



## Pár slov na úvod

V týchto news nájdete

- Rozhovor o supervízii - pretože otvárame nový beh výcviku v supervízii a myslíme si, že dobrej supervízie, ale aj dobrých rozhovorov o supervízii nie je nikdy dost'
- Techniky ako pracovať s flashbackmi - pretože sa mnohí ľudia nemajú dobre a vtieravé myšlienky/pocity/reakcie by tak mohli lepšie zvládať
- Aktivity zamerané na rozvoj aktívneho počúvania - pretože ak by sme si mali v Coachingplus vybrať jednu zručnosť, ktorú by sme mali ľudí učiť, keby sme mali učiť len jednu zručnosť, bolo by to aktívne počúvanie. Iste by sa zlepšil svet.

Držíme vám palce, tešíme sa na stretnutia s vami a na konci news pozývame aj na letnú školu.

## Obsah

<b>Rozhovor s Robinom Shohetom o supervízii</b>	<b>2</b>
<b>Inšpirácia pre prax</b>	<b>10</b>
<b>Hry a aktivity</b>	<b>14</b>
<b>Akcie a podujatia</b>	<b>15</b>



## Rozhovor s Robinom Shohetom o supervízii



Robin Shohet

Robin Shohet, to je ten muž, čo spolu s Hawkinsom napísal základnú učebnicu supervízie, ktorá sa využíva na všetkých výcvikoch (Supervízia v pomáhajúcich profesiách). Robin Shohet taktiež spolu s Petrom Hawkinsom je autorom jedného z najznámejších supervíznych modelov - modelu siedmich očí. Je vyše 40 rokov vyučujúcim supervízorom v Centre pre supervíziu a tímový rozvoj. So svojou rodinou žije v spirituálnej komunite, ktorú založila nadácia Findhorn Foundation v severovýchodnom Škótsku. Robin je editorom kníh *Passionate Supervision*, *Supervision as Transformation*, *Passionate Medicine* a so svojou ženou spoluautorom knihy *In Love With Supervision* (*Creating Transformative Conversations*). Rozhovor s ním viedol Yannick Jacob, kouč a popularizátor koučovania. Viac jeho rozhovorov (vrátane originálu tohto) nájdete aj na jeho youtube kanáli.

**Yannick Jacob: To je pocta, mať tu Robina Shoheta. Ďakujem, že ste si našli čas.**

Robin Shohet: Ďakujem za pozvanie.

**J: Možno by ste mi mohli dovoliť začať týmto: Vy technicky nie ste kouč. Však?**

S: Nie.

**J: Pravdepodobne máte styčné body s koučovaním. Máte veľmi dlhú kariéru, konkrétne v supervízii vyše štyridsať rokov a prv než prejdeme k vášmu prístupu, k vášmu pohľadu na transformáciu a prácu s ľuďmi, som zvedavý na váš pohľad na koučovanie, kde sa prelína s tým, čo robíte?**

S: Idete priamo na vec. Uvažujem, či má byť moja prvá odpoveď kontroverzná alebo treba počkať.

**J: Pod'ťe na to.**

S: Ja si myslím, že veľa toho, čo sa nazýva koučovanie, nejde dobrým smerom. Najmä ak je táto metóda postavená iba na, podľa môjho názoru, nesprávnej premise, že ide o dosahovanie výsledkov. A pravdupovediac, veľa koučovania je práve o tom, ako dosiahnuť výsledok, čo má iste svoje miesto, ale ja mám pocit, že koučovia sú... vrátim sa k tomu, ako som sa po prvý krát stretol so svetom koučovania.

**J: Ako to bolo?**

S: Bolo to okolo roku 1999, 2000, niekedy vtedy, bol som veľmi naivný, nevedel som, ako to chodí v korporáciách. Moji supervidovaní koučovia mi referovali, že ich klienti môžu zmeniť veci na poslednú chvíľu a zrušiť stretnutie a dohodnúť si nové stretnutie... to ma zaskočilo, lebo ja som mal terapeutickú skúsenosť, ktorá je zakotvená v slobode - a následne v mojej reakcii, vy ste zodpovední, je to vaše rozhodnutie ako naložíte so svojim termínom. A ja nerobím okolky a svojich klientov konfrontujem s ich rozhodnutím, že sú zodpovední za to, či spolupráca bude mať zmysel. Ak majú termín v kalendári a povedia, že nemôžu prísť, musíme ich posilniť v ich zodpovednosti a dôsledkoch. Predsa im dávame svoj čas a vnútornú energiu a keď neprídu, nemali by sme robiť caviky, dovoliť im ostať nezodpovednými a akceptovať nezodpovednosť. To znamená nevykrúcať sa a povedať: môžete to zrušiť, ale zaplatíte.

**J: Nevyplýva z toho, že klient nedodržiava hranicu? Lebo mnoho koučov ju dodržiava.**

S: Iste. Bolo to dávno, ale bola to moja prvá skúsenosť s koučovaním... keď som koučov supervidoval, bol som zmätený, pretože som nechápal, že ak pracujú pre korporátnych zamestnancov, bolo súčasťou ich nepísanej dohody, že nemajú klientov priamo konfrontovať, skôr im vychádzať v ústrety a prispôbovať sa. Tak trošku servilne. Viete, niečo v zmysle: vy ste si zaplatili veľa peňazí, a my sme tu vždy pre vás. Lebo tak to funguje. Bol som tým dosť šokovaný a koučovia boli naopak prekvapení mnou. Teda to bol môj prvý kontakt so svetom koučovania a bol som zmätený. Videl som, ako robili také tanečky okolo a vlastne sa báli svojich klientov. Áno, myslím, že sme sa veľa rozprávali o ich strachu, ale druhá vec, čo ma prekvapila, bolo získavanie kontraktov. Výberové konania na koučov. Akoby súťaže krásy. To, čo voláme miss, keď sa päť alebo šesť ľudí hlási na jedno miesto a vy musíte usporiadať súťaž krásy, aby sa ukázalo, kto je najlepší.



To ma tiež prekvapilo, lebo to ide proti princípom mojej práce. Je pravda, že ja si môžem klientov vyberať a som tak v privilegovanej pozícii, nevravím, že každý má byť taký, ako ja. Ja len vysvetľujem, čo ja robím. Rozhodol som sa, že prvá vec, ktorú urobím, keď ma niekto požiada, aby som niečo pre neho urobil, je, že sa ho opýtam, už ste skúšali niekoho iného? Skúšali ste požiadať o pomoc niekoho iného? A keď povedal áno, tak som mu povedal, tak choďte k nemu. Ja nesúťažím s konkurenciou. No a ak on zareagoval, že ja chcem predsa vás, dal som mu jasne vedieť, aby nehladal iných. Supervízia nie je o výbere najkrajšieho tovaru na pulte, ja nehrám túto hru. Je to preto, lebo verím, že klient nesmie určovať, či viesť.

**J: Klient nesmie viesť.**

S: Áno.

**J: Mohli by ste o tom povedať viac?**

S: Hej a provokujem.

**J: Vidím vám to na tvári. Hovorím to pre tých ľudí, čo nás počúvajú.**

S: Ja spoluprácu neberiem ako servis, alebo dokonca ako boj o moc. Myslím, že keď ste v ťažkostiach a hľadáte odborníka, napríklad supervízora, je to preto, že ste asi niečo nezbadali. A keď vás ja budem iba nasledovať, môžete sa dostať k riešeniu alebo aj nemusíte. Závisí to od rôznych faktorov. Ale prišli ste ku mne, pretože ja mám ako supervízor určitý názor a ak vás nechám viesť, tak ten kúsok z vás, čo nechcel vedieť alebo nechcel vidieť, stále riadi predstavenie. A mojou úlohou je prerušiť to.

**J: Dobre. Tak kouč prináša to, čo prináša. Našou úlohou supervízorov je narušiť myslenie, ktoré ho vedie do situácie, že zostáva v rovnakých vzorcoch.**

S: Áno, v podstate keď ľudia prichádzajú ku mne do supervízie, chcú mi povedať všetko o svojom klientovi, no ja im vravím, že neexistuje nič také ako klient. Len viac verzií klienta. A vaša verzia hovorí viac o vás, ako o ňom, pretože to je vaše slovo. Je tu napokon aj môj pohľad na klienta, pohľad supervízora. Myslím, že keď o niekom rozprávame, tak už sa snažíme manipulovať svojho kouča alebo supervízora, aby rozmýšľal určitým spôsobom. Preto hovorím, že supervidovaný kouč nemôže viesť.

**J: Hej. To dáva zmysel, prinášame svoj vlastný naratív a často ho projikujeme do našich klientov. A potom, keď kouč príde do supervízie, porozpráva svoj príbeh o tom, čo si on myslí, kto klient je.**

S: Áno, presne. Vy to už viete.

**J: Viete, nie ja som dôležitý, lebo ja len umožňujem ľuďom, aby spoznali niektoré vaše názory. Ja už som ich fanúšikom, ale som si istý, že niektorí ľudia to budú počuť po prvý raz a možno doteraz nepomysleli na to, koľko zo svojho vlastného príbehu projikujú na klientov príbeh. Takže si myslím, že to je neuveriteľne dôležité. Každá poznámka je vítaná, aj keď sa vracia k niečomu, čo vyzerá ako nejaký základ.**

S: OK, dobre. Tak som si všimol, že koučovia niekedy naozaj veria tomu, že ich vnímanie je reprezentácia skutočnosti, reality. A môj prístup je možno zaujať opačnú perspektívu a povedať, že to je všetko vec vnútrajška. A potom, keď si uvedomia, že to je vec vnútrajška, môžeme sa vrátiť späť do reality a pozrieť sa na stratégiu ako pracujú s klientmi. Ale keď ideme priamo k stratégii bez toho, aby sme sa pozreli na to, že to je vec vnútrajška, klient alebo koučovaný alebo supervidovaný, alebo akokoľvek toho človeka nazveme, na tom nezáleží, bude stále cítiť, že sa ho akosi snažíme vmanévrovať do riešenia. To nechcem. Ja sa snažím odkryť bloky, teda hovorím niečo úplne paradoxné. Vravím, vy ich musíte viesť, aby oni viedli. Cieľom je nájsť v nich tú ich časť, ktorá „to“ vie lepšie, ktorá vie niečo, ale nie prostredníctvom počúvania, ale prerušením ich naratívu.

**J: Dobre. My ako supervízori používame seba, ako ste povedali, je to vec vnútrajška, používame to, čo sa deje v nás, aby sa to vnieslo do vzťahu, aby naši klienti, koučovia boli schopní zužitkovať to a zmeniť sa a posunúť sa na svojej ceste, alebo pri práci s klientom. Mohli by ste povedať trochu viac o tom, prečo je také dôležité používať to, čo sa v deje vo vás a paradoxne to pomáha aj tomu druhému človeku? Ako to vyzerá v praxi?**

S: Počas práce sa zameriavam na to, čo sa deje vo mne. Aby som uviedol príklad: Žena prináša do supervízie tému klientky, s ktorou má ťažkosti. Ja som prerušil jej príbeh a povedal som, že som si všimol, že mám toho veľa na srdci, mám veľa, čo povedať, napätie. Ona povedala, áno, ona veľa rozpráva. No nevedlo to k uvedomeniu. A potom som povedal, všimam si, že cítim hnev. Nie na vás, povedal som, aby som to vysvetlil, povedal som len, že mnou prechádza hnev. A ona povedala, áno, toto je veľmi nahnevaná žena. A znovu, žiadny dopad. Supervidovaná zdôrazňuje, že to, čo prinášam už vie a hovorí, že teda neprinášam nič nové. A potom som si sadol a povedal, nechajte ma sedieť s tým hnevom. Zavrel som oči, zase veľmi zvláštna vec. Povedal som, viete, čo mi prichádza teraz na um? Cítim sa olúpený.



A ona, že božemôj, tak to je za tým! Áno! To bolo za tou ženou, nedokázala čeliť žiaľu, tak je nahnevaná a rozpráva a vykladá mi príbehy a všetko o sebe. A povedala: viete, že som sa nemohla dostať k tomu, lebo ja nedokážem čeliť svojej vlastnej strate? A potom som ja povedal: sme traja, všetci na jednej lodi. Ani ja neviem čeliť hĺbke vlastnej straty a žiaľu. A v tom momente sme ja, supervidovaná a klientka boli všetci spojení. Začal som od seba, ale nebolo to len o mne. Bolo to akosi tak, že som použil seba, aby som vedel pristúpiť k supervidovanej a cez prístup k supervidovanej sme sa dostali ku klientke. Bolo to veľmi dojemné, ľudia boli prekvapení. Koučovaná s novým pohľadom mohla niečo pochopiť a priniesť sa do koučovania inak vyladená. Už sa nemusela hnevať na nikoho. Ako keby sme úplne zmenili pohľad na to, ako s ňou pracovať. A myslím si, že to isté môže platiť aj na koučovanie, aj keď v koučovaní je to viac o tom, čo robíte, než o tom, kto ste, hoci sa to prekrýva. Ale myslím si, že kým nevytvoríte spojenie na hlbšej úrovni, odporučil by som, aby ste nerobili žiadne aktivity, neposúvali ľudí k riešeniam... stále to hovorím, kým nie je prepojenie medzi ľuďmi, dovtedy sa v tých momentoch spolupráce len vyhýbajú intimite. Byť s druhým je veľmi intímna vec. Ja som to nenechal na supervidovanej a jej klientke, ja som povedal, že ani ja neviem dobre žialit'.

**J:** Počul som, čo ste povedali predtým, že ide o to mať dôveru v to, čo cítíme, dôveru, ktorú máte vy ako odborný pracovník. A myslím, že určite to platí aj na koučovanie, keď niekoho koučujeme. Môžeme mať odvahu cítiť niečo a možno mi len ozvučíte to, čo sa deje vo mne, moje prežívanie. A dôverujeme, že to niekam povedie. Že je to relevantné. Teda priniesť to môže byť odvážne, ale tak to proste je. Je to niečo, čo sa deje a prostredníctvom toho budú naši klienti možno lepšie rozumieť, pochopia, dozvedia sa, čo sa deje v ich vzťahoch. A nemusí to byť iba kouč, kto s nimi v supervízii pracuje, kto exploruje vzťahy kouča s klientom a vzťahy naokolo toho všetkého.

**S:** Iste. Iste, je to relevantné pre všetky vzťahy. A jedna z vecí, čo hovorím, je, že keď sa zameriavam na vás, nikdy nemám istotu, že všetkému rozumiem. Ale keď sa zameriam aj na seba a som citlivý na vás, vyberám to, čo sa deje vo vás pod povrchom, nie v obsahu vášho príbehu. Sme pod povrchom a to je skoro, ako keby som vytváral spojenie medzi vami a mnou akousi pupočnou šnúrou.

**J:** Silná metafora.

**S:** Hej, sme spojení na tej úrovni ako matka a dieťa. Doslova, keď idem dovnútra, cítim to akosi okolo pupka poväčšine. Je to, ako keby som vyberal pupočnú šnúru, aby som sa s vami spojil.

Zameriavam sa teda na seba, ale som aj spojený s vami. Spájam sa s vaším hlbším self, aj so svojím. A keď sa spájam s vaším hlbším self, budete oveľa otvorenejší voči spojeniu s klientom, s jeho krajinou alebo s tým, čo je hlbšie v jeho self. Teda, keď sa pozrieme na stratégiu, lebo ja nie som proti stratégii, tvoríme ju potom s citlivejšou perspektívou, namiesto toho, aby sme sa snažili o iba úspech, alebo aby sme zvládli strach z neúspechu.

**J:** To je naozaj veľmi intímne spojenie, čo tam vytvárate. Obzvlášť, ak sa naň pozrieme cez metaforu pupočnej šnúry. Zdá sa, že je tam určitá starostlivosť, určité odovzdávanie opatery, ale veľmi intímnej.

**S:** Áno. A ono to je. Ja nepracujem ako kouč, takže môžem iba supervidovať koučov, ale ja nepracujem ako kouč. Ja robím len individuálne s človekom. Väčšinou robím skupinovo, keď cítim potenciál na intimitu. Nemám záujem posúvať k cieľom, produkovať, alebo chcieť od klientov, aby niečo dosahovali.

**J:** Hej. To dáva veľký zmysel. Tu sme hlboko v humanistickej perspektíve zameranej na človeka, keď dávame náš vzťah s klientom do popredia a potom pracujeme tak, že prinášame do priestoru aj seba, aj klienta, lebo my sme jediní, čo majú v tom momente prístup k tomu, čo je dôležité, vaším jazykom povedané: spomenuli ste, že klient neexistuje. My existujeme. Klient existuje cez nás. Dobré. Ale čo by ste povedali niekomu, kto povie, mne nejde o to zdieľať, čo sa deje v nás, pretože by sme sa mali zamerať iba na klienta. Možno niektorí psychoanalytici alebo koučovia chcú stáť viac mimo, chcú byť neutrálni, lebo sa možno boja, že budú klienta ovplyvňovať alebo ho navádzať alebo mať na neho vplyv svojím vlastným prežívaním, ktoré nechcú zdieľať. Nechcú kontaminovať ten priestor svojimi myšlienkami, emóciami, pretože sa obávajú, že budú mať priveľa vplyvu na svojich klientov. Chcú, aby klient viedol na ceste a robil to, čo je pre neho dobré. Viem, že ste sa o tom už trochu zmienili, ale ja si kladiem otázku: ak nás niekto sleduje a vraví si, ale ja sa nechcem príliš zaangažovať. Viete, možno môj mentor koučovania, alebo tréner koučovania mi povedal, alebo som to čítal v odbornej literatúre, že sa nemám veľmi angažovať svojím prežívaním a zdieľaním do životov mojich klientov. Čo by ste povedali na to?

**S:** Svet je obrovský a niekedy stojí hore nohami. Keď sa vrátim späť k tomu, že som cítil energiu v ústach alebo že som sa cítil nahnevaný alebo olúpený, tak nič nekontaminujem.



Vlastne naopak, ja som svedok sám sebe a povzbudzujem toho druhého, aby bol svedkom sám sebe. Na jednej úrovni je to pupočná šnúra, na druhej úrovni je to duchovná cesta, rozvíjanie svedectva a ja hovorím, že supervízia je duchovná cesta. Robíme to, že keď poviem, že sa cítim olúpený, nezahlcujem priestor sebou. Len spoznávam, že hovoríme o poli, ktoré sa vytvára od klienta cez supervidovaného ku mne. Nezačal som hovoriť: áno a môj otec a moja matka a moje toto, nič také. Bolo to áno, aj ja zápasím s olúpenosťou a potom sa posuniem ďalej, lebo ste to uznali. Teda to, čo robíte je, že to uznáte, ale neprebývate v tom. Príliš zaangažovaný ste vtedy, keď v tom ostávate...

**J: Čo, čo robí to... ?**

S: ... prinášate to do vedomia.

**J: Pardon, pokračujte Robin.**

S: Len to prinesiete do vedomia. Skúsenosť olúpenosti je v poli. V tom momente nejdem zahlcovať priestor príbehom môjho raného detstva, len si všimam, že sa môžem cítiť olúpený a nie je pre mňa ľahké čeliť žiaľu a to je všetko. Nejdem zdieľať svoj príbeh.

**J: Hm. Čo keď sa na to spýta?**

S: Ja by som povedal: načo to potrebujete vedieť? Ja nemám potrebu... nie že to odopieram. Nie je to relevantné. Relevantné je to, aký dopad má, keď poviem, že sa cítim olúpený. Tak, keby ste mi povedali, ja by som povedal, nuž, ja pracujem s vami a áno, ja sa cítim olúpený a vy poviete, že vy sa cítite olúpený a vy mi poviete, povedzte mi viac o sebe, Robin, a ja by som jednoducho povedal, prečo sa chcete zamerať na mňa? Ako vám to pomôže?

**J: Možno sa chcem dozvedieť niečo od vás o tom, ako vy zvládáte svoj zážitok olúpenosti. Áno, vžívam sa teraz do kože klienta. Mnoho klientov sa chce dozvedieť niečo od kouča a niekedy očakávajú, že sa kouč podelí o svoju odbornosť a poznatky. Takže by sme si z toho mohli niečo osvojiť.**

S: Myslím, že je tam na to miesto. Mohli by sme so supervidovaným pokračovať, napríklad v zmysle: práve teraz a keď si to v mojom vnútri všimam, kladiem si otázku, aký dopad by to mohlo mať, keby som priniesol svoje prežívanie olúpenosti do rozhovoru s vami? A všimol som si, že prvé, čo sa deje, je, že sa chcete zamerať na mňa. A samozrejme, že vám môžem porozprávať o sebe, to nie je problém. Nemusím nič skrývať. Ale prvá odpoveď bola sústrediť sa na mňa, nie na seba. Tak to prinášam sem a teraz a odolávam pozvaniu.

Nejak takto by som pracoval v tomto príklade. Ale mám aj iný príklad. Viete, dnes predpoludním som niekoho supervidoval a malo to veľmi terapeutický potenciál, skoro ako keby som pracoval nie s kolegyňou ale s klientkou a porozprával som jej o tom, ako som zvládol, keď som bol mladší, ako som jednal s ľuďmi, ktorých som si obľúbil, pretože ona rozprávala o tom, že vždy natrafí na nesprávneho muža. A ja som povedal: hej, to je len časť toho, čo my, ľudské bytosti robíme. Bol som v tom dosť otvorený, lebo som si myslel, že jej v tom momente naozaj pomôže, keď to bude o mne vedieť. Ale som veľmi opatrný, keď mám hovoriť o sebe, robím to len vtedy, keď naozaj cítim, že je to dôležité. A potom sme zahrli krátku scénu, no a to bolo odbočenie. A ako spoznám rozdiel medzi odbočením a niečím hodnotným? Je to pocit. Dokážem cítiť, že niekto odbočuje, že len predstiera o mňa záujem. Ja nepredstieram. Predstieranie vlastne nie je správne slovo. Ale využíva ma azda na vyhnutie sa niečomu v sebe, hej...

**J: Spomenuli ste supervíziu ako duchovnú cestu a ja viem, že veľa ľudí by veľmi rezonovalo s myšlienkou, že koučovanie je duchovná cesta. Mohli by ste povedať viac o tom, čo činí to duchovno v koučovaní? Keď ste hovorili o supervízii ako o duchovnej ceste, čo je ten duchovný element v supervízii? Chceme to preskúmať a trochu osvetliť.**

S: Budem trochu riskovať a opýtam sa, čo by ste vy povedali, čo si pod tým predstavujete?

**J: Aha. Hm. Nuž, Predstavujem si duchovnú cestu... hm, som rozpoltený medzi tým, že vám poviem svoj pohľad na to, čo si predstavujem a zároveň si kladiem otázku, prečo ste zvedavý na moju predstavu.**

S: Presne o tom sme sa pred chvíľou bavili.

**J: Presne.**

S: Príčina, prečo sa pýtam, je, že mi to trochu pomôže, lepšie vyjadriť to, čo chcem povedať. Samozrejme, odpoviem na vašu otázku. Viete, priniesol som to sem preto, aby sme to mohli spolu skúmať, ale chcem mať vašu perspektívu, aby som mohol akosi... aby som porozumel, na čo ste mysleli vy, aby sme mohli spolu na niečom stavať.

**J: Hej, ja tuším, že môj prvý impulz položiť túto otázku bol... viete, duchovno sa podľa mňa používalo v toľkých kontextoch, že napríklad v mojom výcviku si spomínam na sedenie o spiritualite, bolo na konci a záver bol, že je to čokoľvek, čo chcete, aby to bolo. Je teda ťažké dať to do rámca, čo znamená duchovná cesta.**



**Preto sa pýtam, čo to znamená pre vás a ako by to konkrétne vyzeralo a čo robí niečo duchovným?**

S: Dobre. Teraz ste vysvetlili svoj kontext a pre mňa je oveľa ľahšie odpovedať na otázku. A súhlasím s vami. Je veľa ciest pre duchovno a je v tom veľa zmätkov, ak mi odpustíte to slovo. V tom, čo ľudia nazývajú duchovno, je veľa, ako sme hovorovali v biznise, veľa sračiek. Je to vachrlaté a nereflektované. Vidím toho veľa v spirituálnych spoločenstvách, ktoré sú plné nepomenovaného napätia, rivality a súťaženia a všetkého možného. A keď hovorím o duchovne, páči sa mi, čo ste povedali, že to môže znamenať čokoľvek, lebo veľa rôznych ľudí robí to, čo tým myslím. Učí ma to nebyť pripútaný, a tak sa snažím nebrať veci príliš osobne, vnímať skôr vaše príbehy, a robím to tak tak isto, ako sa o to snažím v osobnom živote. Snažím sa odpútať od svojho príbehu, pretože keď rozprávam príbeh, nehovorím pravdu. Rozprávam príbeh a nepozieram na to, že to je len moja verzia. Narábam s tým, ako keby to bola pravda. Teda ak poviem napríklad, že mám ťažkosti s manželkou, ona urobila to, ona urobila tamto, ona urobila hento, čo môže byť všetko pravda, ale je to irelevantné. Pretože som pripútaný k príbehu o tom, že ona urobila toto, že urobila tamto. Supervízia robí to, že umožní supervidovanému odpútať sa od svojho príbehu.

**J: Takže je to také isté, ako keď pracuje kouč s klientovým príbehom a pomáha mu uviesť si príbeh, ktorý si hovorí o sebe.**

S: Áno. To je podobné, okrem toho, že dobré koučovanie v sebe obsahuje aj veľa zo supervízie. A ja robím viac konzultačnú supervíziu ako tú klasickú klinickú, pretože neinvestujem toľko do výsledku. Je to iné, keď robíte manažérsku alebo klinickú supervíziu, kedy ste zodpovední aj voči klientom supervidovaného. V supervízii, ktorú robím, a prečo ju volám duchovná cesta, je obsiahnuté to, čo ste povedali, ja sa nesnažím meniť klienta alebo naprávať ho, nič také. Ja ho sprevádzam reflexiou.

**J: Ja si myslím, že supervízia je veľmi dobrý proces reflexie. A myslím si, že to najlepšie koučovanie často povstáva z podobnej cesty v tom, že kouč nie je pripútaný a necíti sa zodpovedný za to, čo klient robí, pretože zodpovednosť leží na klientovi a kouč mu iba pomáha v reflexii a otázkami exploruje. Vtedy robí ako kouč najlepšiu prácu.**

S: Presne. A deje sa aj to, že sa koučovanie zasekne. Už som to spomenul na začiatku, ale nedodal som tomu dostatok kontextu: v koučovaní ide o trojstranný kontrakt, napríklad keď organizácia potrebuje človeka zmeniť alebo človek sám chce, aby ho povýšili alebo niečo také. Inými slovami, je vás tam viac než len vy dvaja v miestnosti, o čom sa je potrebné rozprávať.

**J: Hej, zadávateľ alebo niekto iný, partner, voči ktorému cítite zodpovednosť.**

S: Hej. Myslím, že tam sa to môže zaseknúť.

**J: Tu mi na myseľ prichádza váš bývalý kolega Peter Hawkins. Strávili ste s Petrom veľa času a pracovali ste v jednej inštitúcii, dokonca aj spolu s manželkou a robili ste tam výcviky, ešte za čias vašej mladosti.**

S: Hej, bol to dom na polceste a bežala tam terapeutická komunita pre ľudí, ktorí vyšli z psychiatrickej nemocnice a boli členmi komunity, kde sa učili a mali aj terapiu. Učili sa praktické zručnosti, aby sa nemuseli vrátiť na psychiatriu a mohli ísť bývať do vlastného bytu. Učili sme ich teda životné zručnosti a robili sme s nimi terapiu. Takáto škola života, škola praktických zručností bola možno ešte dôležitejšia, ako terapia, lebo varili, upratovali, pracovali na záhrade. Všetko sme robili ako súčasť terapie. Volalo sa to Richmond Fellowship a keď som pre nich pracoval, tak tam bolo 21 domov. My sme boli výcvikový dom pre celú organizáciu. Teda Peter, najmä Peter, ale my všetci traja sme navrhli systém supervízie pre celú organizáciu, pretože supervízia v tom čase v tej organizácii nebola a my sme trvali na tom, že to je základ celej práce. A ja viem, že keby som nemal dobrú supervíziu, bol by som býval absolútne vyhorel. Pracoval som 19 dní 24 hodín denne v pokluse a nebol som vyhorený, lebo som vedel, že kedykoľvek môžem mať supervíziu.

**J: To svedčí o význame reflexívnej praxe ako priestore na regeneráciu. Dôvod, prečo to spomínam, je, že Peter urobil veľa v oblasti rozvoja ekológií organizácií systémovým spôsobom. Ekosystémové myslenie dostal do povedomia ľudí a veľa rozpráva o tom, že existuje zodpovednosť voči druhej strane, aj voči systému, kde ste. Takže v kontexte toho, čo ste práve povedali, o nestaranie sa o výsledok, v kontexte koučovania ide vždy o nejaký výsledok a koučovia sa oň, niekde na pozadí zaujímajú. Mám pocit, že to býva výzva, odpútať sa od zodpovednosti za to, čo je výsledok nášho koučovania. Kladiem si otázku, či vás k tomu, niečo napadá, možno niečo, o čom ste sa rozprávali s Petrom? Možno ste si to uvedomovali už v 70-ych a 80-ych rokoch.**

S: Nie, téma výkonu a merateľných výsledkov nebola v 70-ych a 80-ych rokoch veľkou témou. Mój názor je... a možno je iný ako mienka väčšiny, zakladá sa na článku, ktorý som napísal pred 25 rokmi a volal sa „Nakoľko zelená je vaša myseľ.“ Ja občas žiadam ľudí, aby si predstavili, že sú auto a ich myseľ je výfuk a vždy, keď majú negatívnu myšlienku, tak znečisťujú planétu.



Tak vravím, že ak bojujete za environmentálne témy a idete na cestu M25 a sadnete si a protestujete, znečistíte planétu, pretože obviňujete iných ľudí a vymedzujete sa voči nim, robíte sa iným, odlišným. A táto myšlienka vlastnej výlučnosti tvorí znečistenie, lebo ak žijete vo svete dobrých a zlých a samozrejme, my sme tí dobrí a oni sú tí zlí (ale naopak oni si myslia, že my sme zlí a oni sú tí dobrí), nevyžívate plnú kapacitu svojej mysle, a to je koreň klimatickej zmeny. Môžeme sa zamerať na tie fosílna palivá a bohviečo ešte, ale ak máte fosílna palivo v mysli, tak s vašimi myšlienkami, vašimi nárokmi, túžbami viac znečistíte planétu ako fyzické fosílna palivo. A povedal som, prečo som túto myšlienku začal: pretože to je jediný spôsob, ako zvládnuť eko krízu. Nemôžeme ovládnuť svet. Svet je. Nezměníme ho tým, že budeme bojovať s človekom, ktorý pracuje v uhoľnej bani, alebo je prezidentom banského priemyslu alebo kýmkoľvek. Keď bojujete, ste v opozícii a táto opozícia vytvára znečistenie. Pozrite sa na to, prečo to musíte do nich projikovať, váš strach z toho, čo oni robia, vy vlastne svoj strach a tak vidíte, že oni robia to, čo robia a vy robíte to, čo robíte a ktovie, čo je napokon to dobré. Možno sa celý sveta zrúti a začneme odznova, ktovie. Ale nás nútia byť v konfliktach naše názory a myslíme si, že sú to fakty. No, niekedy sú a niekedy nie.. Je to podobné, ako že nie je žiadny boj, žiadny klient. Je možné, že nie je žiadny svet.

**J: Dobré a to súvisí s tým, čo ste povedali predtým, o prinášaní toho, čo sa deje v nás, o prinášaní svojho prežívania a emócií do priestoru, kde sme s klientom. V určitom bode som vás počul obhajovať kľúčový význam uvedomenia si toho, čo prinášame do spoločného priestoru, aby sme sa mohli lepšie rozhodovať z hľadiska toho, ktoré naše zážitky sú v našom vzťahu pre klienta dôležité, alebo čo je len náš materiál, ktorý je asi lepšie ponechať si pre seba.**

S: Hej, áno. Ešte niečo iné som chcel povedať tou metaforou o zelenej mysli. Za svoje myslenie máme zodpovednosť, no naše myslenie je divné, bláznivé. Moje myslenie je bláznivé, vaše myslenie je bláznivé, to, ako svet funguje, je tiež bláznivé, pretože vždy sa snažíme dokázať, presvedčiť iných, že máme pravdu. To preto, že kdesi v hĺbke intuitívne cítime že nie sme ako ľudia v pravde, že niečo nie je v poriadku. Mne je jedno, aký úspešný sa niekto javí. V každej ľudskej bytosti, skoro v každej ľudskej bytosti, je presvedčenie, že sa mýlim, že som akýsi zlý či neprimeraný. Nehovorím o ľuďoch, čo majú nízku sebaúctu. Hovorím o vás a o mne. Sme dostatočne úspešní a dobrí v tom, čo robíme, ale keď načriete hlbšie, nájdete niečo, čo pociťujeme ako hanbu, vinu, také niečo. Ak reflektujeme dostatočne hlboko, a to je to, o čo sa snažím vo svojej práci, chcem podporiť toto uvedomenie.

Ale nejde o to robiť terapiu, ide o to, priniesť toto uvedomenie seba do vedomia, aby sa to dalo prijať a možno si odpustiť.

**J: Hej, každý sa tak aspoň niekedy cíti a ja som si istý, že aj veľa koučov, aj keď to možno neprijímajú, alebo popierajú. Ja mám určite často pochybnosti o tom, kto som ja, aby som robil toto, aby som robil tamto. Ako som sa vlastne ocitol v pozícii, v ktorej veľmi rýchlo môžem zistiť že ja vlastne nič neviem?**

S: Nikto nič nevie, Najnebezpečnejší sú ľudia, ktorí si myslia, že niečo vedia. Aj ja môžem vstúpiť do tohto klubu, lebo niekedy si myslím, že viem. Je to udivujúce, napríklad v situácii, keď s manželkou pracujeme spolu, niekedy môžem znieť celkom elegantne, výrečne, presvedčivo a ona sa obráti na skupinu a povie: neverte mu ani slovo z toho, čo hovorí. Vôbec tak nežije.

**J: Och, áno, moja manželka robí to isté. Nie pred skupinou obvykle, ale...**

S: Mne sa to páči, pretože ono to znie ako konfrontácia, ale nie je. Ona ma vlastne podporuje tým, že povie: Robin, ja ti nedovolím nafukovať sa. A aj keď ste v tej chvíli hovorili veľmi dobre a skupina vám visí na ústach, nechcem, aby táto dynamika pokračovala, pre vaše a ich dobro. Páči sa mi to a vždy hovorím, že keby sme sa rozviedli, asi by som prestal pracovať. Ona mi nedovolí byť nafúkaným. Aha, už viem, čo som vám to chcel ešte povedať. Ja mám veľmi odlišné názory ako Peter (Hawkins). Mojou témou je pokora a nepoznanie/nevedenie, heslo „aká zelená je vaša myseľ“ a on si ide, „my máme zodpovednosť voči planéte“. Myslím, že to je dosť odlišné a možno sa s Petrom o tom porozprávame. Ja si nemyslím, že nie sme zodpovední voči planéte, ale, na rozdiel od Petra si myslím, že nie je dobré tam začínať.

**J: Áno, rozumiem. Zdá sa mi, že obaja sme pozhnaní takou manželkou, ktorá nám ponúka hodnotnú spätnú väzbu, možno konfrontáciu, ale z veľmi láskavej perspektívy. A myslím si, že aj supervízia koučovania, dokonca aj dobrý priateľ nám poskytuje hodnotnú službu tým, že nás milujúci spôsobom konfrontuje. Je umenie urobiť to takým spôsobom. A myslím si, že naučiť sa to je zručnosť. Aj naučiť sa prijímať takéto niečo. Aj keď to nie je ľahké, lebo ako koučovia sme mnohí zažili, že sme klienta konfrontovali z milujúcej perspektívy, s dobrými úmyslami, no klient sa začal brániť alebo sa nahneval. Stretnúť sa s takým niečím môže byť ťažká skúsenosť a myslím, že veľa koučov by sa nepustilo do takejto láskavej konfrontácie zo strachu, že by sa stretli s obranami alebo dokonca agresiou.**



### Ale ak chceme ľudí transformovať... vy sám píšete o transformácii...

S: Áno, ak chceme koučovať ľudí k transformácii, k premene, znamená to spochybňovať. Dávať ťažké otázky, napríklad: kto hovorí to, čo počujete? Kto je to „Ja“ a vlastne, nie je „Ja“ iba ilúzia?

**J: Možno je viacero Ja v závislosti od toho, v akom kontexte sme a rozprávame si rozdielne príbehy v rozdielnych dňoch, dokonca v rozdielnej dennej dobe.**

S: To je pravda. Existuje viac Ja, ale existuje aj niečo, čo pozoruje tie viacnásobné Ja a toto niečo vytvára transformáciu. Keď dosiahneme to niečo, viacnásobné Ja si len robí svoje, ale čo, kto je to Ja za tými viacerými Ja? Pripomína to dualitu.

**J: Hej. Pripomína mi to interné rodinné systémy, Schwartzovo Self s veľkým S.**

S: Áno. Áno, je to veľmi podobné. Myšlienka, že všetci tí ochrancovia a čo je to druhé slovo, ktoré používa? Ochrancovia a ..., myslím všetky tie rozdielne časti self a Self s veľkým S je za nimi všetkými. A transformácia je dosiahnutie tohto Self, nie zaseknutie sa v naratíve o rozličných častiach.

**J: Tak je. A pomocou procesu kladenia si otázok, spochybňovania a reflexie začíname vedieť, čo sú tieto rozdielne príbehy, ktoré si rozprávame. Tieto rozličné Ja, ktoré sme si vytvorili, aby sme odhalili, čo je za Ja, čo je za Self, čo môže zmeniť naratív.**

S: Ja/self sa však o nič nesnaží, len je v stave bytia. Aj keď nejaká iná časť chcela zmeniť naratív, Ja je stále súčasťou sveta.

**J: Aha. Takže v tom zmysle to nie je proces zmeny. Je to proces návratu k Ja.**

S: Áno. Ku skutočnému Ja, nie k Ja osobnosti alebo časti Ja/Self. O identite bude celá Ashridgeská konferencia v septembri. A ja hovorím, že transformácia prichádza z toho, že objavíme, kto naozaj sme. Tak prečítam tú vetu ešte raz, lebo ľuďom sa páči táto veta. Nielen preskúpiť lehátko, ale privítať potápanie lode.

**J: Rozmýšľam o potápaní sa lode.**

S: Privítať potápanie lode, áno. Inými slovami, nesnažme sa iba o to, aby bola väčšina práce, mojej, či vašej práce, našej práce... aby bola iba preskupovaním lehátok, aj keď na určitejšiu úrovni.

**J: Hej, myslím, že koučovanie tým často trpí.**

S: Áno. To som povedal na začiatku a vrátil som sa k tomu. A keď sme hovorili o potápaní lode, je to, že ak vieme privítať potápanie lode, nech už to znamená čokoľvek metaforicky, redukuje strach. Nie je tam strach, pretože... vždy sme sa snažili chrániť pred strachom a nemali sme čas pozrieť sa na strach a na to, ako vo svete prevláda strach a keď ste v tomto Ja alebo Self, ako by to nazval Schwartz, nie je tam žiadny strach. A ja by som vedel toľko rozprávať o strachu, že úspech je o strachu zo zlyhania, ako nás poháňa, a.. neviem, kde začať túto obrovskú tému. Možno inokedy.

**J: Hej, myslím, že to už ide ďalej za to, na čo sme sa chceli zamerať. Okamžitý strach, ktorý sa zdá byť obzvlášť relevantný pre mňa v kontexte koučovania je to, že ľudia, moji klienti sa ho boja pustiť. Ich Ja, do ktorého investovali toľko času a energie, aby si ho vybudovali, nechcú pustiť. Predstaviť si, že čokoľvek sa pokúsíte opustiť, potopiť, aj keď by nám to mohlo pomôcť transformovať sa, vzbudzuje veľkú úzkosť. Pevne sa držíme našich rámcov, ktoré sme vybudovali a našich naratívov, ktoré sme vytvorili, lebo nemáme odpoveď na otázku kto je ten človek pod tým? A ja si myslím, že to je veľký strach, ktorý si klienti prinášajú a veľa koučov sa ani nedostane k tomu, aby cez to prerazili, pretože to je spojené so zodpovednosťou. Chce to určitú zručnosť podržať niekoho, keď sa jeho loď potápa a pomôcť mu znovu vytvoriť niečo, aby sa cítil v bezpečí. Myslím si však, že koučovia si musia klásť túto otázku, ako sprevádzať potápaním. Lenže vy, na rozdiel od iných, teda predpokladám, že vy máte široké vedomosti a skúsenosti a pracovali ste s ľuďmi na tých najtemnejších miestach. Väčšina koučov to nemá a nemá k tomu prístup a nemusia sa cítiť schopní alebo dokonca ochotní robiť takú prácu.**

S: Tak to robte. To je môj návrh. Vy Jannick to určite robíte, lebo poznáte teóriu rodinných systémov a určite nie ste štandardný kouč, integrujete veľa ďalších vecí. Ale keď kouč neustále neskúma, čo robí, stane sa samolúby alebo si robí nevedome neustále uzávery a tým istým spôsobom uzatvára svojich klientov alebo koučovaných, najmä keď sa niečo stane príliš emocionálne alebo riskantné. A ja chcem v kontakte s ľuďmi predovšetkým cítiť. Preto, aby ľudia mohli ísť, keď sú so mnou, kamkoľvek, kam potrebujú. A vtedy poviem klientovi, že klient to vedie. Ale ako ste si všimli, poviem aj opak toho, čo ľudia odo mňa očakávajú, keď vedím ja. Mimochodom, ja dovoľm ľuďom, aby išli kamkoľvek potrebujú, pretože ja som mal sám to šťastie zažiť to. Pred 50 rokmi, keď som bol v Izraeli, som mal zážitok s psychotropnými látkami a bol som psychotický.





**J:** Pred tromi rokmi som o tom čítal vo vašej knihe. Chcel som sa vás na to spýtať, aký to bol zážitok?

**S:** Bol som psychotický asi dve hodiny.

**J:** Bol to paranoidný stav, nie?

**S:** Totálne paranoidný stav. A bol to taký dar. Počul som sa, ako hovorím, že vo mne nie je žiadny strach. Takže keď som pracoval s psychiatrickými pacientmi, počul som tých klientov, vtedy som pracoval s mladými, rozprávať sa o mne, lebo som im bol schopný opísať psychotický stav. Počul som, ako si hovoria: on je jeden z nás. Ja som to bral ako kompliment. Takže ja sa bláznovstva nebojím, pretože som v tom sám bol a akosi viem, že ak sa chcete rozvíjať, ak chce kouč poznať svoju temnú stránku, nech nepoužíva stále viac a viac techník, nech nezbiera viac diplomov, viac toho a viac tamtoho, nech ide na svoje najtemnejšie miesta a pozrie sa, či tam dokáže prežiť. A potom sa jeho klienti budú s ním cítiť ešte bezpečnejšie.

**J:** Pravdepodobne preto sú psychedeliká na vzostupe nielen v terapeutických komunitách, ale aj v osobnom rozvoji a osobnom raste, pretože niektoré tripy môžu viesť k veľmi psychotickým zážitkom, k tomu, čo ľudia volajú zlý trip. To mi pripomína váš zážitok v Izraeli a dočasný stav poruchy alebo paranoje, ktoré môžu fakt otvoriť niektoré dvere porozumenia, aké to asi je. Nemusi to byť zážitok, ktorý by úmyselne vyhľadávalo veľa ľudí. Nikdy neviete, ktorým smerom sa trip uberie.

**S:** Aj zlý trip môže byť užitočný, ako to bolo v mojom prípade, ale väčšinou, ak ste opatrný, môžete mať dobrý trip. Neodporúčam tu ľuďom, aby išli na trip, len hovorím, že sa mi to stalo. Ale hovorím, že som ochotný skúmať vašu tienistú stránku. Páči sa mi citát od Byron Katie: ak chceš poznať pravdu, zaobstaraj si nepriateľa. Pretože nepriateľ ti ukáže tvoj tieň, čo priatelia nespravajú. A čím viac viete o tieni, tým ľahšie dovolíte klientom, aby išli tam, kam potrebujú.

**J:** Teda stále na sebe pracujeme, to si vážim na tejto profesii: naša profesia je o ceste, možno by bolo lepšie to tak nazvať. Našou prácou je byť naložený na seba a neustále rásť a skúmať seba a svoje vzťahy s inými ľuďmi, čo je pre mňa nesmierne prítlačlivé ako súčasť koučovania alebo všeobecne v pomáhajúcich profesiách, ako sa to niekedy nazýva.

**S:** Hej, hej. Práve si uvedomujem, že sa nám končí hodina.

**J:** Skutočne. Nejaké posledné slová, Robin?

**S:** Nie. Ďakujem, dobre sa mi s vami rozprávalo. Myslím, že by sme sa mohli rozprávať ešte viac, azda na ďalšom stretnutí. Trochu sa cítim nesvoj, lebo som vyslovil veľmi odvážne vety, ktoré vyňaté z kontextu... napríklad, že nemôžete vziať svoj hnev z klienta, mimo profesie, by boli trochu extrémne. Teda ja tieto veci hovorím, no chcem ich uviesť do kontextu, že teraz idem pomenovať niečo kontroverzné.

**J:** Čo sa mňa týka, ja si myslím, že potrebujeme hlasy, ktoré nás prinútiť zamyslieť sa a niekedy je dobré povedať niečo, vďaka čomu sa niekto zastaví a o niečom porozmýšľa. Ja dôverujem našej komunite, že keď sa ich niečo dotkne, tak to zvládnu, akceptujú to.

**S:** Áno. Presne. Práve o tom sme hovorili, keď sa nahneváme, tak sa nahneváme, áno. To je dobre. Nebál by som sa toho, že sa niekto nahnevá, ale myslím, že mám strach z neporozumenia. Hej. Keď sa niekto na mňa nahnevá, mne to nevedí, pretože som to spravil. Ospravedlím sa. Teda bojím sa toho, že ma niekto zle pochopí. Ale teraz, keď to hovorím, uvedomujem si, že ani to mi veľmi nevedí.

**J:** Myslím, že dôležité bolo, že sme na tom mieste spolu boli a ak sa človek nahnevá tak ho pozývame, aby to využil na reflexiu a možno sa nechal inšpirovať niektorým z princípov, ktoré sme tu dnes vyslovili a snažili sa to využiť na svoj rast možno v spolupráci s vlastným koučom. Som si istý, že väčšina čitateľov má svojho kouča.

**S:** Ďakujem. To tomu dodáva pekný kontext. Práve som myslel na to, že keď ľudia chcú vedieť viac o tom, ako rozmýšľam a pracujem, veľa z toho je v knihe Zamilovaní do supervízie (In Love with Supervision). Všetko, čo sme tu povedali, som aj dal na papier. Som rád, že všetko, o čom sme hovorili a čo som chcel povedať, je v našej knihe.

**J:** Je skutočne vynikajúca. Nemôžem ju dostatočne odporučiť. Napísali ste ju spolu s Joan a je veľmi osobná a je v nej veľa osobného, užitočného materiálu, takže ak niekto chce ďalej skúmať Robinovu perspektívu, táto kniha je fantastickým východiskom do jeho práce.

**S:** Hej, ďakujem. Hej, teší ma to a mám pocit, že nás naozaj reprezentuje. Citujeme veľa ľudí ako je Byron Katie a Charles Eisenstein. Je teda o ľuďoch, ktorí nás ovplyvnili. Hej, ďakujem. Páči sa mi tá kniha.

**J:** Úžasné! Robin, ďakujem veľmi pekne, že ste si našli čas a ďakujem vám za prácu, ktorú ste urobili za posledné desaťročia. Dúfam, že máte ešte niekoľko desaťročí na to, aby ste inšpirovali ostatných.



## Inšpirácia pre prax

### Práca s flashbackmi (nielen v trauma terapii)

Definícia flashbacku (záblesku z minulosti) je: „Opakovanie spomienky, pocitu alebo vnemu z minulosti” (Americká psychiatrická asociácia, 2000). Flashbacky (záblesky z minulosti), ktoré sú normálne, sú obvyčajnými spomienkami z minulosti. Môžu to byť obrázky, zvuky, pachy alebo pocity, či neprítomnosť (určité otupenie) niečo v spomienke. Záblesky z minulosti môžu byť aj príjemné. Môžeme si ich vedome a úmyselne navodiť. Robíme to pomocou vyvolávania spomienok z minulosti vo forme zrakovej, zvukovej, hmatovej, chuťovej, čuchovej. Problémom sa stávajú, ak sú nepríjemné a spojené s traumou. Pokiaľ s nimi v tom čase efektívne nepracujeme, keď sa objavia, môžu spôsobiť, že sa cítíme chytení do pasce, bezmocní a/alebo že strácame sebaovládanie. Môžeme sa tak cítiť vydaní na milosť a nemilosť našim zážitkom. V týchto prípadoch je veľmi dôležité ako keby uzavrieť záblesk z minulosti v jeho kolajach a minimalizovať jeho účinok. V takýchto chvíľach je užitočné poznať nástroje a techniky ich zvládania. Nižšie ponúkame niekoľko cvičení, ktoré sa dajú využiť v praxi. Techniky sme vybrali a preložili z knihy Johna Hendena: *Beating Combat Stress; 101 Techniques for Recovery*. Wiley-Blackwell, 2011.

#### Duálne vedomie (Babette Rothschild)

Táto technika má nasledovnú inštrukciu. Keď ju učíte niekoho alebo keď sa ju učíte sami, hovorte pomaly, pozorne a nahlas:

- Zdá sa, že tu máme dve veci. Práve teraz sa cítim (izolovaný/osamelý/vydesený/atď. - zvolte správne slovo) a vo svojom tele cítim... (dve - tri veci: t.j. búšenie srdca, potenie sa, tras, atď. - opäť vyberte správne slovo)
- Sú to skutočné vnemy - to práve teraz prežívam - pretože si spomínam na strelbu/výbuch/incident/dopravnú nehodu/zadržanie/nehodu atď. - vyberte správne slovo.
- Súčasne sa však pozerám okolo seba, kde som teraz (miesto/miestnosť, kde sa teraz nachádzam) a: vidím päť vecí... (vymenujte ich), počujem päť vecí ... (vymenujte ich), vnímam nasledujúcich päť vecí... (vymenujte ich)
- A tak viem, že strelba/výbuch/incident/dopravná nehoda/zadržanie/nehoda/atď. - zvolte jedno slovo - sa nedeje ani teraz, ani sa viac diať nebude. ”

Príklad. „Strelba: odkiaľ sa vzala!“

Veterán z vojny v Iraku sa jedného letného večera prechádzal v parku, kde sa konala oslava, až prišiel k veľkému monitoru a javisku. O niekoľko minút sa pre neho rozpútalo pekló, lebo obrazovka zablakala a ozval sa rachot. Okamžite sa mu pred očami zjavila scéna zo Saudskej Arábie, kedy priletela iracká raketa SCUD a zničila hangár niekoľko metrov od neho. Aplikoval techniku „duálne vedomie” podľa nasledovnej inštrukcie: „Zdá sa, že tu máme dve veci. Práve teraz sa cítim vydesený a vo svojom tele cítim búšenie srdca, oči mám dokorán a som v strehu, mám stiahnutý žalúdok a potia sa mi dlane. Mám chuť utiecť a skrýť sa. To všetko sú skutočné vnemy - to teraz prežívam - pretože si po toľkých rokoch stále spomínam na útok rakety SCUD. Súčasne sa však pozerám okolo seba, som teraz v parku a vidím päť vecí: hrá orchester, usmievajúce sa, radostné tváre obecnstva, krásne farby ohňostroja, mesiac, sčasti zakrytý oblakmi a trávou, ktorá je všade tmavozelená. Počujem päť vecí: svišťanie rakiet, ako letia smerom k nebu, príjemný zvuk huslí, rozhovor skupiniek ľudí stojacich okolo, štrnganie fľaš a pohárov s vínom a vzdialený bzukot dopravnej premávky. Vnímam päť vecí: pach dymu z ohňostroja, jemný vánok na jednej strane mojej tváre, dotyk topánok s jemnými kameňkami na cestičke v parku, chuť sýry a dymu a ľavý palec, ako mi trčí z diery na rukavici! A tak viem, že raketový útok v Saudskej Arábii sa nedeje teraz, ani sa viac diať nebude.“ Keď veterán cvičenie dokončil, pokračoval v chôdzi a vnímal atmosféru koncertu a ohňostroja, čím opäť získal pokoj a sebaovládanie.

#### Stop! ” technika a „Prehrávanie DVD”

Táto technika je účinná pri zvládaní flashbackov z minulosti a iných pravidelne sa vyskytujúcich nechcených myšlienok. Spoločne rieši záležitosti „ovládania sa” alebo „ohraničovania sa”. Pri určitých zábleskoch z minulosti môže a nemusí byť spúšťač definovaný: človek je v okamžiku späť v situácii nepohody. Má pocit straty ovládania a odkázanosti na milosť a nemilosť spomienke z minulosti a nechcenej vtieravej myšlienky. Nevie predvídať, ako a kedy sa to stane, má pocit, že nad tým nemá kontrolu. Tieto zážitky nemajú hranice. Môžu sa vyskytnúť kedykoľvek počas bdenia: od samotného momentu prebudenia až po poslednú vec v noci, keď človek zaspí. Po prvé, musíme klienta povzbudiť, aby prevzal kontrolu. To sa robí tak, že ho požiadame, aby na zápästí nosil nejakú gumičku. Gumička by nemala byť ani príliš napätá, ani príliš voľná. Ideálna je gumička, ktorou zeleninári zväzujú zväzky red'koviek alebo jarných cibuliek na trhu! Lepšia je tenká, pretože ostrejšie zaštiepe na vnútornej strane zápästia, keď ňou strelíme. Keď má klient gumičku na zápästí, vyzveme ho, aby si vyskúšal natáňovanie a púšťanie gumičky.



(Je efektívnejšie, keď to pracovník najprv sám predvedie na svojom zápästí, takže je aj vzorom prežívania bolesti). Inštrukcie sú nasledovné:

- Akonáhle sa objaví záblesk z minulosti alebo vtieravá myšlienka, natiahnite gumičku a streľte ňou o vnútornú stranu zápästia; súčasne povedzte: „Stop!“
- Keď poviete: „Stop!“, poviete si: „Budem na ten incident myslieť neskôr.“
- Pokračujte ďalej v tom, čo ste robili dovtedy, kým sa objavil záblesk alebo myšlienka.
- Techniku „Stop!“ používajte počas dňa vždy, keď sa objaví záblesk z minulosti.

Večer (aspoň dve hodiny pred spaním) venujte polhodinu „prehrávaníu“ incidentu, ako keby ste ho pozerali na DVD.

- Začnite pred incidentom tam, kde bolo všetko ešte bezpečné, pokojné a tiché.
- Potom prejdite každým aspektom incidentu po jeho koniec a potom k bodu, kedy sa zase všetko utišilo a upokojilo. Poznámka: Dôležité je prehrávať si DVD aspoň dve, tri hodiny pred spaním, aby ste sa potom mohli venovať ešte iným myšlienkam alebo činnostiam. To minimalizuje riziko toho, že budete obsah zábleskov z minulosti spracovávať aj vo sne v podobe nočných desov.
- Opakujte to každý deň. Použite „Stop!“ techniku vždy, keď sa vyskytnú myšlienky; a večer pokračujte „prehrávaním DVD“.

Pomocou tejto dvojitej techniky sa dosiahlo niekoľko dôležitých výsledkov. Záblesky z minulosti sa v priebehu 6 týždňov zredukovali z približne 80-90 za deň na 5-6 za týždeň. Klienti možno strávia polhodinu „prehrávaním DVD“, ale napokon zistia, že im stačí menej času a začne to byť nudné. Pri technike „Stop!“ sa môže sprvu objaviť sčervenanie pokožky, potreba používať túto techniku klesne, pretože mozog sa naučí, že bude potrebný, keď bude myslieť na incident.

Príklad: „Reakcia prežitia po výbuchu“

Po hlásení „Pozícia čistá!“ išli traja námorníci po trase ku skalnatému otvoru. Odrazu ich výbuch improvizovaného výbušného zariadenia (IVZ) odhodil do kríkov. Jeden z nich bol na mieste mŕtvy a druhý prišiel o predlaktie a predkolenie. Tretí (klient) má po výbuchu jazvy, poranenie na krku a problémy so sluchom. Mesiac po incidente ho trápilo až 70 zábleskov z minulosti denne a desivé sny, preto vyhľadal zdravotné služby pre námorníkov. (Počul o nich od niekoho v batalióne, komu tam pomohli.) Zdravotnícky pracovník mu predviedol techniku, inštruoval ho, aby ju cvičil.

O desať dní, na druhom sedení námorník povedal, že teraz má myšlienky z minulosti viac pod kontrolou, býva ich len asi sedem denne. Povedal, že spí lepšie a má menej desivých snov. „Prehrávanie DVD“ mu prinieslo viac kontroly, keď k tejto časti techniky ešte pridal „metódu papierových prúžkov“ . Inštrukcia ku nim je nasledovná:

- Preložte päť hárkov kancelárskeho papiera A4 horizontálne na poly.
- Prejdite nechtom po sklade, aby ste ich ľahšie pretrhli na poly. Budete mať dva krát päť prúžkov papiera (teraz o veľkosti A5).
- Preložte nový súbor hárkov A5 znovu horizontálne na poly.
- Zopakujte ako predošle a roztrhnite ich pozdĺž skladu na poly.
- Pokračujte, až kým budete mať 40 (5 × 8) prúžkov papiera.
- Potom preložte dva hárky farebného papiera veľkosti A4 horizontálne na poly.
- Pokračujte v trhaní, skladaní a trhaní, až kým nebudete mať 16 prúžkov.
- Teraz podobne ako v piatom kroku vyššie „prehrajte“ originálny incident, pričom začnete tak isto od bodu pokoja pred tým, než sa incident začal.
- Pri každej časti príbehu položte na stôl jeden prúžok bieleho papiera.
- Farebný prúžok umiestnite zakaždým, keď si spomeniete, že ste niečo urobili dobre; osobnú vlastnosť, silnú stránku, charakteristiku, ktorú ste vniesli do hry; alebo niečo, čo vám urobilo radosť.
- Pokračujte v tomto procese, cez celý incident a k bodu, keď sa obnovila rovnováha, alebo nastalo opäť bezpečie.
- Nakoniec by ste mali mať obrovský viacfarebný sendvič papierov, bielych a farebných. Na konci býva obvykle pomer bielych papierov k farebným 4:1.

Pridanie papierikov k tejto technike má trojaký cieľ: po prvé redukuje riziko retraumatizácie, pretože príbeh zvyrazňuje silné stránky, vlastnosti a ďalšie pozitívne body. Po druhé posilňuje klientov, pretože pri „prehrávaní DVD“ preberajú väčšiu kontrolu nad príbehom. Po tretie urýchljuje nástup únavy u klienta. Mozog nechce prechádzať týmto cvičením každý deň, a bude sa chcieť zaoberať niečím zaujímavejším. Táto „Stop!“ technika a „prehrávanie DVD“ neskôr je pre mnohých ľudí veľmi efektívne pri redukovaní zábleskov z minulosti a nevitanych myšlienok.



Najlepšie to ilustruje nasledovný príklad. Vodič trojtonového kamiónu jazdil v zatačajúcom sa úseku nedelenej obchádzky, keď si všimol motocyklistu idúceho oproti nemu. Vodič sám bol motocyklistom, pomyslel si teda, že jazdec ide príliš rýchlo do zatačky a že jeho pozícia na tejto strane cesty nie je dobrá. Vodič kamiónu spomalil asi na 60 km/h a dúfal, že motocyklista spomalí tiež. O pár sekúnd videl zhrozený výraz na tvári jazdca, keď narazil do kabíny kamióna v rýchlosti vyše 130 km/h. Asi týždeň po incidente mal vodič kamiónu asi 70 - 80 zábleskov z minulosti za deň. K metóde „prehrávania DVD“ pridal papieriky a cvičenie prebiehalo nasledovne: „Jazdil som po otvorenej ceste stálo rýchlosťou asi 80 km/h.“ Položil na stôl jeden biely prúžok (BP). „Slnko svietilo a na oblohe bolo pár nadýchaných bielych oblakov.“ BP „Počúval som rádio a keďže bolo popoludní, nebola veľká premávka.“ BP „Zbadal som motocyklistu asi 100 metrov predou mnou, ako sa blíži ku mne. Zdalo sa, že ide príliš rýchlo do zatačky.“ BP „Keď sa stále rýchlo blížil, spomalil som asi na 60 km/h.“ Položil na stôl zelený prúžok papiera (ZP) „Stále sa blížil veľmi rýchlo a jeho pozícia na ceste a 'náklon' náklon boli zlé.“ BP „Prichádzal rovno na moju kabínu; prudko som zabrzdil a spomalil.“ ZP „Videl som jeho zhrozený výraz a zdalo sa mi, že vyslovuje slová 'Och, bože!' .“ BP „Nastal strašný tresk a náraz do mojej kabíny. Ešte som trochu išiel, tlačiac trosky pred sebou, kým som trojtoňák zastavil.“ BP „Vyradil som rýchlosť, zatiahol ručnú brzdu, vypol motor, vzal som si mobil a vystúpil som z kabíny.“ ZP „Pozrel som na trosky havarovanej motorky a mŕtveho jazdca. Nedalo sa mu už pomôcť.“ ZP „Zavolať som na 112 a udal som im presnú polohu nehody.“ ZP „Ostatné vozidlá spomalili a zastali.“ ZP „Už tam bol jeden šofér, ktorý riadil premávku.“ BP „Informoval som ostatných šoférov a cestujúcich, ktorí sa približovali, aby vo vlastnom záujme nestáli pri prednej strane kamiónu. Jazdcovi sa nedalo pomôcť a záchranná služba bola na ceste.“ ZP „Ďalší dvaja šoféri sa podujali riadiť premávku.“ BP „Vrátil som sa do kabíny, aby som zavolať dispečerovi a informoval ho o udalosti.“ ZP „Zapol som rádio a naladil hudobný kanál, aby som si upokojil nervy, kým som čakal na príchod záchranej služby.“ ZP „Polícia prišla prvá.“ BP „Vystúpil som z kabíny a zamkol ju za sebou, ako to vyžadujú pravidlá.“ ZP „Sadol som si do policajného auta a podal hlásenie.“ BP „Všimol som si, že prišla sanitka. Vzali telo.“ BP „Keď policajť končil s výsluchom, začul som húkať sirénu hasičov a zároveň sa objavilo odtahové vozidlo.“ BP „Vrátil som sa do kabíny, aby som si vzal všetky osobné veci a úradné dokumenty, ktoré boli pod prístrojovou doskou.“

ZP „Policajti ma odviezli domov.“ BP „Po ceste povedal policajť, že jeho kolega ostal na mieste, aby zmeral známky šmyku na ceste, atď.“ BP „Policajť sa po ceste so mnou rozprával, aby ma upokojil. Bol to celkom milý chlapík a dal mi horúci, sladký čaj zo svojej termosky.“ BP „Povedal mi, že počas svojej práce videl už priveľa motocyklových smrteľných nehôd.“ BP „Keď som bol konečne doma, dal som si horúci kúpeľ. Nasypal som do neho veľa kúpeľnej soli a ležal som tam asi hodinu a pol.“ ZP „Obliekol som sa a zišiel som dolu do kuchyne. Dokázal som zjesť len tanier polievky a trochu suchého chleba.“ ZP „Sadol som si do obývačky a snažil sa trochu pozerat televíziu, kým som išiel spať.“ BP

### Technika spätného pretáčania

Túto techniku vyvinul Richard Bandler, autor neurolingvistického programovania, NLP. On ju zase prevzal od Milтона Ericksona, ktorý pozýval klientov pozerat sa na seba v krištáľovej guli. Griffin a Tyrrell (2004) prepracovali túto ideu do ešte efektívnejšej podoby. Technika spätného pretáčania by sa mala učiť a praktikovať pod vedením skúseného odborníka a funguje asi v 90% prípadov. Vykonáva sa v stave hlbkej relaxácie alebo tranzu. Keď je klient uvoľnený, má si spomenúť alebo predstaviť miesto, kde sa cíti úplne bezpečne a pokojne. To je špeciálne miesto. Jeho stav relaxácie sa potom ešte prehľbi. Dostane inštrukciu, aby si predstavil, že na to špeciálnom mieste má k dispozícii televízor a DVD prehrávač s diaľkovým ovládaním. Potom má preplávať na jednu stranu mimo svojho tela a sledovať, ako sleduje traumatickú udalosť v televízii (to je prostriedok, ako si vytvorit významný emocionálny odstup). Potom má pretáčať traumatický zážitok tak, ako sa odohral v reálnom živote. Potom ho znovu prežije ako v skutočnom živote (to navodí „kinestetickú vizualizáciu“). Film sa začína predtým, ako nastala trauma - bezpečný bod - a končí, keď sa trauma skončila a klient sa zase cíti v bezpečí. Potom vpláva späť do svojho tela a predstaví si, že stlačí gombík spätného pretáčania, takže vidí sám seba, ako sa rýchlo pohybuje späť v čase, od druhého bodu bezpečia k prvému. Potom sleduje tie isté obrazy, ale smerom dopredu a veľmi rýchlo, ako keby stlačil gombík rýchleho pretáčania. Toto všetko sa opakuje dopredu a dozadu rýchlosťou, ktorú určuje klient a toľko razy, koľko je potrebné, kým scéna nevyvoláva žiadne emócie. Klient dostane inštrukciu, aby pretáčal film dopredu a dozadu asi štyrikrát, čo sa zdá byť vo väčšine prípadov postačujúce na zvládnutie traumatickej spomienky.



Ak je potrebné v budúcnosti vstúpiť viac dôvery do zvládania obávaných okolností - napríklad pri šoférovaní alebo používaní výtahu - klient dostane inštrukciu, aby si vytvoril scenár, v ktorom to robí a cíti sa sebaistý a uvoľnený. Keď to klient dosiahne, pracovník ho vyberie z tranzu a práca s technikou spätného pretáčania sa ukončí. Táto technika je bezpečná, rýchla, bezbolestná a uvoľňujúca, pričom má ešte tú výhodu, že nie je voyeuristická. Intímne detaily netreba hovoriť nahlas. Klient sleduje „film“, nie zdravotník.

#### Priama konfrontácia záblesku z minulosti

Ak sa vám pri tejto príležitosti nepodarilo určiť a úspešne zvládnuť spúšťač, povedzte si nasledovné: „Dobre, tak toto je záblesk z minulosti, ale ja hlboko v sebe viem, že to najhoršie je už za mnou, pretože pocit a vnemy, ktoré mám, sú v minulosti. Ja som tu, teraz, v prítomnosti, tak to zase ovládnem!”

Štyri jednoduché kroky, ako to urobiť, sú:

- Uštipnite sa alebo potlačte jednu nohu druhou.
- Dýchajte normálne alebo viac vydychujte a menej sa nadychujte.
- Pri výdychu počítajte do 11 a pri nádychu do 7.
- Ukotvite sa v prítomnosti pomocou piatich zmyslov: Vidím päť vecí ..., Počujem päť vecí ..., • Cítim päť vecí ..., Chutnám alebo voniam päť vecí ...

Všímajte si, ako konkrétne sa vám vracia nadvláda.

#### Úmyselné navodenie príjemného záblesku z minulosti

Všetci máme svoju zbierku nežných alebo šťastných spomienok z minulosti, či už pochádzajú z raného detstva, dospievania alebo z nedávnej minulosti. Toto je dobrá príležitosť dokázať si, že nestrácate sebaovládanie, že máte svoju vôľu. Privoďte si jednu z týchto príjemných spomienok či už v podobe zrakovej, pamäťovej, čuchovej, chuťovej alebo hmatovej. Keď to pre seba urobíte, lepšie dokážete vykresliť výhody tejto techniky a naučiť to aj ostatných.

Príklad: „Sladká vôňa ruží“

Letec Kráľovských vzdušných síl, ktorý mal nešťastné detstvo, si pamätal pravidelné letné pobyty v malom hostinci na pobreží mora. Majiteľova vášeň bola pestovať rôzne kultivary ruží. Letec len málokedy vynechal príležitosť zhlboka sa nadychnúť ich vôňe. Po rokoch si dovoľil privoniať k ružiam, keď sa prechádzal po rozličných pozemkoch. Umožnilo mu to rozpracovať spúšťač (vôň ruží) na úplný záblesk z minulosti: mnoho radostných chvíľ z prázdnin na pobreží.



## Hry a aktivity

### Aktivity zamerané na rozvoj aktívneho počúvania

*William Gladstone a Benjamin Disraeli, dvaja vynikajúci britskí štátnici, boli koncom devätnásteho storočia považovaní za najmúdrejších ľudí v Anglicku. Mladá novinárka povedala, že bola s nimi oboma na obede, a tak môže rozhodnúť, ktorý z nich je múdrejší. Porovнала ich týmto spôsobom: „Keď som bola na obede s Mr. Gladstoneom, mala som pocit, že on je ten najmúdrejší muž v Anglicku. Ale keď som obedovala s Mr. Disraelim, mala som pocit, že ja som najmúdrejšia žena v Anglicku.“ Gladstone mohol byť vynikajúci rečník, ale Disraeli bol najlepší poslucháč. Ten deň urobil Disraeli túto ženu stredobodom svojho vesmíru.*

Nasledovné cvičenia vám umožnia na tréningu rozvíjať práve túto zručnosť.

#### Áno, ALE... / Áno, A ...

Rozdeľte skupinu do dvojíc. Každý bude mať dve minúty na to, aby začal rozhovor a potom každá odpoveď musí začať: 'Áno, ale...'

Potom to zopakujte - tento krát musí začať každá odpoveď: 'Áno, a...'

Nech si tímy porovnajú oba zážitky. Pýtajte sa: čo viedlo k produktívnejšiemu rozhovoru, rozvíjalo myšlienky toho druhého. Ktorý prístup bol viac o 'počúvaní, aby som odpovedal' (verzus 'počúvaní, aby som porozumel')?

#### Nepočúvanie alebo A-B-C počúvanie

Rozdeľte skupinu do dvojíc. Pri prvom kole dajte partnerovi č. 1 „Hárok s inštrukciami pre nepočúvanie“ (uvedený nižšie), potom požiadať partnera č. 2, aby povedal svojmu partnerovi, čo si myslí, čo je najdôležitejšie na komunikácii a nejaký príklad toho, kedy mal pocit, že s niekým nekomunikujú dobre. Po minúte až dvoch skupinu zastavte.

V druhom kole dajte partnerovi 2 „Hárok s inštrukciami ABC“ a požiadať partnera 1, aby porozprával svoj príbeh o komunikácii. Po minúte požiadať všetkých, aby povedali, ako sa cítili a prečo. Po minúte až dvoch skupinu zastavte.

Hárok s inštrukciami pre nepočúvanie: „Nedovoľte svojmu partnerovi, aby si prečítal tento hárok!“ Vašou úlohou je NEPOČÚVAŤ, keď partner rozpráva. Môžete to urobiť akokoľvek budete chcieť, pokiaľ pritom ostanete na svoje stoličke. Občas môžete niečo povedať, ale nemusí to súvisieť s tým, o čom partner hovorí. hoci si váš partner môže uvedomovať, že nie ste veľmi pozorný, nepovedzte, že úmyselne nepočúvate.

„Hárok s inštrukciami ABC: Nedovoľte partnerovi, aby si prečítal tento hárok! Keď váš partner bude rozprávať, sledujte počet slov, ktoré vysloví a začínajú sa na hlásky „a“, „b“ a „c“. Nepočítajte do toho spojku „a“. Nepovedzte partnerovi, čo robíte. Môžete sa zúčastniť rozhovoru, ale určite sledujte správne skóre, kým partner rozpráva.

DEBRIEF: Potom, čo si každá dvojica skúsila nepočúvanie, čo sa dialo a ako to súviselo s počúvaním a odovzdávaním posolstva?

#### Rolová hra: náročný zákazník

Účastníci sa rozdelia do dvojíc. Jeden človek bude predstavovať náročného zákazníka a druhý zamestnanca na oddelení služieb zákazníkom, potom si vymenia roly. Najlepší spôsob, ako uvoľniť napätú situáciu je používať aktívne počúvanie - dajte zákazníkovi najavo, že ho počúvate. Ale dôležité je nič nesľubovať v štádiu rozhovoru, pretože to môže stáť peniaze. Ale uznajte zákazníkovi jeho frustráciu a nechajte ho vyventilovať sa. Potom prejdite k riešeniu problému - pomôžte zákazníkovi vyriešiť problém a potom pracujte na jeho vyriešení spoločne.

#### Dodatočné otázky do diskusií po cvičeniach

- Ako si vedel, že ťa partner počúva?
- Aký to bol pocit, byť naozaj vypočutý bez prerušovania?
- Čo bolo na tejto aktivite pre teba náročné?
- Ako môže aktívne počúvanie vyriešiť konflikty?



## Akcie a podujatia

### WEBINÁRE

Webináre s transakčnou analytičkou JULIE HAY

10. MAREC 2022 MOTIVÁCIA 18:00 - 20:00  
 21. APRÍL 2022 MANAŽMENT ZMENY 18:00 - 20:00  
 26. MÁJ 2022 KONTRAKTOVANIE 18:00 - 20:00

Aj v roku 2022 pokračujeme sériou webinárov s Julie Hay. Julie je tréningová a supervidujúca transakčná analytička pre oblasť psychoterapie, poradenstva, vzdelávania aj organizačného rozvoja. Na tento rok pre vás pripravila sériu webinárov o tom, ako efektívnejšie pracovať s ľuďmi - s jednotlivcami, ale aj v organizáciách. Pre lepšie porozumenie tomu čo je motivácia a ako ju u klientov posilniť, čo to znamená zmena a jej riadenie a ako uzatvárať s jednotlivcami, v tímoch a organizáciách dohody, ktoré platia, využíva Julie teórie vychádzajúce z transakčnej analýzy. Na webinároch tak dostanete nielen priestor pre diskusiu, ale aj kazuistiky a príklady dobrej praxe a samozrejme, Juliin šarm.

#### KONTRAKTOVANIE

26. mája, od 18:00 do 20:00 hod. cez ZOOM  
 Na treťom webinári sa budeme zaoberať témou kontraktovanie. Ak máme niekomu pomôcť, aby sa zmenil, alebo keď pracujeme s niekým, kto pomáha nám zmeniť sa, je dôležité, aby sme uzavreli jasnú dohodu alebo kontrakt - medzi sebou a prípadne ďalšou zúčastnenou stranou. Julie vysvetlí rozličné úrovne kontraktu - praktickú/procedurálnu, profesionálnu a psychologickú - a ukáže, aké je dôležité, aby sme ošetrili každú z týchto úrovní - a ako ľahko niečo prehliadneme na psychologickú úroveň, kde môžu zúčastnené strany nevedome sabotovať to, čo hovoria alebo chcú. Pouvažujeme tiež o viacstrannom kontraktovaní, a významne úvahy o tom, ako kontrakty medzi dvomi ľuďmi (odborník/klient, učiteľ/žiak, manažér/podriadený atď.) môžu vplývať na organizácie, rodinných príslušníkov, vládu a dokonca na asociácie TA.

#### Možnosť zakúpenia zvukovej nahrávky:

#### MOTIVÁCIA

10. marca, od 18:00 do 20:00 hod. cez ZOOM  
 Na tomto webinári bude témou motivácia. Hlavný pojem v tejto oblasti sú „stroky“, činy pozornosti, alebo inak povedané aj jednotky uznania medzi ľuďmi. Julie popíše, ako si všetci vypracovávame vzorce pozornosti, keď rastieme; ako ich môžeme analyzovať z hľadiska toho, ako trávime čas s inými ľuďmi, aký dopad má náš individuálny štýl

získavania pozornosti a štýl ľudí, s ktorými sme v kontakte na nás a našu spoluprácu. Zároveň budeme reflektovať čo sa zmenilo v našich vzorcach pozornosti a uznania, keď sme sa dostali do lockdownu, ako sme využívali/nevyužívali ako ľudia v pandémie naše vzorce pozornosti pri tom ako museli zvládnuť chorobu, či už svoju alebo u našich blízkych a priateľov.

(Reč bude o nasledovných pojmoch z Transakčnej analýzy: „stroky“/jednotky pozornosti, pracovné štýly/hnacie sily, štruktúrovanie času, životné pozície/okná do sveta, dispozičný kosoštvorec).

#### MANAŽMENT ZMENY

21. apríla, od 18:00 do 20:00 hod. cez ZOOM  
 Na aprílovom webinári bude témou manažment zmeny. Julie predstaví svoju krivku kompetencií, ktorú vypracovala na základe materiálov Pameley Levinovej o štádiách vývinu v detstve, a ako sa tieto v cykloch opakujú počas celého života. Julie popíše vývinové úlohy, ktoré sa v detstve často nespĺnia a ukáže, ako súvisia nenaplnené potreby s vekom, kedy niečo prekážalo nášmu vývinu. Ukáže tiež, ako sa tieto potreby všeobecne budú vracat približne každých 13 rokov. Keď to vieme, môžeme identifikovať, čo nám chýba a iniciovať spôsoby, ako môžeme ďalej rásť a rozvíjať sa. (Reč bude o nasledovných pojmoch z Transakčnej analýzy: vývinové cykly, špirály v špirálach, krivka kompetencií, scenár).



## DLHODOBÉ VÝCVIKY

26. MÁJ 2022 - 10. NOVEMBER 2023  
 SUPERVÍZIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH  
 - akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR

Coachingplus v roku 2022 otvára druhý beh 250 h výcviku Supervízia v pomáhajúcich profesiách pre skúsených supervízorov a odborníkov z praxe psychoterapia, psychológia, koučovanie, mentorovanie, tréning a organizačné poradenstvo, pedagogika a sociálna práca. Ak ste supervízori, ktorí si chcú rozšíriť svoje portfólio, alebo ak ste praktici vyššie spomenutých odborov minimálne z 10 ročnou praxou, medzinárodne certifikovaný Coachingplus výcvik v supervízii vám pomôže nájsť skupinu kolegov, ktorí majú záujem o rozvoj supervízie a zlepšenie jej kvality na Slovensku. Výcvik je akreditovaný Ministerstvom školstva, spĺňa všetky zákonné podmienky na udelenie licencie budúcemu supervízorovi (zápis do zoznamu supervízorov) a zároveň je príležitosťou vytvoriť si vlastné supervízne portfólio a zlepšiť zručnosti v praktickej supervíznej práci s jednotlivcom, tímom aj organizáciou.

Výcvik vedú skúsení, medzinárodne akreditovaní supervízori z Coachingplus a zároveň na ňom participujú hostia supervízori z rôznych aplikačných úrovní (z kontextu psychoterapie, poradenskej psychológie, koučovania, mentorovania a vzdelávania dospelých, organizačného rozvoja). Viac info v kalendári podujatí na [www.coachingplus.org](http://www.coachingplus.org), alebo osobne s lektorom Vladom Hambálkom 0905323201.

Termíny výcviku:

2022:

26. - 27. 5.  
 30. 6. - 1. 7.  
 25. - 26. 8.  
 29. - 30. 9.  
 20. - 21. 10.

2023:

26. - 27. 1.  
 23. - 24. 2.  
 23. - 24. 3.  
 20. - 21. 4.  
 18. - 19. 5.  
 15. - 16. 6.  
 21. - 22. 9.  
 12. - 13. 10.  
 9. - 10. 11.

LETNÁ ŠKOLA COACHINGPLUS (ONLINE)

22. - 24. AUGUST 2022 OD 18:00 DO 20:00

SUPERVÍZNY WORKSHOP PRE ABSOLVENTOV  
 MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV  
 Jeseň 2022





## WEBCASTY COACHINGPLUS

### ROZVOJ TÍMOV A TÍMOVEJ SPOLUPRÁCE

Coachingplus ponúka 5 dielov webcastovej série na tému tímov a tímovej spolupráce. Všetky časti z cyklu „Rozvoj tímov a tímovej spolupráce“ sú venované téme a prostredníctvom slajdov, reflexie a rozhovorov s našimi hosťami, Števkou Hrivňákovou, Jožom Stopkom a Zuzanou Zimovou sa môžete zoznámiť s know how, ktoré vám pomôže transformovať alebo obohatiť vašu prácu s tímami nech už pracujete ako manažér, ste členom tímu, alebo tímy sprevádzate ako externý konzultant (kouč, lektor, facilitátor, supervízor...)

### ROZVOD A ČO ĎALEJ...

5 dielov cca 1,5 hodinových tréningových videí k téme "Multidisciplinárne intervencie v rozvoje". Štruktúra každého hodinového videa pozostáva z prezentácie, diskusie a kazuistiky, ktorá sa týka problému. Každý modul je zameraný na inú praktickú tému. Webinára vedú Zuzana Zimová a Vladimír Hambálek.

### PRÁCA S EMÓCIAMI V PORADENSKOM (TERAPEUTICKOM, KOUČOVACOM, MEDIAČNOM) PROCESSE

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri práci s vlastnými emóciami a pri práci s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

### EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR S JEDNOTLIVCOM, PÁROM ALEBO SKUPINOU

Webinára sú vhodné pre všetky pomáhajúce profesie, psychológov, liečebných a sociálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, ale aj mediátorov či koučov.

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri vedení pomáhajúceho rozhovoru s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

### OKNÁ DOKORÁN MOTIVÁCIE A ZMENY

Do zbierky našich webcastov, ktoré predstavujú know how Coachingplus pribudlo nových 5 dielov. Všetky sa venujú téme Motivácia, zmena a práca s odporom. Webinára 1-3 vedú lektori Vlado Hambálek a Zuzka Zimová a webinára 4-5 vedú Vlado Hambálek a Marta Špaleková. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov. Motivácia a práca so zmenou sú trademark Coachingplus. Vo videách sme zhrnuli 15 rokov našich výcvikov (Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch), ktoré sme v Coachingplus realizovali. Veríme, že čas s nami (Vlado, Zuzka, Marta) bude pre vás príjemný aj užitočný.

Na podujatia sa môžete prihlásiť mailom na [mihalkova@coachingplus.org](mailto:mihalkova@coachingplus.org) alebo formou online prihlášky na <https://www.coachingplus.org/workshops.html> Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby. Prezenčná účasť na podujatiach sa riadi COVID automatom. V prípade nutnosti budeme pracujeme online.