

Počúvanie...

Vlado Hambálek



Dve témy techniky

- Čo počujem, resp. na čo sa zameriavam, keď sa môj partner v rozhovore nejako „javí“, resp. ho nejako vnímam (rozpráva, mlčí, koná, neverbálne, alebo paralingvisticky sa správa)?
- Ako komunikačne reagujem na svoju „fenomenológiu“, resp. vlastnú senzorickú – emocionálnu – mentálnu konštrukciu partnera v komunikačnej situácii?

Riešenia rôznych teórií...

... závisia na presvedčeniach
pomáhajúceho:

- Čo v komunikácii pomáha?
- Čo potrebujeme partnerovi v rozhovore „ukázať“, čo si potrebuje „zažiť“
- Čo je účelom, cieľom komunikačného procesu a aká „zmena“ je implicitne, alebo explicitne očakávaná

Reflexie

K: *„Bola to pre mňa strašná situácia, celé dni sama v cudzine, s mužom iba pár večerov, inak bol na služobných cestách. A keď som začala s vlastnou aktivitou, učiť sa v kurzoch angličtinu a chodiť do bazénu... (odmlčí sa a v očiach sa jej zalesknú slzy)... Tak ma od toho odrádzal, že to môže byť nebezpečné...“*

T s dôrazom na verbálnu výpoveď: *„Boli ste dlho v neznámej krajine, strávili ste tam veľa času sama a manžel vás nepodporil.“*

Reflexie

T s dôrazom na neverbálnu výpoveď: *„Keď ste rozprávali o vlastných aktivitách, ktoré manžel nepodporil, mal som dojem, že sa vám v očiach zaleskli slzy. Hovorím si, že je to pre vás veľmi citlivé.“*

T s dôrazom na identické prežívanie: *„Byť taký opustený... a keď sa pokúsim to zvrátiť, tak ma ešte aj ten najbližší podrazí. To mi príde ľúto. Aké je to pre vás?“*

T s dôrazom na komplementárne prežívanie: *„To bola náročná situácia, manžel vás vôbec nechápal, predstavujem si, že nechcel, aby ste mu jeho pôsobenie v cudzine akokoľvek komplikovali. Ako ste si jeho konanie vysvetľovali vy?“*

T s dôrazom na transcendujúce spoluprežívanie: *„Veľmi ste sa trápili a ešte aj teraz, keď si na to spomeniete, je to boľavé.“*



Reflexia potreby

T: „Ked' ste si na to spomenula, je vám ľúto. Potrebovali ste, aby váš manžel pri vás stál, aby vám porozumel a bol vám oporou...“

Analýza obrany

K: *„Hovorila som včera s Jankou a uvedomila som si, že som v skupine anonymných alkoholikov už dlho, aj keď som chcela odísť. Zistila som, že ma nikdy nemali radi a ja som tam nezapadla. A keď tak o tom uvažujem, myslím, že by som mala odísť. Myslíte si, že je to dobrý nápad?“*

T: *„Chcete, aby som k tomu teraz niečo povedal (obrana) hneď potom, čo ste hovorili sama za seba (prianie). Bolo pre vás nejakým spôsobom ohrozujúce (strach), keď ste vyslovili vlastné myšlienky, až tak, že vás to viedlo k tomu, že ste chceli počuť hovoriť mňa?“*

Analýza konfliktu

T: „Možno sa vám tu ťažko hovorí, pretože sa bojíte rozprávať slobodne (prianie). Zdá sa vám, že som vás mohol vidieť ako sebeckého, hrubého pána Hyda a nevidel by som Dr. Jekylla (strach). Tento strach vás vedie k tomu, aby ste sa stiahli späť vždy, keď máte tendenciu sa viac presadiť (obrana).“

Analýza prenosu

T: „Hovorili ste o tom, ako vám chýbala kamarátka, ale nepovedali ste jej o tom nič, pretože ste sa hnevali. Cítite sa sama a nie ste si istá, ako o tom môžete rozprávať s ostatnými ľuďmi bez toho, aby ste niečo nepokazili. Uvažujem o tom, ako to môže súvisieť s niektorými pocitmi, ktoré vnímame tu. Pamätám si, že som tiež bol preč, ako vaša kamarátka. Možno som vám tiež chýbal a hnevali ste sa na mňa, ale bojíte sa, čo by som si myslel, keby som o vašich pocitoch vedel.“

Ocenenie, komplimenty

Absent but present (absentujúce, no prítomné)

- Zdroje v tom, čo zaznelo – výkon, zámer, snaha... (obdivujem na vás..., vážim si, že..., zaujalo ma ako ste dokázali..., všimol som si vo vašom príbehu, že..., je úžasné, že...)
- Zdroje v tom, čo je „tu a teraz“ medzi nami
- Zdroje v tom čo človek robí (zvládli ste nádherne vymaľovať obývačku), čo má (máte nádherný priestor), kým je (ste tvorivý)

Dekonštrukcia v počúvaní

- Koherentné self je zložené z viacerých príbehov
- „Ja“ nie je esenciálne, ale konštruované a môže byť dekonštruované, prerozprávane inak
- Úlohou terapeuta je načúvať tomu ako dominantné príbehy získavajú moc nad inými verziami toho „kto som“ a ako ich utláčajú
- Terapeut povzbudzuje klienta k privlastneniu alternatívnych (nápomocných) príbehov o sebe a svete