



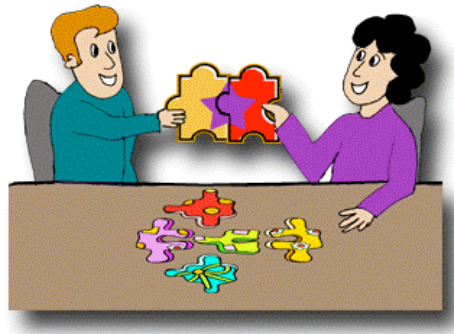
news...

Pár slov na úvod...

Milí priatelia,
dostáva sa vám do pozornosti prvé číslo, dúfajme, že mesačného newslettera Coachingplus s bezpochyby málo kreatívnym, ale o to výstižnejším anglickým názvom Coachingplus news. Zámerom nášho informačného listu je nielen informovať. Chceli by sme ním, respektíve prostredníctvom neho ponúknuť vám, čitateľom, aj priestor na inšpiráciu, priestor na zamyslenie sa a priestor na reflexiu. Zdá sa nám, že reflexia, zamyslenie sa a inšpirácia dávajú, okrem iného, našej práci zmysel. Nech už pracujeme ako kouči, tréneri, supervízori alebo psychoterapeuti, vždy sa snažíme ľudí podnietiť k reflexii ich života, k zamysleniu sa, možno k opätovnému prežitiu niečoho dôležitého v bezpečnom prostredí a niekedy sa snažíme ľudí, s ktorými pracujeme, aj inšpirovať. Takmer vždy však tí, s ktorými pracujeme, inšpirujú nás. A nielen to. Tí istí ľudia, s ktorými sa stretávame, ktorých koučujeme, učíme, pomáhame im... nás vedú k tomu, aby sme sa zamysleli nad tým, či je naša práca zmysluplná a čo našu prácu zmysluplnou robí. Dúfame, že aj tento newsletter môže byť priestorom k dialógu a zmysluplnou, inšpirujúcou cestou k reflexii. Čakáme na spätné väzby – bez vás sa nám to nepodarí.

S čím sa stretnete v našom prvom vydaní?

- Vladove zamyslenie sa nad témou pojmov v pomáhání a pomáhaním v pojmoch
- Krátky článok o práci s párom (nielen) v psychoterapii
- Rubriku, čo čítame a prečo
- Múdrosti majstrov
- Informácie o workshope „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“



Ako si ne-rozumíme v babylone pojmov

Zdá sa mi, že mnohí z nás máme občas zmätok. Cítíme nejasnú potrebu zmeny, alebo niečoho iného v našom pracovnom aj osobnom živote a hľadáme odpovede na rôzne otázky. Čo by som mala robiť, aby som to všetko stihla? Čo by som mal robiť, aby som s ňou mohol vyjsť? Ako nevybuchnúť a udržať sa na „uzde“? Čo by som mala robiť, aby sme mali spokojných klientov? Čo by som mal robiť aby sme zvýšili zisk a boli úspešní v práci? Čo by sme mali robiť, aby...? A čo keď sa stane to, že...? A tak hľadáme. Zvyčajne začíname u priateľov, rodiny, alebo u kolegov. Chceme vypočúť, možno porozmýšľať nahlas. Niekedy to však nestačí a hľadáme v knihách, alebo časopisoch. Hľadáme skúsenosti iných, možno tých, ktorých vnímame ako múdrejších. Čítame knihy – tie populárne, alebo aj tie odborné.

Niekedy ani nevieme, či je to „to správne“ čítanie, či sú to „tí správni“ ľudia. Ak nie sme spokojní, niektorí z nás to vzdáme. Niektorí nie a hľadáme ďalej. Odpovede prinášajú konzultanti, poradcovia, učitelia, duchovní, psychoterapeuti, veštice, najnovšie nám s nimi pomáhajú kouči, mediátori, supervízori... Verím, že o desať rokov, to bude opäť niekto iný. Alebo lepšie povedané, niekto, kto má inú nálepku, inú, možno vhodnejšiu marketingovú stratégiu, niekto, koho imidž práve teraz medzi nami fičí.

Veľmi nerád by som skĺzol do dehonestácie niečoho, alebo niekoho, za koho sa sám považujem. Už vôbec nie k dehonestácii iných profesií. Aj ja som kouč, psychoterapeut, aj ja som tréner alebo supervízor. Na tomto mieste sa chcem zamyslieť nad niečím iným, ako sú rozdiely v práci a rozdiely v definíciách. Chcel by som sa zamyslieť, čo máme spoločné. Začal by som drobným myšlienkovým cvičením: Predstavte si niekoho, kto vám v živote pomohol... možno niekoho, kto nepatrí do vašej rodiny, ale dôverujete mu natoľko, že sa s ním môžete otvorene rozprávať o radoostiach aj starostiach, výzvach, aj obavách... Čo robil, keď bol s vami? Ako sa správal? Aké mal postoje? Aký bol váš vzájomný vzťah a čím, alebo ako tento človek, ktorému ste dôverovali, vzťah s vami vytváral? Možno ste našli rôzne odpovede. Verím, že mnohé z tých kvalít, schopností, zručností, alebo postojov, ktoré ste našli u druhého, máte aj vy. A možno niektoré, ktoré ste uňho nenašli a chýbali vám vo vzťahu s ním, máte k dispozícii tiež. Ten, kto pomáha vám, nech už je to akákoľvek zmysluplná nálepka (psychológ, mentor, facilitátor...), to dokáže preto, že za daných okolností, v danom kontexte, s pomocou alebo bez pomoci dokáže vytvoriť taký vzťah a momenty v ňom, v ktorých veríte, že to, čo spolu robíte má zmysel a je osobne, profesionálne, prasto životne dôležité a významné.

Ak by som mal byť osobný, vždy keď pracujem s inými ľuďmi, či už ich vzdelávam zážitkom (tréning), pomáham im nájsť ich profesionálne, alebo osobné ciele a cesty k nim (koučovanie), pomáham im zamyslieť sa nad dôvodmi ich úspechov a ťažkostí (supervízia), alebo im pomáham nájsť sa

a byť v súlade so sebou samým (psychoterapia), vždy sa snažím s úctou vnímať, kto so mnou je a po čom túži, vždy sa snažím rešpektovať jeho, alebo jej videnie sveta, vždy sa snažím porozumieť tomu, čo ho alebo ju vedie k tomu, že žije tým, čím žije a vždy sa snažím o to, aby ten, kto je so mnou v akomkoľvek profesionálnom kontakte, cítil vieru, že môže urobiť to, čo chce, to, čo má zmysel, to čo dáva jeho životu nádej. Áno, keď koučujem, koučujem, keď trénujem, trénujem, no vždy s takýmito životnými presvedčeniami. Možno pomáhajú iba mne, možno aj mojím klientom. Možno aj vám. Vždy je to iné, vždy je v tom niečo rovnaké.

Ako to máte vy? Kým ste v práci? Kým ste pre seba, pre vašich kolegov? Kým ste pre zákazníkov? Pre klientov? Ste tým, kým chcete byť? Ste spokojní? Prečo? Budeme radi, ak nám dáte vedieť. Budeme radi, ak si dáte vedieť. Nech už ste profesionáli v čomkoľvek, ako Bodie a Doyle, želim vám, aby ste boli sami sebou. Aby ste boli aspoň často, ak nie vždy spokojní. Držíme palce.

Párová terapia? Má to zmysel?

V tomto krátkom článku by som vám chcel priblížiť svoj postoj k téme aký má zmysel párové (manželské) poradenstvo, alebo terapia. Zároveň stručne predstavím svoje východiská, ktorými sa pri práci s párami a rodinami riadim a ktoré mi v mojej praxi pomáhajú.

Krátka ukážka z praxe:

Žena: "Môj muž, keď si pozerá časopisy a vidí v nich fotky krásnych žien, vždy má blbé reči o prednostiach tých iných. Potom som neistá. Nemôžem mu dôverovať a dokonca nechcem... ani aby sa ma dotýkal!"

Manžel: "Je príliš podozrievavá. Ja nechcem byť uviazaný na reťazi! Nikam ma nepúšťa."

Terapeut: "Čo by sa muselo stať, aby ste mu dôverovali?"

Žena: "Bude venovať čas mne a nie iba sedieť na internete."

Terapeut: "Čo vo vás sa zmení, ak sa tak stane?"

Žena: "Budem odvážnejšia, pôjdem medzi ľuďmi, možno sa vrátim do školy a budem sa realizovať... možno v práci..."

Terapeut: "Dokážete to urobiť aj bez toho, aby sa váš muž menil?"

Toto je jeden z možných dialógov medzi partnermi, ktorí prichádzajú s ťažkosťami za manželským poradcom. Ľudia sa chcú cítiť lepšie, no niečo, čo nazývajú problém im stojí v ceste. Proces párového poradenstva, tak ako ho chápem, nie je o tom ako sa vráť v probléme, nie je o tom ako pátrať, kto je vinný a prečo. Poradenský proces je o pochopení a porozumení sa navzájom a o hľadaní riešení. Pre jednotlivcov, ale aj pre páry. Vo vzťahoch nemôžeme mať pod kontrolou to, aký je ten druhý. Môžeme však zmeniť seba. Ak dokážeme uskutočniť zmeny, ktoré si sami želáme, vedie nás to k novým pozitívnym skúsenostiam a cítime sa sami so sebou lepšie. Naše úspechy, dobré skúsenosti, ale aj úspechy a zážitky nás ako páru, alebo rodiny vedú k tomu, že veríme, že my sami, alebo naše vzťahy majú zmysel a môžu nás obohatiť.

Zmena je dôležitá. Ak vo vzťahu niečo nefunguje, je fajn vyskúšať niečo nové. Pokúsiť sa reagovať, hovoriť, prosto správať sa inak. Opäť ukážka z konzultácie.

Žena: "Chcela by som, aby bol viac v pohode keď sme spolu večer sami. Vždy je nervózny a tak som nervózna aj ja. "

Terapeut: "Čo by mohlo byť inak, ak by bol viac v pohode?"

Žena: "Dokázala by som robiť veci, ktoré sú pre mňa dôležité. Necítila by som sa previniť, keby som mala svoj názor, alebo keby som išla von."

Terapeut: "A čo ešte?"

Žena: "Proste by sme nesúperili, nezápasili vždy keď máme rozdielny názor. Sadli by sme si spolu a pozreli sa na to spoločne. Možno by sme sa vedeli dohodnúť."

Terapeut: "Čo by mohlo byť iné vo vašom vzťahu, ak by ste sa vedeli o veciach spoločne rozprávať, ak by ste sa vedeli dohodnúť?"

Žena: "Bola by som menej sama, cítila by som sa viac pokojná. Oveľa viac by som rešpektovala seba aj manžela."

Párová terapia, alebo párové poradenstvo sa dá robiť s pármami, alebo jednotlivcami. Aj malý záväzok jednotlivcov, ktorí sa rozhodli skúsiť žiť život inak môže viesť k pozitívnej zmene vo vzťahu. Malé kroky tak dokážu uskutočniť veľké zmeny. Dôležité je však nabráť odvahu a skúsiť práve tieto malé kroky.

Verím v to, že ľudia, ak im vytvoríme dobré podmienky rastu, dokážu rásť. Podobne ako semenka stromov, pretože každý z nás má potenciál žiť svoj život a svoje vzťahy lepšie. Pri práci sa snažím ľudí netlačiť príliš dopredu, semenka príliš nepolievam, aby som neprelial. Pokúšam sa ponúkať pocit tepla, toho, čo je vo mne ľudské a možno malé svetielko nádeje. Ich duch si nájde vlastnú cestu.

Napokon vám ponúkam niekoľko presvedčení, ktorými sa pri práci riadim.

Prvý krok. Aké sú vaše túžby? Vaše ciele? Čo chcete mať vo vzťahu inak? Nie to, čo by malo byť, čo by sa patrilo, alebo čo chce iný človek. Zaujímá ma čo chcete vy?

Druhý krok. Budujme na úspechu, na individualite, na tom čo je v každom z nás ocenenia hodné. Skúste si uvedomiť vaše malé, drobné, jedinečné

úspechy. Oceňte ich a seba navzájom. Povzbudte sa k tomu, aby si navzájom dopriali to, čo je pre vás dôležité.

Tretí krok. K niečo nefunguje, skúste niečo iné. Zmena neznamená robiť veci rovnako.



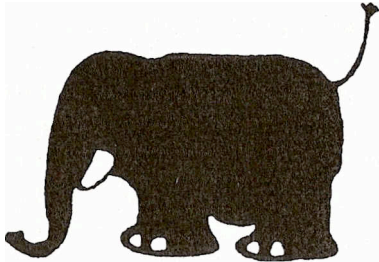
Čo čítame

Už dlhší čas sledujeme výnimočnú prácu vydavateľstva F. Primár Hašto spolu s kolegami dokázali na Slovensku vytvoriť niečo, čo má zmysel – priestor pre zvyšovanie odbornej úrovne nás všetkých, ktorí pracujeme v pomáhajúcich profesiách. V Trenčianskych Tepliciach sme si kúpili relatívne nový preklad knihy, ktorú editoval, ale aj do nej prispel Glen O. Gabbard – *Protiprenos*. Útla kniha je bohatá, autori sú výstižní a ich myslenie inšpiruje aj tých, ktorí „psychoanalytické pojmy“ nemusia. V úvodnej kapitole sa Gabbard venuje teórii protiprenosu a čo sa mi zdá dôležité, výstižne zhŕňa aj techniku práce s ním. Zvyšné kapitoly sú venované špecifickým klientským/klinickým okruhom, hraničným pacientom so suicidálnymi tendenciami, antisociálnym pacientom a nevyliciteľne chorým. Rôzni autori opisujú špecifiká protiprenosu v daných kontextoch s danými osobnostnými štruktúrami a diagnostickými kategóriami. Myslíme si, že kniha môže obohatiť nielen psychoterapeutov, ale všetkých, ktorí intenzívne pracujú s ľuďmi v sociálnych a zdravotníckych zariadeniach.

Tréning? Tréning! Existuje niekoľko príručiek a publikácií, ktoré vo všetkom manažérskom balaste majú hodnotu. Iste, je ich potreba hľadať, alebo je nutné čítať v angličtine. A hľa. Slováci. Dušan Ondrušek a Vlado Labáth

zrozumiteľným spôsobom píš o vzdelávaní v skupinách. To, že majú bohaté skúsenosti, dokázali aj tým, že v pútavej, bohatými kazuistikami popretkávanej, čiže názornej publikácii dokázali vymedziť tréning ako nástroj rozvoja a odlíšiť ho od iných pomáhajúcich nástrojov (nielen) v skupinách. Významné sa nám zdá aj to, že sa zaoberajú dynamikou skupinových procesov a sčasti aj intervenciami trénera bez toho, aby zjednodušovali, alebo ponúkali zaručené návody „ako z kuchárky“. Kniha vydaním už nie celkom nová, ale aj tak vrelo odporúčame!

Múdrosti majstrov



Slepí a slon

Za Ghorom ležalo mesto, ktorého obyvatelia boli slepí. Jedného dňa prišiel do blízkeho okolia kráľ so svojou družinou a s armádou. Priviedol so sebou aj obrovského slona, ktorého využíval v bojoch, ale aj na to, aby ľuďom naháňal strach. Ľudia boli veľmi zvedaví, chceli sa o slonovi dozvedieť viac, a tak sa niekoľkí slepí rozbehli do okolia, kde, ako dúfali, slona stretnú. Keď k nemu prišli, každý z nich ohmatával na slonovi časti, ktoré dočiahol. A keďže nikto z nich o slonovi nič nevedel, boli teraz presvedčení, že poznajú pravdu. Keď sa vrátili do mesta, obklúčili ich zvedavci, ktorí sa chceli dozvedieť pravdu o výzore a postave slona. Muž, ktorého ruka ohmatávala ucho, povedal: "Je veľký a drsný, široký ako koberec." Druhý muž, ktorý ohmatával chobot, povedal: "Ja poznám pravdivé skutočnosti. Je to rovná a dutá rúra, hrozná a ničiaci." Iný, ktorý sa dotýkal nôh a chodidiel slona, povedal: "Hovorím vám, je to mocný a silný pilier." A ďalší, ktorý chytal slonov chvost, povedal: "Je to obrovský štetec." A nakoniec ten, ktorý sa dotýkal slonovho trupu, mienil: "Verte mi, je to masívny sud." Každý z nich sa dotýkal iba jednej časti z mnohých. A keďže nikto z nich nepoznal celok, každý z nich ho popísal nesprávne.

Info o workshope

Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

- Stretávate sa vo svojej práci so situáciami, keď musíte pracovať s ľuďmi, ktorých ku vám poslal niekto iný, pričom oni sami nechcú?
- Vyplýva vám z vašej pracovnej pozície nutnosť pracovať s klientmi, ktorí sú vo vašej organizácii nedobrovoľne?
- Často sa pri práci nachádzate v slepej uličke – klienti nehovoria o podstatnom, zamlčávajú niektoré dôležité veci, odbiehajú od témy, neplatia, chodia neskoro...?

Víkendový workshop „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách keď klient nechce, alebo nemôže spolupracovať

Pre koho je workshop určený?

Workshop je určený pre všetkých, ktorí sa vo svojej práci stretávajú s nemotivovanými a nespolupracujúcimi klientmi, prípadne klientmi v odpore. Workshop môže byť užitočný pre rôzne pomáhajúce profesie – psychológovia, sociálni pracovníci, manažéri, pedagógovia, vychovávatelia, pracovníci v zdravotníctve apod. Cieľová skupina však nie je obmedzená profesiou.

Pozor! Novinka! Workshop je akreditovaný u Slovenskej komory psychológov a za účasť na ňom je možné získať 13 kreditov!

Aké sú zámery a ciele workshopu?

Zámerom workshopu je predstaviť a precvičiť základné zručnosti vedenia rozhovoru v situáciách, keď pracujete s nedobrovoľným klientom, alebo klientom v odpore.

Ciele:

Na konci workshopu by mali účastníci:

- poznať možnosti a limity práce s nedobrovoľným klientom
- vedieť využiť účinné techniky pri vedení rozhovoru s nedobrovoľným klientom
- vedieť viesť rozhovor takým spôsobom, aby sa stal zmysluplným a užitočným pre obe strany
- vedieť v rozhovore s klientom rozpoznať prejavy odporu a nájsť spôsoby, ako s ním zaobchádzať
- vedieť používať rôzne druhy otázok, ktoré podporujú reflexiu klientovej životnej situácie a skompetentňujú ho pri rozhodovaní a riešení vlastnej životnej situácie
- poznať a vedieť aplikovať základné zručnosti Motivačných interview
- poznať a vedieť využiť základné nástroje systemickej kontroly

„Aby ste mohli robiť veci inak, musíte ich inak vidieť.“ (Paul Allaire)

Prihlášky a bližšie informácie na

hambalek@coachingplus.org, alebo na 0905323201