



Pár slov na úvod

Bob Resnick je významný geštalt terapeut a so svojou ženou sa už niekoľko desaťročí venujú rozvoju geštalt terapie v kontexte párovej práce. Keďže aj my v Coachingplus sa venujeme práci s párami, ich myslenie o autenticite, ale aj o kontakte v blízkom vzťahu je pre náš inšpiráciou. Aj preto vám v týchto letných časoch (ktoré trávime intenzívne s našimi blízkymi) ponúkame interview o Bobovi, geštalt terapii a o tom ako o svojom živote a svojej práci rozmýšľa. A okrem interview, pre tých, ktorí čítajú naše news najmä kvôli inšpirácii pre prax, nájdete tu aj texty o aktivitách pri práci s (nielen vojnovou) traumou, čo je téma, ktorej venujeme opakovane pozornosť. No a samozrejme nechýba rubrika „Hry a aktivity“, v ktorej sa ocitli dve aktivity obohatené a využívajúce na riešenie zameraný prístup. Na záver news si môžete pozrieť miesta a časy, kde sa s nami bude dať stretnúť na jeseň osobne. Naživo, alebo virtuálne. Vďaka že nás sledujete a tešíme sa na stretnutia s vami.

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Rozhovor s Robertom W. Resnickom | 2 |
| Inšpirácia pre prax | 8 |
| Hry a aktivity | 10 |
| Akcie a podujatia | 12 |



Rozhovor s Robertom W. Resnickom



Robert W. Resnick

Rozhovor vedie Heather Anne Keyesová

Robert W. Resnick, Ph.D., Clinical Psychologist, je už 55 rokov geštalt a párový terapeut a medzinárodný tréner. Výcvik (1965-1970) a certifikát (1969) mu dali Fritz Perls a James Simkin. Je hrdý na to, že ho v roku 1969 Fritz Perls vybral, aby širil geštalt terapiu v Európe. Výcvik párovej geštalt terapie v Európe odvtedy viedol každý rok. Dnes je Bob držiteľom ocenenia APA, Division 29 (Psychotherapy) Distinguished Award for the International Advancement Advancement of Psychotherapy za rok 2019. Rozhovor s ním „Gestalt Therapy: Principles Prisms and Perspectives“, kde definuje svoje vtedajšie názory na geštalt terapiu, bol publikovaný v lete roku 1995 v časopise British Gestalt Journal. „The Recursive Loop of Shame“ bola publikovaná v Gestalt Review 1997. „Chicken Soup Is Poison“ (Perls Festschrift) circa 1967. V súčasnosti ponúka demonštrácie a výcvikové filmy o individuálnej Geštalt terapii (Vimeo.com/ondemand/geštaltfilms) a čoskoro budú nasledovať aj filmy o párovej terapii, ktoré natočil so svojou manželkou a kolegynou Ritou Resnick, Ph.D.

R: Ahoj, dobrý deň.

K: Mohli by ste povedať niečo o sebe a kde sa momentálne nachádzate?

R: Hej. Som Bob Resnick, som v Los Angeles v Kalifornii. A som vo svojej kancelárii, ktorá sa našťastie nachádza len dva bloky od miesta, kde bývam. Chcel som si sadnúť do pohodlného kresla a mať veľkú obrazovku na tento rozhovor, takže sa s vami nerozprávam doma cez laptop sediac na obyčajnej stoličke, ale u seba v pracovni.

K: Vitajte v mojej kancelárii v Durangu. Aj ja sedím v pohodlnom kresle.

R: Dobre.

K: Takže prvá otázka, ktorú na vás mám, ktorú môžete vziať, ako chcete, je, kto ste?

Mohli by ste povedať niečo o sebe ako o človeku, ktorý má záujmy, vášne, vlastnosti? V podstate čokoľvek.

R: OK. Pozrel som si zopár rozhovorov, ktoré ste s Carol robili a všimol som si, že otázka je veľmi široká a zasahuje do mnohých oblastí. Niežeby som na to nemohol odpovedať v tom zmysle, že som človek, som muž, alebo by som na ňu mohol odpovedať z hľadiska rol, že som otec, som manžel alebo by som na ňu mohol odpovedať z hľadiska kariéry, že som terapeut, a tak ďalej. Takže, ak sa na to pozriem z pohľadu, čo je dôležité pre mňa: pre mňa je dôležité byť otec, pre mňa je dôležité byť manžel, toto spojenie je pre mňa dôležité. To samozrejme vedie priamo ku geštalt terapii. To je pre mňa základná ľudská dilema, ako hovoriť už mnoho rokov, teda ako byť spojený s druhým človekom a udržať to spojenie. Ide o neustály pohyb. Udržať rovnováhu a odtiahnutie sa je práve také dôležité ako kontakt a spojenie, lebo spojenie zahŕňa kontakt a odtiahnutie sa, kontakt a pohyb medzi tým, takže ma priťahuje to spojenie. Ako otec a ako starý otec to milujem. Aj ako manžel a ako priateľ. To sú veci, ktoré sú pre mňa naozaj prvoradé z hľadiska hodnôt a významu a samozrejme ovplyvňujú moju náklonnosť ku geštalt terapii a k tomu, čo je v nej dôležité. geštalt terapia je jedna z mojich najväčších vášní: destilovať a integrovať teóriu a klinickú prax, nechať ich na seba navzájom vplyvať. Nestarám sa veľmi o teóriu, ktorá nemá vplyv na klinickú prácu. Teória môže byť zaujímavá intelektuálne, ale ak nie je praktická, ak nemá veľa spoločného s terapiou, ak nemá vplyv na prácu, nezaujímam ma až tak. To je jedna vášeň. Druhou vášňou sú všetky tie desaťročia, ktoré som venoval práci na modeli primárnych vzťahov, ktorý potom tvorí model párovej terapie. Takže je toho veľa.

K: Je toho veľa a znie to, ako že ste to vy, aspoň podľa toho, čo o vás viem. A možno je tu ďalšia otázka, pretože súvisí so spojením. Kto sú ďalší ľudia, alebo iný človek a... samozrejme môže ich byť aj viac, ako jeden..., celý život je predsa plný vzťahov..., ale kto má podľa vás najväčší vplyv na to, kto ste ako človek?

R: Je ich dost'. Určite moja matka je jednou z nich. Môj prvý terapeut bol jedným z nich. Za veľa ďakujem Fritzovi Perlsovi a Jimovi Simkinovi, čo boli moji hlavní mentori a Frankovi Debilloughovi, čo bol môj prvý terapeut. Zaujímavé je, a ja som to v tom čase samozrejme nevedel, že môj prvý terapeut, psychoanalytik, študoval u Allena Willa, čo bol prevažne sullivanovec



a Inštitút Williama Alansona Whitea bolo jediné miesto v New Yorku, kde bol Fritz vítaný. Priviedla ho tam Karen Horneyová a Fritz mal veľa prednášok na Whiteovom inštitúte. Takže Frank Debillough tam trochu ochutnal geštalt a ja som o tom vôbec nevedel. Čo som mal vtedy, nejakých 20 rokov! Teda moja matka, Frank Debillough a Fritz, samozrejme, a Jim Simkin. To sú pravdepodobne hlavné vplyvy, ktoré menia môj život.

K: Chcete povedať niečo o tom, ako vás niektorý z týchto konkrétnych ľudí ovplyvnil?

R: Áno, môžem to urobiť. Keď som po prvý krát vošiel do ordinácie Franka Debillougha a bol tam gauč, pretože on bol analytik a ja som to nevedel, tak som mu povedal: „Mám si ľahnúť na gauč?“ A on povedal bez akéhokoľvek vtipkovania: „Ste unavený?“ Tak som sa zasmial a vedel som, že som pripravený. On mal práve takú milú rovnováhu medzi vtipkovaním, ktoré bolo srdečné a priateľské, a hranou. Dal mi vedieť, hej, je to na tebe, čo chceš. Fakt to bolo milé. On mal na mňa, keď som bol mladý chalan, pri hľadaní mojej vlastnej cesty, naozaj veľký vplyv. Fritz a Jim mali na mňa vplyv prostredníctvom Geštalt terapie, kde som sa potom našiel. Zistil som, že mi to umožňuje, aby som bol sám sebou. Bol som vycvičený v psychoanalýze, bol som vyškolený v kvázi existenciálnej teórii sociálneho učenia, mám na mysli behaviorizmus, všade tam som sa niečo naučil. Absolvoval som stáž na Neuropsychiatrickom inštitúte UCLA, ktorý bol orientovaný klinicky. Chodil som tam v bielom plášti a bolo mi povedané, aby som hral doktora a tu mi nielen povedali, aby som bol sám sebou, ale aj ma poklepali po pleci a niekedy jemne pošťuchli, najmä keď som nebol sám sebou. To bolo úžasné a otvorilo mi to svet, v ktorom môžem skutočne robiť terapiu bez toho, aby som musel pristupovať k reštriktívnej role, hrať sa na doktora alebo hrať sa na odborníka, alebo hrať čokoľvek. Nielen mať klinický úsudok, ale byť s klinickým úsudkom, byť tam taký, aký som. Zaujímavé bolo, o čom som sa nedávno rozprával s niektorými skúsenými, dosť skúsenými Geštalt terapeutmi na supervízii: teória, ktorú ste absorbovali a osvojili si ju, je vo vás. Takže ak pracujem dobre, viem, čo funguje dobre, vôbec nemyslím na teóriu. Je to vo mne, asimiloval som to. Teda, keby som to nebol ja, vyzeralo by to neautenticky a to nie je v poriadku. Keby ste vyzerali ako ja, alebo keby som vyzeral ja ako vy, bolo by to podozrivé, pretože by to bolo ako klonovanie. Ja by som bol druhotriedna Heather a vy by ste boli druhotriedny Bob. Aby ste boli taká, aká ste, to je v klinickej praxi proste závan čerstvého vzduchu. Ale pred niekoľkými desiatkami rokov, keby ma tak neovplyvnili a nedostal by som podporu od Jima a od Fritza, asi by som sa bol býval zbláznil.

K: Áno. Myslím, že to je veľmi zmysluplný vplyv: nechať niekoho byť. Ďalšia otázka, ktorú by som mala, je... myslím, že táto otázka sa dotýka teórie poľa. Aká udalosť alebo okolnosť vás ovplyvnila, že ste sa stali takým človekom, akým ste? Každý konkrétny moment alebo súbor okolností v priebehu vášho života, ktoré sú pre vás skutočne významné?

R: Áno, určite to, že mám deti. Potom, že mám vnúčatá. Myslím, že to je jednoducho krásne a pekné. Pokiaľ ide o zážitky, ktoré sa udiali viac medzi mnou a niekým, nech už to bol ktokoľvek, boli to momenty v rámci Geštalt terapie a v rámci môjho vzťahu s Fritsom a môjho vzťahu s Jimom. V tomto období som dokončil kapitolu o psychopatológii vedomia. Ide o novú knihu, v ktorej 10 až 12 autorov komentuje túto tému. Editori sú Charlie Bowman a Jean-Marie Robine a v knihe spomínam niektoré príbehy o tom, čo som zažil. Raz sa ma Fritz spýtal, či by som nepriniesol geštalt terapiu do Európy, čo bolo v roku 1969. To bola úloha, ktorá mi otvorila svet. Chodieval som do Európy trikrát ročne na niekoľko týždňov robiť tréningy, v ktorých som ukazoval verejne svoju prácu ľuďom, z ktorých boli niektorí skúsení. Ľuďom, ktorí prišli s myšlienkou: „tak dobre, pozrime sa na to!“ ale aj ľuďom, ktorí prišli a hľadali spôsob, ako „môžem toho chlapíka zabiť“. Odovzďávam geštalt už 50 rokov a je to neuveriteľná príležitosť, ako sa učiť. Nie je veľa ľudí, ktorí majú príležitosť byť videní a učiť sa zo spätnej väzby a z vlastného prispenia ľuďom rôznych orientácií. V tréningoch to, čo učím, niekedy ľudí naozaj oslovilo a niekedy sa snažili byť kritickí, takže to boli úžasné momenty, ktoré v mojom živote rozvírili stojaté vody a stále sa to deje.

Ešte spomeniem Fritza. Mám tri dôležité príbehy s Fritsom: nie na všetky jeho výzvy som povedal áno. Moment, ktorý ma oslovil bol: sedel som s Fritsom v mojom starom Volve, ktoré stále mám, ročník 1964. Mám aj novšie autá, ale toto stále mám a jazdím. Išli sme niečo vybaviť a sedeli sme v tom aute a ja som mu povedal: „Vieš, teraz chodíš ku mne manželský pár a všimol som si, že ty si o tom nepovedal nič. Ani v odbornej literatúre o tom toho nie je veľa.“ Fritz sa na mňa pozrel a trochu sa začervenal, aspoň som si to myslel. Vyzeral ostýchavo a povedal: „Vieš, ja v tom nie som veľmi dobrý.“ Bez výhovoriek. Nebol v tom dobrý, povedala to aj Laura. Ale povedal mi: „Ak ťa to zaujíma, bolo by dobré, aby si to urobil.“ Ja som sa opýtal, čo tým myslí a on povedal: „Premysli a prepoj geštalt koncepty o vzťahoch a tému primárnych vzťahov.“ A ja som povedal, že rozumiem. Bral som to ako veľmi vážny mandát, nie imperatív, ale mandát, aby som to urobil.

K: A vy ste to urobili. Skutočne ste sa tým zapodievali.



R: Áno. A vyvíjal som tento model 50 rokov. A v súčasnosti sme natočili aj zopár filmov o práci s pármí. Tak to boli dva momenty, ktoré ma oslovili a zrodilo sa v nich niečo, v čom pokračujem aj naďalej. Tretí, skrátim to, vrátil som sa do Los Angeles po stáži na UCLA. Vrátil som sa na univerzitu, aby som dokončil doktorát. A potom som si povedal, že sa na rok vrátim na rok študovať u Fritza a Jima. A som tu už 52 alebo 53 rokov. Trochu som ten rok pretiahol, ale vtedy som si myslel, že som tu v Kalifornii na rok. Fritz sa so mnou rozprával o tom, ako to bude, keď sa vrátim do New Yorku. Povedal mi: „Keď sa vrátiš do New Yorku, založíš inštitút, výcvikový inštitút“ a ja som povedal: „Počkaj chvíľu, Fritz.“ Povedal som, že sa tam nevrátim a nezačnem nejaký inštitút, ktorý by konkuroval tomu Laurinmu. Mimochodom, už to nevnímam ako konkurenciu, ale to je iný príbeh. Povedal som mu, že to neurobím. Požiadam Lauru, aby sa so mnou stretla a pokúsím sa zistiť, či nájdeme spôsob, ako spolupracovať. Chcem sa od nej učiť. Povedal som, určite prinášam niečo iné. A on povedal: „Nie, nie, nie, ty si založ vlastný“ a ja som sa na neho pozrel a povedal som: „Fritz, bojuješ so svojou vlastnou ženou, ja sa do toho nebudem miešať.“ A on sa zasmial a podal mi ruku, lebo to sakra dobre vedel, presne vedel, čo robí. Takže túto výzvu som neprijal. Diskriminovať niekoho.

K: Áno. Viete, vedela by som si predstaviť aplikáciu niektorých vašich princípov z toho druhého príbehu, o práci s pármí. Vidíte dynamiku párov a viete, čo by ste chceli a čo by ste s nimi robiť nechceli.

R: Áno, ale ja som nevedel to, že to má byť v konflikte s jeho ženou. Viete, ako keby tam mal nejakú osobnú agendu, ktorá s tým mala viac do činenia, myslím, že aby sa v New Yorku hovorilo viac o jeho inštitúte ako o Laurinom.

K: Toto je osobná otázka, pretože v mojich rozhovoroch sa často nerozprávam s ľuďmi, ktorí majú vlastné výcvikové inštitúty: aké máte skúsenosti so spoluprácou? ebo viem, že nielen vy, vaša vlastná výcviková komunita, dostala tú ponuku, aby išli a založili inštitút v New orku. Ale aké to bolo pre vás? Naozaj od vás nemôžem žiadať, aby ste zhrnuli celú eštalt skúsenosť...

R: Nuž, v niečom je to dobré a v niečom zlé. Je to samozrejme sladkokyslé. Začali sme spolupracovať s Jimom a Fritzom, v roku 1969 sme založili Geštalt inštitút v LA a začali sme tam robiť výcviky. Fritz v tom čase stále plánoval otvorenie centra, videl som plány, kúpil pozemok na Pico Boulevard a mal plány. Dokonca už v roku 1969 mal plány, že inštaluje televízne kamery do každej terapeutickkej miestnosti. Začínalo sa od nuly, nikdy sa to však neuskutočnilo.

Myslím, že po jeho smrti sa ľudia pohádali o to, kto vlastní pozemok, ale to je okrajové. Založili sme Geštalt inštitút v LA a pracovali sme ďalej a ďalej, začali sme letnú školu. Nevedeli sme, že to bude viac ako len jednorazová záležitosť. V roku 1972 sa konala prvá letná škola v Európe. Budúci rok máme zlaté, päťdesiate výročie. Tento rok v júli sme ho museli zrušiť, vôbec po prvý krát sme to zrušili. Takže Geštalt inštitút v LA začal fungovať a išlo nám to celkom dobre a užívali sme si to. Myslím, že sme mali aj nejaké problémy. A potom, bohužiaľ, ako sa to často deje, prišlo k rozdeleniu, prišlo k nejakým ťažkostiam. Snažili sme sa, ja sám a Rita a Todd Burley a ďalší zamestnanci sme sa naozaj snažili zistiť, či by sme našli spôsoby, ako situáciu riešiť, pretože sme všetci chceli ostať súčasťou dialógu. Napokon sme v tom všetci zostali, ale až príliš dlho. Strávili sme sedem rokov snažením sa o to, aby to fungovalo. Skúšali sme zapojiť geštalt konzultantov, spolupracovali sme s negeštalt konzultantmi, mali sme individuálne stretnutia, stretli sme sa ako skupina bez vedúceho, strávili sme čas a peniaze a nakoniec po siedmich rokoch sme si povedali: „Viete čo, tuším sa musíme poddať realite, že nie sme kompatibilní.“ A rozišli sme sa, myslím, že to bolo v roku 1997. Máme teda dve výcvikové organizácie. Pacifický Geštalt Inštitút, ktorý založili Garry Yonteff a Lynn Jacobs a GATLA, výcvikové spoločenstvo v LA, kde som bol v podstate ja, Todd Burley a Rita. Obe organizácie robia výcviky, v LA máme výcvikový program a my máme klientku, nie klientku - účastníčku, ktorá sa ma opýtala... ona mala záujem o oba, spýtala sa ma, či môže ísť do oboch výcvikov a ja som jej povedal, že to je vynikajúci nápad. Takže momentálne chodí do oboch. Dúfajme, že urobí vlastnú integráciu toho, čo sa hodí, pretože máme určité teoretické rozdiely. Nie obrovské, ale sú významné. Je ešte jeden príbeh, ktorý sa týka našej letnej školy v geštalt prístupe. Jedna naša lektorka, Janette Rainwater bola aj politickou aktivistkou, za posledných 20 rokov väčšinou v Nikaragve a pred niekoľkými rokmi, už zomrela, tak ona chcela priniesť geštalt do komunistckej krajiny. Chcela vidieť, aké to je. A jediná krajina, do ktorej nás mohla dostať, bola v tom čase Juhoslávia. Spýtala sa lektorov, kto by bol ochotný a mal by záujem zapojiť sa do takéhoto projektu. Takže Bob Martin, ktorý bol jedným z lektorov a ja sám, my sme boli jediní dvaja, čo povedali, že majú záujem. Takže v roku 1972 sme urobili program v južnej časti Juhoslávie, čo je teraz Čierna Hora a netušili sme, že to bude trvať 50 rokov. Ľudia toho chceli viac a rozrastalo sa to a ostalo to živé a čerstvé. Aj preto, že nám záleží na spätnej väzbe. Naozaj sme ju čítali, brali vážne, naozaj sme sa s ľuďmi rozprávali a robíme zmeny. Pretože, čo sa hodí tento rok, o tri roky sa už iným ľuďom, s inými potrebami, s inými odtieňmi nehodí. Takže to nezačalo ako séria, začalo to ako jednorazová akcia a skončilo to tak, ako som povedal, že máme 50. výročie.



K: Hm. Takže je tu jedna otázka, ktorú sa niekedy v týchto rozhovoroch pýtame a ja som zvedavá, či sa cítite byť súčasťou Geštalt komunity? Možno je to nejaký zmysel pre patriť do rodiny, akýsi inštitucionálny domov. Zaujímam ma, ako sa situujete v geštalt komunite alebo čo pre vás znamená? Ak vám to teda dáva zmysel ako koncept.

R: Absolútne. Cítim sa byť súčasťou geštalt komunity. Nie celej geštalt komunity, pretože tu jasne existujú zhľady a niektoré sú lingvisticky izolované. Niektoré sú izolované, pretože nechcú byť v kontakte s väčšinou. Súčasťou mojej centrálnej geštalt komunity je komunita GATLA, ktorá je medzinárodná, pretože ju tvoria ľudia z celého sveta. Máme 30 rôznych krajín zvyčajne zastúpených, 25 až 30. A ľudia sem chodia 5, 6, 8 rokov, 80% sa vracia, na čo som naozaj veľmi hrdý, na dvojtyždňový program alebo na 12 dní. Viete, je to aj drahé a to, že sa 80% ľudí vracia, tak hlasujú nohami. Komunita GATLA je podľa mňa predovšetkým medzinárodná komunita, ktorá sa vytvára z tohto programu, z prebiehajúceho programu tu v LA. Máme priebežnú šesťtyždňovú sériu a máme ďalšiu štvortyždňovú sériu s ľuďmi zo Seattlu, to je centrum geštalt komunity. A potom tesne vedľa tohto centra je AGT, s ktorým mám oveľa menej kontaktov ako s ostatnými ľuďmi, o ktorých som práve hovoril. A dokonca GANZ, aj keď je vzdialenejšie, tam v Austrálii a na Novom Zélande, takže áno, GATLA komunita je pre mňa veľmi dôležitá. Je to pravdepodobne moja hlavná identifikácia spomedzi akýchkoľvek komunit, hlavne Geštalt komunity väčšinou organizovaná okolo GATLA, čo je veľmi štruktúrovaná a široká a zároveň hlboká skupina ľudí.

K: Dobré, áno. Mám ďalšiu otázku. Ako by ste povedali, ak o tom chcete hovoriť, nie je to nevyhnutne relevantná kategória pre každého, ale ako ste prežívali svoje rodové ja alebo seba ako muža vo svete geštaltu alebo v týchto rôznych komunitách v priebehu rokov?

R: To sa mení. Mení sa to s vekom a mení sa to s dobou. Napríklad v tejto dobe je o tému dosť veľký záujem. Myslím, že je správne zaujímať sa o sociálnu identitu, sociálnu politiku, politiku identity bieleho, privilegovaného, staršieho muža a myslím si, že tieto veci sú naozaj dôležité. Tiež si myslím, že sa tieto témy niekedy zneužívajú a používajú ako bejzbalová páka, ale určite je v tom istá realita. Ale zdá sa mi aj, že miesto a úloha žien, myslím, v porovnaní s väčšinou spoločnosťou, je v geštalt komunite dobre zastúpená. Nie je to všetko skvelé, ale je to celkom dobré. Myslím, že žijeme v patriarchálnej spoločnosti, takže dobre viete, že ženy nevytvárali pravidlá a tradície, pokiaľ im to muži nedovolili.

Tieto témy sú teraz oveľa viac v popredí. Vždy boli v pozadí, ale teraz sú viac v popredí, tvoria figúru. Dávno, pred 40 - 50 rokmi by pre klienta nebolo nezvyčajné povedať: „Môžem sa opýtať, koľko máte rokov?“ To už dnes nikto nerobí. Tá otázka súvisela s vekom a súvisela s praxou, no teraz sa ma to už nikto nepýta. Ale som si istý, že ľudia by sa možno aj dnes opýtali napríklad 25 alebo 30 ročnej terapeutky tie isté otázky. Ale dnes je metrikou skôr to, či mi rozumiete a tak ďalej. Téma je, čo tvorí figúru a čo pozadie. Byť biely, starší muž mi pravdepodobne dáva väčšiu moc, potenciál, mám väčší vplyv ako niekto, kto má 25 rokov, navyše, ak to je žena a inej farby pleti. Človek je vždy v menšine, ak teda nie je biely, starší muž. Chcem to mať pri práci na mysli, nezneužívať privilégia, ale nechcem sa obmedzovať, držať späť a predstierať, že to, nie som ten, kto som.

K: Áno, rozumiem. A oceňujem priestor, ktorý si beriete, aby ste neboli dominantný alebo aby ste to nezneužívali. Aspoň podľa mojej osobnej skúsenosti s vami.

R: Som v pohode s odlišnosťou. Nepotrebujem ľudí meniť, ale nie som v pohode s tým, ak chcú zmeniť mňa. Ja si chcem ponechať svoju odlišnosť a vy si ponechajte vašu odlišnosť a potom mám záujem o kontakt. Ale nemám záujem prehovárať sa lanom, koho pohľad na realitu zvíťazí. To je potom len konflikt.

K: Áno. Možno s tým toto trochu súvisí: čo by ste povedali, čo bola jedna z vašich najväčších výziev? Môže to byť téma alebo to môže byť moment. Výzvy, s ktorými ste sa stretli vo svete geštalt terapie.

R: Jedna výzva bola zároveň výzva a zároveň bod zlomu. Dobrý bod zlomu. Niekoľkokrát som už ten príbeh rozprával. Pracoval som ako terapeut vo výcvikovej skupine, boli tam aj Fritz Perls a Jim Simkin. Pracoval som uprostred skupiny s jedným klientom a nemohol som periférne nevidieť Fritza a Jima. Bolo to strašné, pretože nech som urobil čokoľvek, počas sledovania mojej práce, veľmi nápadne naznačovali svoju reakciu na moje činy.

Tak niekedy Jim vyzeral, ako by chcel zvracať a Fritz žiaril. O niekoľko minút neskôr Fritz skutočne strčil hlavu pod tienidlo alebo si zakrýval oči a Jim žiaril. Bol to pravdepodobne najdôležitejší bod v mojom výcviku, keď som ich oboch sledoval a zároveň pracoval a napokon som sa našťval a povedal som: „Mohli by ste vy dvaja držať hubu? Čo si myslíte mi povedzte až potom.“ A na moje prekvapenie, sa obaja usmiali. Ja som v práci pokračoval a oni už neboli v mojom figurálnom popredí, z môjho uhla pohľadu ustúpili do pozadia.



Takže to bol kľúčový moment, bol to skutočný AHA zážitok o tom, že sa nesnažím potešiť ani jedného z nich, ale chcem potešiť seba a potom môžem získať ich vstup a zväziť ho, ale nechcem po celý čas meniť kurz tam a späť, pretože jeden sa usmieva a druhý zvracia. To bola tá udalosť, ale snažím sa spomenúť si na zvyšok otázky, lebo som mal na myslí aj to...

K: Aké to boli výzvy? Či už klinické, osobné alebo v organizácii, na aké výzvy ste narazili?

R: Práve teraz stojím pred obrovskou výzvou: ako učiť praktikovať terapiu, ktorá je v súlade všetkými tými témami, ktoré sú teraz relevantné. Ide o to, ako prinášať do praxe všetky tie skutočne závažné, rozsiahlejšie problémy, ktoré vo svete máme. Malcolmova kniha Zmysel pre budúcnosť píše o globálnom otepľovaní, píše o imigrácii a migrácii, píše o tom, že vlády v mnohých krajinách smerujú viac doprava, píše o klimatickej zmene. Mám na myslí, ako dosiahneme, aby sme reflektovali, ako tieto veľké celosvetové problémy ovplyvnili nás všetkých? Ale druhá strana dilemy je, že ľudia, ktorí prichádzajú na psychoterapiu, nemajú záujem premýšľať o tých veľkých veciach. Viete, neprišli pre to. Niežeby globálne otepľovanie nebolo dôležité, ale oni sa chcú s vami porozprávať o hádkach s manželkou a klienti na to majú právo. Takže dilema je, ako priniesť väčšie veci, ktoré sa nás všetkých týkajú, klientom, ktorí v týchto témach nie sú zaangažovaní a nevidia to, že ich svetové témy už teraz, v tomto momente ovplyvňujú. To je výzva. Hovoril som o tom s Malcolmom a snažil som sa vymyslieť spôsob, akým sa venovať našim teóriám o tom, čo sa deje vo svete a ako sa nás to dotýka. Obyčajne máme štyri až päť teoretických prúdov, z ktorých si ľudia môžu vybrať, aby si vytvorili vlastný spôsob, ako konať, pretože veľa ľudí sa o sociálne a ekologické témy zaujíma, ale nevedia ako to urobiť? Ako to urobiť na výcviku a potom ako to začleniť do terapie? Inak sme len izolovaní na nejakom mieste, ktoré tu a tam môže dobre fungovať, ale na vyššej úrovni organizácie zabíjame planétu alebo zabíjame život. A toto sú skutočne dôležité témy! To nie je niečo, čo sa stane o tisíce rokov. Vedci nám hovoria, že máme asi desať rokov na to, aby sme našli spôsob ako to zvrátiť. A aj to môže byť optimistický odhad.

K: Tak to je určite výzva. Je to kolektívna výzva.

R: Áno.

K: A čo by ste s tým chceli urobiť? Myslím tým, že ste spomínali spoluprácu s Malcolmom pri organizovaní rôznych prúdov v geštalt komunite... A čo ešte by ste chceli urobiť? S geštaltom mimo geštalt prístupu? Rozmýšľam nad tým, že spomínate, že máte za sebou päťdesiat rokov v komunite...

R: Hej.

K: ... a ...

R: Mám makro a mikro zoznam prianí. Dávam to úvodzoviek, „makro a mikro“. Mikro je to, kde chcem mať osobný vplyv na to, ako sa chápe párová terapia a ako ľudia praktikuju párovú terapiu. To je mikro. Makro je oveľa grandióznejšie. Naozaj chcem ovplyvniť kultúru vzťahov. Namiesto toho, aby terapia opravovala niečo, čo sa pokazilo, pretože v prvom dejstve sa organizovali vzťahy spôsobom, ktorý spôsobuje ťažkosti, tak v druhom dejstve, v terapii, ktorá sa zameriava na to druhé dejstvo, sa chcem vrátiť k psychologickému vzdelávacej časti, ovplyvňujúcej kultúru v tom, ako sa chápu primárne vzťahy a manželstvo primárne. Jasne chcem, aby sme sa posunuli od fúzneho modelu ako byť spolu k modelu spojenia, kde sú dvaja ľudia, ktorí sú v spojení. To znamená v kontakte a odtiahnutí - kontakt a odtiahnutie sa - čo im umožňuje vysporiadať sa s tým, čo som spomínal predtým, základnou ľudskou dilemou, ako byť spojení s druhým človekom a ostať sám sebou. Fúzny model to neumožňuje. To zvyčajne hovoríme na niektorých workshopoch, aby sa ľudia zjednotili a potom zase rozišli. Rozvodovosť máme 55% pri prvom manželstve. Pri druhom manželstve je to percento vyššie po druhý krát je to ľahšie. Ale to vidíme len na povrchu. Ak sa pozriete na tých 45%, čo ostali v manželstve, a skontrolujete to, tak zistíte, že mnohí z nich sú to, čo nazývame tajne nešťastne ženati a vydaté. Ľudia, ktorí zostávajú spolu, ale nie preto, že je to vzájomne podporné. Zostávajú spolu preto, že sa boja byť sami, ostávajú spolu z náboženských dôvodov, alebo zostávajú spolu z finančných dôvodov, alebo zostávajú spolu kvôli deťom, alebo zostávajú spolu, aby sa vyhli spoločenskej stigme: to nie sú dôvody, prečo sa brali! Takže ostali v manželstve a namiesto roztrhnutia a explózie do rozvodu, spravili implóziu, aby sa tajne vzdali, boli nešťastní, depresívni, nahnevaní, užívali alkohol, drogy, neveru, mám na myslí všemožné problémy. Takže je tu v samotnom modeli manželstva niečo, čo zásadne nezodpovedá tomu, čo ľudia dnes potrebujú. Pravdepodobne to kedysi fungovalo. Myslím, že to fungovalo, aby sme prežili ako druh veľmi dávno, pred desiatkami tisíc rokov. Model takejto fúzie je však pre dnešok záhubou. To chcem zmeniť. Takže to je na tom to grandiózne.

K: Zvyčajne si myslím, že fúzia vo vzťahu by pravdepodobne dobre fungovala, keby sme všetci zomreli pred päťdesiatkou. Ale dožívame sa oveľa viac času a keď vás počúvam, ak hovoríme o manželstve v kapitalistickom systéme zameranom na produkciu, len zopakujem inými slovami, čo ste povedali, do tejto fúzie vstúpime a potom nevieme, ako z nej von. A nejde len o manželský pár. Je to podobné vo všetkých vzťahoch, v ktorých sme a sme v nich nešťastní z rovnakých príčin. Nevieme v nich dobre vyjednávať.



R: Nedovolíme si v nich vyjednávať. To preto, že do nich vstupujeme s nesprávnou reprezentáciou seba. Vo vzťahoch sa potom riadime šablónou, ktorá nám hovorí, čo je správne, ako by sme mali jednat' ako muž a manžel alebo žena a manželka alebo priateľ a priateľka alebo čokoľvek. Ideme do toho so šablónami. Nie sme sami sebou. A keby sme v tom boli naozaj dobrí a všetko zvládali na jednotku, čo by bolo nešťastie, potom sme vo vzťahu, ktorý by fungoval len vtedy, keď tam ako človek nie sme, len konáte ako šablóna. To ale naruša zmysel samotného primárneho vzťahu. Hneď v ten deň, keď sme to urobili, keď sme začali fungovať podľa šablóny, narušili sme primárny účel nášho vzťahu. Tak to je síce grandiózne, predstava, že to zmením, ale je to pre mňa veľmi dôležité.

K: Vážim si to. Zaujímalo by ma, čo s tým urobíte?

R: Pokúsím sa.

K: Budem vás v tom sledovať. Rozmýšľam, či chcete ešte niečo dopovedať. Niečo, čoho sme sa nedotkli. Možno sa vrátiť k prvej téme, ktorú ste otvorili. Bolo to o schopnosti byť sám sebou, myšlienke, ktorú vám priniesli Fritz a Jim, a teraz to znie, že ste našli svoju cestu, ako ju rozvíjať, ako pomôcť iným ľuďom, aby si obnovili tú istú schopnosť.

R: Hej a keď ste sami sebou, tak môžete pomerne rýchlo zistiť, s kým ste kompatibilní. Nemám na mysli presne takí istí, ale to, že ste kompatibilní v istom spektre - lebo neostávate každý deň rovnakí, ja neostávam každý deň rovnaký, ale vaše spektrum a spektrum toho druhého človeka sa dostatočne prekrývajú, takže celý ten balík spolu, ste si navzájom podporní. V žiadnom vzťahu nie sme dokonalí, niekedy sa zraníte, niekedy sa nahneváte, ale je tu základ a podpora, aby ste to napravili a udržali to a vybudovali si odolnosť. Jednoducho povedané, nikdy nezistíte, či ste kompatibilní, pokiaľ sa na prvom mieste neukážete autenticky.

K: Áno a k tomu nemám čo dodať.

R: Ďakujem. Som rád.

K: Áno, áno. Je ešte niečo, čo by ste chceli dodať?

R: Oceňujem, že som mal príležitosť o týchto veciach hovoriť. Nie, nenapadá mi nič, čo by som chcel dodať alebo mal pridať. Mám na mysli, že by som toho mohol veľa dodať, ale myslím, že som trafil veľa vecí, ktoré sú pre mňa významné a centrálné a tak som rád. Áno a chcem vám poďakovať, robíte to dobre.

K: Ďakujem. Ďakujem. Prečo to neskončiť tu?

R: OK. To znie dobre.



Inšpirácia pre prax

*Nielen vzhľadom k polroka trvajúcej vojne a vo všeobecnosti narastajúcemu počtu traumatizovaných klientov/pacientov pokračujeme v news s témou aké techniky možno využiť pri práci s traumou. Sme inšpirovaní (okrem iného aj) knihou Johna Hendena *Beating Combat Stress; 101 Techniques for Recovery*. Wiley-Blackwell, 2011.*

Aktivita: „Rýchly posun vášho životného DVD dopredu“

Rýchly posun DVD sa používa na obídenie problémových myšlienok, vytvorenie kontextu na stanovenie dobre formulovaných cieľov, povzbudenie očakávania zmeny, získanie informácií o tom, aké pokroky robí klient, ale aj na zisťovanie, čo môže klient urobiť také, čo ho vezme tam, kde chce byť. Kým položíme klientovi kľúčovú otázku tejto techniky, je potrebné získať potrebné informácie o jeho súčasných ťažkostiach alebo problémovej situácii. Potom je nanajvýš dôležité získať si jeho úplnú pozornosť. To sa dá najlepšie dosiahnuť pomocou trochu záhadnosti, napríklad otázkou: „Môžem vám položiť trochu neobvyklú otázku?“ Za 15 rokov, čo kladiem túto otázku, som zažil len jedno odmietnutie. My, ľudia sme veľmi zvedaví! Keď klient súhlasí, znížte hlas a spomalte reč. To je dôležité. Keď už máte jeho úplnú pozornosť, položte mu otázku.

„Povedzte, že tu v rohu je televízor a DVD prehrávač... V ňom je DVD o vašom živote, povedzte, šesť mesiacov, keď ste si už všetko usporiadali... V ruke máte diaľkový ovládač (cvičenie je pôsobivejšie, ak máte skutočný diaľkový ovládač). Spustíte DVD... Čo by ste si pozreli ako prvé na televíznej obrazovke, aby ste vedeli, že váš problém alebo ťažkosti sú vyriešené, alebo sa vám aspoň darí lepšie aj pri všetkých fyzických obmedzeniach, ktoré máte?“

... Čo ešte by ste si pozreli? ... Čo ešte? ... Čo by ste urobili ináč? ... Čo ešte by ste urobili? ... Aké odlišné reakcie by ste mohli vidieť u seba? ... Aké ešte? ... Ako sa zmenilo vyššie myslenie? ... Ako ešte?

Pre niektorých ľudí bude táto otázka na rýchly posun DVD ľahšia, pre iných ťažšia. Na vytvorenie jasného obrazu o tom, čo je reálne, dosiahnuteľné, merateľné a čo klient chce, je potrebná určitá tvorivosť. Príklad: „Prestanem s chľastom aj cigami“.

Bývalý vojak, ktorý sa zúčastnil na štyroch vojenských operáciách za sedem rokov služby v armáde, bol prepustený kvôli „alkoholizmu“. Bol na liečení. Poslali ho do národného ústavu zdravia. Sociálna pracovníčka zistila, že žije v chudobe, v malom byte a mal vši. Popolníky boli plné nedopalkov a všade sa váľali prázdne fľaše od vína a destilátov. Bol neupravený v zanedbanom stave.

Keď dostal otázku o rýchlom posune DVD, odpovedal: „Budem mať pod kontrolou celé toto pitie...“ „Usporiadam si život...“ „Budem mať toto miesto (pozrel sa dokola) upratané...“ Čo ešte...? „Fajčenie, znížim to na maximálne päť za deň...“ „Možno sa porozprávam s tými ľuďmi v liečebni o projekte resocializácie...“ A čo ešte...? „Ešte sa nevidím, ako pracujem, ale možno budem mať pár nápadov...“ „A... usporiadam si to lepšie v hlave, takže nebudem musieť piť, aby som to odblokoval... Aj tak to dlho netrvá.“

Techniky „Ako zvládať návaly hnevu“

Hnev sa pri mnohých zážitkoch z boja bežne vyskytuje a je celkom normálny a pochopiteľný. Ale môže byť problémom, keď ho nevládame (t.j. bezpečným spôsobom neodstránime z cesty, hneď ako začína rásť). Po prvé ho musíme rozpoznať. Po druhé, musíme ho zapracovať do plánu, ako ho zvládnuť bezpečným, zdravým a kontrolovaným spôsobom. Na nasledujúcich riadkoch je niekoľko nápadov a niekoľko techník, pomocou ktorých je to možné urobiť. Existujú základné spôsoby, ako efektívne zvládať hnev. Prvým je pokec s kamošom / bývalým kolegom z armády / poradcom / kňazom. Hovorí sa, že „zdieľaný problém, polovičný problém“. To je hlavný princíp takejto práce. Vyrozprávať sa kamošovi alebo bývalému kolegovi z vojny, ktorému dôverujete a ktorý zachová tajomstvo, ak treba, môže byť veľkou úľavou a môže priniesť uvoľnenie narastajúceho hnevu. To sa dá „na pive“ alebo na nejakom vhodnom mieste: akomkoľvek, ktoré vám vyhovuje. Je tiež možné využiť odborníka. Poradcovia a kňazi sa každý rok rozprávajú s tisíckami klientov - pritom sú viazaní mlčanlivosťou - a je to na úžitok klientom vo všetkých oblastiach.

Druhou stratégiou je „napísať to“. Mnoho klientov zistilo, že je užitočné zapísať si pocity narastajúceho hnevu a odkiaľ sa berú. Dôležité je napísať toľko, koľko cítia, že potrebujú a môže to byť na papier, alebo do denníka. Dôležité je zväziť, čo zveria papieru pre prípad, že by sa narušila dôvernosť zápiskov. Užitočné sú osobné skratky alebo kódy, ak sa hovorí o ľuďoch, miestach a udalostiach.

Ďalšou možnosťou je „namáhavá fyzická činnosť“. Mnoho klientov prišlo na to, že namáhavá fyzická činnosť má pozitívny účinok na hnev, pretože ho uvoľní. To môže byť telesné cvičenie v telocvični; športový tréning; kopanie do futbalovej lopty; dlhá jazda na bicykli; beh; boxovacie vrece alebo čokolky, čo nenarobí škodu. Pre mnohých z nás, keď v nás narastá hnev, je, až po kým si nenájdeme spôsob, ako ho vybiť, lepšie držať sa od ostatných ľudí. (Prítomnosť iných ľudí, nech už sú nám akokoľvek blízki, môže byť provokatívna. Môžu vzniknúť hádky, ktoré povedú k tomu, že sa hnev vyleje deštruktívne a nezdravo na ľudí, ktorých máme radi.)



Keď povzbudzujem klientov, aby použili túto techniku, býva pre nich užitočné vysvetliť ich blízkym, že potrebujú (tí klienti), keď vykonávajú túto činnosť, byť sami. Keď to ostatní pochopia, väčšinou to akceptujú. Niektoré páry si vymyslia zvláštny signál, ktorý označuje túto potrebu osobného priestoru na aplikáciu vhodnej techniky. Aj „boxovanie“ pomáha.

Jeden klient, vojenský vodič, mal veľa pocitov hnevu v súvislosti s niektorými situáciami, v ktorých sa ocitol počas vojny v Iraku. Zistil, že keď sa v ňom nazbiera veľa hnevu, veľmi mu pomáha niekoľko minút boxovania v telocvični. Signálom pre jeho manželku bolo slovo „nával“. Ona odpovedala: „Dobre“ a keď sa vrátil z telocvične, všetko bolo v poriadku.

Pre niektorých ľudí je dobré „nájsť si miesto, kde sa môžu vykričať!“. Mnoho klientov považuje za veľmi užitočné vykričať sa, tak hlasno, ako len chcú alebo potrebujú, o veciach, ktoré v nich vzbudili hnev. Ale aby ste nevyplašili ostatných (!) - obzvlášť svojich blízkych - dôležité je nájsť si izolované a bezpečné miesto, kde si môžete zakričať! Tu je niekoľko príkladov: kričať sa dá v zaparkovanom aute, na izolovanom mieste, so zavretými oknami, na pobreží, v prírode na chodníku medzi veľkými poľami, vo zvukotesnej miestnosti alebo budove.

Príkladom je príbeh „takzvaného najlepšieho kamaráta“ Námorník z ponorky, ktorému „najlepší kamarát“ zviazol partnerku, kým bol námorník na cvičení, bol zúrivy na partnerku, aj na takzvaného „najlepšieho kamaráta“. Chcel vzťah napraviť; a chcel aj ostať v priateľskom vzťahu s kamarátom. Vedel však, že nebude rozumné a bezpečné okamžite si „vydiskutovať to“ s každým z nich. Tak, aby bezpečne vybil zo seba zaplavujúci hnev, zaparkoval auto na málo použíwanej vidieckej ceste, aby sa v ich neprítomnosti na nich vykričal. Poradcovi povedal: „Bol som úplne zachrípnutý, keď som skončil, ale cítil som sa lepšie!“ O niekoľko sedení neskôr už bol schopný rozprávať sa s nimi individuálne bez toho, aby chcel zmlátiť ich alebo nejaký neživý predmet.

Aktivita: Zmeňte svoj postoj k nechceným myšlienkam

Distres nám spôsobuje to, ako reagujeme na nechcené myšlienky. Naša reakcia umožňuje týmto myšlienkam, aby mali silu a moc nad nami. Čím viac sa ich snažíme odtlačiť, tým viac sa budú dobýjať späť do nášho vedomia (napríklad pozrite sa, čo sa stane, keď si poviete: „Nemyslite na ružového slona!“). Tieto myšlienky blúdžia myslou a snažia sa kŕmiť našou pozornosťou, ale najradšej majú silnú emocionálnu reakciu. To im pomáha, aby sa udržali v pamäti. Klientovi môžeme v takejto situácii pomôcť, keď mu dáme nasledovnú inštrukciu:

1. Privítajte nechcenú myšlienku (alebo strach).
2. Predstavte si postavičku z komiksu (napríklad kocúra Toma zo série Tom a Jerry, alebo káčera Donalda).
3. Ozvučte ju pisklavým hlasom.
4. Nechajte ju povedať nahlas tú myšlienku (napríklad „Pamätáš sa na incident v Helmand Province v decembri 2019?“).

Výsledkom komiksovej predstavy je preprogramovanie pôvodnej emocionálnej reakcie, ktorá je sytená strachom - a odobratie sily, ktorú má nad človekom. Čím menej sa bojí myšlienky, tým je menej pravdepodobné, že sa bude cez deň vyskytovať. Emocionálna reakcia sa neutralizovala.



Hry a aktivity

Tento mesiac prinášame dve na riešenie zamerané aktivity, ktoré sa dajú využiť pri tréningu a v rozvoji ľudí. Hry zamerané na riešenie sú možnosťou ako prepojiť predpoklady, rámce a rozhovory zamerané na riešenie s inými aktivitami s cieľom získať nové kontexty, v ktorých sa ľudia začnú hrať a zabávať sa. Rozhovor počas prebiehajúceho procesu hry/aktivity býva často oveľa spontánnejší a tým aj pre klientov ľahšie uskutočniteľný.

Domino zamerané na riešenie (autor je Tomasz Switek)

Cieľom tejto hry je podporiť ľudí v malých skupinkách po troch až štyroch členoch, aby sa príjemne a užitočne porozprávali. Účastníci hrajú štandardné domino a dodržiavajú niekoľko ďalších pravidiel, ktoré tvoria príležitosť porozprávať o sebe, porozprávať si príbehy a zážitky, na základe čoho si uvedomia svoje silné stránky.

Úvod

Hra domino zamerané na riešenie si vyžaduje určitú prípravu. Predovšetkým musíte kúpiť niekoľko súprav domina. Jednotlivé kocky by sa mali označiť číslami od 1 do 28. Každé číslo na kocke domina sa bude viazať na jednu otázku zo zoznamu. Jeden taký zoznam je uvedený na konci popisu hry. Typy jednotlivých otázok by sa mali týkať špecifických potrieb účastníkov alebo môžete vytvoriť všeobecné otázky, ktoré budú užitočné pre všetkých účastníkov. Otázky by ste mali aj vytlačiť, aby ste ich mohli rozdať účastníkom. Účastníkov rozdelte do skupiniek po troch alebo štyroch hráčoch. Každšej skupinke dajte jednu súpravu domina a aspoň jeden výtláčok zoznamu otázok. Potom vysvetlite pravidlá.

Základné pravidlá

- Každý človek si vyberie štyri kocky domina.
- Čísla na kockách označujú otázky na zozname.
- Postupujte podľa štandardných pravidiel domina.
- Keď zložíte všetky kocky domina, mali by ste splniť úlohu zo zoznamu.
- Ak nechcete odpovedať, strácate kolo a vymeníte si kocku domina za inú.
- Ak nemáte správny počet bodiek, aby ste mohli položiť domino, vezmete si ďalšiu kocku domina z kopy.
- Keď jeden hráč odpovedá na otázku, ostatní mu môžu klásť doplňujúce otázky.
- Počas rozhovoru môžete dávať (a písať) komplimenty na základe odpovede na konkrétnu otázku.

Otázky do domina zameraného na riešenie

Vzorové otázky pre skupinu - je možné vytvárať si svoje

Príklad: Rozhovor o minulosti

1. Povedz nám, ako si preukázal pevnú vôľu.
2. Povedz nám, ako sa ovládaš v ťažkých situáciách.
3. Povedz nám, ako si dodržal slovo.
4. Povedz nám, ako si zvládol svoje slabé stránky.
5. Povedz nám, ako si premohol svoj strach, svoje obavy.
6. Povedz nám, ako si pre seba urobil niečo dobré.
7. Povedz nám, ako si urobil niečo dobré pre niekoho iného.
8. Povedz nám, ako si sa zabavil.
9. Povedz nám, ako si bol spokojný so sebou.
10. Povedz nám, ako si sa tešil z niečoho malého.
11. Povedz nám, ako si bol spokojný s niekým iným.
12. Povedz nám, ako si sa snažil o niečo, ako si to získal.
13. Povedz nám, ako si našiel aspoň malý zmysel života.
14. Povedz nám, ako si vedel riskovať.
15. Povedz nám, ako si odolal pokušeniu.
16. Povedz nám, ako si sa rozhodol pre niečo dobré.
17. Povedz nám, ako si sa rozhodol byť úprimný k sebe v ťažkej situácii.
18. Povedz nám, ako si sa rozhodol byť úprimný voči iným ľuďom.
19. Povedz nám, ako si pomohol niekomu.
20. Povedz nám, ako si sa „pozbieral“, zotavil po nejakej nehode.
21. Povedz nám, ako si dokázal zabojsovať o niečo.
22. Povedz nám, ako si spravil niečo neočakávané.
23. Povedz nám, ako si sa dokázal zmeniť.
24. Povedz nám, ako si sa stal priateľom niekoho.
25. Povedz nám, ako si sa vrátil pre niečo dôležité.
26. Povedz nám, ako sa ti podarilo urobiť niečo dôležité.
27. Povedz nám, ako si prejavil svoju skromnosť, pokoru.
28. Povedz nám, ako si sa dostal do niečoho dôležitého.

Snažil som sa byť stručný pri opise domina a jeho pravidiel. Kompletné inštrukcie pripravené na tlač môžete získať na požiadanie na e-mailovej adrese: tomaszswitek@centrumpsr.eu.



Citovateľné citáty (autorkou je Brenda Zalterová)

Pri cvičeniach v skupinách alebo tímoch je možné používať citáty. Dajú sa využiť rôznymi spôsobmi, napríklad aj úplne jednoducho - každý dostane nasledujúci zoznam a vyberie si obľúbený citát. V malých skupinkách sa potom môžu účastníci rozprávať o citátoch a o tom, prečo sa im páčia. To vedie k väčšej diskusii o danej téme. Tu je niekoľko citátov ako zoznam pre inšpiráciu k téme zmena

- Nikdy nepochybujte o tom, že malá skupinka rozumných a oddaných ľudí dokáže zmeniť svet. Vlastne sa to doteraz vždy tak udialo. Margaret Meadová
- Nemôžeš urobiť šlapaje do piesku času, keď sedíš na zadku. A kto chce urobiť odtlačky zadku do piesku času? Bob Moawad
- Kilo múdrosti si vyžaduje 10 kil zdravého rozumu, aby sa dalo použiť. Perzské príslovie
- Akceptuj, že raz si holub a raz socha. Dilbert, americký kreslič komiksov
- My musíme byť tou zmenou, ktorú chceme vidieť vo svete. Mahatma Gándhí
- Život je proces stávania sa, kombinácia stavov, cez ktoré prechádzame. Ľudia zlyhávajú v tom, že si chcú vybrať jeden stav a ostať v ňom. To je vlastne smrť. Anaïs Nin
- Aké úžasné, že nikto nemusí čakať ani na chvíľu a hneď môže začať meniť svet. Anna Franková
- Hovori sa, že čas mení veci, ale zmeniť ich musíš vlastne ty. Andy Warhol
- Dôležité je toto: byť schopný obetovať to, čo sme, za to, čo by sme mohli byť. Charles Dubois
- Ak ste to vždy robili tak, tak to je pravdepodobne zle. Charles Kettering
- Kým si lichotíme, že všetko ostáva také isté, veci sa nám menia pred očami zo dňa na deň, z roka na rok. Charlotte Perkins Gilman
- Je nemožné, aby sa človek naučil to, čo si myslí, že už vie. Epiktetos
- Niektorí ľudia vidia veci také, aké sú a vravia: „Prečo?“ Ja snívam o veciach, ktoré nikdy neboli a hovorím: „Prečo nie?“ George Bernard Shaw
- Veci sa nemenia, my sa meníme. Henry David Thoreau
- Zmena nemusí nutne znamenať pokrok, ale pokrok si nevyhnutne vyžaduje zmenu. Pre zmenu je podstatné vzdelávanie, pretože vzdelávanie tvorí nové chcenie a schopnosť splniť ho. Henry Steel Commager
- Nemôžeš vstúpiť dvakrát do tej istej rieky, pretože v nej už tečie iná voda. Herakleitos.
- Zmena je zákon života. A tí, čo sa pozerajú len do minulosti alebo do prítomnosti, určite zmeškajú budúcnosť. John F. Kennedy
- Len preto, že všetko je iné, neznamená, že všetko sa zmenilo. Irene Peter
- Každý chce zmeniť svet, ale nikto nechce zmeniť seba. Lev Nikolajevič Tolstoj
- Celý beh ľudskej histórie môže závisieť od zmeny srdca u jedného jediného a dokonca pokorného jednotlivca - pretože v myslí a duši jednotlivca sa vedie vojna medzi dobrom a zlom a napokon tam vyhrá alebo prehrá. M. Scott Peck
- Ani tak nejde o to, že sa bojíme zmeny, alebo že sme zamilovaní do starých spôsobov, ale bojíme sa toho miesta medzi... Je to ako byť medzi dvomi trapézami. Niet sa čoho držať. Marilyn Ferguson
- Pravda je, že naše najlepšie chvíle sa dejú vtedy, keď sa cítíme veľmi zle, sme nešťastní, alebo nenaplnení. Lebo len v takých chvíľach pravdepodobne vystúpime zo svojich koľají a začneme hľadať iné spôsoby alebo pravdivejšie odpovede. M. Scott Peck
- Vzdelanie je tá najmocnejšia zbraň, ktorú môžete použiť na zmenu sveta. Nelson Mandela



Akcie a podujatia

WEBINÁRE

LETNÁ ŠKOLA COACHINGPLUS (ONLINE)

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

Srdečne vás pozývame na sériu troch webinárov na tému rozvoja tímov. V auguste, 22. až 24., od pondelka do stredy, vždy večer od 18.00 do 20.00 vám lektori Coachingplus a ich hostia predstavia svoje témy a dilemy, ale aj poznanie a skúsenosti, ktoré žijú pri práci v organizáciách a tímoch.

Témy a lektori webinárov:

- 22. 8. Psychologické bezpečie v tíme a ako ho vytvárať Oľgou Zimmermann
- 23. 8. Kontraktovanie v tímoch a ako ho aplikovať so tevkou Hrivňákovou
- 24. 8. Silné emócie v tíme (hnev, strach, hanba...) a ako ich zvládať s Vladom Hambálkom a jeho hostom

Séria je vhodná nielen pre tímových koučov, ale aj pre facilitátorov, lektorov, riadiacich pracovníkov, odborníkov v multidisciplinárnych tímoch, jednoducho pre všetkých ktorých sa téma spolupráce s inými bytostne dotýka.

Každý webinár bude mať host'a - experta/ku v danej problematika. Cena jedného webinára je 40 Eur. Cena celej série je 90 Eur. Prihlásiť sa môžete na adrese mihalkova@coachingplus.org

22. SEPTEMBER OD 18:00 DO 20:00

STRATÉGIE PRÁCE S NEDOBROVOLNÝM KLIENTOM A JEHO MOTIVÁCIU

Zámerom webinára je predstaviť užitočné stratégie, ktoré môžu odborníci/čky využívať pri práci s ľuďmi, ktorých označujeme ako nespolupracujúcich, nemotivovaných a pomoc nevyhľadávajú sami, ale sú poslaní. Webinár ponúkne priestor pre príklady dobrej praxe, video analýzy, diskusie o problémoch a zdieľanie praktického know how. Cena dvojhodinového webinára je 40 EUR a jeho súčasťou sú aj odborné materiály. Lektor webinára je Vlado Hambálek (a jeho host') Prihlášky a link dostanete u mihalkova@coachingplus.org

17.OKTÓBER OD 18:00 DO 20:00

PRÁCA S EMÓCIAMI Z POHLADU RÔZNYCH PRÍSTUPOV

Chcete vedieť ako pracujú s emóciami klientov humanistické, psychodynamické, kognitívno-behaviorálne, systémové a na telo zamerané prístupy? Chcete vidieť niektoré špecifické techniky a spôsoby práce týchto prístupov v akcii? Chcete posúdiť v čom je vaša práca s emóciami podobná a v čom sa od kolegov líši, resp. sa rozhodnúť v akých oblastiach práce s emóciami by ste sa chceli viac rozvíjať? Tento webinár je príležitosťou k reflexii vlastnej praxe cez zrkadlo práce iných kolegov/gýň. Webinárom vás bude sprevádzať Vlado Hambálek a jeho kolegovia z rôznych modalít/prístupov. Tešíme sa na stretnutie s vami. Cena webinára 40 EUR.

24.11. OD 18:00 DO 20:00

PRÁCA S RODINOU Z POHLADU RÔZNYCH PRÍSTUPOV

Ako pracovať s rodinou? S jednotlivcom v rodine? So vzťahom/vzťahmi? So systémom ako celkom? S tým ako žije rodina v kontexte iných systémov (škola, inštitúcie...)? A aký prístup si zvoliť, aby sme boli užitoční? Psychodynamický, systémovo štruktúrny, strategický, viac postmoderný, viac kontextuálny? Tento webinár vám umožní urobiť si prehľad o tom, čo to znamená práca s rodinou, aké typy práce s rodinou sú vhodné a indikované a kedy je naopak práca s rodinou iba podporná voľba. Dostanete know how aj skúsenosti... Cena je klasická, 40 EUR, kontakt ostáva rovnaký, mihalkova@coachingplus.org



WORKSHOPY

(prezenčná účasť)

26. OKTÓBER OD 10:00 DO 18:00

ÚVOD DO SUPERVÍZIE TÍMOV A ORGANIZÁCIÍ

- výberový informačný workshop

V roku 2023 otvárame výcvik pre supervízorov (ale aj skúsených kľúčov a organizačných konzultantov/ky), ktorí chcú rozšíriť svoje portfólio o zručnosti, metódy a postupy supervízie organizácie. Tento jednodňový workshop bude ochutnávkou nášho výcviku. Zažijete na ňom všetky formy supervízie organizácie v praxi, predstavíme kľúčové kompetencie supervízie organizácie a formy či obsah výcviku. Prihlášky a viac info nájdete u Zuzky Miháľkovej: mihalkova@coachingplus.org. Cena prvej jednodňovky je 89 EUR. a sú v nej zahrnuté aj materiály a handouty k cvičeniam.

27. OKTÓBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY

- workshop (nielen) pre absolventov výcviku Práca s rodinou a vzťahová väzba

3. NOVEMBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA MOTIVAČNÝCH ROZHovorOV

- workshop (nielen) pre absolventov vzdelávania Aplikovanie motivačných rozhovorov v praxi odborných zamestnancov

1. - 2. DECEMBER

SUPERVÍZIA TÍMOV A ORGANIZÁCIÍ

- prvý modul z piatich, výcviku v supervízii organizácií. Čas, cena, miesto konania budú zverejnené na www.coachingplus.org, prípadne kontaktujte mihalkova@coachingplus.org

5.-6. DECEMBER OD 9:00 DO 17:00

TÍMOVÝ KOUČING V NOVEJ OGRANIZAČNEJ KRAJINE / TEAMCOACHING IN THE NEW ORGANISATIONAL LANDSCAPE

- masterclass so Sandrou Wilson

Tímové koučovanie v postcovidovej dobe? Ako sa zmenilo a čo sa musíme naučiť? Ako sa zmenili tímy, ich fungovanie a spolupráca? Aké nároky to kladie na organizácie a ľudí, ktorí v organizačnom rozvoji pracujú? Čím je špecifické a aké výzvy na kouča kladie tímové koučovanie v postcovidovej dobe, v súčasnosti? O všetkých týchto otázkach budeme v decembri diskutovať spolu so Sandrou Wilson MCC. Masterclass bude kombináciou zážitkových aktivít, teórie, reflexie praxe a ponúkne aj možnosť supervízie vašich prípadov (nielen) tímového koučovania. Oba dni budú tlmočené a účastníci dostanú materiály k téme. Ďalšie info (napr. o ICF kreditoch, cene dvoch dní) dodáme čoskoro. Registrujte sa však už teraz.



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, tevkou 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 rozvode . truktúra 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) PROCESE

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, psychologov, 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 paleková. 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 alebo formou online prihlášky na www.coachingplus.org Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradi prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby. Prezenčná účasť na podujatiach sa riadi COVID automatom. V prípade, že prezenčné vzdelávanie nie je možné, koná sa v online prostredí na platforme ZOOM.