

Ak by si mohla, predstav trosku seba, tvoju profesionálnu kariéru a tvoju cestu ku TA. aká bola? Čo jej predchádzalo? Čo sa stalo, že si si vybrala práve TA?

Co jsem zač? Klinická psycholožka. Psychoterapie, supervize, odborná asistentka na vysoké škole, certifikovaná transakční analytička pod supervizí, taky lektorka hypnózy, psycholožka angažující se v postraumatické péči o zdravotnické profesionály, lektorka různých kurzů.... To všechno přišlo až později. Do svých 10 let jsem žila s rodiči a bratrem v areálu psychiatrické léčebny v Dobřanech. Moji oba rodiče tam pracovali. Otec jako internista, máma jako zdravotní sestra, později kulturní pracovnice a s bráchou jsme chodili do dobřanské základky. I když se to možná nezdá, nasála jsem psychiatrickou atmosféru jakoby mimoděk a moc mi to v životě pomohlo. Pacienti, mezi kterými jsme se v léčebně pohybovali, pro mě byli lidi, kteří se možná chovali občas divně, ale naučila jsem se jich nebát. Moje matka byla pěstounkou jedné pacientky – Mařenky- která měla jacksonskou epilepsii. Když to bylo jako epilepsie rozpoznáno a byla zaléčená, často u nás pobývala, hlídala mě s bráchou a po přestěhování se do otcova rodného města nedaleko Prahy šla s námi. Z organizačních důvodů u nás nemohla trvale být, ale až do své smrti žila v nedalekém domově důchodců a pravidelně k nám jezdila na weekendy a na vánoce a všechny rodinné oslavy. Stále patřila do rodiny a taky notnou dávkou přispěla k utvoření vztahu k osobám s duševní poruchou. Moc se mi to hodilo později při práci na somatickém oddělení. „Problémoví“ pacienti s tzv. nepřiměřenými reakcemi, na které se zpravidla volala pomoc z psychiatrické kliniky, mi až tak moc divní nepřipadali a opět – nebála jsem se jich. Taky jsme s bráchou byli obklopeni z kruhu přátel rodičů psychiatrickou elitou. Jména jako: Hanzlíček, Rubeš, Bašný, Baudyš, Nevole nebo psycholog Z. Havlíček jsou pro některé mladší kolegy jména nic moc neříkající, ale z hlediska psychiatrie jména velmi významná a taky hodně významná pro mě. Po přestěhování se do Dobříše a po dokončení základky byla logickým pokračováním místní střední škola a studium psychologie na filosofické fakultě UK v Praze. První přijímacový pokus nebyl úspěšný, takže jsem si zopakovala pobyt na psychiatrii, tentokrát už ne jako přihlížející dítě, ale „pomocná laborantka“. Kontakt s pacienty se tam konal „na ostro“ a opět po sílil moje přesvědčení, že volba budoucí profese byla správná. Pak nastalo 5 let úžasného studijního času. Měla jsem skvělé spolužáky, někteří jsou velmi mediálně známí a pravidelně se s většinou z nich scházíme každých 5 let na srazu a rádi se vidíme. Po absolutoriu byla opět logickým vyústěním psychiatrie, různě: na obvodech i na lůžkách. Také psychoterapeutický výcvik – klasický SUR v komunitě E.Urbana. Po velkých změnách v r. 1989, kdy sem začali jezdit představitelé různých psychoterapeutických směrů, které jsem znala pouze z doslechu, jsem chodila na různé psychoterapeutické „ochutnávky“. No a jednou z ochutnávek byl i základní kurz transakční analýzy, pověstná „stojednička“. Na úspěšnosti se něco naučit má samozřejmě podíl studentík sám. Když se staví na zadní a všechno je „blbý“, nenaučí se nic. Ale pořád si myslím, že stejný díl patří tomu, kdo vzdělává – jestli dokáže zaujmout. Tohle jsem poznala na střední škole při studiu jazyků, kdy díky prof. Oličovi umím, myslím, velmi dobře německy, při studiu na katedře, kde jsem se díky doc.PhDr.Břicháčkovi s chutí naslouchala tajům psychologické metodologie a v neposlední řadě to byl právě lektor mého prvního transakčně-analytického kurzu, Dr. Servaac van Beekum. Uměl jí podat tak, že mě ze všech nabídek zaujala nejvíce a přijala jsem nabídku vstoupit do prvního 3letého výcviku, který o rok později Servaac organizoval. Během 3 let se zde vystřídalo asi 6 různých trenérů (to je oficiální název pro vedoucího výcviku) a probrali jsme celý teoretický základ TA, včetně něco mála sebezkušenosti a supervize. Výcvik probíhal a já se mezitím přesunula z psychiatrie na internu – na obezitologii, kde jsem byla 5 let, malým kouskem taky na 1.lékařskou fakultu jako odborná asistentka pro výuku lékařské psychologie pro studenty III.ročníku. No a cca před 15 lety jsem opustila internu a odešla

jsem do soukromé praxe jako klinická psycholožka. Takže nyní stále učím –již menším úvazkem a stále jsem klinickou psycholožkou. Během těchto přesunů z jedné zdravotnické oblasti do druhé jsem ukončila výše zmíněné tři roky základního výcviku a pak nastala otázka co dál. Ty tři roky dávají jenom základ, k ničemu to člověka neopravňuje, jenom seznamuje a trochu ho to v rámci seminářů „hněte“. Ale není transakčním analytikem. Transakční analýza má velmi přísný a velmi propracovaný systém vzdělávání, kterým se člověk propracovává k certifikaci. Když jde vše jako na drátkách, člověk nic nepromrhá, protože si studijní plán sestavuje sám, absoluuje po TA 101 tyto 3 roky, nastává období těžší. Musí si dodělat potřebné množství hodin sebezkušenosti (cestou TA!, ta předchozí samotná nestačí), supervize (opět dáno, jak mají být strukturovány a u koho to může absolvovat), sepíše práci, udělá cvičně jednou či dvakrát mock-zkoušky (zkoušky nanečisto), připraví si pro zkoušku pečlivě vybrané úryvky zaznamenané na zvukovém mediu a předstoupí před komisi, aby jí vysvětlil, proč se ptá v tuto chvíli takhle a o 2 minuty později na totéž jinak, pak to celé od „stojedničky“ až ke zkoušce 1. úrovně trvá cca 5 -7 let. Ze své zkušenosti musím říct, že spíše se to blíží k těm sedmi letům. Já to dělala let devět, protože byla samozřejmě doma, kdy jsem se musela věnovat jiným věcem a TA šla do pozadí. Mezitím totiž dělá, vdává se/žení se, vychovává děti Protože v době, kdy jsem tohle všechno podnikala, tady nebyl ani jeden certifikovaný transakční analytik, natož nějaký se zkouškou 2. úrovně, za vším následným jsem jezdila do ciziny – tedy do Německa a blahorečila jsem prof. Oličovi, že nám tak šlapal s tou němčinou na paty. Jiným velkým problémem byla nedostupná literatura – jedinou knížkou, která tou dobou vyšla česky a kterou jsem znala, byl v době mých transakčně-analytických začátků Berneův hit „Games people play“ (Jak si lidé hrají). Vše ostatní přišlo až o 15 let později. Takže všechno anglicky nebo německy. U zkoušky se mi ty dva jazyky úspěšně pletly, protože výcvik probíhal anglicky a následná supervize německy, ale komise byla vlídná.

Čo robíš v súčasnosti (najmä pokiaľ ide o využitie TA)? Využívaš pri práci aj iné teoretické/praktické koncepty? akú "školu/prúd" TA preferuješ a prečo?

Co dělám nyní? Jak jsem napsala –klinického psychologa a kantora a v obojím TA notně využívám. Je to pro mne dobrý koncept. Říkám, že transakční analýza není metoda ale způsob myšlení, zdůrazňující hodně vlastní aktivitu toho druhého, podporu jeho zdravých částí, ochotu ho přijmout jako člověka mně rovného a stejně schopného, i když toho možná v daném čase moc nevyužívá nebo využívat neumí. Pacientům je myslím veskrze jedno, jaký terapeutický výcvik máte. Jenom musí mít při práci pocit, že jim to něco dává a že jejich terapeut je koherentní a jsou schopni se s ním domluvit. Neřeší se tak moc konkrétní problémy, sleduje se proces, který tvoří linku těch problémů, což je pro mnoho pacientů úplně něco nového. Nedostávají rady, pro které si přicházejí, dostávají nahlídnout např. do opakujících se sekvencí, které je někam dostávají. Pracuje se společně na základě úmluvy, ve které se domlouvá dlouhodobé i krátkodobé (hodinové) téma, které určuje pacient. Velmi se podporuje brání vlastní zodpovědnosti za svá rozhodnutí, což „bolí“. Občas někteří telefonicky volající chtějí „někoho dobrého, kdo umí dobře transakční analýzu“, ale neumí vysvětlit proč zrovna tenhle směr – někdo jim řekl, že to je dobré.

Nemám specificky oblíbený směr transakční analýzy, ale podle povahy problému sáhnu tu ke klasické škole otce zakladatele, když jde o hry nebo saturaci potřeb, tu ke kontroverzní škole Jacqie Schiffové, když jde o koncepty pasivity nebo i ke Gouldingovým, když jde o otázku rodičovských poselství. Toto jsou 3 základní školy, ale doba pokročila, některé koncepty se dále rozvíjejí (Stephan Karpman – dramatický trojúhelník, Pamela Levinová – sedmistupňový

vývojový model, Richard Erskine – teorie sociálních potřeb...), jiné tak trochu upadly do nezájmu (schéma her z pohledu protagonistů, ...)

Čím ťa TA oslovuje? Aké výhody pri využití TA vidíš, v porovnaní s inými terapeutickými školami? Naopak, kde by si našla jej obmedzenia, rizika...

Čím mě TA oslovuje? Srozumitelností, což byl také Berneův záměr. Používal k vysvětlení své teorie jazyk americké střední vrstvy. Byl za to často svými kritiky napadán, že je to jazyk nevědecký. On zase kontroval v tom duchu, že je srozumitelný i laikům a proto, že se s nimi snáze domluví. Pak taky to, že mi umožnila pochopit, že já nejsem ta, která všechno zachrání, že můžu jenom doprovázet, že se nemusím rozdat, že mohu mít hranice... To přece není málo. Jak si je na tom transakční analýza v porovnání s ostatními terapeutickými školami? Tak prvně jedno upřesnění: Transakční analýza není jenom psychoterapie. Má ještě další tři aplikační oblasti: kromě psychoterapie jde dále o oblast poradenskou, oblast pedagogiky a oblast organizací. Takže má dost široký záběr a to mně na ní taky baví. Mnoho škol se právě omezuje jenom na psychoterapii, ale takové uplatnění transakční analýzy např. v pedagogickém procesu, co je opravdu velkým přínosem. V současném výcviku máme jednu kantorku ze základní školy, která říká, že díky tomu, s čím se ve výcviku setkala, se jí začalo mnohem lehčeji učit, netráví s žáky čas výukový tím, že by si zjednávala respekt. Dokonce jí bylo nabídnuto místo výchovného poradce, protože to prostě s dětmi umí lépe, nežli Zdeněk Svěrák jako pan učitel ve filmu „Vratné lahve“. Když učím mediky, tak s nimi mám mnohem lepší kontakt, když si např. domluvíme co budeme dělat, jak to budeme dělat, kolik času s tím strávíme, jak budu zacházet s jejich nepřítomností, co to bude stát je.... A k čemu jim to taky může být dobré. Myslím, že s nimi jedná hodně férově a jako se sobě rovnými a vyplácí se mi to. A na stejném základě odkupuji od dětí bradavice a funguje to taky. Jistě že nejde o samospasitelnou teorii, ale každý z nás dělá s tím, co se jemu osvědčuje a kde se cítí dobře. A omezení? Nevím, určitě nějaká jsou, ale v tom, co dělám a jak to dělám jsem na ně nenarazila.

Ako vidíš možnosť využívať TA (alebo jej súčasti/prvky) pri klientoch, ktorí sú do poradne posielaní a často sú sami nemotivovaní. v našom prípade ide o klientov, ktorých sociálni pracovníci sociálnoprávnej ochrany označili za problematických a distribuujú ich:

- sociálne neprispôsobivých (krádeže, záškoláctvo, problémy v správaní)
- v dlhotrvajúcich manželských/rodinných krízach (silne emócie, zápas o dieťa a majetok, prepletenie viacgeneracnej dynamiky do vzťahu...)

Ta práce vychází z toho, že klient něco změnit chce. Když je kdokoli na jakoukoli léčbu poslán a on sám se sebou nic dělat nechce, je výsledek předem určený k neúspěchu. Tady jsou možnosti transakční analýzy právě v tom si s klientem – poslaným a nemotivovaným – nejprve vyjasnit, k čemu je mu dobré, že na zlepšení svého stavu odmítá spolupracovat. Protože mu tenhle postoj nutně musí přinášet nějaké výhody. Teprve až tohle nahlédne, je šance, že možná.... snad....probírat s ním jestli nemůže to, co chce dosáhnout jinou cestou a co by proto musel udělat. Musí být ale jasné, že nemůžeme pomoci všem, kteří to z našeho pohledu potřebují. Je to jako v partnerském poradenství – když chce změnu stavu jenom jedna strana a druhá je pasivní – kýžený výsledek se nedostaví. Když jedna strana očekává, že svět okolo se bude měnit podle jejich představ a dotýčný nebude muset hnout prstem – je to také odsouzeno k záhubě. Až když člověk začne pociťovat tíhu svých rozhodnutí, pak bude ochotný něco dělat. Ale jsou i tací, kteří nebudou a budou čekat na to právě zachránění zvenku a budou nespokojeni, že to nepřichází. Aby poradce dokázal vysvětlit rodičům

dospívajícího a již plnoletého mladého člověka, že jejich „pomoc“ musí mít nějaké hranice. Nedat je že znamená tomu „dítěti“ poskytovat medvědí službu, i když to dělají ve jménu nějakého ušlechtilého přesvědčení o své povinnosti jako rodičů. Proto toto musí mít poradce v sobě jasno, v jaké teoretické rovině se pohybuje a proč říká to, co říká.

Aký je rozdiel medzi klinickou TA a TA v poradenstve?

Klasická analýzy je Berne: egostavy, analýza transakcí, analýza her, vyděrači (rackets) a jiné. Toto všechno může být aplikované do jakékoli z uvedených čtyř oblastí, tedy i do poradenství.

Viem o tom, že TA sa úspešne využíva aj pri vzdelávaní a organizačnom rozvoji. Môžeš povedať o tom niečo bližšie (čo konkrétne sa robí a akým spôsobom konzultant, tréner, kouč pracuje)?

TA ve vzdělávání. Jak jsem již uvedla – jednou z aplikací TA je práce s organizacemi. Vlastně se s organizací pracuje jako s jednotkou, která se nějak vyvíjí, kde taktéž probíhají určité specifické procesy a to jak uvnitř tak ven. A na které působí tlaky směrem zvenku dovnitř, které také něco uvnitř způsobují. Také se pracuje s rolí, jakou v těchto procesech zastávají manažeři/vedoucí pracovní skupiny a jak jejich chování může tyto procesy buď facilitovat, nebo brzdit a co to má za následky. Co to dělá se skupinou a s její produktivitou, když to uvnitř vře... atd. Taky se probírá a zvědomuje čemu je dobré se v určitém vývojovém stádiu skupiny/organizace věnovat a co nechat na později. Konzultant/trenér pracuje s tím, co mu instituce nabízí za problematické a vlastně učí příslušné pracovníky chápat a nahlížet, proč se jejich organizaci v danou chvíli třeba nedaří. A taky co dělá se skupinou, když jejich vedoucí, v dobré víře, že to je jeho úkolem, se stará o svůj podnik hlavně směrem ven, ale opomíjí svůj zájem směrem dovnitř, se zdůvodněním „to by zabralo moc času, vždyť všichni vidí, co dělá“. Trochu jsem se tím byla nucená zabývat a je to velmi zajímavá a přínosná práce. Koučování je taková hodně módní záležitost. Já chápu jeho obsah jako mediaci mezi stranami, které nemohou najít společnou řeč a vyhlásí si zákopovou válku. Úspěch činnosti koučů je silně závislý na tom, jestli ty dvě strany mají vůbec na nějaké dohodě zájem. Jestliže to tak není, pak to kouč nespasí.

Aký by mal byť kompetenčný profil TA poradcu (pripadne terapeuta)? Čo by určite mal vedieť, aký by mal určite byť (myslím tým najmä zručnosti, postoje, schopnosti...)?

Profil kompetencí TA poradce nebo terapeuta. No jedna věc jsou ty formální předpoklady, které musí splnit, jinak se prostě nemůže nazývat transakčním analytikem. Ty jsou popsány v takové bibli TA, kterou je „Příručka pro školení a zkoušky“ a ta je na stránkách ČATA volně se stažení v češtině. Tam je všechno tak podrobně, že z toho jde hlava kolem. Ale má tu výhodu, že přesně víte, kolik stránek má písemná práce mít v angličtině, kolik němčině, jaký je procentuální podíl stránek (představení se x popis projektu x teoretická zdůvodnění apod), jaké všechny papíry máte odevzdat rok dopředu, 3 měsíce dopředu... kým to má být potvrzené, jak doložíte příslušné supervizní zkušenosti.... Takže když se tím vším plus všemi odbornými požadavky na zkoušku prokoušete a uděláte jí, před mezinárodní komisí, protože zatím ani v jedné z našich obou republik není tolik transakčních analytiků na té úrovni vzdělání, aby se mohlo zkoušet česky nebo slovensky, pak jste po formální stránce kompetentní se oficiálně prezentovat jako certifikovaný transakční analytik, můžete si to dát na dveře, vizitku nebo jak je libo. A můžete se takto i profesionálně prezentovat kdekoli ve světě, protože ta zkouška má mezinárodní kredit. V ČR byl tento výcvik zakončený zkouškou

uznaný psychoterapeutickou společností ČLSJEP jako výcvik akreditovaný pro práci v oblasti psychoterapie. Tím, že každá aplikační oblast může takto končit zkouškou je zřetelné, co jí předchází a u každého, kdo pracuje např. v oblasti poradenství, s organizacemi nebo v oblasti vzdělávání je jasné, že se na tuto činnost pouze „nepasoval“, ale že musel splnit určité dané a ověřitelné požadavky. Jinou věcí je osobnost toho dotyčného a jeho vztah k transakční analýze. Ta bývá někdy vnímaná vlastně jako ta teorie, která má „toho Dospělého, Dítě a Rodiče“ a pak ještě „spoustu her a některé jsou docela zábavné“. Takže vlastně zábava a něco jednoduchého a snadno naučitelného, takže vlastně docela zábavný model. No, tak zábava tam je taky, ale v jiné podobě. Např. v tom, že některá cvičení zábavu opravdu generují, ale pak všechno, co se tam dělo musíte umět vysvětlit jako transakční analytik. Jinými slovy, když děláte rozbor např. nějaké aktivity, která se dělá formou hry (ve smyslu „play“) a rozebíráte to, co kdo řekl a jak se k tomu postavil, pak vše musíte vysvětlit z pohledu transakční analýzy a toho jejího modelu, který si k rozboru berete ku pomoci. A to je to nejtěžší – tu samou věc popsat z pohledu teorie egostavů, nebo z pohledu dramatického trojúhelníku, nebo z pohledu konceptu pasivity. Hodně se pracuje s procesem, ne s příběhem. Hodně se klade důraz na to, jak se ve vztahu terapeut-pacient/poradce-klient/poradce-student nebo i supervizor-supervidovaný byl zachován respektující vztah (pozice OK x OK) a aby terapeut-poradce-supervizor používal při práci tři dovednosti. Anglicky se tomu říká „3P“ – protection (chránil před omezujícími archaickými rozhodnutími) – permission (dával povolení ke změně) a power (byl silnější, nežli jsou destruktivní části klientova Já).

Česky vydané monografie o TA:

1. Berne, E.: Jak si lidé hrají. Liberec, Dialog 1992
2. Berne, E. Co řeknete, až pozdravíte. Praha: Lidové noviny 1997.
3. Harris, T.: Já jsem OK, ty jsi OK. Pragma
4. Hennig, G., Pelz, G.: Transakční analýza. Učebnice pro terapii a poradenství. Praha, Grada 2008
5. Honzák, R.: Komunikační pasti v medicíně. Praha, Galén 1997
6. Lister-Ford, Ch.: Transakční analýza. Praha, Portál 2006

Slovensky:

- Schlegel, L.: Transakčna analyza., Trenčín, Naklada'telstvo-F 2007