



Pár slov na úvod

Oslavujeme jubileum. Verte, každý mesiac je pri našom tempe v Coachingplus náročný. Ale veríme, že naša námaha s výberom, prekladom, úpravou a publikovaním textov v news stojí za to. Ďakujeme si navzájom, Ivanovi za preklady a korektúry, Vladovi za výber a úpravu textov, Ludovi Neupaeurovi z Gazebocreative za grafickú úpravu, Zuzke Mihalkovej za distribúciu a vám, milí čitatelia, za trpezlivosť s našou nedokonalosťou. 100. číslo Coachingplus news je na svete. V tomto sviatočnom čísle máte privilegium čítať osobný rozhovor, ktorý sme viedli so Sandrou Wilson na tému súčasnosť a budúcnosť koučovania. Sandru máme radi a spolupracujeme s ňou radi, takže preto je v našom 100. čísle. V sto prvom urobím rozhovor s Ivanom. Čo je horší? © Takže, ak si nájdete čas a budete s nami aj v ďalšej stovke, dozviete sa opäť veľa nového o psychoterapii, poradenstve, koučovaní, mediácii, facilitácii, tréningu a rozvoji dospelých, organizačnom rozvoji ale aj o mnohých iných témach ktoré nás tu v Coachingplus zaujali.

Dramatoterapeut v role

Občas sa v Coachingplus news zaoberáme expresívnymi, kreatívnymi terapiami. Podobne ako iné prístupy, aj tieto sa rozvíjajú a neostávajú iba pri starom. Keď píšeme rozvíjajú, myslíme nielen teóriu, ale aj klinickú prax. V tomto texte prinášame zaujímavý koncept, ktorý pri práci používajú dramaterapeuti - dramaterapeut v role. Text je inšpirovaný prácou popredného predstaviteľa dramaterapie Davida Reach Johnsona. Verím, že vám dokáže priblížiť esenciu tohto prístupu k práci s ľuďmi.

*„Dramaterapeut mimo roly je ako ryba mimo vody.“
(Dávne dramaterapeutické úslovie)*

Úvod

Väčšina ľudí predpokladá, že dramaterapeut sa zúčastňuje hry spolu s klientom. Dramaterapeut však často nebýva úplne v hre, skôr je tam ako svedok, režisér alebo pomocný režisér. Arteterapeuti, expresívni, alebo kreatívni umeleckí terapeuti všetkých typov sa čoraz menej zapájajú do práce klienta. Tlak na ob-

jektívnosť, na zdržanlivosť od sexuálneho a intímneho prenosu a potreba verbálneho spracovania vedie mnohých dramaterapeutov k tomu, aby ostali mimo svojho média a ponechali hranie na klienta. Verbálny terapeuta vstupuje do klientovho sveta prostredníctvom empatie, vnútornou funkciou. Terapeut ostáva sedieť, vníma a uvažuje. V tomto texte preberieme rôzne spôsoby, ako sa dramaterapeut zúčastňuje na hre spolu s klientom, ako skúma náročné záležitosti prenosu a protiprenosu, ktoré v týchto podmienkach vznikajú a potom opíšeme niekoľko metód intervencie „v role“. Všetko budeme ilustrovať na príkladoch. Predovšetkým si však ujasníme, čo máme na mysli, keď hovoríme „v role“? Technicky to znamená, že terapeuta hrá rolu v hre, to jest hrá spolu s klientom. To je terapeuta druhá rola, prvá je, že je „terapeuta“. Ale terapeuta zohráva viac rol: keď klient a terapeuta interagujú, tak klient prostredníctvom prenosu obsadzuje terapeuta do rol zo svojho minulého alebo súčasného života. Tieto roly terapeuta sú znázornené napríklad takto:



V tomto texte sa budeme najprv zaoberať terapeuta-vým hraním dramatických rol.

Čo je rola v dramaterapii?

„Rola“ je všeobecne používaný pojem, dramaterapeuti ju však definujú širšie, zahrnujú do nej aj iné stavy imaginácie a drámy, ktoré nemajú formu alebo štruktúru bežnej roly. Herný priestor je interpersonálne pole v imaginatívnej oblasti účastníkmi vedome oddelené od reálneho sveta, v ktorom má kaž-

dá predstava, interakcia a stelesnenie svoj význam v hre. Herný priestor je vylepšený priestor, v ktorom sa imaginácia prelieva s obyčajným životom. Dramaterapia sa odohráva v hernom priestore a preto je dramaterapeutovou prvoradou úlohou klientom vytvoriť a udržať herný priestor, či už sa on sám nachádza v ňom alebo mimo neho. Herný priestor obsahuje podstatné elementy rol: samotné pohyby, zvuky, gestá, ticho a zvedavosť. Napríklad deti vo veku latencie možno jednoducho uviesť do herného priesto-



ru len tým, že sa človek nakloní dopredu, zašepká „pššš“ a kradmo sa obzrie doľava a doprava. Herný priestor vzniká jednoducho vytvorením ilúzie alternatívnej reality, pričom nie je vyslovene nutné jasne vymedziť roly. Herný priestor v tomto zmysle je tranz. Vždy existujú dôsledky toho, keď je dramaterapeut v hernom priestore s klientom a keď sa nachádza v určitej vzdialenosti od neho. Dramatoterapeut sa umiestňuje na škále vzdialenosti od herného priestoru a naučiť sa byť dramaterapeutom vlastne znamená hladko sa pohybovať po tejto škále podľa klinickej potreby. Dobře vycvičený dramaterapeut sa bude dobre cítiť v každej z týchto rol:

- Ako svedok, alebo zrkadlo
- Ako režisér
- Ako pomocný režisér
- Ako vodca
- Ako sprievodca
- Ako šaman

Ako svedok alebo zrkadlo

Najďalej od hry bude terapeut ako svedok alebo zrkadlo pozorovať klienta, či klientov v hernom priestore a potom, keď dokončia hru, pieskovisko, kresbu, maľbu alebo improvizáciu, dramaterapeut im dá spätnú väzbu, čiže zrkadlí ich predstavy alebo pocity, ktoré vznikli v práci. Túto formu účasti využívajú často na klienta zameraní, analytici a jungiánski terapeuti. Rola svedka je nesmierne dôležitá a predstavuje hlboké emocionálne zapojenie sa do klientovej cesty. Svedok je ako schránka klientových predstáv. Na popisanie tohto fenoménu sa používajú pojmy ako empatia (na klienta zameraní; Rogers), projektívna identifikácia a evokovaný protiprenos (analytici; Ogden, Searles) a kinestetický protiprenos (hnutie autentického pohybu; Adler, Bernstein, Chodorowová). Klient v dramaterapii komunikuje terapeutovi tiež mnoho nevedomých predstáv. Výzvou pre terapeuta je vytriediť tieto predstavy a spracovať ich tak, aby to bola užitočná spätná väzba pre klienta.

Ako režisér

Tento modus účasti často využívajú psychodramatici a dramaterapeuti, ktorí používajú techniku kde ide o výstup. Režisér sedí mimo prebiehajúcej hry, ale je veľmi aktívny pri navodzovaní scén, rozhovore s protagonistom, odovzdávaní pomocných ego funkcií a všeobecne režírovaní scény. Typickým predstaviteľom je zakladateľ psychodrámy Moreno. Dobrý režisér preukazuje veľkú empatiu a nekoná „režisérsky“. Je to manažér herného priestoru, chráni ho a facilituje „prechody“ a zmeny v ňom. Režisér je primárny koordinátor a katalyzátor scény. V istom zmysle je to poľný generál a organizátor sedenia. Musí si nielen uvedomovať emocionálny stav protagonistu, ale neustále musí sledovať aj nálady členov v skupine. Hoci je režisér veľmi dôležitou osobou, podobne ako v divadle nenachádza sa na scéne.

Ako pomocný režisér

Túto rolu najlepšie poznajú tí, ktorých ovplyvnila Viola Spolinová a divadelné hry. Pozícia pomocného

režiséra je mimo prebiehajúcej hry a tiež obsahuje režisérske funkcie navodzovania hry alebo aktivity. Ide ale o krok ďalej, pretože sa stáva hlasom na scéne (podobne ako dvojník v psychodráme). Terapeut pripomína, mámi, hovorí navrhované repliky, alebo robí vedľajšie zvuky zbokú a občas na scéne predvádza hercom, ako majú hrať. Terapeut ako vedľajší režisér sa stáva spoluhráčom, hrá roly, postojie a úsudky, odkladá nabok okamžité ciele výkonu klienta, alebo spoločenského úzu, či terapie a stáva sa podporou pre hercov, prepožičiava hre svoje oči a uši, a spoluherci ho tiež podporujú. Pomocný režisér sa stará o to, čo herci potrebujú, aby mohli hrať. Takýto vedľajší režisér funguje na okraji herného priestoru, každú chvíľu otvára dvere a niečo navrhuje.

Ako vodca

V kreatívnych prístupoch k dramaterapii sa terapeut ako vodca úplne podieľa na skupinovej aktivite. Terapeut ju vedie v rozličných otvárajúcich aktivitách, imaginárnych cvičeniach, a potom sa s nimi „vydáva na cestu“, pomáha im rozhodovať sa na scéne. Vodca sa nenachádza na okraji, stojí v strede, plazí sa po zemi a preberá rolu v príbehu. Vodca sa však aj tak drží trochu bokom od úplnej účasti a snaží sa udržať ohnisko na prežívaní klientov. Vodca nepreberá rolu hlavnej postavy a nestáva sa protagonistom. Vodca sa musí podľa Sue Jenningsovej vedieť zapojiť do situácie, byť jej súčasťou bez toho, aby stratil celkový prehľad o skupine. Ak sa zapojí na osemdesiat percent, tak zvyšných dvadsať percent zabezpečuje celkový rámec. Terapeut ako vodca je psychologicky vo vnútri herného priestoru a povzbudzuje účastníkov, aby sa pozerali a skúmali herný priestor.

Ako sprievodca

Terapeut môže tiež konať ako informovaný sprievodca po imaginatívnej ríši, čo sa často používa vo prístupe rozvojových premií Davida Johnsona. Funkciou podobný vodcovi, má terapeut ako sprievodca väčšiu mieru centrálnosti v obraznosti drámy. Skupina alebo klient v tomto prípade využíva terapeuta ako projektívne médium, prostredníctvom ktorého sa rozvíja samotná hra. Napríklad v technike z prístupu rozvojových premií, ktorá sa volá „Terapeut ako subjekt“ sa terapeut stáva skutočným ohniskom drámy. Sprievodca sa tak umiestni do samotného rámca príbehu a herného priestoru a vedie klientov do neznáma, kým vodca ich povzbudzuje zozadu. Sprievodca metaforicky hovorí: „Pod'te so mnou!“ Hoci vodca tiež vedie skupinu do herného priestoru, on sám - tak ako oni - je zo skutočného sveta. Sprievodca naproti tomu žije v hernom priestore a víta klientov, keď v hre „zaklopú na jeho dvere“.

Ako šaman

Najintímnejší vzťah medzi terapeutom a herným priestorom napokon nastáva vtedy, keď terapeut ako herec hrá obrazy v hre a klienti sa dívajú z hľadiska. Terapeut ako šaman sa poddáva duchu illud tempus, aby priniesol klientovi rozuzlenie. Terapeut tak ide po imaginárnej ceste sám, ale za nich. Tento modus



účasti je charakteristický pre rozprávačské, príbehové predstavenia a tranz navodzujúce metódy, ktoré dramaterapeuti využívajú čoraz častejšie. Účinnosť týchto prístupov je založená na navodení zmeneného stavu vedomia u klienta, ktorého odstup od hry podporuje stav vnímavosti nie nepodobný stavu, v ktorom sa cielene nachádzajú diváci v divadle. Klient sa takto stáva svedkom. Nasledujúci obrázok graficky sumarizuje tieto vzťahy medzi terapeutom a klientom v role a mimo roly.

	Klient		
Terapeut	Mimo roly	<ul style="list-style-type: none"> • Psychoanalytické prístupy • Psychodráma • Divadelné hry 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbálna terapia a spracovanie zážitku
	V role	<ul style="list-style-type: none"> • Prístupy vychádzajúce z kreatívnej drámy • Prístup rozvojových premien 	<ul style="list-style-type: none"> • Storytelling • Šamanské prístupy tranzu

Hoci rôzne teórie a techniky dramaterapie uprednostňujú rôzne módy participácie a terapeuti s rôznym štýlom majú svojich favoritov, väčšina dramaterapeutov používa každý z týchto módov v rôznom čase a u rôznych klientov. Musíme teda lepšie porozumieť, ako možno tieto módy v ďalšej terapeutickej práci čo najlepšie využiť, kedy ich použiť, kedy ich nepoužiť a u ktorých klientov. Po takom štúdiu budeme mať svoje osobné preferencie ako skúsení terapeuti a s lepšími znalosťami.

Otázky prenosu, protiprenosu a sexuality

Predstavte si, že idete k dramaterapeutovi, ktorý niekedy sedí bokom, kým vy improvizujete, hráte sa s bábkami alebo v pieskovisku. Občas vám niečo navrhne a potom sa s vami rozpráva o tom, čo ste hrali. Predstavte si, že idete k inému dramaterapeutovi, ktorý improvizuje scény spolu s vami, hrá s vami rozličné roly a občas sa vás fyzicky dotýka. Bol by to pre vás rozdiel? Pre mnohých z nás áno, bol. A predsa vieme veľmi málo o tom, ako tento proces ovplyvňuje terapeutický proces. Zväčšuje alebo znižuje aktívna účasť terapeuta klientovo ponorenie sa do imaginárneho sveta? Ako môže terapeut participovať bez toho, aby navodil vonkajšie, osobné elementy, ktoré klienta len vyrušujú? Terapeutov modus účasti z týchto dôvodov komplexne ovplyvňuje proces terapie, obzvlášť individuálnej terapie, kde nie sú ďalší účastníci, ktorí by sa delili o herný priestor s klientom. Dovoľte tu zhodnotiť tieto vplyvy z hľadiska interpersonálnej, intrapersonálnej a spoločenskej dimenzie.

Interpersonálna dimenzia

Terapeutovo zapojenie sa do roly môže veľmi ovplyvniť vzťah medzi klientom a terapeutom. Terapeut, ktorý ostáva bokom, mimo herného priestoru je spôsobilý zachovať si obraz reflexívnej, objektívnej prítomnosti. Odstup je ochranný a navodzuje rodičov-

ský prenos. Terapeut zachováva určitú abstinenciu v smere ku vlastným potrebám a vy máte potom úplnú voľnosť skúmať svoj vnútorný svet bez toho, aby boli terapeutove potreby evidentné. Naopak terapeut, ktorý hrá s vami, sa javí ako ľudskejší, pretože sa viac prejavuje a viac vidno jeho nedokonalosti a predsudky. Terapeut sa môže javiť skôr ako súrodenec než ako rodič. Prejavenie sa terapeuta sa však môže stať bremenom alebo prekážkou, ktorá vás odvádza od vlastných starostí.

Intrapersonálna dimenzia

Terapeutova účasť vplyva aj na klientovu vnútornú cestu a konfrontáciu so sebou samým. Terapeuti mimo herného priestoru ostávajú záhadou, ktorá podnecuje vašu fantáziu: vaše želanie zistiť o nich niečo alebo ich milovať je také silné ako každá neopätovaná láska. Na druhej strane neustále prítomný „pohľad“ terapeuta na to, ako tam poskakujete a niečo mu predvádzate, môže podnietiť vaše obavy, že budete skritizovaní alebo odsúdení a poniesiete hanbu za všetky možné chyby a neúspechy. Naopak hra spolu s terapeutom môže čiastočne uspokojiť mnohé vaše fantázie o ňom, stelesniť váš vzťah, zažiť intimitu, ba dokonca detronizovať ho. V dôsledku toho si až tak neuvedomujete jeho „pohľad“ alebo úsudok, nakoľko bol s vami po celý čas a možno ho rovnako obviňovať za všetko, čo sa stalo. Ale fakt, že ste boli v takom intimnom vzťahu a uspokojili ste si niektoré túžby po blízkosti, môže vzbudiť pocity viny: urobili ste to, ste pár, ste jeho, on je váš.

Spoločenská dimenzia

Usporiadanie medzi klientom a terapeutom sa týka aj rozličných spoločenských štruktúr. Starostlivé odťahnutie sa terapeuta z herného priestoru sa viac približuje sociálnym rolám prevažujúcim v patriarchálnej spoločnosti. Intimita, uspokojenie a pocity viny terapeuta v hernom priestore sa viac približuje sociálnym rolám matriarchálnej spoločnosti. Tieto spoločenské účinky majú dopad na očakávania a spoločenské normy terapeutického vzťahu a vyhovujú, alebo nevyhovujú osobným preferenciám či rodinným vzorcom terapeuta a klienta. Možno očakávať, že muži a ženy alebo určité typy mužov a žien budú mať rôzne pocity z účasti terapeuta v role. Majú terapeuti muži väčšiu tendenciu k odstupe z herného priestoru, čo je konzistentné s patriarchálnou štruktúrou? Napríklad v starovekom Grécku veštkyňou bola žena, kým kňazi (ktorí vykladali jej



výroky) boli muži už vzdialení od duchovného sveta.

Sexuálne otázky

Sexuálna prítťaživosť medzi klientom a terapeutom sa môže stať problémom v každej terapii, ale dramatoterapeuti majú obzvlášť problém, keď sa rozhodnú „hrať s“ klientom. Hranie mocných predstáv a scén, ako aj možnosť telesného dotyku môže navodiť silnú sexuálnu prítťaživosť a poskytnúť prostriedky na jej uskutočnenie. Môže sa dramatoterapeut váľať po zemi s klientkou? Tento problém vedie mnohých dramatoterapeutov a tanečných/pohybových terapeutov v súkromnej praxi k väčšiemu odstupu alebo úplnému opusteniu herného priestoru. Napríklad jedna moja 32 ročná klientka považovala moju výzvu na hranie rol za zvädzanie. Strávili sme niekoľko sedení rozhovorom o koreňoch tejto reakcie. Keď sme potom hrali roly, mala silný pocit, že sa do nej môžem zamilovať a že nebude v bezpečí, ak budeme ďalej hrať. Požiadala ma, aby sme prestali. Keď sme skúmali jej reakcie, informovala ma, že je predošlý (verbálny) terapeut odrazu ukončil terapiu, pretože „povedal, že sa do mňa zamilováva“. Neskôr som sa dozvedel, že iný predchádzajúci terapeut si začal s ňou sexuálny vzťah. V tomto prípade evokovala intimita a telesnosť hrania rol s terapeutom mužom príliš minulé traumy a nemohla fungovať. Terapeut, ktorý sa rozhodne zúčastniť sa hrania spolu s klientom, musí byť na tieto potenciálne problémy citlivý. Vstup do herného priestoru môže byť vnímaný ako vstup do klienta a to, čo mala byť hra, bude znásilnenie. Táto dynamika sa našťastie veľmi redukuje v skupinovej terapii, u detí alebo u vážne narušených pacientov v zariadeniach.

Metódy intervenovania v role

Ďaleko najčastejšou intervenciou dramatoterapeutov je verbálne spracovanie po dramatickej udalosti alebo aktivite. Klienti urobia improvizáciu, divadelnú scénu, scénu v pieskovisku alebo pantomimu a potom sa terapeut s nimi rozpráva o pocitoch alebo otázkach, ktoré povstali počas nej. Terapeut tu pôsobí ako verbálny terapeut pri spracovávaní predchádzajúceho zážitku. Dramatoterapeut však určite môže využiť aj sofistikované metódy intervenovania počas divadelnej aktivity. Viac sa písalo aj o *detailed* dramatickej improvizácii. Čo teda dramatoterapeuti *robia*, keď hrajú roly, improvizujú alebo hrajú scény s klientmi? To je dôležitá otázka, pretože ak existuje jedna zručnosť, ktorá odlišuje dramaterapeutov od ostatných terapeutov, mala by to byť schopnosť intervenovať v role! Kapacita rozmýšľať terapeuticky a prítom byť v hre a vtedy urobiť špecifickú intervenciu na pomoc pacientovi je skutočne hlavnou výzvou našej práce. Rozličné typy dramaterapie majú mnoho účelov a ja ich tu nebudem vymenovávať všetky. Podľa mojich skúseností existuje päť hlavných cieľov, ktoré sa dramaterapeuti snažia dosiahnuť pri intervenovaní v role. Sú to:

1. pomôcť pacientovi vyrozprávať svoj príbeh a vyriešiť problém;
2. dosiahnuť katarziu emócií;

3. rozšíriť hĺbku a šírku klientovho vnútorného prežívania;
4. pomôcť pacientovi pochopiť význam obrazov a
5. posilniť klientovo reflektujúce a pozorujúce ego a mentálnu flexibilitu.

Opíšem teraz jedenásť typov špecifických technických intervencií, ktoré sa snažia naplniť tieto ciele. Prvých sedem je možné použiť pri všetkých typoch hrania rol, posledné štyri sa využívajú v metóde rozvojových premien a jej pokročilejšej verzii, v „Transformáciách“, kde sa roly a scény neustále transformujú podľa stáleho pacientovho prúdu vedomia a vnútornej predstavivosti. Takéto improvizatívne metódy dávajú terapeutovi značnú flexibilitu pri zmenení prvkov hry. Transformácie sú technika predstavujúca samostatnú formu dramaterapie, ktorá plne funguje v dramatickej a symbolickej interakcii medzi klientom a terapeutom. Terapeutove intervencie v role sú tu primárnou formou terapeutovho pôsobenia. Flexibilita improvizatívnych postupov umožňuje integráciu kognitívneho spracovania dôležitého v terapii so spontánne sa objavujúcimi symbolmi. Príklad Transformácií bude uvedený ďalej v tomto článku.

INTERVENCIE V HERNOM PRIESTORE

Verné predvedenie

Toto terapeut v role využíva vtedy, keď je cieľom, aby klient vyrozprával svoj príbeh alebo sa pokúsil vyriešiť svoj problém. Terapeut sa snaží stvárniť postavu alebo obraz tak, ako to chce klient, verne zodpovedajúcu tomu, čo sa stalo, alebo ako sa rituál odohral alebo aké sú emocionálne podmienky. Terapeut to môže s klientom „kontrolovať“ alebo nechá klienta, aby to demonštroval alebo aby najprv porozprával príbeh. V prístupoch zameraných na riešenie problému napríklad, keď má klient byť asertívnejší a scéna sa odohráva medzi ním a jeho nadriadeným (ktorého predstavuje terapeut), terapeut sa snaží vytvoriť druh problému alebo situáciu prezentovanú klientom tak, aby mal klient príležitosť nájsť riešenie. Pri improvizácii sa terapeut snaží verne zobraziť typy postáv, ktoré klient naznačuje, odhadnúť mieru napätia alebo konfliktu a hĺbku emócií projikovaných klientom. Verné predvedenie je v zásade empatická technika, v ktorej terapeut nasleduje klientove náznaky a nepokúša sa zmeniť prirodzený priebeh scény.

Dokončenie aktu

Tu sa terapeut snaží pomôcť klientovi dokončiť utlmený, potlačený akt za účelom dosiahnutia katarzie, po ktorej nasleduje náprava. Želaníu dokončiť nedokončenú činnosť (čo Moreno nazýval hlad po čine) často stojí v ceste úzkosť alebo strach. Signálmi tohto stavu sú inhibície a slepé uličky v hraní rol. Terapeut sa môže rozhodnúť, že klientovi pomôže prejsť touto nedokončenou záležitosťou a dokončiť akt. Príkladom môže byť rozlúčka s mŕtvym rodičom, vyjadrenie hnevu niekomu, koho milujeme, alebo priznanie si vlastnej zraniteľnosti.



Príklad: Henry a terapeut hrajú roly dvoch priateľov, ktorí ležia na stene útesu vo Veľkom kaňone. Hádali sa o mnohých veciach a Henry prejavil potlačený hnev.

HENRY: Tak ty ideš prvý, Bill.

TERAPEUT: Nie, je to príliš nebezpečné a ty si skúsenejší.

HENRY: Oj, bude to dobré. Neboj sa, budem hneď za tebou.

TERAPEUT: Naozaj? A samozrejme, môžem ti dôverovať?

HENRY: Och, určite.

TERAPEUT: V твоjich rukách som v bezpečí, kamarát.

HENRY: Och, áno.

TERAPEUT: (vystúpi na výstupok, roztrasie sa, nakloní sa dopredu) Henry? Henry?!

HENRY: Eeech! (odtlačí terapeuta z útesu)

TERAPEUT: (padne a zvalí sa na kopy na dne)

HENRY: (ponáhla sa terapeutovi na pomoc) Čo sa stalo, kamarát?

Terapeut sa tu podujal na rolu obeť a ponúkol Henrymu príležitosť vyjadriť želanie zabiť ho. Neskôr dokázal Henry priamejšie hovoriť o svojom hneve na ľudí.

Nasledovných päť technických intervencií sa používa na prehĺbenie a rozšírenie klientovho prežívania a väčšej tolerancie voči svojmu vnútornému svetu.

Definovanie

Terapeut sa spýta klienta v role na nejaký element v hre, ktorý ešte nie je definovaný, čím ho upozorní na nový aspekt situácie. Terapeut nechá na klienta, aby definoval charakteristiky alebo identitu tohto prvku.

Príklad: Ellen a terapeut sú na ceste

ELLEN: Pod'me tam hore.

TERAPEUT: Ok. Si si istá?

ELLEN: Hej, hoci je tam blato.

TERAPEUT: Dúfam, že to bude v poriadku.

ELLEN: Och, myslím, že tam môžu byť hady alebo nejaké potvory v tom blate.

TERAPEUT: Cítila si to?

ELLEN: Áno, cítim to.

TERAPEUT: Čo je to? Je to, je to...

ELLEN: Áno, okrúhle a ťažké.

TERAPEUT: Áno, vytiahnime to.

ELLEN: Dobre (obaja sa zohnú a vytiahnu to)

TERAPEUT: Fiha! Nevieť to celkom určiť, je to okrúhle, je to...

ELLEN: Lebka!

TERAPEUT: Božemôj!

Zapojenie, stelesnenie a pobádanie terapeuta facilituje objavenie sa podrobnejšej predstavy.

Opakovanie

Tu terapeut v role navodzuje situáciu, obraz, konflikt,

slovo alebo skutok znovu a znovu, aby mal klient viac príležitostí konfrontovať sa s ním. Namiesto toho, aby sa išlo ďalej alebo sa situácii vyhlo, zdôrazňuje terapeut význam a určitým spôsobom tlačí na klienta, aby sa tým zaoberal.

Príklad: John mal ťažkosti prijať pomoc od iných ľudí, aj keď sa cítil sám a veľmi sa sťažoval na život. V hraní rol sa tento vzorec jasne ukazoval. V tomto príklade hrá John a terapeut spolubývajúcich, ktorí si upravujú byt.

TERAPEUT: John, ukáž, pomôž ti s tými závesmi.

JOHN: Nie, ďakujem.

TERAPEUT: Ale potrebuješ niekoho, kto to podrží na konci.

JOHN: Nie, fakt, zvládnem to.

TERAPEUT: (chvíľu pokračuje v maľovaní) John, ty pracuješ, až si sa spotil! Nechceš trochu koly?

JOHN: Dobre.

TERAPEUT: Tu je kokakola.

JOHN: Nemám rád kokakolu.

TERAPEUT: Máme len to.

JOHN: Tak to nechaj tak.

TERAPEUT: V poriadku. (pracuje ďalej) Ukáž, pomôžem ti s tou poličkou.

JOHN: Nepotrebujem pomoc!

TERAPEUT: Tak mi dovoľ pomôcť ti s domácou úlohou.

JOHN: Čo!

TERAPEUT: Možno by si potreboval pomoc pri rozhovoroch s mamou a otcom?

JOHN: Nie, nepotreboval. Mimochodom, Bill, ty si môj spolubývajúci, nie terapeut!

TERAPEUT: Možno by si potreboval pomoc, aby si prijal pomoc?

JOHN: Nikdy neprijmem pomoc.

TERAPEUT: Naozaj? Rád by som ti s tým pomohol, ale nie som tvoj terapeut.

JOHN: Hej, to je zle. (smeje sa) Čo keby si mi pomohol s týmto rádiom?

Rýchle opakovanie interakcie sprvu zintenzívni scénu, potom vyvoláva posun v dynamike a napokon vedie k tomu, že si klient uvedomí problém.

Intenzifikácia

Terapeut využíva zveličenie, dramatickú prítomnosť, stelesnenie alebo inscenovanie na zvýšenie sily konkrétnej scény alebo obrazu, aby stimuloval hlbšie pocity u klienta.

Príklad: Susan a terapeut boli v scéne Transformácií, v ktorej chodili po miestnosti. Susan zvesí ruky, ako keď je unavená. Terapeut tiež zvesí ruky a povie: „Hu.“ Susan opakuje „Hu“. Terapeut a Susan to urobia ešte niekoľko razy, potom terapeut trochu zdvihne ruky, zastane a znovu ich spustí dolu výraznejšie. Susan



to opakuje so zrejým zaujatím. To sa potom vyvinie do scény, ako keby skladali niečo dolu z vysokej poličky a hodili to na zem. Susan zakričí: „Vezmi to!“ Tento pohyb a „Vezmi to!“ opakujú niekoľkokrát. Potom si terapeut lahne na zem a skríkne: „Nie, už ma nebi!“ Susan zakričí: „Zaslúžiš si to!“ a pokračuje v akcii, zatiaľ čo terapeut kľučí od bolesti. Terapeut potom použil *definovanie*, aby pomohol Susan určiť, koho bije a scéna pokračovala.

Terapeut tu využil stelesnenie a personifikáciu roly, aby zintenzívnil účinok scény. Terapeut môže niekedy použiť deintenzifikáciu situácie, ak je klient preťažený afektom.

Vopred stanovenie

Terapeut preberá atribúty, pozíciu alebo dokonca identitu (ako v Transformáciách) rigidných rol, ktoré obvykle hrá klient, aby klienta posunul do komplexnejšej roly, ktorú má ťažkosť prevziať. Táto forma prehodenia roly má opačný efekt ako *verné predvedenie*, v ktorom terapeut dovolí klientovi hrať pohodlnejšiu rolu.

Príklad: John často preberá závislú rolu alebo mení kompetentné postavy na úbohé. V tejto scéne hrá klienta, ktorý prichádza k advokátovi pre pomoc.

JOHN: Naozaj potrebujem vašu pomoc. Môj sused si stavia garáž na mojom pozemku!

TERAPEUT: (ako advokát) To je hrozné. Áno, môžem vám pomôcť. Predpokladám, že máte peniaze.

JOHN: Ó, áno.

TERAPEUT: No, to je dobre. To je veľmi dobre, lebo, nerád to hovorím svojim klientom, ale ja fakt potrebujem peniaze. (šepká) Medzi nami, moja prax mala nedávno veľké problémy. Keď som vás videl prichádzať, hneď som vedel, že vy mi pomôžete.

JOHN: No, áno, hádam áno.

TERAPEUT: Ďakujem vám. (zaslí) A môžete mi platiť týždenne?

JOHN: Mohol by som.

TERAPEUT: Vynikajúce! Vedel som, že sa na vás môžem spoľahnúť. (kľakne si pred Johnom na kolená) Zachránili ste ma. Ďakujem vám, ďakujem vám!

Terapeut tu hrá vopred úbohú, závislú rolu a núti klienta do silnejšej, kompetentnejšej pozície.

Pripájanie sa

Terapeut preberá atribúty, pozíciu alebo dokonca identitu (ako je to dovolené napríklad v Transformáciách) roly alebo obrazu klienta. To sa môže diať na podporu klienta v ťažkej chvíli alebo ako prostriedok proti opakovanému klientovmu štiepeniu, ktorým tla-

čí terapeuta do rigidných, protikladných rol.

Príklad: Použijeme tú istú scénu s Johnom ako vyššie.

JOHN: Naozaj potrebujem vašu pomoc. Môj sused si stavia garáž na mojom pozemku!

TERAPEUT: (ako advokát) To je hrozné. Áno, môžem vám pomôcť, lebo presne viem, o čom hovoríte. Aj môj sused si stavia garáž na mojom pozemku!

JOHN: Naozaj?

TERAPEUT: To je iritujúce, však?

JOHN: Áno, ale čo ste s tým urobili?

TERAPEUT: Ešte nič. Hej, možno by sme mali ísť na to spolu, viete, spoločná akcia.

JOHN: Kto by nás zastupoval?

TERAPEUT: No... musíme si nájsť dobrého právnika.

Terapeut sa tu pripojil ku klientovi a vyhol sa hraniam roly kompetentného pomôcť v núdzi. Teraz spolu vyhládajú kompetentnú osobu, čo transformuje dynamiku medzi terapeutom a klientom.

Interpretácia akcie

Interpretácia akcie sa používa na to, aby klient lepšie rozumel významu svojich obrazov. Keď jeden aspekt scény pripomína iný problém v klientovom živote, terapeut transformuje scénu podľa toho. Interpretovať akcie je ťažké bez návodu, že rolu možno počas improvizácie meniť. Interpretácie sa teda najviac používajú v metóde rozvojových zmien alebo v Transformáciách, teda improvizáciách s otvoreným koncom.

Príklad: Jill bola 37-ročná slobodná žena, ktorá si nedokázala udržať vzťah s mužom a pritom sa veľmi chcela vydať a mať deti. Nechápala, prečo „odháňam mužov od seba“. Tento príklad sa začína uprostred Transformácií, v ktorých sa hrajú dve deti v pieskovisku.

JILL: Vrn, vrn.

TERAPEUT: Da, da, da, da.

JILL: Bum, bác, bum, bum.

TERAPEUT: Aha, pozri sa na to! (ukazuje na zem)

JILL: Sú také malé.

TERAPEUT: Hej, veľmi malé.

JILL: Veľmi zaujímavé (transformuje sa na do-spelejšiu, vedeckejšiu postavu)

TERAPEUT: Hm. Ešte som nevidel takúto odrodu (vezme si jedno palcom a ukazovák a prezerá si to zblízka)

JILL: (jedno zdvihne) Pozri, ako sa krúti! Bojí sa. (hovori malému tvorovi) Nemusíš sa ničoho báť, maličký. (vloží si ho do úst a s chuťou prehltnie)

TERAPEUT: (urobí to isté) Mňam, mňam! Ale sú dobré! (obaja berú drobných ľudkov a hltajú ich)



JILL: Pozri, ako utekajú.
 TERAPEUT: Boja sa! Podíme, muži, utekajte! Ide po vás! [Toto je vlastná interpretácia akcie, pretože v tejto chvíli sa vyjasní, že scéna je o mužoch, ktorí utekajú pred ňou.]
 JILL: (s veľkým potešením) Ha ha ha! Neujdete mi! [Jej reakcia svedčí o tom, že terapeut vycítil súbeh týchto dvoch tém a s viacerými dobre načasovanými interpretáciami sa uvoľnila veľká energia.]
 TERAPEUT: (transformujúci sa na jedného z mužov uteká po miestnosti a Jill za ním) Pomoc! Pomoc!
 JILL: Vráť sa! Vráť sa! Nezhltnem ťa. (bežia po miestnosti)
 TERAPEUT: Ale tak sa cítim. A cítim sa veľmi malý, keď som s tebou.
 JILL: Zlato, chcem byť s tebou, ale potrebujem úctu.
 TERAPEUT: Iste, rád budem s tebou, ale v úctivej vzdialenosti!

Interpretácia akcie je možná, pretože v hernom priestore sa mieša dramatický svet a klientov psychologický svet. Problém, kvôli ktorému prišla Jill do terapie, sa objaví pri hre v pieskovisku, nie pri terapeutovej verbálnej analýze, čo je iste presvedčivý objav. Nasledujúce tri metódy sa používajú na posilnenie klientovho pozorujúceho ega a flexibility posunu od zapojenia sa k pozorovaniu. To sa často využíva aj v Transformáciách.

Zátvorkovanie

Táto technika odstupe obsahuje transformáciu scény predstieraním, že nie je reálna a že je to hra, fotografia, vypočutie, predstavenie, televízna relácia a tak ďalej.

Príklad: Mary a terapeut hrajú scénu, ktorá sa odohráva medzi manželmi.
 MARY: Už mi nikdy nehovoríš „Mám ťa rád“.
 TERAPEUT: (ako manžel) Ale hovorím.
 MARY: Nehovoríš. No, povedz: „Mám ťa rád“.
 TERAPEUT: Ale, samozrejme, že to hovorím, zlato, ja ... ehm...
 MARY: Vidiš, nevieš to povedať!
 TERAPEUT: [zátvorkuje] Urobila si to celkom dobre, Georgette. Myslím, že scéna fakt funguje. Správna intenzita. Dali sme to.
 MARY: Výborne. Zbehnime si scénu ešte raz a pre dnešok to bude stačiť.

Zátvorkovanie psychologicky umiestňuje terapeuta a klienta spolu ako pozorovateľov scény, pričom stále hrajú v hernom priestore. Sú von aj dnu zároveň.

Transformácia na tu a teraz

Tu sa scéna mení na komentár toho, čo sa naozaj medzi účastníkmi odohráva, ako poznámka k procesu.

Účinok to má opačný ako zátvorkovanie, pretože to zmešuje odstup na sedení.

Príklad: Použijeme ten istý príklad ako vyššie.
 MARY: Už mi nikdy nehovoríš „Mám ťa rád“.
 TERAPEUT: (ako manžel) Ale hovorím.
 MARY: Nehovoríš. No, povedz: „Mám ťa rád“.
 TERAPEUT: Ale, samozrejme, že to hovorím, zlato, ja ... ehm...
 MARY: Vidiš, nevieš to povedať!
 TERAPEUT: [transformuje na tu a teraz] Viete, prečo to nemôžem povedať, som váš terapeut!
 MARY: Ja viem. Ale nie je to spravodlivé. Prečo nemôžu terapeuti vyjadriť svoje pocity ku nám, práve tak ako my ku vám?
 TERAPEUT: Normy! Etika! ... Strach! (v tomto bode prejdú Mary a terapeut do pesničky o zlej praxi)

Transformácia na tu a teraz umožňuje klientovi a terapeutovi hovoriť o ich vzťahu, alebo terapeutovi umožní interpretovať prenos bez toho, aby opustili herný priestor. Obaja teda súčasne hovoria o skutočných pocitoch aj o hraní rol.

Sledovanie

Toto je špeciálna technika Transformácií, v ktorej terapeut dočasne opustí scénu (často na vopred pripravené miesto), aby sledoval klienta, ktorý pokračuje v hraní. Terapeut sa vráti do hry neskôr. Technicky je to vystúpenie z roly a opustenie herného priestoru, ale keďže sa to deje na scéne, terapeutovo sledovacie miesto býva vnímané ako súčasť herného priestoru a mnoho klientov sa naň uchýli, keď sú sami. Sledovanie je oddalovací manéver, ktorý pomáha klientovi uvedomiť si projikované aspekty seba prostredníctvom „pohľadu“ terapeuta. Terapeut využíva pocity, ktoré sa evokujú, kým sleduje klienta, ako niečo, čo udáva smer na návrat. Terapeut teda dáva spätnú väzbu projikovaných častí klientovi v telesnej a dramatickej forme, nie verbálne, tak ako sa to robí v autentickom pohybe. Príklad sledovania je uvedený ďalej v kazuistike.

Kazuistika dramaterapeutického sedenia metódou Transformácie

Skôr než uvedieme kazuistiku, stručne zhrnieme pozadie metódy Transformácie. Transformácie sú improvizovaná technika, ktorá sa používa v rôznych formách už celé desaťročia. Ako prvá ju opísala Viola Spolinová v roku 1963 v knihe o divadelných hrách a používali ju avantgardné divadelné skupiny v 1960-ych rokoch. Transformácie sa začínajú s dvomi hercami na scéne. Ako začnú a aké roly si vyberú, záleží na nich. Potom hrajú na scéne a kedykoľvek nejaký čin, postoj, zvuk, slovo alebo niečo zo scény jednému z hercov pripomenie iného človeka alebo situáciu, *iniciuje transformáciu* scény jednoducho tak, že začne konať, ako keby boli v novej situácii. Druhý herec sa chytí zmeny a zvolí si rolu v novej situácii, hoci iniciátor mu už mohol vybrať rolu, a celá scéna sa



transformuje na novú. Jediným pravidlom je, že každý herec musí prejsť transformáciou a nesmie namietat' alebo odmietat' prevziať novú rolu. Keď sa herci zoznámia s touto metódou, spolupracujú na vytváraní transformácií, takže sedenie plynie hladko ako voľné asociácie. Účelom dramaterapeutickej práce tohto typu je zlepšiť dostupnosť a toleranciu vnútorných stavov klienta, ktoré boli z rôznych príčin odložené nabok, označené ako neprijateľné alebo vnímané ako ohrozujúce. Technika je skutočne tok voľných asociácií v hre a mnohorakým spôsobom sa podobá autentickému hnutiu alebo Jungovej aktívnej imaginatívnej metóde ako ju v tanečnej terapii uchopila Chodorowová. Hlavnou zodpovednosťou terapeuta je tu rozšíriť klientovu cestu, rozšíriť jeho kapacitu prežívať a vyhľadať kritické elementy super ega, ktoré prekážajú prijatiu a odpusteniu.

Nasleduje prepis dramaterapeutického sedenia z praxe Davida Johnsona. Niektoré časti sedenia boli upravené, aby sa ochránila klientkina totožnosť. Elaine je 37-ročná žena zamestnaná ako terapeutka, ktorá prišla ku mne kvôli depresii, prejedala sa a stratila záujem o sex s mužom, s ktorým niekoľko rokov žila. Kedysi, keď mala asi desať rokov, ju sexuálne zneužíval otec. Nemala deti, ale dvakrát bola na potrate, k čomu mala veľmi ambivalentný vzťah. Stretával som sa s ňou niekoľko mesiacov a práca s transformáciami sa jej veľmi páčili. Dosiahla značný pokrok a v čase tohto sedenia už nemala takú depresiu. Sedenia prešli určitým vývojom, takže transformácie sa začínali, keď terapeut otvoril dvere svojej pracovne. Špecifické intervencie budú vyznačené kurzívou.

Klopanie. Terapeut otvára dvere.

ELAINE: Moje slovo!

TERAPEUT: Moje slovo!

ELAINE: *Moje slovo* (vchádza do miestnosti).

TERAPEUT: (smeje sa pre seba) Nie, nie, to je *moje* slovo. [*verné predvedenie*]

ELAINE: Nie, nie je, to je *moje* slovo (ukazuje na miesto na podlahe).

TERAPEUT: To? Žartuješ? To slovo tam je *moje*. Dal som ho tam iba včera.

ELAINE: Tak potom čo *tamto* slovo?

TERAPEUT: Nie, je *moje*.

ELAINE: Alebo *tamto*? (chodí zúfalo po miestnosti)

TERAPEUT: Aní nápad!

ELAINE: Tak, kde je *moje* slovo?

TERAPEUT: (pokrčí plecami)

ELAINE: Nikdy neviem nájsť to správne slovo.

TERAPEUT: Na čo?

ELAINE: Na to. (urobí veľké, vágne gesto)

TERAPEUT: Na to? [*definovanie*]

ELAINE: Áno, na to. (pozerajú sa na seba záhadne)

TERAPEUT: Nuž, čo je slovo na to?

ELAINE: (pokrčí plecami a otvorí ústa)

TERAPEUT: (otvorí ústa, chce niečo povedať, ale nič

nepočuť) [*pripojenie*]

ELAINE: (šepká) Nemám slov!

TERAPEUT: Ani ja. (Terapeut a Elaine sa pokúšajú hovoriť a prejavujú distress, že nemôžu hovoriť. Začnú si čudne ukazovať rukami. Postupne sa začnú ozývať útrobné zvuky, mrmlanie, ktoré prerastá do zvuku ako bublanie. Ruky sa im pohybujú, ako keby plávali, potom ako keď šliapu vodu.)

Obaja: Ooooochchch.

ELAINE: Je horúca!

TERAPEUT: Je vriaca!

ELAINE: Božemôj, my sa uveríme!

Obaja: Pomoc. Pomoc.

TERAPEUT: Čo je toto? (drží niečo) [*definovanie*]

ELAINE: To je zemiak.

TERAPEUT: Myslíš, že sme polievka? ... Čia polievka?

ELAINE: Jej. (ukazuje do kúta)

TERAPEUT: (transformuje sa na bosoráka) Ha, ha, ha, nejdeš okoreniť moju váru, miláčik! [*verné predvedenie* - Elaine často hrávala tieto masochistické, obetné roly]

ELAINE: Och, prosím, Gertrúda, prosím, neuvar ma!

TERAPEUT: Prečo nie, ty malá hlupaňa?

ELAINE: Nič som neurobila.

TERAPEUT: Ale áno, urobila! (terapeut dáva korenie do hrnca a mieša) [*dokončenie aktu*]

ELAINE: Och! Och! (iným tónom, radostnejšie, mrví sa príjemnejšie) Čo som urobila, že si zaslúžim *toto*? [Toto bol pokrok od Elaine, ktorá mala ťažkosti premeniť negatívne, obetné obrazy na pozitívnejšie. V tomto prípade to malo dokonca sexuálnu konotáciu.]

TERAPEUT: (mení tón) Nuž, miláčik, len to, že si. [*verné predvedenie*]

ELAINE: (usmieva sa) To je úžasné.

TERAPEUT: Vedel som, že máš rada perličkový kúpeľ. Nie je to výborné?

ELAINE: Môžeš pridať trochu bubliniek, drahý?

TERAPEUT: Iste. (ide na druhú stranu miestnosti, aby odložil perličkový kúpeľ)

ELAINE: Som hotová. Čo mám urobiť s tou vodou vo vani?

TERAPEUT: No, len ju vylej.

ELAINE: (zdvihne ju a vyleje do kúta) Dúfam, že som s ňou nevyliala aj dieťa! (smeje sa)

TERAPEUT: (otáča sa, vyzerá veľmi vážne) Miláčik, vyliala si s vaňou aj dieťa? [*intenzifikácia* - Elaine veľa razy pracovala na svojich potratoch a mala kvôli tomu nesmierne pocity viny. To, že ich teraz nadhodila s humorom, bolo zarážajúce, tak sa terapeut rozhodol nenechať to prejsť.]

ELAINE: Och, ja, och, ja ...

TERAPEUT: Nevyliala! (ponáhľa sa do rohu spolu s Elaine, obaja lapajú po dychu) VYLIALA! [*dokončenie aktu* - Terapeut mal pocítiť, že je potrebné priznať



tento akt, aby sa evokovala úplná intenzita.]

ELAINE: Tak ma to mrzí!

TERAPEUT: Nemôžem tomu uveriť, to je už piaty krát, čo si to spravila! Pozri sa na všetky tie mŕtve dieťaťká! Mala by si sa hanbiť! [intenzifikácia].

(obaja chodia po miestnosti v hlbokom zúfalstve) Čo budeme robiť?

ELAINE: Musela som to spraviť.

TERAPEUT: Musela si to spraviť. Naozaj. A čo si *ony* myslia o *tom*?

Elaine: Nevieam.

TERAPEUT: No, tak prečo nejdeš do toho kúta mŕtvych detí a nezistíš to? (Elaine tam ide a terapeut prejde do sledovacieho kruhu - jednej časti koberca) [sledovanie - Keď terapeut navodil úzkostnú situáciu a vnútornú sebakritiku, zvýšil tenziu tým, že je nechal samu so svojím „skutkom“. Bol zvedavý, čo spraví.]

ELAINE: (otočí sa uprostred miestnosti, vzdychne) Och (spadne na zem). Som mŕtva. Zabila ma. (dlhé ticho, otáča sa na zemi, vzdychá) Prosim! Prosim! Mami, vezmi ma späť! (začína sa načahovať do priestoru, oči zavreté) Prosiím, mami, vezmi ma späť! (znovu sa otočí k terapeutovi a načiahne sa k nemu) Prosim, prosim vezmi ma späť, vezmi ma späť! (plače, stále sa načahuje za terapeutom, pohyby sa menia na šklbavé, čo rozšíri na chmatanie potraviny, ktorú si potom dáva do úst. Pokračuje v tom s veľkou energiou, napcháva sa čoraz viac, vrčí pritom, správa sa tak, ako keby čoraz viac tlstla. Zakloní sa dozadu a šúcha si brucho, ako keby bolo obrovské, vydáva strašné zvuky, ako vrčanie, postaví sa s rukami rozťahnutými a začne dupať po miestnosti) Bau, bau, bum, bum, (smeje sa) som obor, takýto! (dupe po podlahe - jasný obraz toho, že dupe po malých ľuďoch)

[Transformácia z pocitov viny za potraty na načahovanie sa za matkou, potom napchávanie sa až po premenu na veľkého, mocného obra, vykazovala plynulý tok a minimálne inhibície. Toto bolo vôbec po prvý raz, čo hrala deti. Terapeut sa rozhodol pripojiť sa k nej, keď sa scéna transformovala. Obzvlášť ho zaujala jej ochota zaoberať sa problémom tučnosti/tehotnosti/ ženskej sily.]

TERAPEUT: (vstupuje do hry tiež ako obor) Bau, bum, (Elaine sa smeje) Ahoj, Berta! Hej, to je zába-va... mliaždenie! [pripojenie]

ELAINE: Hej, bum, bum.

TERAPEUT: Chlapče, ale si tučný! Nikdy som ťa nevidel tak dobre vyzerat'. [interpretácia akcie - Toto paradoxné použitie humoru ukazuje klientke, že jej prejedanie sa súvisí so sexualitou a súčasne podporuje toleranciu tejto veci.]

ELAINE: Hej a ty nie si tučný? Bože, ale vyzeráš veľký!

Obaja: (smejú sa)

TERAPEUT: Och, my sme tuční! (začne spievať, Elaine sa pripojí) [intenzifikácia]

Obaja: Och, my sme tuční, my sme tuční, to je úžas-

né byť taký tučný... keby sme neboli tuční, museli by sme byť *hluční*... (tancujú spolu smiešnym spôsobom, potom začnú hmkať) hmhhh, hmhhh! Hluční... (Tón sa znižuje a potom sa rýchlo stane zlovestný. Stále sa držia za ruky a pohybujú sa dopredu a dozadu, pritom sa huncútsky pozerú na seba.) Hmhhhhh, oooooohchch, och! (pozerú sa avidia niečo hrozné) Achchchch!

TERAPEUT: Utekaj pre to.

ELAINE: Skry sa, skry sa, ide to na nás!

TERAPEUT: Kde sa skryjeme?

ELAINE: Nevieam, nemôžeme sa skrýť pred sebou.

TERAPEUT: (zastane a pohne sa nad Elaine) Nechceš tým povedať, že táto improvizácia skutočne znamená, že utekáme pred tučnými, škaredými alebo deštruktívnymi časťami seba, však? [transformácia na tu a teraz]

ELAINE: Možno.

TERAPEUT: Och, nemyslím. Ako by si sa mohla skrýť pred sebou?

ELAINE: Robím to už roky.

TERAPEUT: (obráti sa do miestnosti) Dámy a páni, rád by som vám predstavil jednu, jedínú, áno, je to neuveriteľné, ženu, ktorá sa skrýva sama pred sebou! (tlieska) [zátvorkovanie]

ELAINE: (pobehuje, točí sa, zakryje si oči rukami, strčí hlavu pod vankúš, skríži si ruky nad pohlavím)

TERAPEUT: Áno, dámy a páni, táto žena skrýva svoje dôležité časti sama pred sebou, veci také zrejme pre vás a pre mňa, veci, ktoré by každý mal vedieť, ale nie, ona sa pred nimi skrýva, áno, ona ich skrýva... pred kým? Ale prečo? Prečo, dámy a páni? No, spýtajme sa jej samej... (obráti sa a predstiera, že ju nevidí, ona sa pohybuje po miestnosti, ako keby sa mu chcela vyhnúť, on ju začína hľadať) Kde je? Kde si? Ty, čo... Kde si? (Elaine teraz sedí v rohu miestnosti, popoťahuje koberec) Kde si, Suzy? (predstiera, že klope na dvere) Suzy, pust' ma dnu, aby sme sa mohli hrať. [ineterpretácia akcie - Predstava skrývania sa vyvolala v terapeutovi pocit, že on je ten zlý, pred kým sa ona skrýva. Uvedomil si, že to môže súvisieť s obrazom otca a sexuálneho zneužívania.]

ELAINE: Nechcem, oci.

TERAPEUT: Ale no tak, Suzy, pust' ocka dnu, chce sa s tebou hrať.

ELAINE: (aj ako Suzy, aj ako sama) Vždy sa dostaneme k tomuto.

TERAPEUT: (aj ako ocko, aj ako terapeut) Áno, to je pravda. Toto sa volá „raná detská trauma“, Suzy. [transformácia na tu a teraz - Táto interpretácia roly v hre a skutočnej osoby je charakteristická pre úspešné vytvorenie prechodného priestoru, v ktorom pretrváva hra a súčasne sa klientka a terapeut naozaj rozprávajú.]

ELAINE: Ja viem, oci, ale musím cez to prejsť znova?

TERAPEUT: Neboj sa, Suzy, dokážeš to spracovať v terapii o niekoľko rokov. Chceš mať dost' materiá-



lu na sedenia, nie? [*transformácia na tu a teraz* - Pomocou tohto trochu provokatívneho humoru terapeut komunikuje, že traumy sú súčasťou ľudského života. Odkazuje aj na jej skoršiu obavu, že nebude mať o čom hovoriť na sedeniach.]

ELAINE: To je nemravné! (príde k imaginárnym dverám a otvorí ich) Počúvaj, ty, otec-terapeut, ty si myslíš, že to robím len pre tvoju zábavu? Daj mi pokoj a nechaj mi moje traumy, poradím si s nimi sama!

TERAPEUT: (vráti sa do sledovacieho kruhu) [*sledovanie*]

ELAINE: Dobré zbavenie sa! (utiera si ruky, pozerá sa na ne) Krv. Krv na mojich rukách. (pozrie sa na terapeuta) Krv je všade. Krvavý kúpeľ! Hm. Možno je to moja krv (podíde k stene a utiera si ruky o ňu, jednu po druhej, potom obidve naraz, potom začne opatrne stenu objímať a oprie si o ňu líce; ticho) Chcem sa k tomu vrátiť. Vrátim sa k tomu. (Otočí sa a vlezie pod hromadu vankúšov; ticho; potom vykukne na terapeuta; potom vystrie ruku cez otvor ako tykadlo; potom ju vtiahne späť; dlhé ticho; terapeut potichu podíde ku nej a sadne si ku kope vankúšov)

[Elaine opäť preukazuje veľkú schopnosť ostať so svojimi asociáciami a znovu sa objaví obraz návratu k materskej prítomnosti. Terapeut cíti jej želanie, aby ju zachránil, čo bol opakujúci sa vzorec.]

TERAPEUT: Hm... (vážne). Moja klientka sa vrátila späť do maternice. V dôsledku mojej práce strašne regredovala. Preto som zlyhal. [*stanovenie vo pred*]

ELAINE: (začne si pohmkávať, očividne sa snaží prehlušiť terapeuta) Hm... Hm...

TERAPEUT: Musí tam byť bezpečnejšie ako tu vonku so mnou, verili by ste tomu? Čo som urobil zle? Ako som ju vystrašil? Odpovedzte mi niekto, dajte mi radu!

ELAINE: Chcem, aby si sa o mňa postaral, ale ty si terapeut, takže sa musím postarať o seba sama.

TERAPEUT: Hm... To je pravdepodobne správny úsudok. Mám dnes ešte jeden zaujímavý klinický prípad na prezentáciu o terapii, ktorá sa dostala do slepej uličky. Je to žena, ktorá sa kompletne stará o seba, pretože nedostáva od terapeuta to, čo potrebuje. Vždy, keď ho potrebuje, pripomenie jej hrozných ľudí. [*zátvorkovanie*]

ELAINE: To je pravda! (postaví sa a držiak niekoľko vankúšov okolo seba ako ochranu kráča po miestnosti)

TERAPEUT: Vidíte napríklad, že si svoju ochranu nosí stále so sebou. (Elaine má problém držať toľko vankúšov, niekoľko pustí, s ťažkosťami ich zdvihne) Pozrime sa, čo sa stane, keď jej niekto ponúkne pomoc. Pani, môžem vám pomôcť s ochranou? [*verné predvedenie*]

ELAINE: Nie, ďakujem, nechám si svoju ochranu, ak dovoľíte.

TERAPEUT: Prepáčte. Kde ste zobrali všetku tú ochranu?

ELAINE: Nuž, na materskom kopci.

TERAPEUT: Naozaj? Môžete ma tam zaviesť?

ELAINE: Iste, nasledujte ma. (Idú dokola a potom prídu ku hromade vankúšov. Elaine dá ostatné vankúše na kopy a sadne si na ňu.)

TERAPEUT: Fiha! Odtiaľ dovidíte ďaleko. Je dobré vedieť, že tu nablízku existuje takéto solídne miesto.

ELAINE: Už celé generácie. Moja stará mama tu žila po celé roky a ja som chodila za ňou, keď som sa bála alebo mala starosti a ona ma utešila. Bola ako hora! [Toto bola nová informácia pre terapeuta, ktorý nevedel o pozitívnom vplyve jej starej matky.]

TERAPEUT: Čo je to za miesto? (ukazuje na roh, kde sa skrývala) [*definovanie*]

ELAINE: Och, to je skrýša, to je úžasné miesto, kam môžem ísť, keď chcem ísť od toho všetkého. Funguje ako sen.

TERAPEUT: A to?

ELAINE: Och, to je kút mŕtvych detí.

TERAPEUT: Je tam tma.

ELAINE: Hej, nie tak tma ako predtým. Smutné miesto, iste, ale ja si uvedomujem, že to je časť mňa.

TERAPEUT: Čo tým myslíš?

ELAINE: No, to sú všetko časti mňa samej. (ukazuje po izbe)

TERAPEUT: Nie! Máš na mysli, že materský kopec, skrýša a kút mŕtvych detí sú časti teba? Zabudni. Sú tam vonku, nie tu vnútri! (ukazuje na ňu) [*inenzifikácia*]

ELAINE: Želala by som si, aby si mal pravdu, ale to je nevyhnutný záver.

TERAPEUT: Myslel som, že sme to práve urobili... tak potom, ako spolu súvisia?

ELAINE: Nie som si presne istá, preto som prišla za tebou (smeje sa).

TERAPEUT: Oukej, hm, mohli by sme ich odmerať.

ELAINE: Výborný nápad! (vyskočí z vankúšov a ide ku skrýši a predstiera, že ju meria pásmom. Terapeut ju nasleduje a obaja akože merajú, mrmlú si čísla a potom obaja začnú zapisovať čísla a zvláštne symboly na tabuľu až tam vznikne neporiadny, komplikovaný diagram.) [*pripojenie sa* - Klientka a terapeut sa spolu hrajú a vysmievať sa zo svojich pokusov porozumieť a tak si priznávajú obmedzenia svojej profesie a konkrétnejšie to, že Elaine nie je schopná spojiť tieto časti so sebou bez intelektualizácie.]

TERAPEUT: Tak, a je to!

ELAINE: Perfektné porozumenie.

TERAPEUT: Je úžasné, že sme dosiahli toľko po, doslova, *minútach* terapie!

ELAINE: Hej. Naozaj, vieš, rada by som, keby si mi to zosumarizoval, vieš, tvoju *formuláciu* (sarkasticky).

TERAPEUT: Nie, myslím, že z toho by si mala veľa ty, pretože si klientka.



ELAINE: Ale ja *ti* platím a chcem správu, pán *doktor*.
TERAPEUT: Oukej, nakoniec by to nemal byť veľký problém. Hm, (pozrie na diagram), no, pozrime sa na to. Môžem (smeje sa) povedať, že eh... (ostane ticho, ústa otvorené, ale nevychádza z nich žiadny zvuk).

ELAINE: Moje slovo, on nemá slov. (smeje sa)

TERAPEUT: Ani nápad, *moje* slovo. (oba sa smejú)

Diskusia

V tomto sedení konal terapeut ako sprievodca, čo cestuje s klientkou po jej vnútornej krajine, ktorá pozostáva z minulých spomienok, súčasných konfliktov a pocitov k terapeutovi. Terapeut sa snažil udržiavať ju v kontakte s prúdom vedomia, občas zdôrazňujúc a niekedy zintenzívňujúc obrazy, niekedy jej pomáhal prepájať rozličné významy medzi témami a vždy sa snažil prehĺbiť a rozšíriť jej prežívanie - aby sa mohol vynoriť ten najbohatší a najrôznorodejší svet. Hravým a humorným spôsobom udržiaval intímne prostredie vo Winnicottovom „prechodovom priestore“, kde sa kombinoval interný a interpersonálny svet. Už len tým, že tieto procesy hladko plynuli, sa odovzdávala správa: máš pravdu, si plná rôznych vecí, dobrých i zlých, a môžeš s nimi všetkými žiť. Zamýšľaným výsledkom je objav seba a dosiahnutie odpustenia za to, že som človek. Elaine vyu-

žila toto a ostatné sedenia na to, aby si priznala pocity viny za to, že nemá deti, strach z toho, že také rozhodnutie bude znamenať odmietnutie jej matky a starej matky, a pochybnosti o tom, že jej kariéra dostatočne naplní život.

Zhrnutie a záver

Dramatoterapeuti dosahujú zmenu u svojich klientov prostredníctvom rôznych techník a spôsobov účasti, počnúc veľkým odstupom od herného priestoru až po úplné bytie v ňom. Prebrali sme niekoľko intervencií, ktoré dramaterapeuti využívajú v hernom priestore a v role. Bezpochyby existuje mnoho ďalších. Kazuistika s Elaine ilustrovala pokročilú metódu Transformácie pri facilitovaní prijatia seba a obohatení troch svetov, v ktorých žijeme: imaginatívnom, psychologickom a spoločenskom. Improvizovanie s klientmi tak či tak považujeme za samozrejme a hlbšia analýza toho, čo vlastne robíme, a čo by sme mali robiť, bude v každom výcviku užitočná. Podľa mojich skúseností môže byť práca s klientom v role veľmi silný proces, ak sa robí so záujmom a rešpektom voči klientovi. Skúsený terapeut si môže udržiavať intímny kontakt s klientom a stále bude mať veľa „priestoru v hlave“ na to, aby rozmýšľal o procese. Takýto účastnícko-pozorovateľský stav alebo estetický dištanc, ako píše Landy, na strane terapeuta aj klienta je dôležitým krokom na ich spoločnej liečivej ceste.

Rozhovor so Sandrou Wilson



Sandra, si ICF certifikovaný kouč na najvyššej MCC úrovni. Pôsobíš v rôznych organizáciách, ktoré koučovanie akreditujú, venuješ sa koučovaniu prakticky, vzdelávaš a superviduješ koučov, vedieš výcvik na najvyššej ATCP úrovni, robíš výskum v oblasti koučovania.

Povedz, ako si sa ku koučovaniu dostala? Ako to celé začalo? Čo ťa ku koučovaniu priviedlo? A aká bola tvoja cesta? Čím všetkým si si na svojej ceste profesionálneho rozvoja prešla?

Moja cesta sa začala v roku 1992, keď som šla do výcviku ako kouč v prístupe „vnútorná hra“ (Inner Game Coach). Pracovala som pre veľkú organizáciu a spúšťali sme zmenu firemnej kultúry. Koučovanie sa pokladalo za intervenciu, ktorá pomôže ľuďom zapojiť sa do tejto zmeny. Výcvik a moje vlastné zážitky a poznatky v ňom zaujali moju pozornosť a vyvolali vo mne nadšenie. Kvalifikovala som sa ako inner game koučka a začala som pracovať ako interná koučka v organizácii, ktorej som v tom čase bola súčasťou. V roku 1994 som zanechala život v korporácii a založila som si vlastnú firmu ako konzultantka organizačného rozvoja a koučka. Koučovanie sa vtedy nepokladalo za „pomáhajúcu profesiu“ a keď sa teraz pozerám na to späť, myslím, že som bola priekopníčkou. Keď som začala získavať koučovacie zákazky, uvedo-

mila som si, že aj keď je inner game kouč dobrý model, chcem do svojho pracovného rámca pridať viac hĺbky a tak som začala chodiť na výcvik v Transakčnej analýze. Moje nadšenie pre TA sa pridalo k nadšeniu pre koučovanie, takže to perfektne sadlo. Asi od rokov 2002/3 začalo koučovanie ako profesia rásť a tak sa moja kvalifikácia kouča dostala do popredia. Rozhodla som sa občerstviť si tieto zručnosti a absolvovať ďalší výcvik v koučovaní, kvalifikovať sa ako koučka aj v Medzinárodnej federácii koučov (ICF). Ako PCC som sa kvalifikovala v roku 2007 a v 2011 som sa kvalifikovala na MCC. Moja cesta bola vzrušujúca a pokorná, verím, že som sa učila od každého svojho klienta, s ktorým som pracovala. Nikdy som nepochybovala o sile koučovania a každý deň som brala ako šťastie, že môžem robiť niečo, čo mám rada. Nemyslím si, že moja cesta ako koučky, má finálny cieľ a neustále sa vyvíjam, aby som sa stala tou najlepšou verziou seba, akou môžem byť. Dnes trávim viac času vyučovaním koučovania než priamou prácou s klientmi. Vnímam to tak, že mám privilegium sprevádzať študentov na ich ceste učenia sa a čerpám nesmierne potešenie z toho, keď vidím svojich študentov, ako sa vyvíjajú na kompetentných koučov.

Ako vnímaš súčasné trendy v oblasti koučovania? V čom môže koučovanie pomáhať manažérom, pracovným tímom, a v čom môže pomáhať celým orga-



nizáciám? Ako vidíš budúcnosť tejto profesie?

V oblasti koučovania sledujem v poslednej dobe tri veci:

- *Výskyt tímového koučovania* - tímové koučovanie sa stáva najnovšou témou na paletе koučovania. Verím v silu tímového koučovania a zároveň si myslím, že to je jedinečná rozvojová intervencia, ktorá si vyžaduje trochu iné zručnosti než individuálne koučovanie. Myslím, že je tu nebezpečenstvo, že koučovia chápu tímové koučovanie ako rozšírenie svojej bežnej praxe. Myslím, že ide o viac. Aby kouč mohol efektívne koučovať tím, myslím, že potrebuje myslieť systémovo a poznať skupinovú dynamiku. Uzatváranie kontraktu s tímom je veľmi odlišné od kontraktu s jedným človekom. V tímovom koučovaní musí kouč tiež zvládnuť viaceré hranice a viaceré vzťahy. Keď počúvam, ako niektorí koučovia prístupujú ku koučovaniu tímov, myslím si, že pri facilitovaní používajú koučovací štýl veľmi odlišný od tímového koučovania. Som presvedčená, že my koučovia musíme zabezpečiť, aby naša intervencia spĺňala potreby tímu a nie všetky tímy sú pripravené plne sa angažovať do tímového koučovania. Z hľadiska toho, čo to znamená pre našu profesiu, rada by som videla, že by si odborné organizácie koučov vytvorili akreditačný proces pre tímových koučov.
- *Smer rozvoja koučovania* - Napriek tomu, čo som povedala o tímovom koučovaní, si myslím, že sa teraz dostávame do fázy vo vývoji koučovania, kedy musíme vidieť ďalej než len po technické zručnosti a rozvoj majstrovstva v našej profesionálnej praxi. Tlačím na odborné organizácie koučov, aby uvažovali nad rolou psychológie v koučovaní, aby sa zamerali na osobnú prácu (sebaskúsenosť) pre koučov s perspektívou rastu sebavedomia a sebauvedomovania a kapacity sebaregulácie. Som tiež presvedčená, že koučovia musia rozumieť signálom klientov a vedieť ich čítať, že klient niekedy potrebuje niečo viac než koučovanie, napríklad ako si všimnúť potenciálnu poruchu duševného zdravia a ako odoslať klienta k inému odborníkovi.
- *Vytváranie kultúry koučovania v organizáciách* - pracujem s organizáciami na tom, aby si vypracovali kultúru koučovania. Kultúra koučovania existuje vtedy, keď každý v organizácii pristupuje ku všetkým ľuďom, vrátane akcionárov a ich ďalšiemu rastu koučovacím spôsobom. Ohniskom pozornosti kultúry koučovania je vytvoriť individuálny, tímový a organizačný výkon a spoločné hodnoty pre všetkých. Kultúra koučovania poskytuje mnoho výhod, napríklad plne angažovaných zamestnancov, ktorí sa snažia byť vynikajúci; spätná väzba sa dáva a prijíma ako dar; interpersonálne konflikty sa riešia ľahšie a vyskytujú menej často; v hierarchii organizácie prebieha otvorená komunikácia; vedenie má väčšiu dôveru; ľudia sa správajú rozličnejšími a pozitívnejšími spôsobmi.

V poslednom období si realizovala výskum. Čomu špecificky si sa v tomto výskume venovala? Aké boli

jeho výsledky? Aké prípadné odporúčania vznikli na základe týchto výsledkov?

Výskum vychádzal z psychodynamického konceptu, že nevedomá myseľ je všadeprítomná a silne vplyva na myšlienky, pocity a správanie a snažil sa stanoviť rozsah, v akom pôsobí nevedomá myseľ kouča v procese koučovania. Brunningová (2006) tvrdí, že termín psychodynamický prepája *psycho* (z gréckeho *psyché*, čo znamená duša alebo myseľ) a *dynamické* (z gréckeho *dynamis*, čo znamená sila alebo moc). Psychodynamická práca teda vychádza z chápania, ako fungujú duševné sily intrapersonálne a interpersonálne u jednotlivcov, skupín a medzi nimi, ako vplyvajú na ich myslenie a správanie. Zúčastnilo sa ho osem osôb, všetko profesionálne vycvičení a akreditovaní koučovia, pracujúci vo verejnom sektore v Škótsku buď ako interní alebo ako externí koučovia. Výskum pozýval koučov, aby skúmali svoje prežívanie v súvislosti s ich intrapersonálnym procesom; interpersonálnym procesom; vzťahmi so stranami kontraktu o koučovaní a procesom koučovania. Zber údajov sa uskutočnil v troch odlišných, avšak navzájom súvisiacich štádiách, kedy sa respondenti zúčastnili pološtruktúrovaných rozhovorov využívajúcich metafory, symbolickú reprezentáciu a tvorbu metaforických krajín, čo vyvrcholilo nepriamym pozorovaním koučov pri práci. Naratívom je cesta objavovania výskumníka i respondentov, s vynárajúcimi sa údajmi, ktoré určovali vzťah koučov nielen s externými stranami, ale aj s rozličnými vnútornými stránkami seba. V troch štádiách tejto cesty cestujú respondenti od duševnej aktivity, reflektujú svoje prežívanie, vnímanie a udalosti až potom exploraujú mentálny proces a konštrukty, ktoré sú z toho odvodené, objavené a pretlmočené do vedomia počas výskumných rozhovorov. Odborný význam tohto výskumu spočíva v úvahe o tom, kde sa v kontexte odborného vzdelávania a akreditovania kouča nachádza potreba psychologického vedomia, ktoré posúva kouča za techniku až k psychologickému porozumeniu, sebauvedomovaniu a sebaregulácii.

Ak by sme sa mali zamerať na otázku kvality, podľa akých kritérií alebo na čom by sme mohli spoznať odborne a osobnostne kompetentného kouča? V čom sa odlišuje a prípadne aj čím je podobný kompetentnému konzultantovi, poradcovi, terapeutovi alebo mentorovi?

Začnem najprv odpoveďou na druhú časť otázky. Rozdiel medzi kompetentným koučom a kompetentným mentorom; terapeutom alebo supervízorom býva častejšie v kontexte, v ktorom pracujú a kontrakte, ktorý si na tú prácu dohodnú. Myslím, že hlavné kompetencie pomáhajúcich profesií sú zväčša rovnaké. Ako rozpoznáme kompetentného kouča? Myslím, že začneme tým, že si overíme jeho odborné vzdelanie, výcvik a kvalifikácie. Potom sa pozrime na to, ako sa správajú k nám ako k ľudským bytostiam, ako hovoria o práci, ktorú vykonávajú? Nakoľko zrozumiteľne opíšu svoj koučovací pracovný rámec? Ako uzatvárajú kontrakt? Ako riešia etické dilemy vo svojom koučovaní? Ako reflektujú svoju prácu? Akú majú supervíziu? Ako udržiavajú kontakt so súčasnými trend-



mi v koučovaní? Ako zvládajú spätnú väzbu? Uvedomujem si, že dávam otázky namiesto odpovedí, ale to sú otázky, na ktoré by som chcela odpoveď, keby som nadviazala spoluprácu s koučom. Myslím, že my ako profesia musíme naučiť našich klientov, čo sa nás majú pýtať.

Z našich stretnutí ťa vnímame ako človeka, ktorý má vášeň pre koučovanie, ale aj vášeň pre transakčnú analýzu. Transakčnú analýzu v koučovaní aplikuješ a využívaš. Odkiaľ prichádza tvoja vášeň pre transakčnú analýzu a odkiaľ prichádza tvoja vášeň pre koučovanie?

Myslím, že musím jednoducho odpovedať na tieto otázky tým, že aj transakčná analýza, aj koučovanie mi umožňujú pracovať s ľuďmi tak, že im pomáham vydať sa na cestu! Transakčná analýza je elegantný model, ktorý je možné ľahko pretlmočiť do každo-

denného jazyka a to pomáha, aby sa vynorili, skúmali a menili nevedomé myšlienky, pocity, presvedčenia a správanie, ktoré bránia jednotlivcom naplňať svoj potenciál a žiť autentický život. Koučovanie je proces, ktorý podporuje skúmanie a zmenu.

Ak by si mala pozvať čitateľov nášho newslettera na svoj masterclass, čo by si im odkázala alebo ako inak by si ty prípadne chcela zakončiť tento náš rozhovor?

Pozývam ľudí na Masterclass, aby sa zapojili do dialógu, ktorý podporuje rozvoj komunity profesionálnej praxe. Všetci máme čo ponúknuť a všetci sa môžeme učiť jeden od druhého. Dúfam, že to odpovedá na vaše otázky.

Ďakujeme našej kolegyni a priateľke Dr. Sandre Wilson, TSTA - O; MCC; riaditeľke The International Centre for Business Coaching

Kniha mesiaca

Martine F. Delfos.

Pověz mi... Jak vést profesionální rozhovor s dětmi mezi 4 - 12 lety. Portál 2018

Virginia M. Axline.

DIBS v hľadání seba samého při terapii hrou. Vydavatelství F. 2017

Veľa z vás, naši čitatelia, pracuje s deťmi. Niektorí sú dokonca detskí psychoterapeuti. Mnohí ste terapeuti hrou. Ak aj nie, možno sa vám stalo, že ste museli viesť rozhovor s deťmi o témach, ktoré nie sú jednoduché. Kniha vás prax nenaučí, ale môže otvoriť oči. A získať vás pre túto prácu. Alebo podnieti k reflexii. Napríklad Axlineovej kniha je o terapii hrou a zmeňte. Nejde o odbornú knihu, ale o beletriu. Beletria od poprednej terapeutky. Kniha má sto rokov[©], podobne ako naše news, alebo nie, o trošku menej. Ale

iba o trošku. Ale stále je aktuálna. Vlastne na Gordona a Axlineovú nadväzujú už 40 rokov všetci, čo píšú o deťoch všetky tie knihy, čo sú ich plné kníhkupectvá. Aj Delfosová. Jej kniha je naopak odborná. Je však určená nielen terapeutom a nie je o terapii. Je o odbornom rozhovore s dieťaťom. Túto knihu oceňujú aj sociálne pracovníčky a sudkyne. A úradníčky. Takže, hor sa do kníhkupectva a kupujte. Je čo, aj tu v našich československých končinách.

Hry a aktivity

Nebeská navigácia: zvládanie skupinových konfliktov

Ciele aktivity

Aktivita je metaforický pohľad na typy účastníkov skupiny spojená s metódami zvládania konfliktov medzi nimi. Cieľom aktivity je:

- Spoznať rozličné typy účastníkov skupiny.
- Preskúmať konflikty, ktoré môžu medzi nimi nastať.
- Prediskutovať metódy zvládania konfliktov v skupinách.

Veľkosť skupiny, čas a materiál

Šestnásť až štyridsať účastníkov. 1,5 hodiny. Materiál: Výtlačok Nebeskej navigácie pre každého účastníka. Flip chart a fixka na zapisovanie. Maliarska lepiaca páska na upevnenie hárkov papiera na stenu. Miestnosť dostatočne veľká na to, aby mohli skupiny

pracovať a nerušiť sa navzájom. Papiere alebo iné povrchy na písanie. Stena na upevnenie hárkov papiera.

Proces

1. Na úvod vysvetlite, že účastníkov v skupine možno rozdeliť do niekoľkých typov podľa nebeských telies.
2. Rozdajte výtlačky letáka Nebeskej navigácie všetkým účastníkom. Nahlas prečítajte opis a ostatní ho očami sledujú spolu s vami.
3. Rozdelte účastníkov do ôsmich skupín. Zaisťte, aby si každá skupina zvolila jeden nebeský objekt, aby sa o všetkých diskutovalo.
4. Požiadajte skupiny, aby prediskutovali zvolený typ účastníka podľa nebeského objektu a spísa-



- li zoznam konfliktov, do ktorých by sa tento typ účastníka mohol dostať. Na túto úlohu nechajte asi päť minút, účastníkov upozornite na blížiaci sa koniec asi minútu vopred.
5. Požiadajte všetky skupiny, aby spísali zoznam možných intervencií, ktoré by mohol facilitátor urobiť na zvládnutie konfliktu, do ktorého by sa mohol dostať človek podobný zvolenému nebeskému objektu. Na túto úlohu nechajte účastníkom asi päť minút, pričom ich opäť upozornite na blížiaci sa koniec asi minútu vopred.
 6. Požiadajte všetkých účastníkov, aby sa vrátili do veľkej skupiny. Požiadajte členov malých skupín, aby povedali, do akých konfliktov by sa mohol ich typ účastníka dostať. Na túto úlohu nechajte približne 10 minút.
 7. Požiadajte skupiny, aby poreferovali o možných intervenciách, ktoré by mohol facilitátor urobiť, aby zvládol konflikt. Na túto úlohu nechajte približne 10 minút.
 8. Požiadajte účastníkov, aby sa rozdelili do skupín po ôsmich ľuďoch. Požiadajte ich, aby si v každej skupine vybrali facilitátora. Špecifikujte kontroverznú tému diskusie, napríklad či Pluto je planéta alebo nie, prípadne čo s globálnym terorizmom. Môžete použiť akúkoľvek kontroverznú tému.
 9. Vysvetlite, že členovia skupín budú hrať poradu, na ktorej bude každý predstavovať jedno nebeské teleso, o ktorých bola reč predtým. Facilitátor tiež hrá a predstavuje jeden nebeský objekt. Dodatočná úloha facilitátora je zvládnuť konflikt, ktorý v skupine vznikne. Na úlohu nechajte asi 20 minút, pričom na blížiaci sa koniec upozorníte 2 minúty vopred.
 10. Požiadajte všetky skupiny, aby prediskutovali pocity, ktoré počas hry prežívali. Na úlohu nechajte približne päť minút a minútu vopred ich upozornite na koniec.
 11. Keď už všetky skupiny referovali, položte nasledovné otázky a na flip chart zapisujte významné body. Papiere potom rozvešajte na steny miestnosti.

Otázky do diskusie

- Aké správanie viedlo vo vašej skupine ku konfliktu?
- Aké to boli konflikty?
- Čo urobil facilitátor, aby ich zvládol?

- Do akej miery, kedy a ktoré intervencie facilitátora pri zvládaní konfliktu boli užitočné?
- Čo mohol facilitátor ešte urobiť, aby zvládol konflikt?
- Ako môžete využiť v praxi to, čo ste sa dnes naučili?

NEBESKÁ NAVIGÁCIA

V skupinách možno nájsť nasledovné astronomické metafory typov účastníkov:

Asteroid: Skalnatý objekt s drsným povrchom a stabilnou či nestabilnou obežnou dráhou okolo hviezdy. Asteroidy sú rôzne veľké. Veľký asteroid môže mať devastujúci dopad na planétu, ak sa s ňou zrazí.

Čierna diera: Implodovaná, do seba zrútená masa schopná vtiahnuť všetku hmotu okolo seba, niekedy vymršťuje energiu v mocných bilaterálnych výbuchoch pozdĺž svojej osi.

Kométa: Špinavá snehová guľa na dlhej, eliptickej obežnej dráhe okolo hviezdy. Máva jeden alebo dva jasné chvosty, pokiaľ v prípade periodickej kométy nestratí po mnohých obehoch svoju výparnosť.

Tmavá energia: Veľmi častá ale málo prebádaná forma energie, ktorá tlačí alebo priťahuje iné objekty od seba a v tomto procese čoraz väčším tempom rozťahuje vesmír.

Mesiac: Prírodné teleso, ktoré obieha okolo planéty. Okolo jednej planéty môže obiehať jeden alebo viac mesiacov. Mesiac sa môže vytvoriť zo zrážok veľkých kamenných objektov. Môže mať veľký vplyv na planétu, okolo ktorej obieha.

Planéta: Teleso, ktoré obieha okolo hviezdy. Má dostatok hmoty na to, aby sa v dôsledku gravitácie stala guľou, ale nie dost' na to, aby v jej jadre došlo k jadrovej reakcii ako u hviezdy. Takže sama nesvieti, ale odráža svetlo svojej hviezdy. Jej gravitácia vyčistila priestor okolo, takže je izolovaná od ostatných podobných telies.

Hviezda: Veľká, svetlá, svietiacia guľa hmoty dost' masívnej na to, aby sa v jej jadre spustila jadrová reakcia. Hviezdy môžu byť nesmierne horúce. Mnoho hviezd sa nakoniec zrúti samo do seba.

Supernova: Nesmierne jasný, seba zničujúci výbuch veľkej hviezdy, ktorý vytvára masívne vlny okolo seba. Supernovy rozptyľujú okolo seba materiál, ktorý sa stane súčasťou hviezd ďalšej generácie.



Pár slov na záver



Niečo k tímovej práci:
“Ako tím môžeme vytvoriť problémy, ktoré by nikto z nás nemohol spôsobiť jednotlivo!”

Akcie a podujatia

26. - 27. apríla 2018 | Zručnosti poradenskej práce s párom a rodinou

2. modul tohto vzdelávania sa venuje práci s párom, rodičmi a rodinou. Práca s dvomi alebo viacerými klientmi naraz kladie vyššie nároky na praktického pracovníka s rodinou, azda aj preto je rodinná terapia považovaná za takú dôležitú a pritom sa tak zriedkavo uskutočňuje.

15. - 16. mája 2018 | Master Class so Sandrou Wilson

S radosťou si vám dovoľujeme ponúknuť sériu majstrovských hodín pre koučov, ktorí sa chcú rozvíjať v prístupe ku koučovaniu založenom na filozofii Transakčnej analýzy (TA), čo je teória osobnosti a systém zlepšovania osobného a spoločenského fungovania v tradícii humanizmu. TA poskytuje systematický prístup k pochopeniu prepojenia ľudských potrieb a správania, ako aj spôsobov, ako efektívne či neefektívne pôsobia organizácie na vznik vzťahov, riešenie problémov, služby pre klientov a zákazníkov. TA predstavuje mohutný psychologický rámec pre rozvoj jednotlivcov, tímov a celých organizácií.

Prvá „majstrovská hodina“ - moc v koučovacom vzťahu - hľadanie rovnováhy

Na tejto majstrovskej hodine prednášajúca uvedie Steinerov model „Sedem zdrojov moci“, ktorý si upravila na prácu s jednotlivými klientmi koučovania a skupiny alebo tímy v koučovaní. Budeme skúmať zdroje moci a ako sa obmedzujeme tým, že ignorujeme alebo minimalizujeme svoje zdroje moci a stávame sa závislí na autorite a kontrole.

7. - 8. júna 2018 | Skupinová dynamika

Ukončenie trojdielneho cyklu, ktorý samozrejme možno absolvovať aj každý modul zvlášť, pretože každý je hodnotný sám o sebe. Na tomto workshope môžeme sledovať vývoj a vývin dynamiky, ako sa vyvíja priamo v skupine, čím činí túto prácu veľmi aktuálnou a reálnou.

11. mája 2018 | Virtuálne tímy ako nová výzva leadershipu

Novinka nielen v našom portfóliu. Tímy pracujúce vo virtuálnom prostredí sú moderným javom, ktorý naberá také rozmery, že ho už viac nemožno prehliadať. Preto sme pre vás pripravili sériu tréningov s cieľom rozvíjať zručnosti vedenia virtuálnych tímov na rozličných úrovniach organizácie. Na tréningu určenom pre vrcholových manažérov sa zameriame na to, ako udržať strategické smerovanie firmy a angažovanosť zamestnancov vo virtuálnom prostredí.

7. - 8. júna 2018 | Leadership virtuálnych tímov pre stredný manažment

Na tomto tréningu manažéri strednej úrovne a líniovní manažéri získajú kompetencie a postoje potrebné vo virtuálnom prostredí, a ako vedome pracovať s komunikáciou a priamo, ale s rešpektom viesť členov svojho tímu k výsledkom aj v medzikultúrnom prostredí. Trvanie: 2 dni

21. - 22. júna 2018 | Majstrovstvo viesť virtuálne stretnutia

Tento nadstavbový kurz je určený absolventom modulu Leadership virtuálnych tímov pre stredný manažment, ako aj manažérom, ktorí už vedú virtuálne tímy. Po skončení kurzu bude absolvent vedieť navrhnuť rôzne typy virtuálnych stretnutí pre svoj tím v závislosti od konkrétnych zámerov a pre rôzne príležitosti. Trvanie: 2 dni

Coachingplus
 Cabanova 42
 841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
 vladimir@coachingplus.org
 Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhDr.
 valkovic@coachingplus.org
 Mobil: 0903 722 874