



## Pár slov na úvod

Aj tento mesiac vám ponúkame aktivity do praxe. Opäť sme vybrali a preložili čo, to z kontextu na riešenie zameraného prístupu - aktivity k téme zázračná otázka, zdroje a škálovacie otázky. Rozhovor bude na tému komplexná vývinová trauma. Uzdravení vývojového traumatu je kniha, ktorú napísal Laurence Heller, vyšla aj v češtine a považujeme ju za to kvalitné, čo sa dá v nám blízkom jazyku o téme čítať. Aj náš výcvik „Práca s rodinou a vzťahová väzba“, ktorý otvárame v roku 2023, sa inšpiruje práve týmto vývinovo-psychologickým prístupom. Viac informácií o našich aktivitách a programe na rok 2023 nájdete na konci newslettera. Želáme vám krásne jesenné dni.

## Obsah

**Rozhovor o práci s traumou  
s Laurencom Hellerom** ..... 2

**Inšpirácia pre prax** ..... 9

Dotazník pred workshopom/  
tréningom / Návčik zázračnej  
otázky

**Hry a aktivity** ..... 10

Identifikovanie silných  
stránok / Škálovanie v praxi

**Akcie a podujatia** ..... 11

Webinára a online tréningy

Online tréningy

Workshopy



## Rozhovor o práci s traumou s Laurencem Hellerom



Laurence Heller

Zhovára sa Patricia Aguirre

PA: Som veľmi šťastná, že dnes môžem predstaviť dr. Laurencea Hellera. Je to jeden z najvýznamnejších predstaviteľov práce s traumou a ja som si istá, že keď sa o niekoľko rokov obzrieme späť a budeme hodnotiť toto obdobie, v ktorom prichádza k posunu paradigmy v názore na traumou, tak jeho meno sa bude veľa spomínať. Ďakujem, že ste prijali naše pozvanie.

LH: Prišiel som rád.

PA: Dr. Laurence Heller je zakladateľom neuroafektívneho vzťahového modelu, ktorému sa hovorí NARM a špecializuje sa na cyklický psychobiologický prístup k práci s vývinovou traumou, ktorý je jedným z mojich obľúbených. Jeho knihu Liečba vývinovej traumy; ako raná trauma ovplyvňuje reguláciu seba, obraz o sebe a kapacitu vzťahu (Healing Developmental Trauma; How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image and the Capacity for Relation, North Atlantic Books, 2012, v češtine vyšla pod názvom Uzdravení vývojového traumatu) mám vždy po ruke. Veľmi ju odporúčam. Aktuálne vychádza aj jej pokračovanie, praktický sprievodca vašim modelom. Povedali by ste, že to je klinický manuál, alebo ako by ste to nazvali?

LH: Hej, je to klinický sprievodca tejto knihy. Nová kniha, ktorá bola práve dokončená a vyjde v angličtine v júli tohto roku, teda zanedlho.

PA: Výborne. A nie je príliš hrubá. Vyjde v 15 jazykoch.

LH: Viem, že máte mnoho divákov z rôznych krajín, takže by mali vedieť zohnať tú knihu aj vo svojom jazyku.

PA: Čo by som ešte mohla urobiť na začiatku tohto rozhovoru, je spýtať sa vás na vašu životnú dráhu a ako ste sa dostali k tomu, že ste vytvorili túto úžasnú metódu práce.

Viem však, že by nám to pravdepodobne zabralo hodinu. Možno by sme mali urobiť dva diely tohto nášho dnešného rozhovoru, pretože som čítala váš príbeh, ktorý je veľmi, veľmi zaujímavý. Viem, že za tým všetkým, čo ste priniesli, je veľmi veľa skúseností a že tento model sa vytváral veľmi dlho.

LH: Naozaj je to akási reflexia mojej celoživotnej práce. Je to moja osobná práca, ako ste spomenuli, ale aj klinická práca. Zhrnul som to do výroku, že model stojí na mojich úspechoch aj neúspechoch, ktoré som zažil v práci. Keď prichádzali ťažkosti pri jeho aplikácii, tak som ich konzultoval s mnohými terapeutmi. Bola to akási destilácia a rafinácia procesu, ktorý vedie k efektívnejšej práci s telom tu a teraz. Ale nie je to len výlučne proces „zdola nahor“, o ktorom budeme bezpochyby hovoriť neskôr. Je to aj proces „zdola nahor“, teda inými slovami od tela k mozgu a potom od mozgu k telu. Je to, tak povediac, medzihra fyziológie a identity.

PA: Hej. Jedna z vecí, ktoré sa mi na vašej práci veľmi páčia, aj keby som nepoznala príbeh o tom, ako vznikol NARM, je, že model má veľmi konkrétny a veľmi praktický jazyk. Všímame si tam toľko vrstiev... od duchovnej po všetky ostatné: emocionálnu, telesnú. Je veľa prístupov - aj k práci s telom - a vy ste našli spôsob, ako integrovať veľa týchto vrstiev.

LH: Myslím, že to je veľmi presné, vidím to podobne a snažil som to tak aj urobiť. Mám za sebou vzdelanie, ktoré spája všetky možné rozdielne skúsenosti a poznatky. Viaceré druhy práce s telom, rôzne metódy, ako aj rozličné psychoterapie, či duchovná práca - to všetko je súčasťou mojej cesty a môjho vývinu a pre mňa je to stelesnený proces zážitkového učenia. Ja tak aj vyučujem, aj sa tak učím.

PA: Áno. Rezonuje to so mnou, pretože koniec koncov máme v sebe mnoho vrstiev našej existencie. Telo, duch... Ľudia o tom hovoria stále, hoci vôbec to nie je ľahké pochopiť a vyjadriť to takými konkrétnymi slovami. Vy tie vrstvy dokážete opísať. Jedna z vecí, ktorá ma zaujala, je vaša schopnosť prepojiť všetky tieto vrstvy s témou traumy. Ako chápete traumou? Čím je podľa vás trauma a ako nás trauma v istom zmysle slova od nás odpája, alebo ako znižuje naše spojenie so životnou silou? Vo vašej práci sa mi páči aj to, že váš model je inovatívny a je opakom patologizujúceho modelu, ktorý sme predtým, niekedy v sedemdesiatych rokoch, keď sme začali hovoriť o PTSD alebo o traume, používali.



**Kedysi sme veci chápali tak, že ste chorí a mali by ste urobiť niečo, aby ste boli normálni.**

LH: Hej, to bol naozaj posun ohniska pozornosti od symptómov - pretože všetci máme rozličné symptómy a tie sa zvyknú kategorizovať a potom patologizovať - k tomu, čo tieto symptómy na najhlbšej úrovni vytvára a udržiava. Zaujímalo ma to a zameral som svoju prácu týmto smerom. Počúvame symptómy, pretože symptómy sú dôležité, lebo to sú správy z nášho tela a emócie z nášho hlbšieho Self. Keby sme nedokázali počúvať túto našu hlbšiu povahu, hlbší aspekt toho, kto sme, tak budeme mať iba symptómy. Vždy ma zaujímala táto hlbšia dynamika, nielen symptomatická rovina. Ľudia samozrejme trpia a chcú úľavu, čo v žiadnom prípade neignorujem, ale nejde len o to zamerať sa na symptómy. Ako som povedal, ohnisko pozornosti sa zameriava na to, čo traumou vytvára a udržiava.

PA: A je to akési vystopovanie, odkiaľ to prichádza. Videla som vo vašej knihe veľa tabuliek a grafov, krásnych kresieb toho, odkiaľ to prichádza. A to je proces, ktorý sa udeje predtým, než nás to dovedie k symptomatickej scéne reality človeka. Ale nie, že toto je ono, toto je definitívne. Ako ste povedali, trauma je utrpením, obmedzuje, no neznamená to, že sme iba patologickí a že sa veci nedajú meniť.

LH: Hej. Existuje veľa utrpenia spôsobeného traumami a nechcem veci zľahčovať. Len sa nechcem príliš zameriavať iba na to utrpenie, alebo na symptómy, ktoré tam sú. Samozrejme, že v mojej práci sú symptómy zahrnuté. Ale existuje tu aj hlbšie ohnisko pozornosti. Ak sa mu venujeme, ľudia na to reagujú pozitívne a je to pre nich užitočné.

PA: To, čo vidím, keď pracujete takto komplexne, je, že sa zaujímate o rôzne príčiny traumy. To vás potom vedie k tomu, že si viete zvoliť vhodný psychotherapeutický prístup a vhodný typ práce s telom. A práci s telom sa venujete aj pri výcviku terapeutov. Na to, aby ste si v terapii zvolili správny prístup, ak sa chcete rozhodnúť, ako ďalej, potrebujete rozumieť tomu, čo sa stalo, čo sa stalo v tele, čo je za symptómami. Viem, že sa zameriavate na telo a telesnosť. Vlastne celé naše telo je riešenie. Je to chýbajúce ohnisko a my všetci, čo pracujeme so stelesnením a somatikou, všetci hovoríme v určitom bode, že pacientom niečo chýbalo. A nie všetci s telom pracujú, napokon aj v mojej pravidelnej terapii niečo telesné chýbalo. Ale keď vidím podrobne vašu prácu s telom, nie je to len tak, že práca s telom je automaticky jediná odpoveď na každú chorobu. Ako to je?

LH: Niekedy je užitočné pracovať „zdola nahor“, inými slovami viac sa sústrediť na prácu s telom,

pretože telo často ukazuje, kde si nosíme symptómy. Napokon telo si všimam a NARM aplikujem na miestach, kde sa odpájame, pretože sa odpájame prostredníctvom telesného napätia a kolapsu. Existujú sympaticky dominantné a parasympaticky dominantné odpovede. To sú všetky spôsoby, ako sa odpájame. Počas práce sa niekedy len sústredíme na to, kde sa odohráva odpojenie, ako napríklad napätie v bruchu alebo napätie v hlave alebo chrbte alebo kdekoľvek. No klient si neuvedomuje, čo poháňa to telesné napätie. Obyčajne je to akýsi vnútorný konflikt, vnútorný emocionálny konflikt. Takže sa nemôžeme zaoberať len telom. Musíme si všimnúť a pracovať aj s emóciami a s identitou. To všetko je veľmi intímne prepojené. Takže niekedy môžeme ísť aj naopak, pracovať „zhora nadol“ z perspektívy identity a emócií a niekedy „zdola nahor“, od tela, z perspektívy toho, čo sa deje v tele, pretože telo ovplyvňuje tie isté systémy.

PA: Niekedy sa táto otázka objavuje na konferenciách a na workshopoch: ako mám priviesť k emóciám niekoho, kto necíti, kto nie je spojený s cítením cez telo. Áno, integrovanie tela je veľmi dôležitý element liečenia všeobecne. No spomenuli ste, že sú situácie, kedy sa neodporúča ponárať sa hlboko do tela.

LH: Nielen, že sa neodporúča, je to vlastne kontraproduktívne a vlastne to môže byť škodlivé. Lebo terapeuti, ktorí sú orientovaní len na telo, niekedy nechápu, že existujú dôvody, prečo pacienti prestali cítiť a vnímať svoje telo. Prírodný ľudský stav je stelesnenie, ale adaptácia na vývinovú traumou a iné druhy šokovej traumy aj neskoršie v živote je, že sa odpájame od tela, čím sa chránime. Teda ak máte za cieľ snažiť sa niekoho dostať späť do tela bez skutočného zisťovania prečo, čo sa deje, že sa necíti bezpečne vo svojom tele, čo sa deje, že stratil to spojenie, o čom to je a čo by sme mohli urobiť, aby sa cítil bezpečne a mohol sa vrátiť do svojho tela, tak to môže byť preťažujúce a za niektorých okolností dokonca niekedy retraumatizujúce.

PA: Hej, niekedy ľuďom hovorím, že v najlepšom možnom scenári im to len nepomôže. Lebo v najhoršom scenári sa retraumatizujú.

LH: Vždy rozmýšľam o klinických pracovníkoch, či už sú orientovaní čisto na prácu s telom, alebo sú orientovaní verbálne psychotherapeuticky, že základná otázka je: „prečo“... Pýtajme sa: vieme, čo sa pacientovi stalo? Čo sa v jeho živote udialo, že sa musel na určitú situáciu v rodine alebo na určitú sociálnu situáciu adaptovať? Máme strašné rodiny. Mnohí z nás, aby sme prežili, museli sme sa odpojiť od svojho tela a od spoločnosti, alebo od zaangažovania sa s druhými ľudskými bytosťami. Často to ide ruka v ruku: ľudia, ktorí sú odpojení od svojho tela, majú ťažkosti aj v spojení s druhými



ľudskými bytosťami. Ak nie ste vo svojom tele, nebudete spojení ani tam. Ja sa venujem a špecificky v NARM sa venujem úlohe tela. Môžeme sa o tom neskôr porozprávať, ale telo je dobrý začiatok.

**PA:** Čo by ste povedali, ako učíte ľudí, aby sa neponáhľali naprávať sa, aby netlačili na zmeny správania? Lebo ja počujem, že hovoríte, že najprv sa treba spýtať, prečo existuje to, čo sa mi deje, aký to má význam, respektíve aký má zmysel, že tento človek je odpojený od svojho tela? Robíte tak namiesto toho, aby ste prstom ukázali, toto tu je zlé, ukážte, nech to odsekem.

**LH:** Presne tak, hej. Pretože naozaj, byť mimo tela je symptóm a tiež stratégia. Je rozdiel medzi symptómami a stratégiami verzus inými spôsobmi, ako sa na to pozeráť, pretože je to stratégia, keď vyrastáte v rodine napríklad, kde dochádza k zneužívaniu alebo je tam násilie alebo sa emocionálne zneužíva, nemusí sa ani fyzicky. Alebo kde je chronické nevy ladenie alebo zanedbávanie. Dieťa sa začne cítiť nie bezpečne vo svojom tele a keď potom opustí svoje telo a/alebo ide do hlavy alebo niektorí ľudia sa úplne odpoja od svojho tela a idú do energetického poľa, lebo to neprežívajú ako bezpečné byť vo svojom tele. V NARM vytvárame situáciu, v ktorej je čoraz viac porozumenia, čoraz viac pocitu bezpečia, čo im potom umožňuje pomaly a organicky sa vrátiť a opätovne sa spojiť s telom. A ako ľudské bytosti máme aj iné hlboké zdroje.

**PA:** Hej. Jedna z vecí, čo sa mi páčia na vašom prístupe a myslím, že je to veľmi potrebné, keď sa zaoberáme traumou, že sa ako terapeuti musíme vedieť pripraviť, nech už používame čokoľvek, je dobré sa nastaviť... A je to postoj, ktorý nám pomáha v tom, čo ďalej urobíme.

**LH:** Hej a je to tiež súčasťou vzťahového kontextu. Inými slovami, keď niektorí terapeuti z rozličných príčin cítia, že sa chcú buď kompulzívne starať alebo kompulzívne pomáhať, je dobré všimnúť si, že to je ich stratégia. Často ide o stratégiu na základe ich vlastnej adaptácie na ťažkosti v ranom detstve. V dôsledku toho naozaj nevnímajú alebo nie sú s človekom, ktorý je pred nimi. Aj terapeuti, ktorí sa snažia dostať ľudí späť do tela, si často nevšímajú fakt, že klient, v snahe terapeuta dosiahnuť, aby cítil, je vlastne tým viac vystresovaný, čím viac nástrojov alebo techník sa na neho používa. Je naozaj podstatné, pre celé spektrum terapeutov orientovaných na telo a psychoterapeutov, aby mali vždy na pamäti, že ľudia s najranejšou traumou, stav necitenia prežívajú ako bezpečnejší než stav cítenia. V NARM vo všeobecnosti nehovoríme o odpore, pretože v tradičnej psychoterapii sa niekedy používa patologicky, ale existuje vnútorný odpor, pretože ľudia sa boja a nie sú pripravení a nevedia ako začať cítiť. V NARM je našou úlohou, sústrediť sa na to, ako ich podporiť, aby sa na tejto ceste

opätovného spájania cítili bezpečnejšie.

**PA:** Hej. A keď hovoríte o tomto bezpečí opätovného spájania, tak ja som raz nazvala jeden workshop Hľadanie rešpektu k odporu.

**LH:** To je dobré.

**PA:** Mám výcvik v rodinných konšteláciách, mám to rada, ale viem, že to nie je vždy veľmi citlivé voči klientom, ktorí zažili traumy. A obzvlášť prístup k odporu často býva len: zlomiť ho! V mnohých metódach.

**LH:** V mnohých metódach, to je pravda. Viete, v Európe, kde som za posledných 20 rokov pravidelne učil, existuje veľa práce s rodinnými konšteláciami a ľudia majú rozličné výcviky, ako viem. Ja síce nepoznám podrobne rodinné konštelácie, videl som ich len zopár, ale poznám veľa ľudí, ktorí to robia. A súhlasím s vami, že niekedy to môže byť retraumatizujúce, pretože to môže ľudí tlačiť skôr, než sú na to pripravení.

**PA:** Hej. Každá liečebná metóda má svoj jazyk. Prostredníctvom rodinných konštelácií máme možnosť nahliadnuť na to, prečo človek niečo opakuje a vystopovať to späť. V rodinných konšteláciách tak môžeme poznať príčinu, stratégiu alebo symptóm, na čo sa to viaže, kde je to puto. Rodinné puto vychádza z lásky, takže to nie je tak, že ty si hlúpy a mal by si sa zmeniť, alebo odpútať. Človek niečo robí, má symptomatické správanie, nie preto, že nie si dosť múdry, aby si mohol žiť iný spôsob života. Naopak, väčšina z nás si myslí, že by sme to mali robiť lepšie, ale nerobíme.

**LH:** A tu je... myslím, že to je dôležité, čo by som zdôraznil, čoho ste sa pred chvíľou dotkli, že my na rozdiel od psychodynamicky orientovanej psychoterapie nejdeme do minulosti hľadať príčiny. Pracujeme v prítomnej chvíli s týmto procesom spojenia - nespojenia a zaujímavé je, že keď s tým pracujeme, s touto dynamikou spojenia - nespojenia, ktorá sa deje stále, tak to, čo je nevyriešené z minulosti má tendenciu organicky sa vynoriť na povrch. Teda v NARM nepodnikáme archeologické expedície do anamnézy človeka, ale všetko je už tam, v prítomnom momente a drží sa to vo forme tela a drží sa to vo forme napätia a kolapsu v tele a drží sa to vo forme psychologických aj fyziologických symptómov, ktoré ľudia prežívajú. A sledujeme symptómy, čo je kráľovská cesta ku zdroju, ale on prichádza organicky.

**PA:** Páči sa mi kráľovská cesta. A ako ste povedali, nemusíme nutne hľadať informácie z minulosti. Ľudia to buď nevedia, alebo mnohé veci si ani nepamätáme, že?

**LH:** Presne.



**PA: Niekedy hovorím, že je dost informácií, ktoré vidíte v človeku pred vami.**

LH: Pretože my si tie adaptácie nesieme so sebou a dôležité rozlíšenie, ktoré robíme v NARM je, že nie trauma samotná, ale adaptácie, ktoré sme urobili na traumou, tie vytvorili symptómy, ktoré potom prežívame, keď sa vyvíjame ďalej v neskoršom živote. My si nesieme tie adaptácie a všetci tieto adaptácie v tradičnej psychológii nazývajú obranné mechanizmy. Ale všetky tieto takzvané obranné mechanizmy, ktoré ja nazývam adaptácie, sú mechanizmy odpojenia. Teda, keď hovoríme o projekcii, keď hovoríme o popretí, o všetkých týchto tradične chápaných obranných mechanizmoch, oni všetky fungujú tak, že nás udržiavajú odpojených od seba. Paradox pre ľudské bytosti je, že tie isté obranné mechanizmy, ktoré nám v detstve zachránili život, teraz poháňajú symptómy, ktoré prežívame v dospelosti. A všetky sú nejakou rozložené okolo nejakej formy odpojenia.

**PA: Mohli by sme hovoriť o tejto role spojenia a odpojenia?**

LH: Hej, viete, my, v našom modeli, si udržiavame možnosť, ideál, ktorý môže byť pre väčšinu z nás teoretický, že sme sa narodili spojení, ak sa nevyskytla prenatálna alebo medzigeneračná trauma, ktorá sa samozrejme stáva. Ale všeobecne predpokladáme, že sa rodíme v stave spojenia a potom sa odpojíme v reakcii na určité zlyhanie prostredia, ktoré som spomínal: zanedbávanie, zneužívanie, nevy ladenie a tak ďalej. A to je niečo, čo si musíme aktívne udržiavať. Doslova, moment za momentom v našom živote. Nie je to tak, že dobre, toto sa stalo vtedy a potom sa to odloží ad acta a ideme ďalej. Neustále, aby som použil každodenný výraz, od seba utekáme. Vyhýbame sa sebe, lebo je to desivé. Vyhýbame sa najmä, keď sú v našom prežívaní emócie. A obzvlášť hnev, ale aj iné nevyriešené emócie, ktoré nás desia a od ktorých sa snažíme držať si odstup. V detstve sme to museli robiť, vtedy to malo zmysel, ale teraz to vedie k ťažkostiam a k symptómom, ktoré prežívame v dospelosti.

**PA: Páči sa mi, že hovoríte, že ide o spojenie, prepojenie s tým, kto sme, prepojenie s inými ľuďmi, prepojenie s tým, odkiaľ pochádzame. A páči sa mi, že o odpojení hovoríte nie ako o niečom zlom, alebo ako o chybe, ale že aj odpojenie je v službe života a prežitia.**

LH: To je. Viete, niekedy používam metaforu, nie je stopercentne presná, ale je to o zvierati, ktorému sa noha zachytí do pasce, tak si ju odhryzne, aby zachránilo to ostatné zo seba. My si istým spôsobom zmrazíme časť seba, aby sme sa dokázali posúvať dopredu a tak tá kapacita odpojiť sa nám v jednom bode zachránila život a ak si to neuvedomíme, máme tendenciu patologizovať to odpojenie.

No robíme tým sebe i našim klientom medvediu službu.

**PA: Hovorili sme o spojení so sebou, tiež o tom, že niečo odsekáme, aby sme sa dočasne, v istom zmysle slova, adaptovali na prostredie. Prišli sme tiež k tomu, že adaptácia už nie je potrebná a dokonca mi bráni v ceste za niečím iným, čo teraz v živote chcem. Jedna z vecí, ktorá mi napadá, je naša schopnosť spojiť sa. A táto idea prepojenia a komunity začína byť čoraz aktuálnejšia. Je zvláštne hovoriť v našom západnom kontexte o prepojení komunity. V našich kruhoch nie sme aktuálne veľmi zameraní na budovanie spoločenstva.**

LH: Hej. Nie som si istý, to je poznámka alebo? Unikla mi otázka?

**PA: Nie, len poznámka. Myslím si, že potrebujeme vedieť, ako oslovovať tieto veci a musíme sa naučiť budovať vzťahy, ktoré nám poskytnú taký druh hlbšieho spojenia, po akom prirodzene túžime.**

LH: Ďalšia vec je, že je síce veľa ľudí, ktorí túžia po spojení a spoločenstve, no zároveň sme voči tomu ambivalentní. Ide o to, že často máme tendenciu, keď máme svoje problémy so spojením, vybrať si niekoho, kto je tiež odpojený. Potom sme frustrovaní a opakovane si všimame a zameriavame sa na neschopnosť toho druhého zaviazat' sa. Zameriavame sa na to, že je odpojený a nevidíme, že sme si ho zvolili. Zvolili sme si to, pretože sa s takýmto človekom cítime bezpečne. Vytvárame vzťah s človekom, ktorý tiež nie je viac spojený, viac živý, viac stelesnený.

**PA: Hej, hej. Dokonca aj keď proaktívne povieme: ja chcem spojenie, ja chcem byť videná, chcem byť ocenená, chcem byť podporovaná, ale nemáme spôsob, vzorec, či program na to, aby sme to priniesli do svojho života.**

LH: Správne. Možno viete, možno nie, že pôvodný titul knihy o liečení vývinovej traumy znel: Spojenie, naša najhlbšia túžba a najväčší strach. A to je pravda na celom svete. Všetci to chceme, my, ľudské bytosti sme na to nastavení, aby sme boli spojení, ale súčasne, keď spojenie znamenalo hrozbu a nebezpečenstvo, začali sme sa toho báť a odpojili sme sa, aby sme sa ochránili. A tak napriek faktu, že to chceme, zároveň sa toho obávame. Túto dynamiku som sa pokúsil zachytiť v tom pôvodnom názve knihy, ale vydavateľ povedal, že ten názov sa nedá vygoogliť, takže som ho musel zmeniť.

**PA: Veľa ľudí rezonuje s tým, čo ste povedali, Pochopenie našej túžby byť v kontakte a zároveň... riešime dilemu, mám kapacitu udržať si to vo vnútri?**



LH: Hej.

PA: Veľmi zaujímavé. Porozprávame sa trochu o tom, čo znamená tá idea „zdola nahor“ a „zhora dolu“? Možno nie každý pozná tie termíny.

LH: Dobré. Existujú informácie, ktoré prúdia oboma smermi: zhora dolu a zdola nahor. Inými slovami, sú informácie, ktoré prichádzajú z mozgu do tela a sú informácie, ktoré prichádzajú z tela do mozgu. Je to teda slučka spätnej väzby informácií. A tradičná psychoterapia je len terapia rozhovorom, niektoré psychoterapie sa zameriavajú len na tú časť zhora nadol. A potom prišlo v psychoterapii k obohateniu praxe o prácu s telom. Na západe to začalo Reichom, a potom prišli ďalší a to bol začiatok začleňovania tela, teda tej časti „zdola nahor“, do psychologického naratívu. To bol naozaj dôležitý krok v rozvoji efektívnej psychoterapie na Západe. Súčasne sa vyvinuli všetky tie úžasné systémy k práci s telom, ktoré sú veľmi užitočné. Ja sám som ich používal väčšinu svojho dospelého života, takže mám veľa skúseností s mnohými systémami práce s telom, ale uvedomujem si aj obmedzenie práce len spôsobom „zdola nahor“. Práca s telom môže viesť k ignorovaniu emocionálnej oblasti, oblasti identity a pritom všetky časti sú zmiešané. A niekedy sa musíme zaoberať jedným elementom, ale neskôr sa musíme vrátiť k druhému elementu, aby bolo isté, že do našej odbornej práce počas trvania terapie zahrnieme aj postupy „zdola nahor“, aj „zhora nadol“.

PA: Hej. Jedna z vecí, čo sa mi páči na tom, čo ste povedali, je, že to nie je len jedno alebo druhé. Všetky? A potom, ako som už hovorila, ľudia sa zvyknú nadchnúť, napríklad prvou lekciami jogy a každý sa chce pridať, ale samozrejme, nie každý môže robiť všetko, nie je to pre každého. Niekomu sa to nemusí páčiť a nie je to pre neho.

LH: A opäť, nie každý je na to pripravený. Niekedy nie je otvorený joge. Telo sa tomu neotvorí. Nie každý je pripravený zaoberať sa emóciami a ostatnými elementmi, ktoré sa pri práci s telom vynoria. Som si istý, že veľa ľudí má skúsenosti s dobrou aplikáciou telovej psychoterapie, s rôznymi metódami práce s telom, alebo jogou. Ale nie je to tak vždy. Tieto metódy začnú vyplavovať emócie a nevyriešené záležitosti z minulosti. Ako som už spomenul, telo je aj mechanizmus odpojenia, aspoň tak to chápeme v NARM. Takže, keď pracujeme „zdola nahor“, získame viac spojenia, ale niekedy ho môže byť viac než unesieme a vtedy vznikajú ťažkosti. Alebo sa retraumatizujeme alebo nás to vypne. Viete, rôzni ľudia budú mať na to rôzne reakcie.

PA: Keď s vášňou a zaujatím pracujeme s telom, predpokladáme, že telo je riešenie alebo východisko. Vy by ste povedali, že ide o prácu

„zdola nahor“. Často je to super užitočné. Je to opak oproti prílišnému filozofovaniu, oproti analyzovaniu materiálu z minulosti. Jeden z mojich učiteľov povedal, že vždy, keď ste s človekom, dajte mu vedieť, čo potrebuje vedieť a to je všetko. Zistila som však, že mi dáva zmysel rozprávať sa a edukovať klientov o tele a telesnosti a traume. A učiť ich, čo sa s nimi deje. Nielen prežívať témy fyzicky. Často sa s klientmi rozprávam o tom, čo sa vlastne deje. To im dáva veľkú silu v tom, že nielen surfujú na vlnách emócií alebo tela alebo anxiety, ale môžu mať dostupné aj s tým spojené porozumenie. Hovorím to tu teraz preto, že niekedy, v našich kruhoch, u ľudí, ktorí pracujú s telom, je akési opovrhnutie a devalvácia práce s myslou. Akási stigma proti rozumu. Od kolegov telových terapeutov počúvame... ste príliš vo svojej hlave, priveľa rozumu, to je ego a to všetko nie je dobré, akoby myseľ a reflexia nemali miesto a prevládol len zážitok.

LH: Správne, to je pravda.

PA: Že to je zlé, že to je nepotrebné, alebo v najhoršom scenári ste hlúpy.

LH: Alebo v odpore, alebo lenivý, alebo závislý od tradícií vašej terapeutickej školy. Tá reakcia je akoby iný spôsob patologizácie klientov. Myslím si, že k spomínanému zmätku som mohol prispieť aj ja. Kedysi som nerozlišoval PTSD a to, čo teraz nazývame CPTSD. Teda PTSD je svojou základou naozaj „reakcia zdola nahor“. Je to reakcia mozgového kmeňa, útok, útek, tie primitívne obranné elementy, ktoré sa aktivujú pri šokovej traume. To je to, čo teraz nazývam a aj iní ľudia to nazývajú PTSD. Zatiaľ čo komplexná PTSD alebo vývinová PTSD je iná diagnóza. Svetová zdravotnícka organizácia ju označila ako CPTSD (Complex Post-Traumatic Stress Disorder). Obsahuje oveľa viac ako reakcie útok, útek alebo reakcie mozgového kmeňa. Zahŕňa v sebe reakcie limbického systému, neokortex, obsahuje aj poruchu identity. Viete, tieto poruchy identity poháňajú distres v tele a distres v tele poháňa skreslenia identity a ak sa zameriame len na jedno z nich, tak nám chýba polovica obrazu.

PA: Hej. Hej. Mnoho vecí nie je integrovaných. Mám prípady, kedy občas vôbec nejdem do tela alebo nechcem doviest' toho človeka k žiadnemu zážitku a len sa s ním rozprávam o tom, čo sa práve deje, pomenujeme to. Veľa pracujeme verbálne, s myslou a až potom sa otvoria dvere do tela.

LH: Presne.

PA: A keby som neurobila to, čo vytvára bezpečie, môže sa stať, že toho bude na pacienta veľa. Je dobré pracovať tak, aby mal klient na terapiu



vlastný vplyv. Je bezpečné navrhnúť mu, že môže proces zastaviť kedykoľvek, keď toho bude naňho veľa. Tak dáte tomu človeku moc, vplyv, čo je jedna z vecí, ktoré sa robia pri traume. Potom sa telo môže uvoľniť a je pripravené pracovať. Ale nie bez tej mentálnej časti.

LH: A dovoľte mi dodať: myslím, že je tu ďalšia vec, ktorá je implicitná, hoci ste ju špecificky nepomenovali, a to je vzťah. Inými slovami, keď sa snažíte netlačiť ľudí a dostať ich späť do tela, keď tam naozaj ste s nimi prítomná, vyvíja sa iný druh vzťahu, ktorý plodí dôveru. Opakom je, keď tam pridete ako expert v zmysle: idem vás opraviť, urobím to a to a usporiadam to nanovo vo vás a budete v poriadku, to je veľmi odlišný... viete, to je nerovný vzťah. Oproti tomu v našej práci, vo vzťahu sa naozaj môžete s niekým stretnúť tam, kde sa nachádza. To znamená, že niekedy ide o emocionálny zápas s identitou, a niekedy o somatické a fyziologické ťažkosti.

PA: Úžasné. Toto bol veľmi príjemný rozhovor. Som rada, že sme sa dotkli niektorých vecí. Rada by som vás poprosila... viem, že sa tomu dlho venujete, videli ste veľa štádií, ako sa trauma vyvíja. Čo si myslíte, že chýba v chápaní práce s traumou... čo všeobecne chýba vo vzdelávaní, čo by bolo potrebné viac spracovať alebo pochopiť alebo integrovať do práce?

LH: Pred chvíľou ste spomenuli slovo vplyv a vplyv je, ako pravdepodobne viete, tretí pilier NARM, pretože to je ústredná črta. A s NARM to súvisí tak, že si internalizujeme zlyhanie prostredia, nech už to bolo čokoľvek, aktívne si ho nesieme životom a len sa chceme pozrieť, kde sme teraz vzhľadom na to, čo sa nám stalo v minulosti. Vo vzdelávaní, pri rozvoji práce s témou trauma niekedy chýba téma vplyvu pacienta. Nemá to nič spoločné s obviňovaním sa, zahanbovaním pacientov, alebo niečím takým. Ide o to ako vidíme sami seba a svoju účasť v našich emocionálnych ťažkostiach a niekedy aj telesných ťažkostiach, ktoré zažívame. Ale nechceme nikoho obviňovať. Ide o to skúmať ako psychologicky organizujeme, ako chápeme svoj svet. Kto sme a kto sú ostatní ľudia a aký je svet... A tým, že sa tým zaoberáme, podporujeme vplyv, moc pacientov a túto ich rastúcu kapacitu. Nielen kvôli spojeniu, ale kvôli slobode, ktorá prichádza z poznania, čo je autentické, skutočné a vyrovnané v nás.

PA: A v niektorých príbehoch traumy to nie je ľahké: oddeliť seba od prostredia, ktoré spôsobilo ten distress alebo od skutočných páchatel'ov, či už z rodiny alebo zvonka.

LH: No, a to ani nie je ani tak otázka oddelenia sa. Ako vidíme, niekedy preberáme toto zneužívajúce správanie alebo ide o našu adaptáciu na fakt,

že sme mali povedzme zneužívajúceho rodiča. My v tom rozličnými spôsobmi pokračujeme a nesieme si to ďalej. No a ten vplyv, tak to znamená napríklad, že možno nezneužívam druhých ľudí, ale som tvrdý na seba. Často sa teda pozeráme na spôsoby, ako sme integrovali to, čo sa dialo v prostredí do nášho osobného sveta a potom pokračujeme s týmito procesmi. Vieme samozrejme, že niektorí ľudia preberú zlyhanie prostredia a internalizujú si ho a potom ho agujú na iných ľuďoch a začnú ich zneužívať. V psychoterapeutickej kultúre je to viditeľnejšie. Nie je to očividné u ľudí, ktorí si vyberú páchatel'a a stále sa vracajú k páchatel'ovi, tí to tiež robia preto, že sa v nich niečo deje, že hľadajú niekoho, kto ich bude zneužívať. Nie je to obviňovanie obete, nič také. Ale je to chápanie, čo poháňa niektoré maladaptívne rozhodnutia, ktoré činíme vo svojom živote. Dokonca sú to seba sabotujúce alebo seba zničujúce rozhodnutia, ktoré v živote opakovane robíme. Opäť, chcem zdôrazniť, že nejde o to obviňovať sa alebo odsudzovať sa, toho máme dost'. Ide o to oslobodiť sa od týchto starých vzorcov.

PA: Hej, vidieť to, čo nie je príjemné vidieť a priznať si to u seba, vedieť sa odtrhnúť od týchto vzorcov.

LH: To je ono, hej.

PA: Z perspektívy somaticky orientovanej psychoterapie som pochopila, že vždy, keď sa cyklíme v dynamike, ktorá nie je pre nás priaznivá, v istom zmysle si budujeme bezpečie, hej? Že to je pre nás niečo známe. Iní ľudia hovoria, že existuje akási fantázia alebo túžba vyriešiť to, vyriešiť minulosť prostredníctvom prítomného vzťahu. Súhlasíte s tým? Vidíte, že sa to deje?

LH: To môže byť užitočné. Ale musíme byť na to aj pripravení. Sme vo vzťahu, kde môžeme pracovať na veciach a preberať zodpovednosť alebo mať vplyv na našu časť ťažkostí, ktoré máme. Skutočný vzťah môže byť významný prostriedok rastu. A nemyslím si, že to všeobecne stačí. Obvykle sa dostaneme na to miesto, kde treba veci spracovať. Potom môžeme ďalej pokračovať v práci na našom osobnom živote, čo nás činí dostupnými ďalšiemu spracovaniu a integrovaniu tém vo vzťahu. To následne slúži k dobru obom partnerom, mne aj pacientovi.

PA: Prv než naozaj skončíme... viete, ja by som sa s vami rada rozprávala celý deň... na záver ma zaujíma otázka spirituality. K spiritualite som sa dostala počas práce s ľuďmi. Mnohí moji pacienti, ktorí ku mne prichádzali a ostávali v zneužívajúcich vzťahoch a ospravedlňovali si to ostávanie v zneužívajúcej dynamike spirituálnymi



vysvetleniami. Používali na to taký duchovný jazyk, frázy alebo poznatky z duchovných smerov. Ako tomu rozumiete vy? Akú úlohu má spiritualita v liečbe? Čo sa môže stať, ak nie je spirituálne učenie dobre pochopené, ale je dekontextualizované a unáhlené?

LH: Spirituálne myšlienky sa stávajú mentálnym konštruktom a používajú sa ako obrana pred prežívaním. Uvediem konkrétny príklad, aby bolo jasné, čo mám namysli. Je to vlastne viac o uvažovaní ako o skutočnej spiritualite. Napríklad: odpustenie. Viete, že v mnohých tradíciách sa odpustenie veľmi zdôrazňuje. Pritom skutočné odpustenie, je stav srdca. Prichádza organicky a je stelesnené v skutočnom procese. Nemôžeme ho robiť na povel. Nemôžeme sa donútiť, aby sme odpustili a často prichádzame k odpusteniu predčasne. Súčasťou toho akoby spirituálneho preklenutia je niečo v zmysle: no, dobre, tak mu odpúšťame, tomu človeku. Viete, ak to urobíme takto, len sa od seba viac odpojíme. Snažíme sa sami seba presvedčiť o niečom, na čo ešte nie sme pripravení. Ale keď si spravíme dobrú psychoterapeutickú prácu, potom môže prísť skutočné odpustenie a porozumenie. Potom prichádza neuveriteľný posun. Energetický, emocionálny, somatický, ovplyvňuje nás to na všetkých úrovniach, aj na úrovni identity. Ovplyvňuje nás to veľmi hlboko. V NARM sa nekladie dôraz napríklad na obviňovanie rodičov, pretože opäť na mentálnej úrovni dokážeme pochopiť, že oni prechádzali tou istou dysfunkčnou dynamikou, ako aj láskou, ale boli vystavení dysfunkčnej dynamike a naučili sa ju nejak zvládať, alebo si ju osvojili. Teda, môžeme sami seba presvedčať o tom, že by sme mali odpustiť, ale nie je to ozajstný, živý zážitok a len vytvára viac odpojenia. To činí aj spirituálne preklenutie. Môžeme dosiahnuť skutočné spirituálne zážitky, ale určitým spôsobom sa odpojiť od iných zážitkov, napríklad emocionálnych zážitkov, ktoré s tým neladili. Ako som už napísal v knihe, dokonca v tej prvej knihe *Liečenie vývinovej traumy*, viete, veľmi skoro traumatizovaní ľudia, ktorí boli traumatizovaní v preverbálnom, niekedy dokonca v prenatálnom štádiu, sa nikdy nestelesnili a často mávajú prístup ku skutočným spirituálnym stavom. No zneužívajú ich, pretože svet sa im vidí chladný, nepríjemný a nepriateľský. Radšej lietajú v oblakoch a vlastne nikdy sa celkom nezabývali na tejto planéte. Pritom majú určité zdroje, kapacitu, ktorej sa nemusia vzdať alebo ju stratiť. Keď pracujú na sebarozvoji, môžu ju zabudovať, integrovať a stelesniť a potom podporiť skutočné spojenie. Napokon, mnohé spirituálne tradície si vyžadovali zrelosť. Napríklad, aby ľudia, ktorí ich praktikujú boli starší ako 30 rokov. Aby mali takpovediac niečo nažité. Emocionálna práca v NARM a súvisiaca somatická práca a práca na identite vedie k lepšej, ucelenej predstave seba. To je odrazový mostík pre autentický spirituálny zážitok. NARM obsahuje silný spirituálny element. Je to ako celok, o ktorom som hovoril, keď som hovoril

o ľuďoch s identitou, ktorí prichádzajú z rôznych spirituálnych tradícií. Integrovaní, celiství ľudia by s tým, čo hovorím, rezonovali a mali k tomu vzťah. Ale nechcime používať spirituálne poznanie a skúsenosti na odpojenie alebo únik pred sebou, pred našim prežívaním.

PA: Ďakujem pekne. Chcete, skôr než ukončíme tento rozhovor, pridať nejaké záverečné myšlienky, poznámky...?

LH: Nie. Neprichádza mi na rýchlo nič na um.

PA: Dobre. Tak, ak chcete kontaktovať dr. Hellera a dozvedieť sa viac o jeho práci, o jeho knihách alebo o jeho výcviku NARM, môžete ísť na jeho stránku [drlaurenceheller.com](http://drlaurenceheller.com) alebo na stránku [narmtraining.com](http://narmtraining.com). Nájdete tam veľa informácií

LH: Tešil ma tento rozhovor a rád prídem aj pri inej príležitosti.

PA: Úžasné. Ďakujem pekne.

LH: Ďakujem.





## Inšpirácia pre prax

V oboch praktických rubrikách nášho newslettera prinášame SF aktivity. V tejto rubrike to bude o „zázračnej otázke“ od Brendy Zalter. Prvou je „Dotazník na stanovovanie cieľov pred vzdelávaním, alebo workshopom“, ktorý môžete poslať klientom ešte pred začiatkom podujatia, alebo ho použiť v prvom bloku.

### Dotazník pred workshopom/tréningom

1. Povedzme, že v noci sa stal zázrak a vám sa na tomto vzdelávaní splnili všetky potreby pre prácu (doplňte podľa seba: s adolescentmi, tímami, organizáciami). Čo by ste robili inak vo svojej práci (s adolescentmi, tímami, organizáciami atď.)?
2. Čím by to bolo pre vás nápomocné?
3. Čo by si všimli vaši spolupracovníci, že robíte ináč?
4. Čo by ste robili naďalej, pretože to funguje?
5. Ak ho už poznáte, nakoľko očakávate, že by vám boli užitočné aplikácie prístupu zameraného na riešenie na stupnici od 1 do 10?

Čo ešte by bolo nápomocné?

### Nácvik zázračnej otázky

Nasledujúca zázračná otázka bola použitá na team-buildingu zamestnancov nemocnice zameranom na riešenie konfliktov a strategické plánovanie: „Povedzme, že keď skončí tento workshop a pôjdete domov, večer pôjdete spať. Zaspíte veľmi hlbokým spánkom a veľmi dobre si odpočiniete. Kým budete spať, stane sa zázrak. Zázrak bude spočívať v tom, že všetky ťažkosti, ktorým ako manažéri, zdravotné sestry nemocnice (názov nemocnice) čelíte, sú preč! Len tak! Nie sú žiadne sťažnosti. Všetko prebieha presne tak, ako ste očakávali. Keďže ste spali, nevíete, že sa zázrak stal. Keď sa ráno zobudíte a prídete do práce, čo bude to prvé, čo si všimnete, že je to inak a vy sa zastavíte a pomyslíte si: „Moment, musel sa stať nejaký zázrak, kým som spal, pretože...“?

- Ako to zmení vašu každodennú starostlivosť o pacientov a učenie a rozvoj vašich zamestnancov?
- Čo si všimnú vaši kolegovia?
- Čo sa zmení pre vás?
- Čo si všimnú vaši zamestnanci, že je na vás iné?
- Ako bude vyzerat' nemocnica?



## Hry a aktivity

### Identifikovanie silných stránok

Štvor- až šesťčlenné skupinky dostanú každá po päť fotografií „chudoby“ alebo „ľudí na okraji spoločnosti“. Fotografie môžete stiahnuť z internetu. Skupinky dostanú 30 minút na to, aby si pozreli fotografie a spísali všetky silné stránky, ktoré na nich vidia. Po 30 minútach sa skupinky porozprávajú o svojich zoznamoch silných stránok.

### Škálovanie v praxi

Cieľom tohto cvičenia je „precvičiť si zručnosť“ kladenia škálovacích otázok. Lektor na tabuľu napíše niekoľko tém, napríklad:

- Pozeranie televízie
- Politika (možno špecifikovať: domáca, zahraničná)
- Randenie
- Zima
- Mačky a psi
- Telocvik
- Iné (podľa vašej voľby)

Účastníci v malých skupinách od štyroch do šiestich členov si zvolia tému. Ostatní účastníci sa potom striedajú a zisťujú čo najviac o názoroch a skúsenostiach prvého človeka týkajúcich sa tejto témy, pričom používajú iba škálovacie otázky. Na záver prediskutujú skúsenosti, ťažkosti, výber slov, použitie a aplikácie škálovania.



## Akcie a podujatia

### WEBINÁRE

7. 2. 2023 OD 18:00 DO 20:00

WEBINÁR S UNOU MCCLUSKEY

METÓDY PRÁCE SO SKUPINOU Z PERSPEKTÍVY VZŤAHOVEJ VÄZBY

### WORKSHOPY

(prezenčná účasť)

#### SUPERVÍZIA TÍMOV A ORGANIZÁCIÍ

12. - 13. JANUÁR 2023 OD 09:00 DO 17:00 / 08:30-15:30

#### PÄŤ MODULOVÝ VÝCVIK

Prvý modul z piatich, výcviku v supervízii organizácií.

Zámerom programu je rozšíriť supervízne kompetencie, vedomosti aj zručnosti supervízorov o supervíziu manažérskej role, supervíziu tímu a supervíziu organizácie. Na konci programu budú účastníci:

- ✓ Rozumieť psychodynamike role manažéra v organizácii
- ✓ Mať nástroje, postupy, metódy a stratégie ako reflektovať prácu lídra/manažéra v organizácii
- ✓ Chápať špecifiká dynamiky malých skupín, tímov a oddelení
- ✓ Mať schopnosti intervenovať v role supervízora do tímu a podporiť tak tím v jeho sebaorganizácii
- ✓ Poznať rozdiely medzi supervíziou tímu a supervíziou v tíme a vedieť s týmito rozdielmi pracovať
- ✓ Vedieť rozpoznávať štruktúry a procesy v rôznych typoch organizácií a rozumieť tomu, ako reflektovať tieto procesy a ich vplyv na prácu organizácie s klientmi
- ✓ Vedieť aplikovať špecifické stratégie supervízie organizácie v praxi supervízora

#### Dátumy stretnutí

12., 13. 1.

9., 10. 2.

16., 17. 3.

27., 28. 4.

25., 26. 5.



## DLHODOBÉ VÝCVIKY

### 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, psychológie, 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:

Rok 2023

6. - 7. 3.  
3. - 4. 4.  
15. - 16. 5.  
19. - 20. 6.  
21. - 22. 8.  
18. - 19. 9.  
16. - 17.10.  
13. - 14.11.  
11. - 12.12.

Rok 2024

15. - 16. 1.  
12. - 13. 2.  
18. - 19. 3.  
22. - 23. 4.  
27. - 28. 5.  
24. - 25. 6.

### PRÁCA S RODINOU A VZŤAHOVÁ VÄZBA

- 10 MODULOVÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM

30. MAREC 2023 - 26. APRÍL 2024 - začíname 3. beh výcviku

Zámerom programu je prehĺbiť u účastníkov poradenskú zručnosť informovanú teóriou vzťahovej väzby pri práci s rizikovými rodinami, alebo deťmi v rodinách, ktoré zažili komplexnú vývinovú traumú. Vzdelávací program integruje

- Teóriu vzťahovej väzby
- Teóriu komplexnej traumy
- Teóriu práce so systémami a subsystémami
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre deti
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre rodičov a rodinný systém



Program je vhodný pre poradenských psychológov, klinických psychológov, sociálnych pracovníkov, liečebných a špeciálnych pedagógov, duchovných a iných pomáhajúcich profesionálov, ktorí si chcú rozšíriť svoje kompetencie o prácu s celou rodinou. Lektormi vzdelávacieho programu sú Zuzka Zimová, Alena Molčanová a Vlado Hambálek.

#### Dátumy stretnutí

30. - 31. marec 2023  
 4. - 5. máj 2023  
 22. - 23. jún 2023  
 24. - 25. august 2023  
 28. - 29. september 2023  
 26. - 27. október 2023  
 14. - 15. december 2023  
 18. - 19. január 2024  
 21 - 22. marec 2024  
 25. - 26. apríl 2024

#### APLIKOVANIE „MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV“ V PRAXI ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV

1. - 2. MAREC 2023  
 13. - 14. APRÍL 2023  
 7. - 8. JÚN 2023

- s Martou Špalekovou a Vladom Hambálkom

**Motivačné rozhovory** sú metóda, ktorá pomáha ľuďom poznať svoj existujúci alebo blížiaci sa problém a vedie ich k snahe niečo s ním urobiť. Cieľom je, aby v sebe človek našiel vnútornú motiváciu k zmene a aby sa nemusel vytvárať tlak zvonku. Motivačné rozhovory sú zamerané na pomoc pri prekonávaní nerozhodnosti a pomáhajú klientovi podstúpiť cestu ku zmene.

**Vzdelávací program** pozostávajúci z 3 dvojdných modulov ponúka priestor pre nácvik zručností, čo nám pomáhajú efektívne pracovať s nemotivovanými alebo málo motivovanými klientmi. Je vhodný pre všetkých, ktorí chcú porozumieť práci s motiváciou a nacvičiť si komunikačné zručnosti, ktoré vnútornú motiváciu k zmene podporujú.

**Hlavný cieľ vzdelávania** - zámerom workshopov je prostredníctvom na dôkazoch založeného prístupu (evidence based practice) „Motivačné rozhovory“ autorov Millera a Rollnicka rozšíriť praktické zručnosti práce s motiváciou a špecifické vedomosti odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom, párom, rodičmi a skupinou.

**Vzdelávanie určené pre** všetkých, ktorí sa stretávajú s nemotivovanými a nespolupracujúcimi klientmi, prípadne klientmi

18. - 19. APRÍL 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 TÍMVEJ 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 rozvode". 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) 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 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 [www.coachingplus.org](http://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.*