem.

RAVITZOVÁ: Áno.



DR. DAVE: To je v poriadku, nie je to také dôležité. (smeje sa)

RAVITZOVÁ: Áno, áno. Bolo to veľmi...uhm... viete, Jung to veľmi rozpracoval a tak to jeho žiaci používali.

DR. DAVE: Áno, tak, viete, myslel by som si, že hra s pieskom bude akousi súčasťou tejto väčšej jungiánskej aktivity alebo oblasti, ktorá sa označuje ako aktívna imaginácia. Bolo by to presné?

RAVITZOVÁ: Áno. To, na čo myslím, je najbližšie k snom.

DR. DAVE: Hej.

RAVITZOVÁ: Akési snívanie in vivo namiesto toho, aby ste prišli na sedenie porozprávali terapeutovi svoj sen, tu snívate priamo v miestnosti do pieskoviska a čo sa líši od sna, je to, že v pieskovisku môžete konkrétne vložiť obrazy do piesku a potom sa na ne pozeráte a ste s nimi. A vôbec to neinterpretujeme, takže je to skutočne proces, vychádza z hlbokého nevedomia a je to forma hry, ako hovoríme, ale prináša to aj hlboké veci z nevedomia do akéhosi vedomia.

DR. DAVE: Je ťažké neinterpretovať? Mám na mysli, niekedy, viete, nezablúdi vám myseľ k niečomu ako: „Och, už viem, o čom to je!“

RAVITZOVÁ: Mysleť, terapeutova myseľ áno.

DR. DAVE: Áno. Správne, Správne.

RAVITZOVÁ: Áno, áno. Áno, niekedy.

DR. DAVE: Je to potom vec výcviku? Naučiť sa nepovedať to?

RAVITZOVÁ: Och, áno, samozrejme, samozrejme. A to je podobné aj v psychoterapii. Terapeutova myseľ môže zablúdiť niekam, ale vašou úlohou je zostať s pacientom a pieskovisko je obzvlášť o tom vyladiť sa na pacienta a byť s pacientom, byť svedkom práce, ktorú robí. A je to expresívna telesná metóda, v ideálnom prípade. Nejdeme do hlavy, pokiaľ proces prebieha.

DR. DAVE: To je naozaj rozdiel oproti psychoanalytickej ideí, kde analytik prichádza so skvelými interpretáciami...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...a všetko má potom zapadnúť do seba.

RAVITZOVÁ: Áno, áno, je to odlišné a to je jeden z rozdielov medzi psychoanalýzou z Freudovho pohľadu a jungiánskou analytickou psychológiou, že interpretácia je užitočná, ale keď sa naozaj dostane k jadru a to čo naozaj spôsobuje zmenu, je obsah, kontakt s citom a kontakt s emóciou.

DR. DAVE: Mmm hmmm.

RAVITZOVÁ: A práca s hlbokým nevedomím a presvedčenie v jungiánskej psychológii je, že na bezpečnom mieste sa pacient bude prirodzene posúvať k liečebnému procesu. Že psyché sa prirodzene pohybuje k liečeniu. Tak terapeut nemusí byť skvelý a interpretovať, terapeut musí hlavne vytvárať bezpečie a chránený priestor. A v jungiánskej psychológii to voláme temenos, bezpečné posvätné miesto, kde sa môže psyché rozvíjať a ľudia môžu pracovať v hĺbke a v bezpečí.

DR. DAVE: Často sa používa aj slovo kontajner, však?

RAVITZOVÁ: Správne, to je pravda.

DR. DAVE: Bezpečný kontajner.

RAVITZOVÁ: Je to bezpečný kontajner, áno. Nielen miestnosť a temenos, ktoré terapeut vytvára, ale samozrejme aj samotné pieskovisko je kontajner.

DR. DAVE: Chcel som sa vás opýtať, viete, aký je váš názor na liečenie? Ale myslím, že ste to vyjadrili. Že psyché má tendenciu k liečeniu.

RAVITZOVÁ: Áno, prirodzene.

DR. DAVE: Prirodzene.

RAVITZOVÁ: Narodíme sa tak.

DR. DAVE: A vašou úlohou je vytvoriť ten priestor, v ktorom sa tá tendencia môže sama prejavovať.

RAVITZOVÁ: To je pravda. To je pravda. A čo sa týka môjho názoru na liečenie, je to tak, ako sme hovorili. Prichádzame a máme „ja“, ktoré nesie naše esenciálne bytie a my sa od neho odpojíme. A pieskovisko... pomocou pieskoviska sa môžeme znovu veľmi hlboko spojiť s našou najhlbšou esenciálnou povahou, čo je „ja“.

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: A keď sa spojíme so sebou, akonáhle sa vedomie a nevedomie spojí, nastáva liečenie.

DR. DAVE: V súvislosti s pieskoviskom je to pomocná technika, ktorú vnášate do svojej práce? Alebo je to ústredná vec, čo robíte? Inými slovami, robíte prácu v pieskovisku so všetkými svojimi pacientmi alebo je to prvok, ktorý vnášate v určitom čase ako akýsi prídavok?

RAVITZOVÁ: Áno, myslím, že to je dobrá otázka a naozaj to záleží na pacientovi. U detí väčšinou, vedela by som do jedenástich rokov, chodia ku mne deti od troch rokov, moje deti sa hrajú v pieskovisku, robia prácu v piesku. A môžu robiť aj umenie alebo sa hrať, ale majú tendenciu ostávať väčšinou v piesku ako aktivite, ktorá trvá až do konca procesu. A podľa toho viem, že došlo k liečeniu, keď napokon odídu od pieskoviska. Dospelí, trochu sa to líši, niektorí dospelí nikdy nepracujú v piesku a niektorí dospelí pracujú v piesku párkrát a urobia celý proces terapie v piesku, čo môže byť takých, viete dvadsať až päťdesiat scén, ak im to pri liečení niečo hovorí.

DR. DAVE: Vedel by som si predstaviť, že u dospelých, možno v práci by bol bod, kedy by ste mohli byť inšpirovaná povedať: „No a čo takto pieskovisko? Chceli by ste...?“

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: Vyslovili by ste takéto pozvanie a ak áno, aká situácia by viedla k takému pozvaniu?

RAVITZOVÁ: Nuž, často sa stáva, že ľudia prídu, dospelí prídu a vždy sú uchvátení figúrkami, ale nechcú sa ich dotýkať a myslia si, že to je pre deti.

DR. DAVE: Ok.

RAVITZOVÁ: A tak, keď vidím určitých dospelých, ako ich to naozaj priťahuje, ale nevedia celkom, čo majú robiť, často ich pozvem. „Možno by ste chceli prísť a pracovať v piesku.“ A niekedy, najmä ak majú ťažkosti verbálne vyjadriť, čo sa v nich deje alebo ak sú v hlbokom procese, ktorý nemá slov a citia, že naozaj sa potrebujú dostať k hlbšej časti v sebe a je to pre nich ťažké. Tak ich pozvem do práce s pieskom.

DR. DAVE: Mmm hmm.

RAVITZOVÁ: Keď sa s tým zoznámia a sú na to zvyknutí a vedia o tom, tak sa môžu rozhodnúť. Ak chcú





ist', idú. Nemám tendenciu smerovať ich potom. Potom ich do toho ťahá ich vlastná psyché.

DR. DAVE: Hej. Naozaj sa mi páči, ako to prirovnávate k snom. Páči sa mi to, lebo sny ma veľmi zaujímajú...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...rád pracujem so snami; učil som prácu so snami a bol som v skupine o snoch a tak ďalej. A samozrejme, človek si nie vždy pamätá svoje sny.

RAVITZOVÁ: Áno, to je pravda.

DR. DAVE: A tu si nemusíte nič pamätať.

RAVITZOVÁ: Nie... Nemusíte si ich pamätať, to nie. A súčasťou tejto techniky je odfotoграфovať scénu po produkcii, keď pacient alebo klient odíde.

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: Takže máte o tom záznam.

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: A môžete sa s klientom k tomu neskôr vrátiť, možno potom, čo dokončí svoj proces. A protokol ostáva uložený roky po tom, čo sa terapia ukončí, pacient sa môže vrátiť a chcieť si pozrieť scény v piesku, tak mám o tom záznam.

DR. DAVE: Mmm, hmm. Pozývate ich? Povedzme... možno by ste nám mohli pomôcť trochu lepšie pochopiť proces, trochu podrobnejšie ako človek, ktorý vytvoril niečo v piesku, vytvoril nejakú scénu...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: Chcete po nich, aby to potom verbalizovali? Rozprávajú o tom, čo cítili alebo čo to znamená?

RAVITZOVÁ: Sprevádzate ich a oni môžu rozprávať. Viete, deti sa často hrajú a tak im beží fantázia a často pritom rozprávajú, že toto sa deje a hento sa deje. Chlapci sa často hrajú s vojakmi a dievčatá sa často hrajú s koníkmi a jednorozkami a deti môžu v tých fantáziách hovoriť, čo sa odohráva. A potom ich môžem požiadať: „Porozprávaj mi o svojom obrázku. Je to príbeh?“ A oni mi porozprávajú príbeh alebo povedia názov toho, čo sa deje. Nekladim im vlastne otázky, kým pracujú, pretože to má tendenciu rušiť proces.

DR. DAVE: A ako je to u dospelých?

RAVITZOVÁ: A u dospelých, dospelí majú tendenciu spočiatku chcieť vedieť všetko, čo sa deje. Tak sa ma pýtajú: „Čo tam vidíte? Ako to interpretujete? Čo robím?“ Ale to sa deje len spočiatku, keď sa dospelý dostane viac do procesu a cíti to vo svojom tele a cíti hĺbku týchto vecí, má tendenciu to odpadnúť. A niekedy dospelí povedia: „Och, myslím, že to znamená toto.“ Alebo „toto znamená to“ alebo komentujú príbeh: „Och, páči sa mi tento kameň na dotyk, je taký hladký, pripomína mi to toto alebo pripomína mi to hento.“ Ale často býva ticho, kým pracujú. A...

DR. DAVE: Objavujú sa pocity? A slzy?

RAVITZOVÁ: Obyčajne... niekedy, keď sa to skončí.

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: A sedíme a pozeráme sa na to, čo spravili a tak nad tým nejako žasneme. Poviem napríklad: „Porozprávajte mi o svojom výtvore“ a dokonca aj pri rozprávaní o „No, kamene idú na cestu a dom je tu a studňa tam...“ a príde asociácia s niečím, čo sa stalo v detstve alebo niečo, čo sa im stalo, nejaká trauma, ktorá sa im stala a začnú o tom rozprávať. A tým

rozprávaním sa objaví cit a možno aj slzy a smútok, alebo postupom času možno aj nejaká radosť, pretože cítia hlboké liečenie.

DR. DAVE: Mhmm, mmm.

RAVITZOVÁ: Tak, nastáva rozhovor, ale vychádza z pacienta, nie je to nič, čo by som ja viedla. Pretože je jasné, že terapeut je tam na to, aby bol svedkom a nasledoval pacientovu psyché, takže ja v tejto situácii nasledujem, čo je opak vedenia.

DR. DAVE: Áno. Som v pokušení požiadať vás, aby ste povedali o nejakom prípade alebo niečo také, ale nechcel som vám to hovoriť vopred a mohlo by byť ťažké vhodné to zamaskovať teraz. Ale je nejaký príbeh, ktorý by ste nám mohli porozprávať tak, aby to bolo vhodné?

RAVITZOVÁ: Nuž, mám ich toľko, viete, idú mi myslou, ale často s deťmi, napríklad myslím na jedno dieťa, ktoré sa bálo odísť od rodiča. Bolo staršie, bolo to asi sedemročné dievčatko a veľmi sa lepilo na matku a muselo byť stále s ňou a doma sa bálo byť v izbe samo keď išlo spať, muselo skontrolovať okná a dvere a vôbec to bolo veľmi bojzlivé dieťa. Pri práci v piesku bola schopná kontaktu a samozrejme to je celé nevedomé, ale kontakt je veľmi mladou súčasťou seba cítilo sa opustená, lebo musela byť v nemocnici, keď bola malá. Mala možno tri alebo štyri roky a musela byť niekoľko mesiacov hospitalizovaná a hoci rodičia chodili na návštevy, bola to pre ňu dosť traumatická udalosť. A v tých časoch rodičom nedovolili byť tak dlho v nemocničnej izbe ako teraz. A tak sa vtedy naozaj cítila opustená a vzniklo u nej veľa úzkosti zo separácie od rodičov. A v piesku to dokázala symbolicky vyjadriť a spracovať tie pocity opustenia a posilniť sa v procese, takže sa už nepotrebovala tak veľmi lepiť na rodičov. Lepšie sa spojila s tým hlbokým ja a pomocou hry sa uvoľnilo veľa emócií z tých čias a naozaj ju to posilnilo a keď sme skončili, už nemusela mať tie symptómy. Stala sa oveľa nezávislejšou a dokázala prespať niekde, čo predtým vôbec nedokázala. A začala byť energetickejšia aj v škole a viac sa zapájala do činnosti, v tom procese hry v piesku sa v nej uvoľnilo veľa energie, ktorá bola zaseknutá v jej úzkosti zo separácie. A chodila ku mne, to konkrétne dieťa chodilo ku mne asi rok. Urobila pravdepodobne tridsať scén v piesku, povedala by som.

DR. DAVE: A čo...to bola úžasná práca. A čo nejaký dospelý? Prichádza vám na um nejaký dospelý?

RAVITZOVÁ: Dospelý...uhm... počkajte. Chodila ku mne mladá žena, ktorá mala veľmi narušeného otca, ktorý väčšinou vyzeral, že je pravdepodobne psychotický a mala veľmi chladnú matku. A keď prišla, bola veľmi nešťastná a veľmi depresívna, veľmi uzavretá a pracovala pre umeleckú organizáciu a nevidela žiadny zmysel v živote a prostredníctvom procesu v piesku sa vrátila do raného detstva, znovu to bolo z veľkej časti nevedomé. Akosi sa veľmi hlboko zaoberala strachom z toho psychotického otca...

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: ...a figúrka, ktorú často používala v piesku, bola figúrka Hitlera...

DR. DAVE: Zaujímavé. (smeje sa)

RAVITZOVÁ: ... a Hitler býva často používaný.



DR. DAVE: Je to silná archetypálna figúra.

RAVITZOVÁ: Veľmi silná akási dominancia a agresia a figúra bez východiska a... To v nich môže žiť a môže to byť aj súčasťou ich prežívania. A ona tú figúrku často používala a dokázala sa skontaktovať s časťami seba a na začiatku, keď som povedala, že bola veľmi depresívna a nevidela zmysel života, keď sa vrátila ku hre, dokázala sa skontaktovať s tvorivou časťou seba, ktorá bola poškodená jej prežívaním v detstve a začala byť veselšia a menej depresívna a dokázala prejsť v piesku od veľmi tmavých produkcií ako napríklad so škorpiónmi a hadmi a gorilami a divými zvieratami a dinosaurami a mnohými žralokmi, a ako pokračovala v procese, dokázala sa dostať na miesto, kde boli jej scény jasnejšie, viac kvetov tam bolo a dokázala vytvoriť tajnú záhradu, kde mohla byť a mať pokoj a raz urobila krásnu scénu a my ich voláme scény seba, scéna seba je produkcia, v ktorej terapeut a pacient cítia, že do miestnosti vstúpila posvätnosť a keď sa pozrieme na scénu, vieme a cítime medzi sebou, že pacient postavil seba a dostal sa do kontaktu s harmonickou hlbokou vrstvou svojej psyché, kde žije tvorivosť a posvätnosť a v tom kontakte je nesmierne veľa liečivého, nového spojenia a bol to veľmi silný zážitok pre ňu, keď to prežívala v piesku.

DR. DAVE: Ok, vďaka, že vám/nám to porozprávali. Seba s veľkým S.

RAVITZOVÁ: S veľkým S, áno.

DR. DAVE: Vyššie seba alebo veľké seba.

RAVITZOVÁ: Totalita osobnosti.

DR. DAVE: Áno.

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: Viete, spomenuli ste, že figúrka Hitlera...

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: ...a prišlo mi na um, že je aj figúrka Carla Junga...

RAVITZOVÁ: Áno, je.

DR. DAVE: ... ja by som chcel vedieť, či ju máte. Je aj ona súčasťou vašej zbierky?

RAVITZOVÁ: Nemám Junga a existuje aj Freud.

DR. DAVE: Áno.

RAVITZOVÁ: A ja vlastne nemám ani jedného z nich. Vlastne sú trochu veľkí.

DR. DAVE: Ok, máte pravdu.

RAVITZOVÁ: Asi pätnásť centimetrov...

DR. DAVE: Aha, uhm.

RAVITZOVÁ: ... vysokí a figúrky bývajú tak asi sedem, osem centimetrové, hoci mám niekoľko aj väčších, ako vidíte...

DR. DAVE: Hej.

RAVITZOVÁ: ... ale nemám ani Junga, ani Freuda.

DR. DAVE: Ok. (smeje sa)

RAVITZOVÁ: (smeje sa)

DR. DAVE: Jung by bol... je zlé, že nie je menší, bol by dobrý, taký múdry starý muž...

RAVITZOVÁ: Bol by to múdry starý muž.

DR. DAVE: ...archetypálna postava.

RAVITZOVÁ: Áno, bol by.

DR. DAVE: Som zvedavým, či existujú nejaké zovšeobecnenia, ktoré možno urobiť o hre v piesku, na čo je dobrá alebo na čo nie je dobrá. Aký človek, viete, pre koho by to bola dobrá vec alebo pre akého člove-

ka by to bola zlá vec.

RAVITZOVÁ: Áno, áno, na jednej úrovni je to naozaj dobré pre ľudí, ktorí utrpeli traumu. Pretože...

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: ... najmä ranú traumu, pretože raná trauma je, spomienky na ňu, ktoré nazývame implícitné spomienky, tieto spomienky sú v tele. Skutočne, predtým, ako bola schopnosť verbalizovať a tak pacienti nemajú prístup k tej vrstve pomocou verbálneho rozprávania a hra v piesku poskytuje prístup k veľmi raným časom. Tie spomienky, ktoré žijú v tele, tie sú nevedomé. Takže je veľmi dobré, keď sa s traumou zaoberáme takým spôsobom. Je to veľmi dobré aj pri depresii, pretože človek, nech je to dieťa alebo dospelý, je tak mimo kontaktu so sebou a rozprávanie o tom niekedy nepomáha a pretože traumatické spomienky riadia hru a riadia to čo robí, tak týmto procesom sa dostanú do kontaktu s časťou seba, ktorá bola pre nich predtým neprístupná a tento kontakt pomáha pohnúť s depresiou a posunúť sa a transformovať ju na niečo, čo má zmysel namiesto toho čohosi tmavého a mŕtveho.

DR. DAVE: Ok a je tam... sú situácie, kde je to kontrindikované?

RAVITZOVÁ: Nuž, niekedy sa myslelo, že by ste nemali dať do piesku psychotického človeka.

DR. DAVE: Umm, hmm.

RAVITZOVÁ: Pretože by to bolo príliš stimulujúce a nechcete sprístupňovať hlbšie a hlbšie vrstvy, chcete pomôcť niekomu, kto sa rozpadáva psychotickým spôsobom, aby sa dal dokopy, to je akýsi spoločný úzus. Ale občas sa to používa v takom usporiadaní, kde sa pracuje s ľuďmi, ktorí majú psychotické epizódy, takže tam sa to mieša s prácou s psychotickými ľuďmi, ale inak si myslím, že to môže byť pre väčšinu ľudí užitočné.

DR. DAVE: Ok, hru v piesku používa mnoho ľudí, ktorí nemajú osvedčenie jungiánskeho analytika, čo je, ako sme hovorili, veľmi dlhý a veľmi ostrý výcvik.

RAVITZOVÁ: Áno.

DR. DAVE: Čo si o tom myslíte? Myslíte si, že je to nebezpečná vec? Alebo, viete, čo si o tom myslíte?

RAVITZOVÁ: No, ja si myslím, že existuje organizácia pre hrovú terapiu s pieskom, volá sa, jej americká pobočka sa volá Sandplay Therapists of America a medzinárodná organizácia sa volá International Society of Sandplay Therapists a tieto spoločnosti majú predpísaný výcvik a štúdium o hre v piesku a tiež vydávajú certifikát terapeutom hry v piesku, ktorí nemusia byť nutne jungiánski analytici.

DR. DAVE: Och, ok.

RAVITZOVÁ: Ale chodili na kurzy jungiánskej psychológie a robia si svoj proces hry v piesku a tvoria konzultačné skupiny a majú výcvik u certifikovaných terapeutov hry v piesku, takže je spôsob, ako sa to naučiť a prejsť si výcvikom.

DR. DAVE: Umm, hmm.

RAVITZOVÁ: A byť certifikovaný, aby ste boli úplne schopní pracovať.

DR. DAVE: Vidíte nejaký vývoj v tomto prístupe? Mení sa v čase? A ak áno, kam sa podľa vás bude uberať v budúcnosti?



RAVITZOVÁ: Áno, naozaj sa vyvíja. To je dobrá otázka, pretože terapeutická hra v piesku je teraz veľmi vzrušujúcej fáze rozvoja, podľa môjho názoru a myslím, že na začiatku Dora Kalffová nekládla taký dôraz na prenos a protiprenos medzi pacientom a klientom.

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: Veľmi sa kládol dôraz na činnosť a produkciu a na to, čo sa dialo v pieskovisku

a nekládol sa až taký dôraz na to, čo sa dialo medzi pacientom a terapeutom. A veľa sa pracovalo a dnes sa publikuje už aj o tom, čo sa naozaj deje medzi pacientom a terapeutom, o prenose a protiprenose. Kde sa prejavuje na piesku a čo sa asi deje medzi dvomi ľuďmi v jednej miestnosti a čo si terapeuti vyberajú z toho, čo sa deje v ich tele, čo im dáva kľúč k tomu, čo sa asi deje v pacientovi. Iná, pre mňa veľmi zaujímavá vec sú nové výskumy, ktoré skúmajú mozog a traumy zaseknutú v emocionálnej časti mozgu, teda v pravej polovici mozgu a verbálnom jazyku, ktorý sa samozrejme nachádza v ľavej polovici mozgu, a z výskumov teraz vyplýva, že ak má byť emocionálna trauma dostupná, musíte pracovať v pravej polovici mozgu. A pravá hemisféra je neverbálna a viac sa vyjadruje umením.

DR. DAVE: Mmm, hmm.

RAVITZOVÁ: A tak s tým hra v piesku súvisí, je to ak-

tivita pravej hemisféry a veľmi synchronizuje s novým výskumom mozgu a to je podľa mňa veľmi vzrušujúce.

DR. DAVE: Hej, to je fascinujúce. No, keď sme už začali veci ukončovať, som zvedavý, či máte pre poslucháčov nejaké zdroje, kde by našli viac informácií o tomto prístupe alebo či je nejaká kniha alebo dve, ktoré by ste odporučili.

RAVITZOVÁ: Áno, je jedna internetová stránka. Volá sa sandplaytherapistsofamerica.org a môžete tam ísť a sú tam nejaké články, kde sa píše o hre v piesku, sú tam udalosti, podujatia týkajúce sa hry v piesku po celej krajine, či už v rámci konferencií alebo jednotlivých workshopov. A je tam zoznam certifikovaných terapeutov hry v piesku, ak chcete s niekým pracovať, teda nájdete tam veľa informácií na tej stránke. A teraz je aj veľmi veľa kníh o terapii v pieskovisku a samozrejme je tu originál knihy Dory Kalffovej, ktorá sa mi páči, je to jedna z mojich najobľúbenejších kníh a je mnoho nových kníh, ktoré teraz vychádzajú. A myslím, že by ste si ich mohli prelistovať a možno by ste si mohli jednu vybrať a začať ňou.

DR. DAVE: Ok. Nuž, Liza Ravitzová, chcem sa vám poďakovať za to, že ste dnes boli mojím hosťom v Shrink Rap Radio.

RAVITZOVÁ: Ďakujem. Bolo mi potešením rozprávať sa o tom.

*„Svoje súčasné podmienky môžeš pretvárať podľa svojej vôle len vtedy, keď si uvedomiš, že si si ich sám vytvoril.“ (William Clement Stone)*

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

### Padesát minut. Lindner, Robert M., Portál 2016

Ak ste ešte neboli na dovolenke, zoberte si knihu so sebou - je dovolenková. Ak ste už na dovolenke boli, čítajte ju v kancelárii - je odborná. Beletrizovať psychoterapiu nemusí nutne dopadnúť dobre, ale aj keď sa podarí iba kúsok, má to zmysel. Nielen osvetový, ale niekedy aj edukačný. Autorovi pacienti nie sú ľahkí, skôr naopak, o to zaujímavejšia kniha to je. Mimochodom, náš čas vypršal, stretneme sa o týždeň (mesiac)

### Koučování zaměřené na řešení. Zatloukal, Leoš; Vitek, Pavel, Portál 2016

Prečo by mala vyjsť ďalšia kniha o prístupe zameranom na riešenie, keď už bolo všetko povedané a napísané? Má zmysel čítať, alebo nebodaj kúpiť si niečo, čo som už videl, počul, zažil - na riešenie zamerané koučovanie, ved' to je každé, nie? Takže takto: ak je možné, že ste o koučovaní zameranom na riešenie nič nepočuli a nič nečítali, v takom prípade bežte do knihkupectva. Ak ste však znalci... aj tak, nevádi,

nájdete nielen staré známe, ale aj niečo nové. Napríklad autorský vklad - koncept model Dalet. A veľa zaujímavých konceptov, ktoré síce nevymysleli Leoš a Pavel, ale ich reflexia pomáha čitateľovi SF koučovanie ešte lepšie uchopiť.

### Ako prekonať neveru. Douglas K. Snyder, Donald H. Baucom, Kristina Coop Gordon. Aktuell 2015

Knihu som nenašiel medzi odbornou literatúrou, ale medzi pop motivačno ezoterickými haluškami. Napriek tomu: po dlhom čase je to výborná kniha, ktorú som o nevere čítal, je praktická, do ruky, pre oboch partnerov a plná cvičení, je podnetná pre manželských poradcov a párových terapeutov - ako metodik referátov poradensko-psychologických služieb vrelo odporúčam (dokonca na konci knihy je zoznam našich poradní). No a navyše, kniha je akýmsi manuálom, ktorý napísali čárovovia z najvýznamnejších výskumných katedrií a špička oboru - čiže naozaj žiadna motivačná sinelnikovská energetika, ale pociťá KBT a traumatológiu vzt'ahu informovaná strednoprúdová psychológia. You must have it.

*„Som presvedčený, že 10 percent života tvorí to, čo sa stane a 90 percent to, ako na to zareagujem.“ (Sam Walton)*



## Čo je nové v obore?

**A Roadmap for Couple Therapy: Integrating Systemic, Psychodynamic, and Behavioral Approaches.**  
Arthur C. Nielsen. Routledge 2016

Jay Lebow, editor jedného z najdôležitejších časopisov o rodinnej terapii Family Process. John Gottman, čo dodať - kto je Gottman vedia aj čitatelia Psychológie dnes. Prudence Gourguechon, bývalý prezident Americkej asociácie. Dan Wile, náš vzor a vzor všetkých čo majú rozum a robia párovku, Ivan preložil jeho prvotinu. Rhonda Goldman, aj Rhondinu knihu o emóciách zameranú párovú terapiu preložil Ivan

a verte že je hrubá a dobrá. Paul Wachtel, zakladateľ a bývalý prezident spoločnosti pre integráciu v psychoterapii - kto číta náš newsletter, vie o rozhovore, ktorý sme tu publikovali a mal hlavu a päť. Tito všetci tvrdia, že Nielsenova kniha je výnimočná. A veru že je. Hlavne je praktická. Začítal som sa do nej veru. Ivan, ozaj, nepreložíš ju?

„Kniha je často dôležitejšia než veľká bitka.“ (Samuel Smiles)

## Pohľady z praxe, alebo skúsenosti nás a našich kolegov

**Priateľ či nepriateľ? Vplyv „neviditeľného klienta“ ako výzva pre supervízora v organizácii.**

**Supervízia v organizácii, alebo supervízia organizácie?**

Je jasné a zo skúsenosti aj z výskumných štúdií vieme, že v supervízii, ktorá sa deje v organizáciách, je neustále prítomný skrytý vplyv danej organizácie ('neviditeľného klienta'), kde sa superviduje. Skrytý vplyv sa obvykle sprostredkuje prostredníctvom hodnôt, presvedčení a správania významných osôb organizácie a možno ho vyjadriť pojmom organizačná kultúra. Pre supervidovaných a supervízorov, ktorí čelia tomuto vplyvu, môže byť problémom či výzvou a jeho účinky môžu byť aj brzdiace aj uľahčujúce a podporujúce. Či už organizáciu vnímame ako nášho priateľa alebo nepriateľa v supervízii, pre dobrú supervíziu je veľmi dôležité akceptovať tento vplyv. Tento text ponúka niekoľko príkladov vplyvu 'neviditeľného klienta' - organizácie, ktorý supervidovaní a supervízori prežívajú v pozitívnom (ako priateľ) alebo negatívnom (ako nepriateľ) svetle v rôznych kontextoch procesu supervízie. Zameriame sa aj na odporúčania pre supervízorov, ktorí robia supervíziu v organizáciách. Väčšina kolegov supervízorov na Slovensku pracuje v organizácii alebo pre organizácie. Tie sú rôzne v závislosti od toho, aká organizačná kultúra prevláda. Ak hovoríme o organizačnej kultúre, nejde iba o to, čo organizácia "má" (napr. symboly, poslanie, štruktúru a hierarchiu...), ale o to, čo/kým/aká organizácia "je". Supervízia v organizácii do značnej miery súvisí a je ovplyvnená organizačnou kultúrou organizácie, kde sa vykonáva. Ak supervidujeme v organizácii, berieme ju ako celok, vytvárame fungujúce partnerstvo, alianciu s celou organizáciou s cieľom, aby sme pravidelne odborne a eticky facilitovali reflexiu konania aj rozvoja v nej pracujúcich ľudí. To sa odohráva pomocou práce s dohodami - prostredníctvom dynamického kontraktovania s kľúčovými manažermi organizácie a s líniovými manažermi supervidovaných. To vytvára podmienky na tvorivú spoluprácu s pracovníkom a jeho priamym nadriadeným.

To všetko je zasadené do organizačnej kultúry. Z praxe, ale aj z výsledkov výskumov je jasné, že manažéri organizácie, ktorí nemajú výcvik v poradenstve, psychoterapii, či koučovaní alebo sú neinformovaní o spôsoboch akými sa ľudia rozvíjajú na pracovisku, často nechápu, čo je to supervízia. Slovo 'supervízia' vytvára v mysli manažérov nepriateľstvo a neistotu, a spája sa s formálnym vyvodzovaním zodpovednosti a disciplíny u zamestnancov. Manažéri často objednávajú externých supervízorov bez konzultácie so supervidovanými, ktorí potom hlásia, že supervízori nerozumejú ani štruktúre ich služieb, ani kontextu ich organizácie. Skrytý vplyv organizačnej kultúry navyše často vytvára konfliktné prežívanie a pocity nielen u supervidovaných ale aj u supervízorov, a to vo vzťahoch medzi nimi navzájom a organizáciou. Supervidovaní aj supervízori v organizácii potom zápasia s hranicami vo vzťahoch, s ohniskom, na ktoré sa má supervízia v organizácii zamerať a zápasia aj predsudkami a presvedčeniami o tom, že nie sú v bezpečí, pretože budú hodnotení tretou stranou.

**„Zápasy“ v supervíznych vzťahoch v organizáciách**

Hranice vzťahov sú z hľadiska jednotlivých účastníkov procesu vnútorné a vonkajšie. Sú medzi supervidovaným a supervízorom, ako aj medzi supervízorom - supervidovanými - a predstaviteľmi organizácie. Hranice sa v pomáhajúcich profesiách (supervíziu nevnímajúc) tradične definujú:

- interpersonálne (ako napríklad psychologická vzdialenosť medzi osobnými a odbornými limitmi fungovania) a
- intrapsychicky (ako napríklad medzi rozličnými ego stavmi človeka - supervidovaného, supervízora, manažéra - v transakčnej analýze).

Signifikantne sa hranice prejavujú v pojme 'kontraktovanie', kam spadajú výslovné dohody o etickej praxi medzi poradcom a klientom, supervidova-



ným a supervízorom. Hranice sú 'vzťahové' v tom zmysle, že indikujú interakčné pole medzi všetkými stranami supervízneho vzťahu. Vo výskumoch organizácií sa vyskytuje 'hranica systému' ako dôležitý pojem pri chápaní, ako systémy súvisia s inými systémami a prostredím. 'Hranice systému' sú neviditeľným kruhom, ktorý obkolesuje systém, oddeľuje ho od prostredia a rozlišuje členov a nečlenov... hranica je obvod, ktorý obsahuje organizáciu (menšie kruhy jej subsystemy) a rozlišuje ju od vonkajšieho prostredia. Pojem 'zápas' medzi supervídovaným a supervízorom opisuje vzájomnú snahu o pochopenie a priblíženie sa k tomu, čo sa deje v ľuďoch a organizácii, pričom ide o hľadanie vzájomného porozumenia v identite, odbornej role a v porozumení tomu, kto, čo a ako sa v systéme robí. Takéto diskusie v supervízii o porozumení tomu kto sme, čo robíme, ako to robíme a prečo to v organizácii robíme takýmto spôsobom evokujú mnohé, často nepríjemné emócie, spojené (nielen) s kompetenčnými spormi. V diskusiách so supervízormi môže ísť o úzkosti z pocitu ohrozenia, neporozumenia a zmätku u supervídovaného na pracovisku, kde sa odohráva supervízia. Môže ísť o zápas, ktorý vyplýva z nedostatočného objasnenia roly a povinností supervízora k supervídovanému počas procesu uzatvárania kontraktu. Iní supervídovaní hovoria o tom, ako nezrozumiteľný žargón psychodynamicky orientovaného supervízora vedie k tomu, že sa supervídovaný cíti byť nepochopený a ponížovaný: 'bola to pre mňa bariéra'. Ďalšia skúsenosť hovorí o supervízorovi, ktorý 'je mimo misu' so svojimi krátkodobými zameranými intervenciami, čo u supervídovanej, ktorá dlhodobo pracuje s rodinou viedlo k pocitu, že supervízor ju v práci nedokáže nepodporiť, čo viedlo k tomu, že supervídovaná nepredložila prípad, ktorý bol pre ňu dôležitý. Významné zistenie je, že nemožnosť vybrať si svojho supervízora vedie u supervídovaných k negatívnemu prežívaniu supervízneho procesu a výsledkom je zlý pocit na medzi oboma stranami. Okrem ťažkostí medzi supervízorom a supervídovanými pracovníkmi v organizácii existuje v supervíznom procese mnoho problémov a rizík, ktoré sa organizujú okolo vzťahu medzi supervídovaným a organizáciou. Supervídovaní na pracovisku hovoria o pocite zraniteľnosti a úzkosti a nedostatku podpory od starších kolegov, alebo od manažérov, keď 'ide niečo zle'. Ich najväčší strach je, že keď nemajú podporu, tak ich môže niekto zažalovať. Iní cítia nátlak na plnenie toho, čo potrebuje organizácia namiesto toho, aby sa reagovalo na to, čo potrebuje klient, lebo 'sa snažia zachovať si profesionálny odstup'. Častou témou sú vonkajšie ekonomické a politické tlaky na organizáciu, čo vedie k negatívnym pocitom u supervídovaných. V istej organizácii si supervídovaní psychológovia mysleli, že vyplňanie formulárov (ktoré bolo nutné pre administráciu projektu a následné platby) je 'hrubé porušenie' ich supervízneho času. Následne veľa takejto nespokojnosti a negatívnych pocitov projikovali na manažéra, pričom ho prežívali a identifikovali ako 'zlého rodiča'. Naopak, ak je prevládajúca kultúra podporná, supervídovaní sa cítia byť organizáciou kontajnovaní a pochopení.

Zo skúsenosti však vieme, že na niektorých pracoviskách panuje kultúra, o ktorej supervídovaní hovoria, že ich manažéri sú anti-pomáhajúci a anti-supervízni. Za týchto okolností poskytuje supervízia s externými supervízormi 'pokojný prístav' a akúsi 'svätyňu'. Poskytuje im aj potrebné bezpečie a odbornú podporu, keď sa napríklad poradcovia stretnú s obvinením od potenciálne sporných klientov. Na iných pracoviskách naopak supervídovaní opisujú svoju organizáciu tak, že 'podporuje závislosť' na vedení, byrokraciu, kontrolu a nie dôveru, orientáciu na výkon, kvantitu a nie vzťah, kritiku, nedostatok bezpečia, útoky a nepriateľstvo, či sebaobetovanie sa práci'. Mnohé ďalšie riziká v supervíznom procese sa dejú na pomedzí medzi supervízorom a organizáciou. Jednou z hlavných starostí vyjadrených supervízormi je, ako uprostred obmedzujúcich vplyvov organizácie vytvoriť a udržať dostatočne reflektujúci priestor pre supervídovaných. Cieľom takejto práce je vytvoriť bezpečné miesto, ktoré dokáže ohraničiť a ochrániť supervídovaných (a cez prácu s nimi ich klientov) pred negatívnym vplyvom organizácie, aby sa zachovalo to, čo Proctorová nazýva 'srdce supervízie'. Supervízor môže mať v rámci reflexie vplyvu supervízie pokúšenie oddeliť dobrú prácu pomáhajúceho od zlého vplyvu organizácie a tým zmenšiť význam tretej strany - teda organizácie. Trojstranný kontrakt a Micholtov pojem 'psychologickej vzdialenosti' jasne ukazuje možné oddelenie, ktoré môže nastať medzi stranami supervízneho procesu. Jedna supervízorka opisuje svoje skúsenosti ako 'kolúziu' s negatívnymi pocitmi svojej supervídovanej. Cíti sa 'mimo kontaktu' s organizáciou. Porovnáva svoju skúsenosť s prácou v podpornejšej kultúre, kde 'sa cítila zaradená a jej služby boli konzultačne využívané'. V ideálnom prípade by mali všetci supervízori pracovať na uzatváraní formálnych kontraktov alebo pracovných dohôd s organizáciou na začiatku supervízie a postoj organizácii je rôzny. Pod kontraktom rozumieme dohody, vedomé či nevedomé, všetkých strán v supervíznom vzťahu, ako aj pravidlá a postupy, ktoré riadia tento vzťah. Organizácie sa líšia, od tých, ktoré chcú stanoviť jasné hranice spolupráce supervízorom až po také, ktoré sa o to vôbec nestarajú. Tam, kde je duálna rola manažéra a supervízora, nastáva konflikt rolí a supervízor musí na supervíznom sedení neustále objasňovať svoju 'rolu'. Hoci sa to nepovažuje za dobrú prax, stále sa to deje a supervízor musí brať do úvahy dôsledky takéhoto usporiadania a jeho dopad na supervídovaného, čo môže viesť k zmätkom a nedôvere. Inú situáciu opisuje výrok supervízorky o spolupráci s istou organizáciou: „vo všeobecnosti sa o mňa nestarajú, len ma platia“. Toto je presný súhrn postoja 'nestarania sa' mnohých organizácií voči externým supervízorom. Ak sa supervízor nebude vedome a zámerne zaujímať o organizáciu, kým nebude mať supervízor 'organizačné oko', nevytvorí kontrakty s významnými manažermi organizácie a líniovým manažerom supervídovaného, organizácia sa ľahko stane neviditeľnou, niekedy dokonca neoprávnenou do supervízie (rozvoja svojich pracovníkov) zasiahnuť, čo môže byť určite na škodu ľudí v samotnej organizácii.





cii a ich klientov. Takáto organizácia - 'neviditeľný klient' je v supervízii neustála realita. Výzvou pre supervidovaného i supervízora je poznať a uznať túto skrytú prítomnosť a nájsť vhodné prostriedky a spôsoby, ako na ňu reagovať.

#### Ako to vyzerá keď veci fungujú?

Ak je medzi kľúčovými pracovníkmi, supervidovanými a supervízorom dôvera, jasné hranice a z takejto bázy vyplývajúce zmysluplné supervízne kontrakty, je možné, že ľudia sa budú cítiť v bezpečí a dovidia si byť úprimní a otvorení. Supervízor následne môže pracovať a pomáhať supervidovaným s vytváraním miesta 'bez hanby a obviňovania', priestoru pre to aby supervidovaní zažili podporu, ocenenie a splnomocnenie a aby všetci zažili v supervízii porozumenie, uistenie a potvrdenie. Ak spolupráca funguje supervidovaní vnímajú svojich supervízorov ako 'spojencov', 'sledujúcich odborný rozvoj', ktorí vedie vytvoriť 'vzťah človeka s človekom'. Ak veci v supervízii fungujú, supervízori si cenia supervidovaných a cítia ocenenie od supervidovaných. Otvorený, bezpečný, empatický a nehodnotiaci vzťah dôvery v supervízii sa vyznačuje neustálou zvedavosťou voči supervidovanému a jeho klientom. Supervízor v ňom má kapacitu poskytovať dostatočnú pozornosť a schopnosť udržať komplexnú a často konfliktnú realitu supervidovaného. Zámer udržať si empatiu so supervidovanými neznamena, že supervízor a supervidovaní vytvárajú kolúziu a spojenectvo, či až spikleneckvo proti organizácii. Vo vzťahu k organizácii si supervidovaní aj supervízori cenia organizáciu a organizácia si cení ich. Je pre nich zrejmé, čo im organizácia poskytuje. Predstavitelia organizácie (HR manažéri, alebo línoví manažéri) konzultujú so supervízormi dobrú prax a tým vytvárajú podmienky pre dobrú komunikáciu a ponúkajú manažérom podporu. Tam, kde sú dobré vzťahy medzi manažérmi a supervízormi, často spolu konzultujú širšie otázky poradenskej, alebo vo všeobecnosti pomáhajúcej praxe. Toto je však citlivá téma a dobré vzťahy supervízora s manažérmi môžu byť riskantné v tom, ako sú vnímané supervidovanými, ktorí v nich vidia paktovanie s nepriateľom a podkopávanie dôvery v supervízny vzťah. Demonštrovanie transparentnosti v tom o čom sa supervízor s manažmentom rozpráva je teda veľmi dôležité. Ak supervízor dokáže v organizácii vytvoriť bezpečný priestor, supervidovaní sa zapájajú do aktívnej reflexie o tom, čo priniesť do supervízie a ako to priniesť, ako aj reflektovania vlastnej práce počas a po sedení. Až keď je vytvorený takýto priestor, supervidovaní môžu slobodne rozhodnúť pre odborný obsah

supervízie, v súlade s očakávanou potrebou organizácie. Organizácia by mala dať dostatočnú slobodu pre rôzne témy - vnímanie ťažkých klientov, vplyv organizačných procesov na prácu, riadenie organizačnej zmeny, práca s etickými dilemami, osobný a odborný rozvoj pomáhajúcich odborníkov apod. Pri zvládaní takéhoto priestoru je vytčie spomenutý proces kontraktovania ústredný. Napríklad Englishovej model trojstrannej dohody pomáha identifikovať záujmy troch strán (supervízora, supervidovaného a organizácie) a skúma možné nebezpečenstvá kolúzií a vylúčenia jednej zo strán z procesu kontraktovania. Je veľmi užitočné, aby supervízor pomáhal preskúmať rôzne konflikty vyplývajúce z rozličných uhlov pohľadu na to, čo je pre klienta organizácie dôležité. Konfliktné názory medzi supervidovanými a ostatnými odborníkmi na najlepší spôsob, ako postupovať pri práci s klientom nie sú zriedkavé. Supervízor tu môže byť nápomocný ako facilitátor a katalyzátor pri objasňovaní si odborných postupov a utváraní zhody, ktorá sa ďalej premieňa v spolupráci rôznych odborníkov v prospech záujmu klientov

#### Záver a dôsledky pre prax

Supervízori v organizáciách si musia uvedomiť, že ich práca vyžaduje individuálny i systémový prístup. V ideálnom prípade, by mal byť ich štýl flexibilný a adaptovateľný, umožňujúci primeranú mieru asimilácie a adaptácie na rozličné systémy v organizácii, opretý o eticky dobrú prax. Kontinuálny osobný a odborný rozvoj v práci so skrytými vplyvmi (nevedomými procesmi) systémov (kultúr) organizácie pomôže supervízorom rozvíjať si schopnosť chápať vplyvy nielen jednotlivcov ale aj celej organizácie a integrovať ich do formatívnych funkcií supervízie. V srdci ich práce leží potreba jasného kontraktovania s treťou stranou v organizácii, napríklad manažérmi a supervidovanými, s ohľadom na jasnosť rol a povinností všetkých strán. Aj supervidovaní si musia v priebehu sedení uvedomiť, že moc skrytého vplyvu organizačných systémov sa vedome alebo nevedome prejaví na procese supervízie. Supervízori ich k tomu povzbudzujú a podporujú v tom, aby radšej pracovali na tom čo sa v organizácii deje, ako proti tomu. To možno dosiahnuť vytvorením a udržiavaním dobrého pracovného spojenectva so všetkými stranami v organizácii. Finálnym cieľom tak ostáva nielen pochopenie jednotlivcov a ich vzťahov s klientmi, ale aj pochopenie toho, ako organizačná kultúra vplyva na to, čo sa v organizácii deje a v čom to pomáha, ale aj v čom to bráni primárnym úlohám pri práci s klientmi.

*„Čo by boli ilúzie bez života?“ (Tomáš Janovic)*



## Metódy a techniky pre vašu prax

### 'Mapa života' a rozprávanie príbehu

Mapa života je cvičenie, ktoré by sa mohlo urobiť počas dvoch oddelených sedení, v ktorých s klientom preskúmate dôležitých ľudí, miesta, zážitky, ktoré naňho/na ňu mali vplyv. Na druhom sedení s mapou pracujete tak, že klient porozpráva svoj životný 'príbeh' od detstva až do prítomnosti. Mapa života je nástroj, rámec, v ktorom môžete skúmať mnohé rozličné faktory, ktoré ovplyvnili, akí klienti sú a kde sa nachádzajú dnes. Tieto faktory mnohorakými spôsobmi ovplyvnili to, ako sa v súčasnosti klienti cítia, aké vzťahy majú s inými ľuďmi, a ako si interpretujú a dokonca prežívajú vzťahy iných ľudí s nimi. Rozprávanie príbehu niekomu inému má svoju moc a aktivita tak pomáha nielen diagnosticky, ale nesie v sebe aj terapeutický potenciál.

#### Dodatočné predbežné inštrukcie:

Keď už máte Mapu života zostavenú, budeme mať sedenie (obvykle niekoľko sedení po úvodnom sedení - aby ste mali dost času a nemuseli sa náhliť), kam prinesiete svoju mapu života a použijete ju ako sprievodcu, pomocou ktorého ma (terapeuta) povodíte po ceste svojho života. Ak ste ženatý alebo vydatá (často aj vtedy, ak váš manželský partner nie je súčasťou poradenského procesu), najlepšie je, keď ste prítomní obaja, pretože počúvať mapu života môže pomôcť aj jemu/jej lepšie vás poznať a pochopiť, odkiaľ pochádzate a čím ste si v živote prešli. Mapa umožňuje spoznať kontext vášho životného príbehu do takej miery a hĺbky ako to mne a prípadne aj partnerovi umožníte. Niekedy preberiem mapu života na jednom sedení, ale občas sa stáva, že to môže trvať až 3 - 5 sedení - pretože každý príbeh je jedinečný. Inštrukcie v tomto dokumente sú iba návrhy - ak existuje spôsob, ktorý vám vyhovuje viac, je to v poriadku, buďte takí tvoriví a pružní, ako si želáte. Niektorí ľudia vytvoria niečo viac umelecké, čo vyjadruje ich srdce a životné skúsenosti a iní prinesú (nežartujem) tabuľku v Exceli, ktorá vyzerá ako diagram, ale ktorá tiež vyjadruje ich konkrétne srdce a príbeh. Pri mape života je dôležité neponáhlať sa - dajte si na čas a pracujte na nej, uvidíte, koľko razy sa budete musieť sústrediť sa na ňu, aby sa vám zdala úplná (nemusí byť každý detail presný a vyčerpávajúci, stačí dobrý obraz o vašom živote a ľuďoch, miestach a skúsenostiach, ktoré vás formovali). Je dobre, ak viete počas prípravy nazbierať čo najviac obrázkov zo svojho života (väčšina ľudí ich musí zvesiť zo steny u rodičov v izbe...) a pozrieť si ich. Cez obrázky sa obzrite na rozličné štádiá, ľudí, fázy, brzdy atď. svojho života, ktoré mohli za tie roky vyblednúť na pozadí a zoznámte sa znovu s tým chlapcom alebo dievčaťom, ktorým ste boli počas formujúcich rokov. Niekoľko takýchto obrázkov, ktoré reprezentujú rozličné štádiá vášho života alebo obrázkov, ktoré sú pre vás osobitne významné (pozitívne, negatívne alebo len vyvolávajú nejaké emócie) prineste na sedenie.

#### Potrebné pomôcky:

Výkres, dva zväzky malých alebo stredne veľkých lepiacich papierikov post-it - každý zväzok *inej farby* (t.j. 1 žltý a druhý modrý), niekoľko páskou zlepených hárkov kancelárskeho papiera alebo obalov na papiere alebo si vystrihnite boky lepenkovej škatule, čo poslúži ako pozadie, ale môže byť ťažké nosiť to do pracovne všetko spolu, keď bude pozadie príliš ohybné.

#### Postup prípravy:

Začnite tým, že porozmýšľate nad priebehom svojho života. Vezmite si žlté Post-It papieriky a pospominajte si na ľudí, miesta a udalosti, ktoré formovali váš život (napíšte len jedno na jeden post-it papierik). Poznamenajte si niekoľko slov na každý post-it papierik, aby ste zachytili ideu. Nestarajte sa o poradie, len si sadnite so žltými Post-It papierikmi a pokúste sa spomenúť si na čo najviac položiek; obzvlášť na také, ktoré vystihujú vaše mladé roky - na ktoré si možno až tak ľahko nespomínate, ale aj na také, ktoré vás najviac ovplyvnili. Tu je niekoľko otázok, ktoré vám môžu pomôcť.

#### Čo by ste mohli porozprávať niekomu cudziemu, kto sedí vedľa vás počas dlhého letu?

- Ľudia, ktorí vám významne (nakrátko, alebo dlhodobo) vstúpili do života: blízki, učelia, priatelia, pomáhajúci...
- Miesta (t.j. zemepisné miesta, domy, v ktorých ste bývali atď.)
- Udalosti (vrátane toho, čo sa stalo pred vašim narodením a čo významne ovplyvnilo vaše emócie a vzťahy, do ktorých ste sa narodili)
- Vzdelanie, zamestnanie, služby (napríklad vojenská), koníčky a záujmy
- Vaša spiritualita, duchovný život

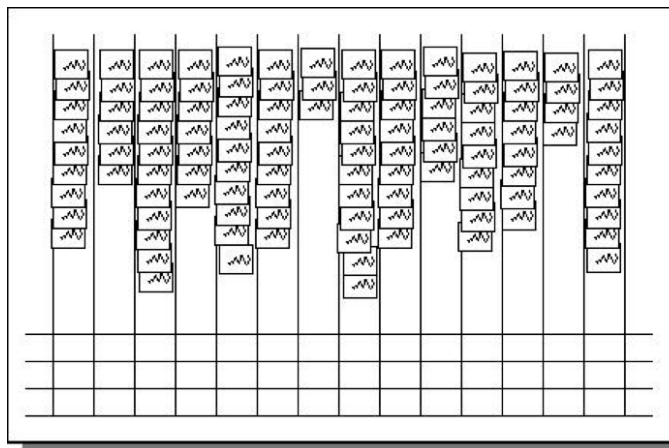
#### Čo by ste povedali o sebe blížkemu priateľovi alebo priateľke, ktorej dôverujete?

- Úspechy - čo vás najviac v živote potešilo?
- Neúspechy - čo vás najviac v živote sklamarilo?
- Kde alebo kedy sa vám najviac zmenila osobnosť, nálada alebo vzťahy?
- Radosti - ktorí ľudia, miesta alebo udalosti vo vašom živote boli najpozitívnejšie a/alebo na ktorých ste najviac hrdí alebo najšťastnejší, keď si na ne spomeniete?
- Smútky - čo boli najbolestnejšie zranenia alebo sklamaná?

Usporiadajte papieriky do logických sekvencií v stĺpcoch na veľkom hárkou (pozrite si nasledujúcu kresbu). Väčšina ľudí si usporiada poznámky v chronologickom slede zľava doprava, niektorí využívajú rozličné stĺpce podľa segmentov podľa škôl alebo životných štádií, alebo rozličných adries alebo miest,



kde žili atď. ale môžete to urobiť v akomkoľvek slede alebo segmentoch, ktoré sa vám zdajú prirodzené na usporiadanie príbehu.



Použite post-it papieriky inej farby na zdôraznenie bolestivých ľudí, miest a udalostí. Preneste slová, mená alebo udalosti z pôvodných žltých papierikov na papieriky inej farby. Tak usporiadate skupiny a štádia svojho života s príjemnejšími alebo bolestnejšími poznámkami, aby boli oddelené.

#### Postup pri reflexii

Popozerajte si vznikajúcu časovú líniu, či na nej nájdete nejaké vzorce alebo témy.

- Aké vzorce vidíte v osobných inklináciách, dôležitých rozhodnutiach, jedinečných príležitostiach a transformačných skúsenostiach svojho života?
- Aký zmysel vám dávajú vaše skúsenosti, dokonca aj tie bolestné skúsenosti? K čomu vás tieto skúsenosti požívajú?
- Reflektujte každý stĺpec poznámok do radu. Všímajte si najmä farebné bolestné poznámky. Skúste vypichnúť jednu, dve alebo tri (alebo viac) hlboké presvedčenia, ktoré sa vytvorili, alebo pretvorili a boli spracované v danej časti vášho života? Kad' sa stane niečo bolestné, je veľmi ľudské uveriť ľži alebo sebaklamu („Musí to byť moja vina, že mi to ten, kto ma zneužíval v detstve urobil.“) prípadne sa zaseknúť („To tak bolí, že už nikdy viac nedovolím, aby sa to stalo!“). Tieto ľži a/alebo bloky sa stanú nevedomými, ale silnými faktormi, ktoré ovplyvnia naše správanie, stanú sa z nich často nepreskúmané hlboké presvedčenia o sebe, iných ľuďoch, živote, Bohu, vzťahoch atď. Hlboké presvedčenia sú často prevzaté (pozorovaním iných ľudí, obzvlášť našich rodičov) a uložené v bolestných skúsenos-

tiach - obzvlášť v ranom detstve, keď sme najvnímavejší.

- Ako sú prítomné v týchto udalostiach vaše hodnoty?

#### Niekoľko poznámok o rozprávaní príbehu

Príbeh je primárnym nosičom histórie a tvorcom hodnôt v každej kultúre sveta - a či si ju uvedomujeme alebo nie, pravdy v každom živote - teda aj jej výkladom, kde môžeme hľadať vzorce a témy... Príbehy zapájajú srdce, emócie a predstavivosť, nie len rozum. Celý život prežívame ako príbeh, sme tvarovaní príbehmi, ktoré žijeme, či už venujeme čas tomu, aby sme ich pochopili alebo nie. Objasňuje víziu a poslanie. Základná chronológia príbehu je ako šnúra perál; šnúra je dôležitá na to, aby veci spájala, ale nie je to podstata náhrdelníka. Ľahko sa dá sklznúť do nadmerného sústredenia na chronológiu alebo 'logistické' detaily a nedostat' sa k perlam - tým významným formujúcim momentom alebo vzorcom, ktoré ste prežili a reagovali na ne. Perly náhrdelníka sú tie významné momenty; dôležité chvíle, kedy sme sa naučili podstatné ponaučenie a presvedčenie; kedy ste využívali zdroje a silné stránky. To sú tie časti vášho príbehu, ktoré vrhli svetlo na to, kto naozaj ste. Žiadny spôsob rozprávania príbehu nie je správny alebo nesprávny. Pri práci majú klienti slobodu byť len takí transparentní a zraniteľní, ako je to pre nich príjemné, no úlohou pomáhajúceho je pozvať ich, aby vykročili zo svojej komfortnej zóny. Je veľmi dôležité, aby sa ľudia, ktorí rozprávajú vlastný príbeh neporovnávali s inými, mali dostatok bezpečia a dôvery v toho, kto ich sprevádza.

„Iba deti, ktoré nepočúvajú, môžu sa stať lepšími ako sú ich rodičia.“ (Dušan Radović)



## Hry a aktivity...

### Obavy v klobúku

#### Potreby a čas

Papier a pero/ceruzka pre každého účastníka; klobúk, plechovka alebo vrecúško. Čas: 5 minút + 1-2 minúty na účastníka, napr. 15-20 minút pre skupinu o 10 ľuďoch.

#### Stručný popis a postup

Ľudia napíšu svoje osobné obavy anonymne na kúsok papiera, ktoré sa pozbierajú. Možno to urobiť ako prvú aktivitu programu počas úvodného štádia alebo aj uprostred programu. Pri použití na začiatku možno zvýši podporu skupiny uzavretie kontraktu o hodnotách a dôvere.

- Uvedte aktivitu tým, že pozbierate obavy účastníkov do klobúka, plechovky alebo vrecúška. Navodte primeranú atmosféru, napríklad pokojnú, pozornú, starostlivú a vážnu. Atmosféru možno navodiť uvedením témy obavy a vysvetlením, že je normálne a prirodzené v tomto štádiu programu, že ľudia prežívajú rôzne druhy úzkosti, starosti a strachov z toho, čo by sa mohlo stať. Dobrý spôsob, ako sa začať vyrovnávať s týmito nepríjemnými pocitmi a strachmi, je ich otvorene priznať - položiť ich na stôl, bez toho, aby nás vysmiali. Vyjadrenie obáv a vypočutie takmer ihneď zmenší pocity na polovicu.
- Požiadajte každého vrátane vedúcich skupiny, aby doplnili túto vetu na papieri (anonymne): „Na tomto workshope, skupine, programe sa najviac obávam, že...“ alebo „Na tomto workshope,

skupine, programe by to najhoršie, čo sa mi môže stať, by bolo...“

- Pozbierajte papieriky, pomiešajte ich, potom vyzvite každého človeka, aby vzal jeden papier a prečítal, čo je na ňom napísané.
- Každý člen skupiny jeden po druhom prečíta strach niekoho iného zo skupiny. Nikto iný okrem čitateľa nekomentuje počuté, každý si to iba vypočuje potom sa ide ďalej.
- Ak čitateľ obavy o ktorých sa dočítal vôbec nekomentuje, položte mu jednu, dve otázky. Nehovorte svoj názor na vyjadrený strach, pokiaľ tá osoba nepreukazuje neúctu alebo úplné neporozumenie strachu. Ak to táto osoba nerozvinie ani po dvoch otázkach, nechajte to tak a choďte ďalej.
- Keď sa prečítali a rozpracovali všetky obavy,, potom prediskutujte, čo ľudia cítili a čo si všimli. Môže to viesť k ďalším aktivitám, ako vypracovanie kontraktu so skupinou, stanoveniu osobných alebo tímových cieľov, diskusiám, ktoré konkrétne preberú niektoré z nastolených otázok, alebo k iným aktivitám, v ktorých účastníci skúmajú pocity a obavy

#### Variácie

- Čo mám rád a čo nemám rád - v dvoch klobúkoch
- sťažnosti/ťažkosti
- želania
- obľúbené momenty

„Aj v klamaní má čistý amatér čoraz menšie šance.“ (Wiesław Leon Brudziński)



„Máte pocity neprimeranosti a nenasmerovanosti. To je klasický prípad. Potrebujete ciele!“ (pozn. prekl.: Slovná hračka: goals po anglicky znamená ciele i góly.)



## Akcie a podujatia

### 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 zaujímavé, 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. október 2016 - Stratégie odbornej práce v zariadeniach II.

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

### 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.

### 2. decembra 2016 - Supervízia nielen pre absolventov výcviku

Účastníci a absolventi našich výcvikov v integratívnej práci s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch sa radi stretávajú na supervízii, kde môžu pokračovať v rozvíjaní svojich nadobudnutých zručností a vedomostí na príkladoch priamo zo svojej praxe. Tentoraz chceme otvoriť toto stretnutie aj pre iných kolegov a kolegyně z praxe, ktorí potrebujú a chcú supervíziu.

### 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 a je pre kolegyně zamestnané v iných rezortoch ako v rezorte školstva. Skupinová dynamika je dynamický workshop pracujúci aj so silami, ktoré sú prítomné priamo v skupine.

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