



## Pár slov na úvod

Už to tu je. Blíži sa leto. Na leto sa je potrebné pripraviť. Napríklad na našej letnej škole Coachingplus. Témy sú horúce ☺ - sexualita, bezmocnosť a spiritualita. Možno sa medzi vami nájdú ľudia, ktorí po práci, alebo z kúpaliska radi príbehnú k nám na Štúrovu 3 a stretnú sa s nami aj inými. Tak ako náš newsletter, aj pripravované workshopy ponúkajú niečo, nad čím my v Coachingplus uvažujeme. Newsletter aj letná škola sú vlastne crème de la crème obľúbených tém, o ktorých premýšľame, keď pracujeme s ľuďmi jednotlivo, alebo v organizáciách. Ľudí nevnímame ako ľudské zdroje a nevnímame ich hodnotu iba vo výkone, ale v ľudskosti, ktorú do organizačných systémov prinášajú. A preto sú naše organizácie plné ľudí, mužov a žien a nie iba procesov, produktov, rolí, alebo nadriadených a podriadených. Všetky naše news a najnovšie aj tri týmej letnej školy sa tak zaoberajú tým, čo sa medzi ľuďmi deje, ako to ovplyvňuje kvalitu života, výkon aj spoluprácu a pritom je to často nevedomé, alebo to buble pod povrchom. O workshopoch sa viac dozviete v záverečnej sekcii newslettera. A čo sa nevošlo do workshopov, vošlo sa do news: napríklad Kathy Steelová nám ponúkne svoje úvahy nad témou disociácia a traumatizácia v páre. Roger Greenaway nás pravidelne inšpiruje pritom, ako robiť reflexie na workshopoch a tréningoch. A nezabudli sme ani na čitateľov kníh, ktorým ponúkame každé číslo jeden tip z odbornej literatúry. Krásne a plné blížiace sa leto vám želá Coachingplus.

## Rozhovor s Kathy Steeleovou

### Trauma, disociácia a chronická hanba - reflexie pre párovú a rodinnú terapiu

Rozhovor viedla Rebecca Codringtonová z Relationships Australia NSW v Sydney

Disociácia a hanba sú pri nevyriešenej traume prenikavé a možno ich ťažko rozpoznať. U párov a rodín, ktoré vyhľadajú poradňu, nie je neobvyklé, že majú v anamnéze traumu a pároví/rodinní terapeuti musia vedieť identifikovať a systematicky pracovať s týmito individuálnymi symptómami. Súčasná odborná literatúra o traume zdôrazňuje okrem tradičnejších prístupov aj význam budovania somatickej terapie. Tento rozhovor s medzinárodne uznávanou odborníčkou na traumu Kathy Steeleovou obsahuje úvod do jej práce a reflexie o jej význame v párovej a rodinnej terapii. Steeleová v rozhovore načrtáva svoje chápanie disociácie a chronickej hanby, ako aj spôsobu klinickej práce s nimi.

Hlavné tézy:

1. Prítomnosť disociácie a hanby v klinickom prostredí je dôležité pochopiť, nakoľko pár a rodina často máva v anamnéze traumu.
2. Pri práci s traumou je najdôležitejšie pracovať nielen tradičnejšími prístupmi, ale aj somaticky.
3. Rozhovor s medzinárodne uznávanou odborníčkou na traumu Kathy Steeleovou opisuje jej teoretickú a klinickú prácu a prináša aj praktické návody pre klinických pracovníkov v tejto oblasti.

### Úvod

Disociácia je esenciou traumy (van der Kolk).



**Kathy Steeleová, MN, CS,** je medzinárodne uznávaná odborníčka na disociáciu, hanbu a prácu s traumou. Napísala mnoho kníh a článkov, získala početné ocenenia a je vyhľadávanou prednášateľkou, konzultantkou a klinickou odborníčkou. Do jej rozsiahlej práce patrí rozvoj štruktúrálnej teórie disociácie, ktorá považuje disociáciu za štruktúru osobnosti (van der Hart, Ni-

jenhuis, & Steele). Steeleová okrem toho osvetlila obmedzenia kognitívnej verbálnej terapie 'zhora-dolu' a zdôraznila význam somatických prístupov 'zdola-hore', nakoľko mnoho traumatických spomienok je somatosenzorickej povahy, to jest existujú v tele ako interný senzorickej zážitok. Ako terapeutka zameraná na vzťahy v Sydney som sa zaujímala o integráciu tohto poznatku do systémovej práce, pretože nie je neobvyklé, že páry a rodiny, ktoré uvádzajú distress vo vzťahoch, majú v anamnéze komplexnú traumu. Disociácia a hanba sú pri nevyriešenej traume prenikavé a vzťahové vzorce sa môžu spájať práve so zvládnutím týchto individuálnych symptómov. Tieto vzorce môžu byť rigidné, chaotické alebo oboje a môžu vplývať na vzťahovú prácu, ktorá sa spomalí alebo úplne zasekne. Táto výzva pri práci na vzťahoch, v sebe obsahuje zvládnutie individuálnych symptómov a vzťahovej dynamiky, a odráža v obnovenom záujme o chápanie individua v systémovej práci a výskume recipročného vzťahu medzi vzťahovými vzorcami a individuálnymi problémami (Gurman). V roku 2016 navštívila skupina párových a rodinných terapeutov z organizácie Relationships Australia, NSW kongres o vzťahovej väzbe a traume v Ríme, aby odovzdala ďalej svoje poznatky z práce v tejto komplexnej oblasti. Okrem Austráľčanov tam bola aj Zuzka Zimová, ale s tou budeme robiť rozhovor inokedy ☺

Kathy Steeleová hovorila o chápaní a liečbe chronickej hanby a Rebecca Codringtonová mala to šťastie urobiť s ňou na kongrese rozhovor zameraný na uplatňovanie jej odbornosti v oblasti disociácie a hanby na prax liečby vzťahov. V nasledujúcom texte najskôr uvádzame hlavné myšlienky Steeleovej a potom nasleduje rozhovor, v ktorom opísala svoju teóriu disociácie, chronickej hanby a obrán proti chronickej hanbe z hľadiska svojej klinickej práce. Napokon pridávame niekoľko záverečných myšlienok o párovej a rodinnej terapii.



### Uvedomovanie, neuvedomovanie a disociácia

„Nie je to skutočné, nie je to pravda, nie je to moje, nie som to ja (Steele et al., 2016, s. 6).“

Podľa Steeleovej et al. je uvedomenie schopnosť byť prítomný v každom momente a akceptovať vnútornú a vonkajšiu realitu tak, ako ju prežívame, schopnosť prevziať zodpovednosť za svoje skutky, chápať a učiť sa zo svojich skúseností a integrovať ich a adaptovať sa na udalosti. Neuvedomovanie je naopak neschopnosť akceptovať vnútorné a vonkajšie skúsenosti a existovať na spektre od mierneho ('Nemôžem uveriť, že termín úlohy je zajtra') cez stredné (neviera po smrti) po vážne ('Nič zlé sa mi nestalo'). Traumatické udalosti, ktoré prirodzene zaplavujú a ohrozujú, podporujú neuvedomovanie a neschopnosť ostať prítomní s nevydržateľným zážitkom. Disociácia je azda najextrémnejšia forma neuvedomovania. Steeleová a jej kolegovia považujú disociáciu za oddelenie v organizácii osobnosti, pričom rozličné (disociované) časti osobnosti sú nositeľmi rozličných zážitkov. V štruktúrálnej teórii disociácie sa niektoré často zameriavajú na každodenný život a fungovanie, kým iné časti ostávajú zaseknuté v čase traumy a zameriavajú sa na obranu (útok, útek, zamrznutie a mdloby) v ohrození. Čím je trauma vážnejšia a čím v skoršom veku sa stala, tým viac častí môže vzniknúť: v štruktúre osobnosti môže vzniknúť primárna, sekundárna alebo terciárna disociácia, ktorá má čoraz väčší počet disociovaných častí. Táto štruktúrna teória je podložená systémovými myšlienkami - disociované časti jednotlivca nie sú oddelené, sú to sub-systémy jedného systému (jednotlivec) - a cieľom je integrácia týchto častí do systému ako celku. Časť alebo časti, ktoré nesú traumu, obsahujú vnemy, emócie, gestá a pohyby z traumy. Ale dospelá časť, ktorá sa zameriava na každodenný život, sa vyhýba týmto vnútorným zážitkom a hanbe, ktorá ich často sprevádza. Jednotlivci si často usporadúvajú život tak, aby sa im vyhýbali, čo môže mať podobu závislosti na takom správaní, ako je práca, jedenie, sarkazmus, drogy a sex, aby sa vyhli prežívaniu neznesiteľných vnemov a pocitov. Toto správanie môže slúžiť ako stratégia zvládania (coping strategies) disociovanými časťami, 'ktoré môžu napodobňovať alebo zhoršovať iné symptómy' Tieto adaptívne riešenia, ktoré slúžia na vyhnutie sa, znecitlivenie alebo odvrátenie pozornosti od preťažujúcich vnútorných skúseností a stanú sa tak pre jednotlivca problémom a často sa v poradí uvádzajú ako dôvod príchodu klientov.

Na vyriešenie traumy je potrebné uvedomenie - jednotlivec si musí v prítomnosti uvedomiť, čo bolo pre neho príliš bolestivé alebo preťažujúce, aby si to uvedomil v čase traumy. Van der Kolk tvrdí, že úlohou jednotlivca nie je ani tak akceptovať 'tie hrozné veci, ktoré sa stali', ale naučiť sa 'ako ovládať svoje vnútorné vnemy a emócie,' to jest vedieť identifikovať, priznať si a uniesť vnútorné vnímanie a prežívanie. Toto primárne ohnisko pozornosti v odbornej literatúre o traume obsahuje aj

Steeleovej dôraz na zabudovanie somatického (telového) uvedomovania a techník popri verbálnych

prístupoch: '. . . traumatické spomienky sú primárne somatosenzorické, často bez (veľkej) kognitívnej zložky a neverbálny zážitok traumy žije v tele v disociovaných častiach'.

### Chronická hanba

Hanba je podobne ako disociácia integrálnou súčasťou nevyriešenej traumy. Je 'endemicky a hlboko zasadená. . . väzí pod mnohými symptómami a často býva nevyslovená a implicitná'. Hanba je inherentne odpájajúca a distresujúca - chceme sa schovať, keď je hanba evokovaná, ale aj tak túžime po spojení a prijatí. Nie je prekvapujúce a predsa je dôležité uviesť, že klient i terapeut majú tendenciu vyhýbať sa hanbe. Steeleová a kolegovia hovoria, že hanba udržiava disociáciu a oddelené časti seba. Uvádzajú, že niekedy je ťažké diferencovať pôvodný zážitok hanby od reakcie používanej ako obrana proti hanbe, a odkazujú na 'Kompas hanby' od Nathansona ako užitočný nástroj pri diagnostikovaní a identifikovaní obrán, čo sa dá použiť u týchto klientov aj ako psychoedukačný nástroj. Kognitívne techniky na prácu s hanbou, ako je napríklad terapia zameraná na súcitenie, terapia všímavosťou, dialektická behaviorálna terapia a konfrontácia presvedčení a schém, podľa Steeleovej et al. často nestačia. Oni zdôrazňujú potrebu pracovať s telom a somatickým prežívaním presvedčení, ktoré sa zdajú byť autentické a sú viac ukotvené v prežívaní. Toto zameranie na traumu sa vracia k telu a somatickej práci, aby vzalo do úvahy, že 'obete traumy sa nemôžu zotaviť', kým sa nezoznámia a neskamarátia s vnemami vo svojom tele'.

### Rozhovor s Kathy Steeleovou

**CODRINGTONOVÁ:** Povedali ste, že disociácia je pri pochopení a liečby traumy najdôležitejšia a možno ju definovať mnohorakými spôsobmi. Mohli by ste o tom povedať niečo viac?

**STEELEOVÁ:** Iste. Začala by som tým, ako definuje disociáciu odborná literatúra, a to v podstate tromi rozličnými spôsobmi. Jeden je zúženie pozornosti, 'vytesnenie', odídenie, nebytie tu. Keď teda niekto len tak sedí a hľadí, nerozmýšľa, necíti, nekoná. Potom je tu idea dorzálnno-vagálnej uzávery, čo je fyziologická uzáva, ktorá tiež obsahuje necítenie a nerozmýšľanie. Zúženie pozornosti je kognitívna perspektíva; tá druhá je úplne fyziologická a vychádza z extrémneho ohrozenia. Tretí spôsob je pôvodná definícia disociácie a predstavuje oddelenie od ja (self). To je psychologická a fyziologická definícia a môže byť rôzne intenzívna od zážitkov ako: 'Ja viem, že som to ja, ale necítim to tak,' až po 'to dievčatko (disociovaná časť) nie som ja a chcem sa jej zbaviť.'

**CODRINGTONOVÁ:** Ako by ste identifikovali disociovaného klienta?

**STEELEOVÁ:** Na základe jeho vnútorného zážitku disociácie. Často strácajú čas, nemôžu sa spoliehať na čas: 'Nepamätám sa, čo sa deje v práci. Viem, že si prácu urobím, ale neviem, ako.' Strácajú čas v prítomnosti i v minulosti. Prenikanie týchto častí poci-



tujú ako telesnú bolesť alebo pocit hrôzy z toho, že majú ísť do práce a môže sa to prejaviť ako zmätok, ako napríklad: 'Neviem prečo, ale nemôžem sa ani dostať k autu a potom zase neviem, ako sa auto štartuje.' Mnoho pacientov opisuje vnútorný pocit fragmentácie alebo vnútorného rozbitia. Pacienti hovoria také veci ako: 'Cítim sa vnútri rozbitý. Necítim sa ako celý človek. Cítim sa rozbitý na kúsky. Cítim sa ako rozbité zrkadlo.' Počujeme veľa rôznych metafor, ktoré naznačujú rozbitie, polámanie alebo rozdelenie.

**CODRINGTONOVÁ:** Po prvý krát som sa zoznámila s vašimi myšlienkami prostredníctvom vašej knihy z roku 2006 *The Haunted Self: Structural Dissociation Theory (Strašné ja; štrukturálna teória disociácie)*, ktorú ste napísali s Onnom van der Hartom a Ellertom Nijenhuisom. Môžete opísať štrukturálnu teóriu disociácie?

**STEELEOVÁ:** Prišli sme s teóriou založenou na pôvodnej definícii disociácie, ktorá obsahuje disociáciu osobnosti a pridali sme k nej neurobiologické časti. Takže idea štrukturálnej disociácie sa týka toho ako je organizovaná osobnosť človeka a ako je organizované jeho vnímanie seba (self). A samozrejme osobnosť a self nie sú veci; sú to reprezentácie pretrvávajúcích vzorcov správania, emócií a vzťahov. Skúsili sme popísať najčastejšie spôsoby organizácie u disociovaných pacientov, ktorí mali rozličné 'časti' self. Zistili sme, že tieto vzorce zapadajú do toho, čo vieme o bazálnych evolučne pripravených systémoch motivácie a konania - a také sú dva. Jeden z nich obsahuje vrodene motivačné systémy, ktoré nám pomáhajú fungovať v každodennom živote. Druhý obsahuje vrodene systémy, ktoré nám pomáhajú fungovať pri obrane. Každodenné systémy samozrejme obsahujú vzťahovú väzbu, ale aj reguláciu energie, sexualitu, hru, starostlivosť, skúmanie prostredia - všetky tie tendencie, ktoré potrebujeme, aby sme každý deň dobre žili. Potom, ak sme ohrození, samozrejme zastavíme každodenné činnosti a pustíme sa do obrany - útok, útek, zamrznutie a mdloba. To sú vrodene systémy, ktoré nám pomáhajú zvoliť si v danej situácii najlepšiu obranu. Teda v disociatívnych poruchách nachádzame určité časti pacienta, ktoré musia ísť s každodenným životom napriek tomu, že bol traumatizovaný. Tieto časti pacienta sa v snahe zachovať fungovanie traume vyhýbajú. Ale potom iné časti pacienta ostávajú zaseknuté v traume a omnoho viac sa upevňujú v obrane. Samozrejme existujú výnimky, ale všeobecne je užitočné deliť to na tieto dve kategórie.

**CODRINGTONOVÁ:** Pri práci s pármí a rodinami sa pravdepodobne nestretáme s mnohými klientmi s terciárnou disociáciou; aspoň si to myslím. Mohli by ste popísať primárnu a sekundárnu disociáciu?

**STEELEOVÁ:** Sekundárnu a terciárnu disociáciu vlastne vidíte u významných podskupín všeobecnej populácie a títo jednotlivci často bývajú s distrese a vyhľadávajú pomoc z najrôznejších dôvodov. Ide len o to, že v párovej a rodinnej terapii terapeut nemusí

diagnostikovať tieto problémy. Disociácia býva často skrytá; nemusí byť veľmi očividná, takže terapeut potrebuje spôsoby, ako diagnostikovať vnútornú organizáciu, ktorá môže vykazovať množstvo nepriamych a nevyslovených spôsobov. Napríklad sa môže manifestovať extrémnou náladovosťou, alebo chaotickými vzťahmi, čo sú bežné veci, takže ich prezentácia nemusí vyzerat' ako vyslovený prípad 'viacnásobnej poruchy osobnosti.' Taká prezentácia je skutočne veľmi zriedkavá. Častejšie sa stáva, že niekto predkladá záhadné straty času, nevysvetlené intrúzie emócií alebo správania a možno aj to, že počuje hlasy. To všetko sú manifestácie vnútornej organizácie disociovaných častí. Primárna disociácia sa vyskytuje u niekoho, kto pravdepodobne zažil niečo viac v línii akútnej traumy než chronickej traumy. Takže je tam len jedno rozdelenie medzi jednou časťou zameranou na každodenný život a jednou časťou zameranou v traume a obrane. Títo jednotlivci majú obvykle celkovo menej dotknutú osobnosť. U ľudí, ktorí zažili v detstve zneužívanie, je trajektória vývinovejšia, takže ich osobnosť nie je úplne sformovaná, ale organizácia ich osobnosti bola disociovaná, keď rástli. Takže v najjednoduchšom prípade môžu mať jednu časť seba, ktorá je celkom komprehenzívna a funguje v každodennom živote a potom množstvo ďalších častí fixovaných v traume. V najextrémnejších formách disociácie [terciárnej] nemáte len tieto viacnásobné aspekty seba, čo sú fixované v traume. Máte aj viac častí, ktoré sa snažia fungovať v každodennom živote, čo môže vytvárať mnoho ťažkostí. Jedna časť môže chodiť napríklad do práce a jedna sa zaoberá sexualitou a ďalšia sa zase zaoberá rodičovskými záležitosťami. Tieto časti môžu byť v konflikte a vytvárať veľa distressu v rodinných vzťahoch, pretože niektoré časti chcú vzťahy a iné časti nie alebo ani neuznávajú, že vzťah existuje.

**CODRINGTONOVÁ:** Páry vo vzťahovom distrese sa často zameriavajú na sťažnosti na partnera a obrana, ako hnev a obviňovanie môže byť silná. Ako by ste mohli identifikovať disociovaný zážitok?

**STEELEOVÁ:** Do takých obrán sa púšťa každý, takže otázka znie, má to disociatívnu zložku? Človek sa napríklad na sedení môže naozaj nahnevať a zaútočiť a potom si to nepamätat', alebo má z toho pocit zmätku alebo si nepamätá, čo vlastne povedal. Terapeut by hľadal rovnakú dynamiku a len vy budete hľadať dodatočný kúsok, ktorý poukazuje na disociáciu: 'to som nebol naozaj ja, kto to urobil alebo povedal.' Hľadali by ste zážitok, ktorý nepovažuje za svoj. Často býva problém vnútorný zážitok vzťahu: ako pacient prežíva toho druhého človeka. Keď pracujete s pármí, hľadáte to, čo sa odohráva v jednotlivcovi ako súčasť páru. Zameriavate sa teda na emocionálne prežívanie jednotlivca v danom momente, skúmate, čo sa deje vo vzťahu. Terapeut by mohol povedať: 'Všimol som si, že máte slzy v očiach. Môžete povedať svojmu partnerovi a mne, čo prežívate?' Klient by mohol povedať: 'Och, nič . . . mám slzy v očiach? Och.' To môže povedať veľmi plochým tónom. Terapeut by potom mohol byť zvedavý, čo znamená to ne-



uvedomovanie a zvedavosť. Alebo by mohol byť zvedavý na to, čo sa presne odohralo v pacientovi, ktorý hovorí: 'Och, úplne som zabudol, čo som chcel povedať, úplne je to preč.' Alebo 'Čo ste práve povedali, nepamätám si, čo ste práve povedali.' Terapeut hľadá dôkazy malej amnézie, vnútornej chaotickej organizácie alebo chýbajúcej organizácie vo vzťahoch.

**CODRINGTONOVÁ: Ako rozprávate o disociácii s klientmi? Hovoríte o častiach?**

**STEELEOVÁ:** Používam slová ako časti vás alebo aspekty vás alebo rozličné spôsoby bytia, ktoré máte.

**CODRINGTONOVÁ: Celkom to odstraňuje hanbu: nie 'vy', je to 'časť' vás.**

**STEELEOVÁ:** Je to aj pripomienka, áno, že táto časť tiež patrí vám. Môj rámec je veľmi dôležitý, že to nie sú rozliční ľudia, nie rozličné osobnosti, sú to aspekty jedného človeka, ktoré si neprívláštňuje, ktoré sú fixované, ktoré sú skutočne príliš rigidné a musia byť plynulejšie v integrovaní.

**CODRINGTONOVÁ: Na tomto kongrese ste hovorili o hanbe a o tom, ako môžeme byť s hanbou pomocou zvedavosti a súcitenia. Mohli by ste o tom niečo povedať?**

**STEELEOVÁ:** Myslím, že hanba obsahuje aspoň dve veci - zážitok hanby a snahu vyhnúť sa tomuto zážitku. Hanba sa vždy prežíva očami kritického druhého človeka. Obsahuje strach z toho, ako mu budú druhí vidieť. Vyhýbanie sa hanbe - všetci máme tendenciu vyhnúť sa jej alebo sa jej zbaviť - si vyžaduje, aby bol terapeut obzvlášť opatrný a súcitný, keď prístupuje k hanblivým zážitkom. Hanba má spoločenské funkcie, ale chronická hanba slúži viac na to, aby sa ľudia odpájali jeden od druhého. V každom konfliktnom vzťahu je potrebné riešiť chronickú hanbu. Prvá vec, čo by som povedala, je, že pre terapeutov je veľmi ťažké zaoberať sa hanbou, pretože hanbe sa radi vyhýbame. Uznávame, že je dôležitá, ale nevieme veľmi, čo s ňou máme robiť. Je veľmi nepríjemné byť s hanbou a tak ju chceme opraviť. A nedokážeme to. Hanba je signál. Je to súčasť našej ľudskej výbavy; musíme sa s ňou vyrovnávať po celý život. Otázka znie, dokážeme sa s ňou vyrovnáť ako so spoločenskou funkciou v akútnych situáciách a nenosiť si ju ako chronické vyjadrenie, kto som. Ako chronická emócia nemá cenu, podobne ako hnev nemá cenu ako chronická emócia. Ale hnev je veľmi cenný - ako signál je dôležitý. A to isté platí aj o hanbe ako o signáli. To je prvý spôsob, ako k nej prístupujem: akceptujem ju a oceňujem ju ako nevyhnutný signál, ktorý sa vyskytuje v živote.

Druhá vec je, že je neuveriteľne ťažké súčiť s chronicky zahanbeným človekom, pretože nemá miesto, kam by dal súcitenie a nevie ani, ako súčiť sám so sebou. Nedokážu postaviť sa mimo svojej hanby a ísť: 'Och, cítim hanbu. To nie je o tom, kto som, to je o tejto emócií hanby a o poslanstve, ktoré mi prináša.' Takže pomáhať ľuďom dostať sa na miesto, kam by sa mohli postaviť mimo seba a priznať si, že cítia hanbu, môže byť spočiatku veľká

výzva. Dokonca už len hovoriť o hanbe. . . Existuje zaujímavý výskum, ktorý ukazuje, že hanblivé spomienky sa prežívajú veľmi podobne ako traumatické spomienky, takže to môže byť obrovská výzva. Vyhýbame sa spomienkam na to, ako sme sa cítili zahanbení, pretože sú veľmi rušivé a preťažujúce. Takže snažiť sa niekoho priamo konfrontovať s hanblivou spomienkou ich často privedie mimo zóny ich tolerancie. Musela som sa naučiť, ako sa pomaly a jemne zavrtáť do hanby tým, že sme sa rozprávali napríklad o tom, ako sa dotyčný človek vyrovnáva s hanbou, ako sa vyhýba hanbe. Nepoužila by som slovo 'hanba', hovorila by som radšej o strate dôstojnosti alebo schopnosti. Obrany proti hanbe sú endemické. A musíme sa naučiť, ako ich zmenšiť. Analytik Donald Nathanson zmapoval tieto obrany v tom, čo nazýval 'Kompas hanby'. Kompas má štyri hlavné smery: sever, juh, východ a západ. Kompas hanby obsahuje štyri hlavné scenáre, alebo spôsoby bytia, ktoré obsahujú obranu proti hanbe. Severo-južný smer obsahuje agresiu, buď agresiu proti sebe (nenávisť k sebe, trestanie seba; 'ja som problém') alebo agresiu proti druhým ('ty si problém, nie ja'). Obe tieto agresívne stratégie sú spôsob, ako sa pokúsiť eliminovať hanbu alebo sa jej vyhnúť. Východo-západný smer je vyhýbanie. Buď sa vyhýbame ostatným, to jest izolujeme sa, aby sme neboli vystavení potenciálne zahanbujúcim zážitkom, alebo sa vyhýbame vlastnému vnútornému prežívaniu. Sme nejakou formou duchom neprítomní, takže necítíme vlastnú hanbu. Samozrejme, ani jedna z týchto obrán nevyrieši hanbu, naopak, často nám život svojimi dôsledkami zhoršia. Chronickú hanbu môžu zväčšiť alebo ju udržiavať namiesto toho, aby ju redukovali. Napríklad narcistický človek by použil stratégiu 'útoku na druhých' spolu s duševnou neprítomnosťou, ktorá obsahuje vyhýbanie sa vedomiu vlastnej hanby. Ale my vieme, že narcistický človek je vlastne plný hanby. Obrany sú také silné, že si ju jednotliviec nevedomuje. Ale správanie a postoje súvisiace s touto stratégiou veľmi odbíjajú druhých ľudí, ktorí potom nie sú naklonení tomu, aby ostávali s takýmto človekom dlho vo vzťahu. Vyhýbavá osoba na druhej strane bude pociťovať intenzívnu hanbu vo vzťahoch, čo ju môže ešte viac izolovať, keď sa bude snažiť redukovat' zážitky hanby. Vždy sa vidí očami niekoho iného, nejakého kritického človeka, takže najdôležitejšie bude pre neho vyhýbať sa spojeniu. Niektorí z týchto klientov môžu ísť domov a predsa sa intenzívne hanbiť, aj keď budú sami, kým iní dokážu odvieť pozornosť a cítiť menej hanby, čím posilnia svoju izoláciu. Každá stratégia obsahuje zažitie si hanby a obranu proti nej.

**CODRINGTONOVÁ: Čo podľa vás pri práci s klientmi najviac pomáha, keď sa už niekto dostal do stavu hanby?**

**STEELEOVÁ:** Predovšetkým, čo som zvykla robiť a nepomáha to, je hovoriť veci ako: 'Nie je to vaša chyba, nie je to naozaj vaša hanba, mal by sa hanbiť páchatel'. Nemusíte sa hanbiť.' To len necháva klienta samého v pocite hanby a pridá ďalšiu vrstvu hanby za to, že cíti hanbu. Povedala by som niečo, ako:



‘Aké ťažké musí byť cítiť túžbu byť vidieť a spojený a súčasne cítiť potrebu odtiahnuť sa a zmiznúť. To musí byť taký strašný konflikt, musí to byť bolestivé a máťúce.’ Snažím sa uznať, že je tu to neuveriteľné napätie v hanbe medzi túžbou po spojení a túžbou jednoducho zmiznúť. V tomto bode by som veľmi netrvala na intenzívnom očnom kontakte, len byť v miestnosti a uznať bolesť z konfliktu, prv než by sme sa priamo venovali hanbe. Tento postup poskytuje spolupracujúce porozumenie prežívania bez priamej reči o dôvodoch hanby. V tej chvíli nezáleží na tom, že ‘prečo’. Záleží na prežívaní momentu snahy pomôcť klientovi, aby sa cítil bezpečne a našiel si spôsob, ako to prekonať bez toho, aby ste boli vo svojom súcitení príliš dotieraví alebo preťažujúci, ale pritom dostatočne prítomní. Je to určitý druh umenia, ako chodiť po lane. Môžem s klientom vyskúšať niekoľko experimentov: môžem si sadnúť na jednu stranu miestnosti, otočiť si stoličku tak, aby sme neboli v takom priamom kontakte, pozerat’ sa z okna; všetky spôsoby, ako oslabiť intenzitu bytia s inou ľudskou bytosťou, keď sa cíti zahanbená. A samozrejme spolu s klientom preskúmam, čo sa v ňom deje, keď len pomyslí na to, že by sa pozrel na mňa alebo, že ho vidím. Chcem klientovi pomôcť byť zvedavý na to, čo sa deje a aké kroky môžeme spolu urobiť, aby nastala aspoň malá zmena. Pracujem s hanbou nielen kognitívne, ale aj somaticky, pretože to je taký zážitok bez slov a kognitívny prístup k hlbokaj, chronickej hanbe je väčšinou neúčinný.

**CODRINGTONOVÁ:** Ako tieto idey prispievajú k vašej klinickej práci - keď ste s klientom?

**STEELEOVÁ:** Primárne, na začiatku sa pozerám na to, aký môže byť tento klient regulovaný a čo spúšťa jeho dysreguláciu - čo ho vyvedie zo zóny tolerancie. A tak sa veľmi jemne pýtam a pozorujem, kam ho to vedie a či ho to vedie príďaleko zo zóny tolerancie, vtedy viem, že tam chvíľku nemôžeme ísť. Tak robím malé kroky s jeho dovoľením, aby som si overila - aby som im pomohla začať si priznávať a zvládať svoju reguláciu a ako sa dostať späť do zóny tolerancie. Spolieham sa na veľa vecí v miestnosti, dúfam, že nie chaotickým, ale koherentným spôsobom. Myslím, že mi tá myšlienka o fyziológii, ktorá sa nachádza pod psychológiou, mi veľmi pomohla naučiť sa lepšie zaobchádzať s ľuďmi v senzomotorickej, somatickej oblasti. Práca s telom a čo je ešte dôležitejšie, práca s pocitovaným vnímaním toho, čo sa práve deje, je vo všetkých druhoch terapie podstatná a obzvlášť v terapii traumy. Radšej než hovoriť o tom, čo sa dialo doma alebo v minulosti zameriava terapeut pacienta na to, čo sa deje, keď sa rozprávajú o niečom. To ma priviedlo k obrovskej transformácii mojej práce - k práci v danom momente, vo vzťahu, vo fyziologickom alebo somatickom prežívaní toho, čo sa deje v prítomnosti. Pat Ogdenová ma veľmi ovplyvnila v chápaní a poznaní, čo mám robiť, keď už prídem na to, čo sa v danom momente deje. To je skutočne nesmierne užitočné, ale ja si aj myslím - aby som sa vrátila k disociácii - že rozličné aspekty self majú veľmi odlišné fyziologické či somatické vzorce.

Pri práci s disociáciou je veľmi dôležité rozpoznať ich a vedieť, kde spraviť intervenciu do týchto vzorcov.

**CODRINGTONOVÁ:** Čo sú podľa vašich skúseností najužitečnejšie intervencie, ktoré pomohli klientom, čo zažili vzťahovú traumu, spojiť sa so sebou a tiež so svojím partnerom alebo partnerkou?

**STEELEOVÁ:** Určite súcitenie - aj súcitenie so sebou. To býva často posledná vec, ktorá vznikne, ale je to esenciálna ingrediencia liečenia. Schopnosť reflektovať prežívanie, nielen byť zaseknutí v ňom. Dokážu reflektovať svoje prežívanie s partnerom? Schopnosť byť zvedavý na prežívanie namiesto excesívneho strachu z neho alebo hanby. Naozaj som sa naučila - je to trochu protikladné intuícii - nebyť príliš srdečná a súcítiaca na začiatku. Viac spolupracujem, pridávam sa, sme tím, tak trochu zameraný na fakty, ale potichu určite spolucítim. Chcem preskúmať, koľko spolucítienia majú sami so sebou; ak žiadne, tak do bude oveľa ťažšie. Myslím, že naša idea budovania bezpečia je vždy vzťahová, ale pre niektorých z týchto ľudí sú vzťahy traumatické a tak je veľmi dôležité zamerať sa na bezpečie v miestnosti. Neočakávam, že mi ľudia budú dôverovať. Pomáham najprv klientom využívať zručnosti ukotvenia a orientovania a nežiadam od nich hneď, aby cítili spojenie ako útechu a zážitok bezpečia. Pravidlo je najprv bezpečie, potom vzťahová väzba. Niekedy je pre partnerov veľmi užitočná psychoedukácia, aby sa viac dozvedeli o traume a jej účinkoch. Moji klienti mávajú častejšie partnerov, ktorí boli tiež traumatizovaní, takže sa možno porovnávajú, alebo majú obaja disociované časti a snažia sa postarať jeden o druhého, vyhýbať sa jeden druhému, alebo odrazu útočiť na seba. Potom je vzťah chaotický a bolestivý. Keď klienti pochopia, že ani jediný krok vpred sa nemôže udiť bez toho, aby sa obaja cítili v bezpečí, im môže pomôcť pochopiť význam prestávok a sústredenia sa na bezpečie. Dokonca sa to pre pár môže stať cvičením, aby našli spôsoby, ako sa navzájom podporiť, aby sa cítili bezpečne. Jedna z vecí, ktoré používam u jednotlivca (a neviem, či to je užitočné a či sa to dá použiť aj v párovej terapii), je tento koncept ideálnej figúry na podporu a oporu. A nemusí to byť predstava človeka. Môže to byť zviera alebo duchovný obraz, televízna postava alebo postava z knihy, čokoľvek. Táto ideálna postava poskytuje bezpečnú vzťahovú väzbu pre vás vždy, hovorí presne to, čo je správne, podporuje vás presne tým správnym spôsobom. Ak teda majú obaja svoju ideálnu podpornú postavu, tak by to mohlo pomôcť. Časť problému pri vynachádzaní ideálnej figúry je to, že klienti často nevedia vyjadriť slovami, čo je pre nich ideál. Napríklad si vypracujú ideálnu postavu, ktorá im hovorí neužitočné alebo nesúcitné veci. Ak sa klientka napríklad cíti smutná, predstaví si ideálnu postavu, ktorá hovorí: ‘No, už je na čase, aby si sa cez to dostala a prestala sa toľko lutovať,’ alebo postava povie: ‘Všetko je v poriadku, tak sa môžeš cítiť lepšie.’ To sú pokusy, ako si pomôcť, ale používajú pritom [menej užitočné] nástroje, ktoré už mali, je to ako napríklad vyťahovanie sa z močariska za vlasy alebo snaha zbaviť sa emócií. Terapeut musí naučiť



tú osobu, ako by mohol vyzerat' ideál, pretože to nevie. Na ideál projekuje svoj systém presvedčenia. Vyžaduje si to teda veľa práce posunúť sa od: 'Och, len to prekonaj' po 'Je to v poriadku cítiť sa smutná a ja som s tebou v tvojom smútku.' To sa môžu partneri naučiť robiť si navzájom.

**CODRINGTONOVÁ:** Pracujete so širšími systémami jednotlivca, keď liečite traumu? Napríklad partneri môžu mávať fantázie o tom, čo dokáže terapia a nerealistické očakávania o rýchlosti zmeny v terapii. Kedy by ste zahrnuli partnerov, aby facilitovali a podporovali liečbu a kedy nie?

**STEELEOVÁ:** Skúšam to. Chcem, aby ma partner navštívil. Pretože ten človek často máva intenzívny prenos na mňa a ak je môj klient naozaj náchylný na krízu, chcem aby sa partner zapojil do podpory ukotvenia a bezpečia. Moje pravidlo je, že ľudia musia mať v kríze aspoň jednu ďalšiu osobu na podporu okrem mňa. Chcem vedieť, ako partner zvláda stres a krízy vo vzťahu, a ak klient prepína, ako zvláda partner tie časti? Niektorí partneri jednájú s časťami, ako keby to boli skutoční ľudia, a to robí problémy vo vzťahu a v terapii. Niektorí partneri sa napríklad starajú o detské časti klienta ako keby to boli naozajst-

né deti, alebo vyvolajú sexualizovanú časť, aby mali sex, keď klientka nechce mať sex. Takéto interakcie môžu byť dosť neusporiadané.

**CODRINGTONOVÁ:** Písali ste o mieste párovej a rodinnej terapie v treťom štádiu liečby. Kedy by ste odporúčali párovú prácu, keď pracujete s jednotlivcom?

**STEELEOVÁ:** Zmenila som názor, odkedy vyšla kniha *The Haunted Self* v roku 2006. Myslím, že skorá párová terapia môže byť neuveriteľne nápomocná. Dôvod, prečo som zmenila názor, je integrovanie systémovjšieho pohľadu do mojej práce. Ak je systém doma naozaj dysfunkčný, bude to mať vplyv na individuálnu prácu. Takže si myslím, že otázka znie, koľko práce človek unesie? Dokážu byť v individuálnej aj párovej terapii a integrovať to a ako, ak sú, akým tempom sa má uberať každá z terapií, a ako sa má párový terapeut rozprávať s jednotlivcom. Nechcem robiť párovú terapiu u mojich individuálnych klientov, urobím trochu psychoedukácie, ale do naozajstnej párovej terapie ich odporučím niekomu inému.

**CODRINGTONOVÁ:** Bolo to nádherné rozprávanie, Kathy, s tebou, ďakujem za tvoj čas.

### *Reflexie z rozhovoru pre párovú a rodinnú terapiu*

#### Práca s hanbou

*Veľmi málo sa napísalo o práci s chronickou hanbou v párovej a rodinnej terapii. Takže dôležité v tomto rozhovore je Steeleovej pozorovanie, že terapeut aj klient sa vyhýbajú hanbe a že je dôležité, hoci ťažké rozlišovať medzi odpoveďou na hanbu a obranou proti hanbe. Pároví a rodinní terapeuti musia hľadať obrany proti hanbe, ktoré sa môžu v terapeutickom procese vyskytovať, všímať si príznaky a jemne vstupovať do týchto zážitkov s klientmi. Napríklad je dôležité spomaliť tempo terapie, keď je prítomná hanba (a obrana), udržiavať klienta v zóne tolerancie (Siegel), ako aj sledovať, ako reaguje systém. Ak je hanba zážitkom, ktorý rozpája, je dôležité, aby bol terapeut zvedavý, ako reaguje partner alebo rodina. Dokážu prejavovať spolupúť? Alebo sa v nich niečo spustí? Azda sa partner cíti opustený? Aký vzorec sa rozbieha, keď je prítomná hanba? Aké sú somatické (telesné vnemy) zážitky? Dokáže každý identifikovať a uniesť svoje vnútorné senzorycké prežívanie? Môže byť systém časťou odlišného zážitku hanby, zážitku 'porozumenia a bytia s utrpením, čo samo o sebe mení utrpenie'. V ideálnom prípade tvorí vzťahová terapia možnosť, aby sa o tom uvažovalo v prítomnosti partnera alebo rodinného príslušníka, ktorý môže ďalej poskytovať podporu jednotlivcovi aj mimo terapie.*

#### Práca s disociáciou

*Poznatok, že disociácia sa môže prejavovať rozličnými spôsobmi - ako kognitívna (vytesnenie), fyziologická (mdloba) a ako rozdelenie self, pomáha terapeutom poznať jej manifestáciu v klinickom priestore. Aj keď sa jednotlivec môže aktívne vyhýbať disociovaným častiam seba (self), aj tak sa môžu prejavovať v terapii a vo vzťahu. Môžu sa napríklad prejavovať v protikladných výrokoch o udalostiach a presvedčeniach, alebo deštruktívnom správaní, ktoré ovplyvní vzťah. Je dôležité, aby to párový terapeut vedel, pretože pokiaľ si to nevšimne, disociatívna povaha týchto výrokov alebo správania môže pretrvávajúť a spomaliť terapeutickú prácu. Okrem toho ak terapeut dokáže pomôcť jednotlivcovi v systéme ovplyvnenom traumou v anamnéze nielen pochopiť súvisiace neurobiologické procesy, ale aj zväčšiť jeho toleranciu pri pomenovaní, identifikovaní a privlastňovaní si súvisiacich somatických zážitkov, tak tento človek sa dokáže posunúť od obviňovania smerom k reflektívnejšiemu priestoru. A pritom sa vzťahová dynamika páru môže značne zlepšiť.*



## Kniha mesiaca

### Pověz mi... Delfos, Martine F. Portál 2018

Ja si myslím, že toto bude najúspešnejšia kniha tohto roku. Podtitul knihy? Ako viesť profesionálny rozhovor s deťmi medzi 4 a 12 rokmi. Ďalej citujem z anotácie: Ako sa máme detí pýtať? Ako s nimi hovoriť o ich smútku, úzkostiach, fantáziách či sexualite? Techniky a postupy, ktoré môžeme využiť, sa líšia podľa veku a autorka ich vo svojej knihe podrobne popisuje. Pub-

likácia je určená pre terapeutov, sociálnych pracovníkov, učiteľov, právnikov, policajtov, študentov týchto odborov, výskumníkov aj rodičov, ktorí chcú deťom lepšie porozumieť. A ešte dodávame, že kniha je ľahko zrozumiteľná, s príkladmi a cvičeniami. Kupte, čítajte!

## Ako zážitkom facilitovať učenie zážitkom

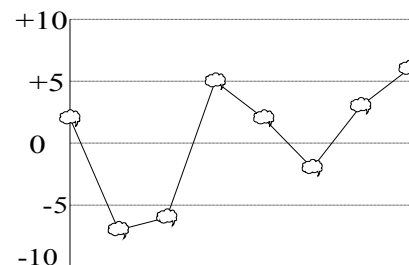
Nie, toto nie je omyl v nadpise! Čítajte ďalej, najmä vtedy ak... Ak si chcete zlepšiť svoje zručnosti v procese reflexie aktivít na tréningu, alebo rozšíriť svoj repertoár techník debriefingu. Ak chcete vedieť, ktoré nástroje kedy použiť, prečo a ako, alebo sa naučiť aplikovať princípy reflexie vo svojom ďalšom profesionálnom rozvoji, tiež čítajte tento text. Aj vy, čo chcete vedieť lepšie facilitovať skupinové procesy, čítajte tento text. Ale ak sa chcete naučiť to, o čom tu ideme písať, zavolajte nás ☺ Aktivne a kreatívne prístupy k reflexii toho, čo sa v skupine udialo, poskytujú dobrú príležitosť na učenie a rozvoj, pretože dokážu okamžite zapojiť, rozvíjať a spojiť svet myslenia, rozprávania a konania a vo veľkej miere obohatiť metodiku učenia sa zážitkom. V neposlednom rade aktívne metódy reflexie zväčšujú rozsah stratégií efektívneho prenosu učenia sa zo skúsenosti na tréningu/workshope do praxe. Mimochodom, kedykoľvek sa ľudia zaseknú v zabehaných schémach verbálnej reflexie a hodnotenia, aktívne a kreatívne spôsoby môžu pomôcť uvoľniť tento proces. Ponúkajú príležitosť rozmýšľať a komunikovať v obrazoch alebo vzorcoch či pomocou *mimiky, pohybu* alebo *divadla* alebo pomocou *veršov, hudby* alebo *metafor*. Tak poskytujú možnosti, ktoré ľuďom pomáhajú *uvoľniť zaseknutie*. Je zrejmé, že existuje viacero spôsobov ako reflektovať zážitkovo a nie iba verbálne. Tento text ponúkne niekoľko aktivít ktoré využívame:

- pri zdieľaní zážitkov: učiaci sa (rozprávač príbehu) reflektuje svoje prežívanie pomocou línie príbehu, na ktorej ukazuje vrcholy a pády. Línia príbehu je vizuálna pomôcka, ktorá umožňuje publiku vidieť veľký obraz skôr, ako počuje detaily o vrcholoch a pádoch.
- pri rozprávaní o skupinovej dynamike: učiaci sa aranžuje a znovu aranžuje predmety do vzorcov, ukazujúcich, ako sa menili roly, vzťahy a výkon skupiny.
- pri skúmaní kritických momentov: učiaci sa znovu vytvára kritické momenty pomocou spätného prehrávania toho čo zažili. Účastníci obvykle hrajú sami seba. Keď sa prehrávanie zastaví a ľudia sa rozprávajú o tom, čo v tej chvíli robili, cítili a čo si mysleli, sa objavujú nové informácie. Toto opätovné uvedenie kľúčových momentov na javisko prináša väčšiu úprimnosť a porozumenie.

- pri skúmaní budúcich scenárov: učiaci sa prechádza po mape minulých ciest a nových možností, skúma nové trasy a objavuje rôzne konzekvencie.

Túto kvalitu reflexie je ťažké dosiahnuť, keď sa zhodnotenie zážitku alebo hry, či aktivity robí pasívnejším spôsobom tradičnej individuálne alebo skupinovej reflexie. Či sa už reflektuje osamote alebo v skupine, aktívne a kreatívne metódy zvyšujú angažovanosť a udržiavajú dynamiku, z ktorej ľahšie vznikne zmena. Máme predpoklad, že úspešný transfer učenia do praxe účastníka nastane skôr, ak bude proces reflexie zážitkový a holistický. Veríme tomu, že úlohou lektora, trénera, facilitátora, tímového kouča... je pomôcť vytvoriť účastníkom príbeh, ktorý je uveriteľný a ktorý umožňuje rozvoj ako aj kontinuitu. Slovanmi Salmana Rushdieho „Tí, čo nemajú moc nad príbehom, ktorý prevláda v ich živote - moc prerozprávať ho, premyslieť ho, dekonštruovať ho, žartovať o ňom a časom ho zmeniť ho - sú skutočne bezmocní, pretože si nemôžu myslieť nové myšlienky.“ A my predsa chceme presný opak ☺ V ďalších riadkoch teda ponúkame niektoré aktivity reflexie a nadväzujeme článok „Ako reflektovať zážitok a podporiť učenie sa zo skúsenosti“, ktorý je vo februárových news.

### Línia príbehu



*Línia príbehu* je graf, ktorý vytvorí účastník, aby ukázal svoje ‚vrcholy a pády‘ (alebo ‚vrchy a doly‘) za určité časové obdobie. Graf môže predstavovať ‚cestu‘ počas tréningu, workshopu, pracovného projektu alebo učenia sa zručnosti. *Línia príbehu* môže znázorniť všetko, čo sa mení, ako sú emócie, aktivita, motivácia, snaha, ťažkosti, porozumenie, význam, sebadôvera. Hovoriaci to ľahšie vyjadrí na grafe. Aj ostatní



lahšie pochopia, keď uvidia najprv celý veľký obraz, potom si vypočujú príbeh a kladú otázky. Prečo by sme mali použiť Líniu príbehu?

- Aby mal človek čas na premyslenie a prípravu prv, než bude rozprávať svoj ‚príbeh‘.
- Aby sa človek mohol pri rozprávaní príbehu sústrediť na konkrétnu tému (napr. aktivitu, motiváciu, snahu, ťažkosti, porozumenie, význam, sebadôveru, výkon...)
- Aby si účastníci všimli podobnosti a rozdiely v príbehoch, a aby sa podnietil záujem, empatia a podpora medzi účastníkmi.
- Aby účastníci pochopili, čo motivuje a demotivuje každého účastníka.
- Aby sa objavili príbehy odolnosti - ak príde otázka: „Čo ti pomohlo dostať sa z krízy?“

#### Čo potrebujeme na Líniu príbehu?

Na individuálne línie príbehu potrebuje každý účastník pero a papier. Pri aktívnejšej verzii dajte účastníkom 5 metrové povrazy, aby znázornili graf na podlahe alebo na zemi. Pri práci vo dvojiciach (s povrazmi) potrebujete jeden povraz pre dvoch a veľa miesta. Ak je povrazov alebo miesta málo, účastníci môžu rozprávať svoje príbehy jeden po druhom celej skupine. Ak chcete ísť v reflexii hlbšie a podnietiť analýzu a diskusiu o príbehoch, budete potrebovať dostatok vhodných otázok. Otázky podnecujúce ďalšiu reflexiu sú napr.

- Môžeš vymenovať päť emócií, ktoré si cítil na rozličných miestach svojho príbehu?
- Čo spôsobilo tvoje vrcholy? Ako si prispel ty (alebo iní ľudia) k týmto vrcholom?
- Čo si robil ty alebo iní ľudia, aby si prekonal pády?
- Ako ovplyvnili pocity to, čo si povedal alebo urobil?
- Čo myslíš, ako tvoje pocity ovplyvnili to, čo povedali alebo urobili iní ľudia?
- Ako ovplyvnili pocity iných to, čo si povedal alebo urobil ty?
- V čom by sa mala líšiť tvoja línia príbehu v budúcnosti?

*Línia príbehu* pomáha účastníkom komunikovať, ale niektorí možno nebudú chcieť povedať svoj príbeh. Línia príbehu poskytuje veľký obraz a vyrovnaný pohľad ešte pred rozpovedaním podrobností. Pri chôdzi po línii pomáha zlepšiť komunikáciu aj reč tela. Účastníci môžu pridávať k línii predmety, slová alebo obrázky, čo pomáha ilustrovat' príbeh.

#### Pohľadnice



Prečo používať obrázky? Obrázky môžu v procese reflexie a zhodnotenia aktivity priniesť mnoho užitočného. Môžu pomôcť účastníkom vidieť svoje zážitky. Proces tvorby alebo voľby obrázkov pomáha jednotlivcom utriediť si myšlienky a pocity - a potom ich dokážu lepšie vyjadriť. Proces tvorby a voľby obrázkov s inými ľuďmi má tendenciu stimulovať bohatší a hlbší rozhovor o zážitkoch. Všetko, čo sa pomocou obrázkov vytvorí, slúži ako vizuálna pomôcka na zlepšenie sebavedomia pri rozhovore o zážitkoch. Obrázky rozširujú ‚jazyk‘ reflexie: otvárajú nové kanály komunikácie a pomáhajú rozvíjať komunikačné zručnosti. Obrázok môže hovoriť sám za seba, niekedy povie viac o zážitku ako slová samotné. Možno ich použiť vo všetkých štádiách učebného cyklu - na popisanie minulosti, na komunikáciu o prítomnosti a na víziu o budúcnosti. Ak niekto nemôže nájsť správny obrázok, môže mu v rozhovore pomôcť ‚rozprávanie o obrázku, čo má v hlave‘. Príklad zadania:

1. Spomeňte si na to, ako ste niekedy čelili novej výzve v práci a výsledok bol napokon OK alebo ešte lepší.
2. Vyberte si a usporiadajte do 5 obrázkov, aby vám pomohli vyrozprávať ten príbeh. Obrázky by mali reflektovať váš vnútorný svet počas zvládnutia výzvy.

Otázky by sa mali zameriavať čo najviac na pohľadnice a na to, čo ukazujú. Príklady spracovania:

#### Podstata príbehu

- Požiadajte partnera, aby vám za 2 minúty vyrozprával svoj ilustrovaný príbeh.
- Požiadajte partnera, aby jedným slovom alebo slovným spojením zhrnul, ako každá pohľadnica predstavuje jeho vnútorný svet.
- Spýtajte sa: „Keby ste mali ilustrovat' svoj príbeh o niečo lepšie, ktorý obrázok by ste chceli zmeniť - a ako?“

#### Hľadanie vysvetlenia

- Spýtajte sa: „Keby ste si mali vybrať len jeden obrázok, aby predstavoval tvoj príbeh, ktorý by to bol - a prečo?“
- Spýtajte sa: „Ktoré obrázky predstavujú vašu najväčšiu spokojnosť s vašou reakciou na výzvu - a prečo?“
- Spýtajte sa: „Mohli by ste usporiadať obrázky tak, aby predstavovali relatívne vrcholy a pády? Čo vám pomohlo prekonať tie relatívne pády?“

#### Veľký obraz

- Pasuje táto sekvencia obrázkov aj na to, ako ste zvládli iné výzvy?“
- „Keby ste sa stretli s podobnými výzvami v budúcnosti, chceli by ste nejako zmeniť obrázky alebo ich poradie či usporiadanie?“
- „Predstavte si budúcu výzvu, na ktorú reagujete veľmi dobre. Vyberte si do 5 obrázkov, ktoré budú ilustrovat' váš ‚vnútorný svet‘ v budúcnosti.“





### Opätovné prehrávanie činnosti

Opätovné prehrávanie činnosti (ako pri počúvaní alebo pozeraní nahrávky) sa najlepšie hodí pri záverečných cvičeniach, kde bolo veľa činnosti, kde sa zapájala celá skupina. Ak bola činnosť opakovaná, pre účastníkov môže byť ťažké zosynchronizovať sa pri prehrávaní. Hodia sa na to hry, do ktorých sa zapája celá skupina, od A do B. Menej vhodné sú hry, kde je málo pohybu (ako rozumové hádanky alebo stolové hry). Ako pomôcky k aktivite môžu slúžiť atrapa mikrofónu a atrapa diaľkového ovládača (skutočné alebo improvizované). Prehrávanie činnosti je klasický príklad dynamickej reflexie a zároveň výzva pre tím sama o sebe. Prehrávanie obsahuje opätovné prehratie činnosti, ako keby ste si púšťali videonahrávku tejto činnosti. Práve tak ako v televízii, činnosť sa prehráva preto, aby sa incident preskúmal podrobnejšie alebo aby sa poukázalo na klady. Vo veku televízie a videa nie je potrebné veľa vysvetľovať. Oproti skutočnému prehrávaniu videonahrávky sa dá hra na prehrávanie rýchlejšie uskutočniť, nastaviť a prehrať (odpadávajú technické problémy!); je to pohodlnejšie a univerzálnejšie - dá sa to použiť takmer všade; udržuje to vysokú úroveň zapojenia a energie; je to cvičenie pamäti, kreativity a tímovej práce; prináša to humor a úprimnosť; poskytuje to príležitosti na vedenie, rozhovory a komentáre; a dá sa to využiť aj ako vyhľadávacia technika na hľadanie incidentov alebo problémov, ktoré je potrebné vyhodnotiť podrobnejšie.

#### Variácia 1

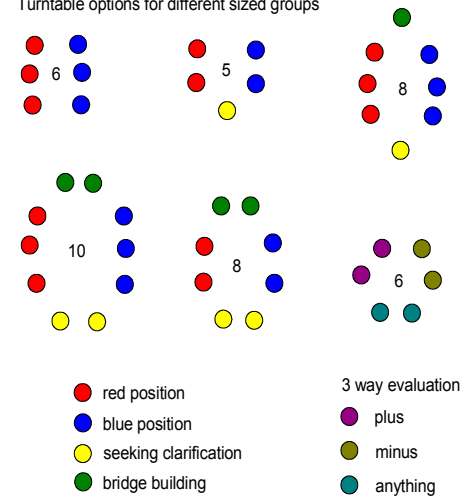
Atrapa mikrofónu dodáva prehrávaniu ďalší účel (a záujem). Ktorýkoľvek člen skupiny (herec alebo pozorovateľ) si môže zobrať mikrofón a položiť niekomu otázku. Môžu klásť otázky na ktorýkoľvek bod učebného cyklu: na objasnenie, čo sa dialo, dať ľuďom možnosť vyjadriť svoje pocity (obzvlášť ak nie sú známe ostatným), analyzovať situáciu (Prečo si urobil to a to? Ako sa to stalo?), alebo pozrieť sa do budúcnosti (Ako by si mohol stavať na tom, čo fungovalo? Čo by si si mohol vziať z tejto skúsenosti a uplatniť to v práci?)

#### Variácia 2

Atrapu diaľkového ovládača ukážte ešte pred začiatkom prehrávania. Môžete ním (vy alebo účastníci) predvoliť momenty na prehrávanie alebo môžete požiadať, aby sa prehrala celá aktivita. Pri prehrávaní môže ktokoľvek požiadať o spomalenie prehrávania alebo zopakovanie určitého momentu. Pripomenite ľuďom užitočné gombíky na ovládači a upozornite ich, že môžete vymyslieť aj nejaké nové gombíky, aké ešte nikto nikdy nepoužil. Keď ste predvedli možnosti diaľkového ovládača, účastníci sa môžu triediť v riadení prehrávania. Falošné ovládače nie sú len zábavné hračky, poskytujú aj možnosti na veľmi podrobný a ovládaný debriefing. Opätovné prehrávanie činnosti sa dá pohotovo prispôbovať na nácvik budúcich scenárov. To je vlastne 'prehrávanie' a nie 'prehrávanie', ale prečo posielat ľudí späť na miesto, keď už raz začala diskusia o budúcnosti?

### Točňa

Turntable options for different sized groups



Točňa je dynamická metóda diskusie o rôznych stránkach témy alebo záležitosti. ide o ,rolovú hru': každý sa dostane k slovu tak aby boli prebrané všetky stránky záležitosti. Ľudia teda môžu vyjadriť aj názor, ktorý nezastávajú - čo im pomáha pochopiť iné pohľady na vec. Účastníci sedia v kruhu, ktorý je rozdelený na 2, 3 alebo 4 sekcie. Každá sekcia predstavuje iný pohľad na danú vec. Približne každú minútu sa účastníci posúvajú v kruhu o jedno miesto doľava. Po jednom okruhu bude mať každý možnosť hovoriť z každého uhla pohľadu. Prečo používať točňu? Vhodná je na to, aby účastníci mohli preskúmať dve alebo viac strán nejakej záležitosti, alebo aby bola diskusia živá a každý mohol ,zmeniť svoju pesničku'. Pomáha k tomu, aby si účastníci mali možnosť hovoriť proti svojmu predošlému stanovisku. Slúži aj na rozvoj debatných zručností v diskusiách z rôznych hľadísk. Najjednoduchšia forma točne je posadiť dva tímy do polkruhov oproti sebe. Obvykle je lepšie zaradiť aj niekoľko neutrálnych sedadiel. Môžu to byť miesta ,na počúvanie' alebo môžete ľuďom na týchto miestach pridať facilitujúce roly ako ,budovateľ mostov', ,hľadač jasnosti' alebo ,facilitátor'! Na úvod vysvetlite účel: "Keď budete rozprávať z pozície, ktorú nezastávate, uvidíte problémy alebo záležitosti z iného uhla. Možno niečo pochopíte, aj keď nezmeníte svoj názor." Následne vysvetlite proces: "V tomto cvičení možno budete hovoriť veci, ktorým neveríte. To je v poriadku. Možno si osvojíte postoj, ktorý nie je váš, ale nemali by ste si vymýšľať nepravdivé fakty, aby ste podopreli svoje stanovisko. Väčšinu energie investujte do podpory stanoviska, ktoré (dočasne) zastávate. Ak chcete kritizovať to, čo hovoria iní, kritizujte ich názory, ale nie človeka. Približne každú minútu vám dám znamenie, aby ste sa posunuli o jedno alebo dve miesta doľava." Keď budete po prvý krát robiť túto metódu, strážte čas, aby ste boli pružní. (Strážca času sa môže zapojiť.) Existuje mnoho premenných, ktoré je potrebné brať do úvahy, ale jeden celý okruh by mal trvať asi 10 minút. Ak je prekážkou nábytok, alebo sú ľudia málo pohybliví, namiesto ľudí sa posú-



vajú do kola roly. Použite napr. čiapky na označenie rol: ten, kto má čiapku, predstavuje jeden názor, ľudia s nepokrytou hlavou predstavujú druhý. Alebo používajte len nápisy. Po každej rolovej hre je dobré pomôcť ľuďom, aby sa zbavili svojej roly a vrátili sa do svojej kože. V točnici sa to dá dosiahnuť tak, že požiadate všetkých, aby sa postavili do tej sekcie kruhu, ktorá predstavuje ich názor.

### Chýbajúca osoba

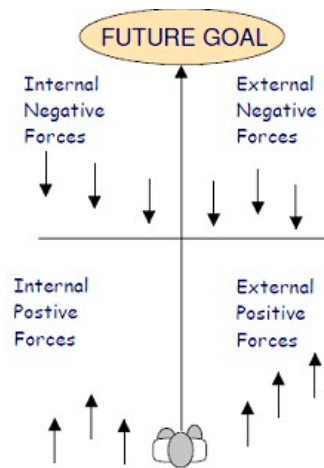
Chýbajúca osoba je úloha, v ktorej tím vytvára imaginárnu osobu a tá im pomôže prekonať obmedzenia a zlepšiť svoj výkon. Nová postava predstavuje zručnosti, roly a vlastnosti, ktoré tímu doteraz chýbali alebo ich mali málo. Tento nový človek môže mať aj také charakteristiky, ktoré sú už v skupine dostatočne zastúpené. Členovia skupiny vytvoria obrázok imaginárneho člena tímu, ktorého prítomnosť by pomohla skupine lepšie spolupracovať a dosiahnuť vyšší výkon. Aktivita je vhodná po niekoľkých tímových aktivitách alebo potom, čo skupina pracovala na rozličných úlohách. Cieľom je aby prostredníctvom takejto reflexie tím zhodnotil svoje hodnoty, zručnosti a potreby. Takto si aj vytvorí „maskota“, čo ich bude inšpirovať, aby lepšie spolu pracovali. Začnite zadáním, v ktorom všetkých požiadate, aby porozmýšľali o tom:

- Aký nový člen tímu by im pomohol zlepšiť výkon?
- Aké vlastnosti by pomohli tejto osobe, aby ho prijali za člena tímu?
- Aké ďalšie silné stránky a zručnosti by ste chceli, aby nová osoba priniesla?
- Aké meno by mala mať táto osoba?

Povzbudte tím, aby začal menom (neskôr sa dá zmeniť), začali hneď kresliť (alebo stavať), používali slová, ak nevedia želané vlastnosti ilustrovať. Požiadajte každú skupinu (alebo podskupinu), aby predstavila človeka, ktorého vytvorila a vysvetlila, ako im táto osoba pomôže zlepšiť tímovú spoluprácu a výkon. Čas je 10 - 15 minút na tvorbu človeka. V exteriéri dajte času viac. Účasť podporíte tak, že rozdelíte väčšie tímy do menších skupín po 4-7 členoch, položíte papiere na plochu stola, nie na stojany, pretože umožní pracovať viacerým ľuďom naraz. Ak vytvoria viac ako jedného člena tímu, povzbudte ich, aby prijali všetkých - pretože každý imaginárny človek predstavuje spôsob, ako sa môže tím zlepšiť. Aj keď sa na tieto obrázky čoskoro zabudne, aj tak je to cenné reflexné cvičenie - pretože úloha privedie skupinu k tomu, aby uvažovala nad svojimi silnými stránkami, potrebami, zručnosťami a kvalitami. Ak imaginárny človek „žije ďalej“ aj po aktivite, môže pomôcť preniesť získané poznatky do praxe. Na druhej strane, čím viac toto cvičenie funguje, tým skôr sa tím niečo naučí a posunie. Dbajte na to, aby ste výtvyry nezničili: tvorcovia by mali disponovať so svojimi dielami.

### Cesta do budúcnosti: cez silové pole

Táto metóda na reflexiu aktivity bola inšpirovaná Lewinovou analýzou silového poľa - čo je metóda analýzy síl pre a proti zmene. Obe tieto metódy pomáhajú ľuďom pochopiť prítomnú dynamiku a po-

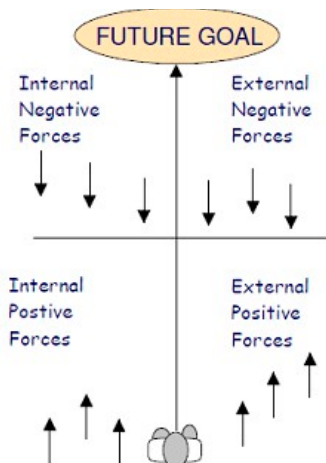


tom považovať, ako by sa dali posilniť „pozitívne“ alebo zoslabiť „negatívne“ sily. Analýzu možno využiť pri jednotlivcoch, rodinách, tímoch alebo celých organizáciách. Cesta do budúcnosti oživuje papierovú analýzu tak, že dobrovoľníci predstavujú sily Lewinovho grafu. Toto cvičenie možno robiť dvomi rôznymi spôsobmi. Klasicky, na papieri, alebo zážitkovo, tým, že problémy aj sily sú stelesnené ľuďmi, ktorí tieto témy reprezentujú. V tejto, druhej verzii, chodec prežíva chôdzu po „silovom poli“, ktoré existuje medzi ním a cieľom. Chodec najprv počúva hlasy a postoje iných, ktoré predstavujú pozitívne sily. Pozitívne sily sa pohybujú spolu s chodcom po silovom poli a zabezpečujú, aby sa dosiahol cieľ. Negatívne sily sú zvládnuté a odídu - silou argumentov, nie fyzickou silou. Ak ste chodec... každú vašu silu bude predstavovať jeden dobrovoľník. Keď cesta začína, počujete iba pozitívne správy. Keď sa blížite k polovici cesty, začnete počuť aj negatívne sily. Cvičenie riadite spolu s facilitátorom - napríklad tým, že stíšite hlas príliš nadšených síl alebo zabezpečíte, aby nerozprávalo naraz priveľa síl (to obvykle znamená, že naraz bude hovoriť iba jedna sila). Pozitívne sily počujete, keď zdvihnete pravú ruku smerom k cieľu. Môžete tiež objaviť nové stratégie, ktoré sa budú dať použiť aj v reáli. Facilitátor by mal mať skúsenosti s psychodráma a rolovými hrami, aby vedel posúdiť a udržať správnu úroveň intenzity v skupine a zvolil správnu verziu tohto cvičenia (verziu 1 alebo 2). Pri vystupovaní ľudí z rol na konci cvičenia je dôležité, aby chodec poďakoval všetkým zúčastneným za to, že zahrali svoju rolu - obzvlášť negatívny silám. Na konci vyzvite chodca, aby porozprával o svojom zážitku. Slová chodcu - protagonistu môžu všetkým priniesť niečo nové a dôležité. Chodec bude možno potrebovať čas, aby sa zotavil a usporiadal si myšlienky. Pre niektorých bude bezpečnejšou možnosťou: cesta do budúcnosti po kartovej dráhe. V tejto variácii zapíšte každý krok svojej plánovanej cesty k cieľu na samostatnú kartičku. Poukladajte karty na podlahu dostatočne veľkej miestnosti. Opíšte plánovanú cestu svojmu partnerovi. Váš partner nakreslí imaginárnu bariéru na kartičku a vsunie ju niekde do radu ostatných kariet. Diskutujte (vo dvojiciach) o tom, ako



by ste mohli reagovať na bariéru. Zaznamenajte svoju želanú reakciu na novú kartičku a položte ju do radu. Celý proces opakujte niekoľkokrát. [Na koniec] si dajte reflexnú prechádzku po kartovej dráhe a po ceste zbierajte karty. Ponechajte si karty ako suveníry z cesty, môžu vám pomôcť pre jej realizáciu v živote.

#### Graf úspechu



Graf úspechu je diagram, kde sú znázornené príčiny úspechu a príčiny týchto príčin. Čím bude graf podrobnejší, tým je väčšia šanca, že prídete na významné príčinné faktory. Symboly na grafe pomôžu účastníkom vypracovať tie najdôležitejšie a najkritickejšie faktory, ktoré skutočne viedli k úspechu udalosti/úlohy/projektu. Táto druhá úroveň analýzy prináša hlbšie pochopenie príčin a vytvára spoľahlivejšie poznatky o tom, ako by sa dal úspech zopakovať aj v budúcich podobných projektoch.

#### Graf úspechu jednej osoby

Vyberte si nedávny individuálny alebo tímový výsledok (v práci alebo mimo nej), o ktorom ste ochotní diskutovať. Použite graf úspechu a spíšte „Čo fungovalo“. Nájdite si partnera, ktorý vám bude klásť otázky na opak.

#### Skupinový graf úspechu

Napíšte na papier v strede pracoviska (na podlahe alebo na veľkom stole) jednou vetou opis svojho úspechu. Okolo úspechu položte asi 5 ďalších papierov, na každom bude jeden príčinný faktor. Okolo nich poukladajte asi 10 ďalších papierov, ktoré sú určité pre príčiny príčin. Pomocou špagáta (alebo nite)

pospájajte príčinné súvislosti. Výhodou skupinového grafu je, že ľudia pravdepodobne dostanú poďakovanie a ocenenie za to čo urobili, za to čo viedlo k úspechu. Odmena za túto pozitívnu spätnú väzbu môže motivovať.

#### Pridávanie symbolov na graf a recepty na úspech

- Pridajte mená a iniciály tam, kde ste vy alebo iní ľudia prispeli k úspechu.
- Bodkovanými čiarami vyznačte, kde boli faktory v súčinnosti a nie oddelene.
- Hviezdičkou označte najkritickejšie alebo najdôležitejšie body: \*
- Výkričníkom označte najmúdrejšie alebo najnovšie myšlienky: ! (alebo tam nakreslite žiarovku)
- Usmievajúcou sa tvárou označte šťastné momenty: ☺
- Smutnou tvárou označte najnešťastnejšie momenty: ☹
- Rukou označte najväčšiu snahu: I

#### Na záver si položte otázky:

- Je to ‚recept‘ na úspech?
- Dal by sa tento ‚recept‘ ešte vylepšiť?
- Aké iné veci by sa dali dosiahnuť pomocou tohto ‚receptu‘ na úspech?
- Ako by sa dal tento výsledok využiť na dosiahnutie ďalších úspechov?

Ak sa účastníci snažia vytvoriť lineárnu sekvenciu krokov (ako rad domino kociek, ktoré sa rúcajú), povzbudte ich k tomu, aby premýšľali o viacnásobných príčinách, ktoré sú v hre súčasne.

Ak sa tam nachádzali zlé miesta, kde projekt nabral nesprávny smer, spýtajte sa, či táto obchádzka bola naozaj súčasťou úspešného príbehu. Napríklad: „Dosiahli sme úspech, pretože sme rýchlo spozorovali problém“ or „Mali sme úspech, pretože sme boli pripravení experimentovať a riskovať aj neúspech“.

#### Zhrnutie

Na predchádzajúcich stranách sme sa vám snažili priniesť viaceré úvahy spojené s otázkou, ako „zážitkom“ facilitovať reflexiu, ale aj praktické nástroje a techniky, ktoré pomáhajú na tréningoch, alebo workshopoch k väčšiemu individuálnemu aj skupinovému uvedomeniu. My sami sme sa nechali inšpirovať prácou Rogera Greenawaya. Viac nástrojov a techník reflexie nájdete v jeho knihách a textoch aj na stránke Reviewing Skills Training.



## Hry a aktivity

### Rozprávanie inšpiratívnych príbehov

#### Názov koučovacieho nástroja:

Rozprávanie inšpiratívnych príbehov od Dr. Bernda Schmida

#### Stručný popis:

Tento nástroj poskytuje koučovi a koučovanému príležitosť na hravý opis problému a prístupu k riešeniu, čím sa využije ich schopnosť intuície. Aktivita otvára paralelný proces na metaforickej úrovni, čo umožňuje zúčastneným oslobodiť sa od nepružných názorov a prístupov.

#### Oblasti aplikácie:

Táto metóda sa dá najlepšie použiť počas koučovacieho procesu vtedy, keď by bola užitočná hravá stimulácia a intuitívne hľadanie alternatív potrebné na rozšírenie obzorov. Obzvlášť sa odporúča, keď je účastník príliš zamotaný v hľadaní riešení len na jednej úrovni myslenia. Vhodná je vždy, keď hrozí, že analýza problému a možnosti riešenia budú príliš povrchné. Zmena metaforickej úrovne prekonáva obmedzenia a otvára interakciu medzi vedomým metodickým a nevedomým intuitívnym prístupom u zúčastnených osôb aj v koučovacom vzťahu. Metóda *rozprávania inšpiratívnych príbehov* sa dá použiť buď v súkromnom rozhovore alebo ako cvičenie pre páry, keď sa pracuje so skupinou. Nižšie je metóda popísaná ako cvičenie pre páry. Trvá asi 60 minút. Analogicky sa podľa tohto popisu dá použiť aj v koučovacích rozhovoroch medzi štyrmi očami alebo v inom usporiadaní. V tomto prípade je kouč B a opakovanie cvičenia s výmenou rol sa neaplikuje.

#### Priebeh aktivity

A + B tvoria pár

5 minút: A porozpráva scénu, ktorá je podľa neho problematická alebo ho obmedzuje a pre ktorú hľadá iné riešenie či zakončenie, alebo nový pohľad. B počúva a registruje svoje reakcie a myšlienky.

10 minút: B nahlas reflektuje nasledovné otázky tak, aby A počul:

- Čo sú najdôležitejšie postavy, prvky, javy, zážitky v scéne?
- Vhodná metafora: Ako dokážem zobrazit' tento prezentovaný príbeh paralelne s iným príbehom (situáciou, postavami, sekvenciou udalostí, skúsenosťami)?
- Hlavná metafora: Ako by mohla vyzerat' iná, otvorenejšia variácia príbehu, ďalšie možnosti príbehu, alebo oslobodzujúce pokračovanie scény?

B tak načrtne ako aby mohol príbeh vyzerat' inak, odlišne, ako by mohol mat' iný scenár, alebo by mohol byť inak usporiadaný. Nejde o to, aby to bolo úspešnejšie riešenie než spomína a prežíva A, skôr ide o to

ako B otvorene rozmýšľa o konštruovaní nových možností. B sa dostane do módu rozprávania a vyrozpráva príbeh A. v závislosti od situácie A môže byť vyzvaný, aby si vopred osvojil receptívny postoj pomocou krátkého relaxačného cvičenia alebo navodenia tranzu. To však nie je nevyhnutne potrebné. B môže pomôcť priblížiť sa príbehu ako rozprávač, napr. roz-pamätaním sa na príbehy z detstva alebo riadenými fantáziami.

Nasleduje výmena rolí a reflexia v ktorej si A + B si vymenia skúsenosti a pozorovania v oboch rolách:

- Ako som prežíval situáciu konštruovania a rozprávania príbehu ako poslucháč
- Ako som prežíval situáciu ako rozprávač?

#### Príklad:

Príhoda: Koučovaná hovorí o tom, že sa neodváža ukázať svoje schopnosti iným, pokiaľ si nie je absolútne istá, že to pôjde dobre. Z toho dôvodu dáva najavo len to, čím si je absolútne istá a pripravuje sa tým o väčšiu otvorenosť.

*Vhodná metafora:* V lese žil trpaslík spolu s ostatnými trpaslíkmi. Málokedy ich pozýval do svojej jaskyne a aj vtedy im ukázal len kúsok za vchodom, ktorý si všelijako vyzdobil. Ale nikdy sa nezbabel pocitu, že sa všetci aj tak akosi nudia.

*Hlavná metafora:* Jedného dňa zabudol, že pozval ostatných trpaslíkov na návštevu. Prišli do jeho jaskyne, keď nebol doma. Hľadali ho a tak pochodili po všetkých miestnostiach a napokon sa ponúkli aj jedlom a pitím. Keď sa trpaslík vrátil z lesa, počul zvuky bujarej oslavy vychádzajúce z jaskyne. Bol prekvapený a pripravil sa na poníženie, ktorého sa vždy obával. Stal sa však opak: jeho priatelia boli nadšení zaujímavými vecami, čo našli vzadu v jaskyni. Vlastne mu trochu vyčítali, že im doteraz neukázal najzaujímavejšiu časť svojho domu. teraz boli inšpirovaní a tešili sa na opätovnú návštevu.

#### Predpoklady/poznatky:

Prvkom všetkých civilizácií a kultúr je obohacovanie sa rozprávaním príbehov a posilnenie metaforami. Mnoho ľudí nezistilo, že na to má nadanie a nezpracovalo to do svojej profesionálnej práce. Toto cvičenie sa konkrétne datuje až k rozprávaniu príbehov hypno-terapeutom Miltonom Ericksonom. Dôležitú úlohu pri spracovaní príbehov na prenosnú metódu má chápanie postáv v NLP (neuro-lingvistickom programovaní). Ak už máte poznatky z týchto oblastí, najmä s prácou s riadenými fantáziami, tranzom alebo tvorivým dialógom za pomoci snov, môžete ich integrovať do tohto cvičenia vo svojom vlastnom prístupe. Takéto rozprávanie je však možné robiť aj bez predchádzajúcich skúseností.



## Pár slov na záver



„Vlastne sa mám dobre. Len sa mi páči miesto, kde si môžem ľahnúť na gauč.“

## Akcie a podujatia

### 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 línioví 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 navrhnúť rôzne typy virtuálnych stretnutí pre svoj tím v závislosti od konkrétnych zámerov a pre rôzne príležitosti. Trvanie: 2 dni



#### Letná škola Coachingplus

Tento rok sme pre vás pripravili novinku - letnú školu Coachingplus. Možno sa medzi vami nájdu ľudia, ktorí po práci, alebo z kúpaliska radi príbehnú na jedinečné workshopy Coachingplus lektorov. Workshopy ponúkajú creme de la creme obľúbených tém, o ktorých premýšľame, keď pracujeme s ľuďmi v organizáciách. Ľudí nevnímame ako ľudské zdroje a nevnímame ich hodnotu iba vo výkone, ale v ľudskosti, ktorú do organizačných systémov prinášajú. A preto sú naše organizácie plné ľudí, mužov a žien a nie iba procesov, produktov, rolí, alebo nadriadených a podriadených. Všetky tri témy letnej školy sa tak zaoberajú tým, čo sa v organizáciách medzi ľuďmi deje, ako to ovplyvňuje výkon aj spoluprácu a pritom je to často nevedomé, alebo to buble pod povrchom. Kolegovia a kamaráti, starí známi aj prvolezci, poďte s nami, na stretnutie s príbehmi o tom ako byť naplno človekom (aj) na vašom pracovisku. Workshopy sú predovšetkým zážitkové, no budú obsahovať aj krátke teoretické bloky a spoločné diskusie.

18. júna 2018

#### Sexualita v organizáciách

Telesnosť, intimita, blízkosť, neha, starosť o druhého a pomoc, láska, zaľúbenosť, žiarlivosť, túžba, sklamanie, vzrušenie, strach, hanba a vina... to všetko sú témy našej každodennosti, ktorá je veľmi osobná a veľmi ľudská. Sexualita a telesnosť nie je iba samotný sex a témy sexuality v jej širokom význame slova sú prítomné v každom medziľudskom vzťahu, prácu a pracovné kolektívy nevnímajú. Workshop bude skúmať podoby sexuality na pracovisku a jej vplyv na výkon, spoluprácu a spolupatričnosť ľudí na pracoviskách. A týka sa to nielen zmiešaných pracovných tímov, ale aj čisto „chlapských“ a čisto „ženských“ skupín v organizáciách. Workshop bude zážitkový, ale nepôjde o harašenie ☺ Otvoríte spolu s nami pandorinu skrinku?

9. júla 2018

#### Bezmoc v organizáciách

Zažili ste situáciu že ste boli bezradní? Zažili ste situáciu, že ste cítili v práci bezmocnosť? Poznáte ten pocit keď nevíete ovplyvniť situáciu, ktorá sa vám v tíme stáva, deje a niekedy dokonca aj opakovane? Zažili ste manipuláciu, zneužívanie moci a postavenia a chcete tomu vedieť brániť? Chcete vedieť ako nebyť v úzkych, alebo uchopiť a využiť koncept konštruktívnej moci, potencie a radikálnej úprimnosti? Aj o tom všetkom bude workshop o bezmoci v organizáciách.

20. augusta 2018

#### Duchovno v organizácii

Zaujímá vás čo znamená duchovno v organizácii? A ako byť sám sebou v zložitých pracovných situáciách a podnecovať k tomu aj iných spolupracovníkov? Čo znamená duchovne sa cvičiť? Chceli by ste sa dozvedieť, či sú zrele vaše manažérske a nemanadžérske rozhodnutia a ako dosiahnuť osobnú zrelosť? Prídite na workshop...

13. - 14. septembra 2018 Bratislava / 27. - 28. septembra 2018 Košice

#### Efektívny pomáhajúci rozhovor

Zámerom workshopu je predstaviť a precvičiť základné zručnosti vedenia pomáhajúceho rozhovoru. Workshop je určený pre všetkých, ktorí pri svojej práci vedú rozhovory, ktoré by mali, mohli byť pomáhajúce - psychológovia, sociálni pracovníci, pedagógovia, vychovávatelia, pracovníci v zdravotníctve, manažéri ľudských zdrojov apod. Cieľová skupina však nie je obmedzená profesiou.

Prvý z troch modulov vzdelávania Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s jednotlivcom, za ktoré je možné v rezorte školstva získať 12 kreditov. Tento kurz je akreditovaný aj v Slovenskej komore psychológov a za účasť na ňom je možné získať 13 kreditov MZ SR.

4. - 5. októbra 2018 Bratislava / 25. - 26. októbra 2018 Košice

#### Práca s emóciami v poradenskom procese

Workshop predstavuje druhý modul aktualizácie vzdelávania odborných zamestnancov v školstve a po absolvovaní všetkých troch modulov je možné získať 12 kreditov! Workshop je zároveň registrovaný u Slovenskej komory psychológov a za účasť na ňom je možné získať 13 kreditov!

8. - 9. novembra 2018 Bratislava / 22. - 23. novembra 2018 Košice

#### Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

Workshop predstavuje tretí modul aktualizácie vzdelávania odborných zamestnancov v školstve a po absolvovaní všetkých troch modulov je možné získať 12 kreditov! Workshop je zároveň registrovaný u Slovenskej komory psychológov a za účasť na ňom je možné získať 13 kreditov!

11. - 12. októbra 2018

#### Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom a skupinou

Prvý z troch modulov vzdelávania Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov, za ktoré je možné v rezorte školstva získať 12 kreditov. Tento kurz je akreditovaný aj v Slovenskej komore psychológov a za účasť na ňom je možné získať 13 kreditov MZ SR.

29. - 30. novembra 2018

#### Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s odporom a reč zmeny

Druhý z troch modulov vzdelávania Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov, za ktoré je možné v rezorte školstva získať 12 kreditov. Tento kurz je akreditovaný aj v Slovenskej komore psychológov a za účasť na ňom je možné získať 13 kreditov MZ SR.

17. - 18. januára 2019

#### Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov - nácvik a supervízia

Tretí z troch modulov vzdelávania Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov, za ktoré je možné v rezorte školstva získať 12 kreditov. Tento kurz je akreditovaný aj v Slovenskej komore psychológov a za účasť na ňom je možné získať 13 kreditov MZ SR.

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