



Pár slov na úvod

Toto číslo news sa venuje dvom témam - teórii systémov v praxi (čítajte rozhovor s Markom Horowitzom) a fokusovaniu Eugena Gendlina a jeho nasledovníkov. Obe témy si zaslúžia hlbší ponor, pretože na Slovensku nie sú celkom známe, alebo rozvinuté. Fokusovanie je prístup, alebo metóda, ktorá nás spája s tým, čo je „tu a teraz“, s naším (esencialisti by povedali) esenciálnym bytím, alebo procesom, s tým, čo je často neviditeľné, alebo skryté. Teória systémov nás spája s tým istým, nie však z individuálnej, ale systémovej perspektívy. Oba aspekty našej ľudskej skúsenosti však majú - aj keď si to nie vždy uvedomujeme - dopad na naše bytie a spolu-bytie s druhými. Viac o všeličom, čo je v našich news môžete zažiť na našich otvorených workshopoch. V lete sme pripravili po šiestich - siedmich rokoch opäť zaujímavú novinku - letnú školu Coachingplus - Coachingplus deň. Na konci news nájdete info o našich plánoch podrobnejšie. Pokiaľ ide o tie uzavreté, na mieru šité akcie, sme k dispozícii ako kouči, supervízori, lektori... ako sieť Coachingplus. Tešíme sa na stretnutia s vami.

Obsah

Rozhovor s Markom Horowitzom, M.A. 2

Teória a prax ľudských systémov

Supervízia v štruktúre 6T 9

Inšpirácia pre prax 10

Štyri štýly fokusovania - podobnosti a rozdiely

Hry a aktivity 19

Team Building cvičenie: hady a misky

Akcie a podujatia 20



Rozhovor s Markom Horowitzom, M.A.

Teória a prax ľudských systémov



Mark Horowitz je organizačný rozvojový konzultant zameraný na rozvoj lídrov, tréner a certifikovaný kouč. Je autorom knihy *The Dance of We: The Mindful Use of Love and Power in Human Systems*, 2014. Vzdelaný je v humanistickej psychológii u Abrahama Maslowa, Ph.D. a v psychosyntéze u Roberta Assagioliho, M.D. Viac ako 35 rokov sa venoval štúdiu ľudských systémov ako licencovaný individuálny a rodinný terapeut, aj ako konzultant manažmentu a biznisu v USA, Európe, Škandinávii a Rusku. V oblasti leadershipu viedol viacero tréningových programov a venoval sa implementácii širokospektrálnych zmenových projektov v korporáciách. Koučoval skúsených, významných biznis lídrov a pomáhal im a ich tímom v komplexnom organizačnom rozvoji. Je členom Medzinárodnej školy psychoterapie a skupinového poradenstva v Petrohrade a učí aj na univerzitách Johna F. Kennedyho v Antioch v San Franciscu a na Suffolk and Lesley v Bostone. Mark je lektorom psychosyntézy v mnohých krajinách sveta, pôsobil napríklad na inštitútoch psychosyntézy v San Franciscu a Londýne.

DR. DAVE: Mojím hosťom je dnes rodinný terapeut a organizačný kouč **Mark Horowitz, M.A.**, ktorý je tiež autorom knihy *Tanec nás - všímavé využitie lásky a moci v ľudských systémoch*. Viac informácií o Markovi Horowitzovi nájdete v poznámkach na stránke shrinkrapradio.com. **Mark Horowitz**, vítajte v *ShrinkRap* rádiu!

MARK HOROWITZ: Ďakujem, David! Je to skutočná česť byť tu. Už ste sa rozprávali s celým radom ľudí. Je to celkom pôsobivé, čo tu robíte.

DR. DAVE: Cítim sa poctený, že mám príležitosť porozprávať sa s toľkými ľuďmi. Keď som dostal nápad vyslať na internete rozhovory, nemal som predstavu, s kým by som sa rozprával. Myslel som si, že sa porozprávam s niektorými ľuďmi, ktorých poznám, ale rýchlo sa to rozšírilo. A mohol som vás poznať - pohybujeme sa v podobných kruhoch.

MARK HOROWITZ: Všimol som si to, áno.

DR. DAVE: A tak som naozaj šťastný, že vás tu mám, pretože som si uvedomil, že hoci som pokryl dosť veľa psychologických oblastí, je tu ešte medzera, pretože som sa nevenoval teórii systémov a musím povedať, že vo svojej knihe *Tanec nás* robíte vynikajúcu prácu. Ako vravím, máme veľa spoločného.

Obaja sme začínali kariéru pod vplyvom humanistickej psychológie a východnej spirituality. Ja som asi o sedem rokov starší, ako vy, myslím, ale oboch nás ovplyvnili rovnaké prevládajúce protikultúrne vplyvy v psychológii i mimo nej.

MARK HOROWITZ: Mm hmm.

DR. DAVE: Obzvlášť oceňujem výpočet vašich skúseností v organizácii, ktorú voláte PSI. Čo znamená tá skratka? Psychoterapia...

MARK HOROWITZ: Ja som to použil ako pseudonym.

DR. DAVE: Áno, tak to použijeme ako pseudonym. Opisujete svoje skúsenosti v psychologicky a spirituálne orientovanej konzultačnej skupine a rozličné ťažkosti, ktoré z toho vyplynuli. Evidentne ste sa veľa naučili o tom, čo v systémoch funguje a čo nefunguje v systémoch v tom kontexte. A mne ten výpočet skutočne zarezonoval, pretože som bol sedem rokov vedúcim katedry psychológie na Sonomskej štátnej univerzite a všetci sme tam mali dobré úmysly, dobrú vôľu, viete, zdravé psychologické prostredie a tak ďalej. A predsa boli tie významné ťažké a vy ste, myslím, vystihli veľa z tej dynamiky, ktorou sme pravdepodobne trpeli ako veľmi pokroková katedra psychológie. Takže ste knihu začali výpočtom svojich skúseností s PSI, ktorá bola, ako hovoríte, akosi kultová. Tak by ste možno mohli našim poslucháčom priblížiť, ako to bolo.

MARK HOROWITZ: OK. Tri veci ma priviedli k záujmu o systémy a to bola jedna z nich. O ďalších dvoch môžem porozprávať neskôr. Keď som mal okolo 30-ky, bol som súčasťou psychologického výcvikového inštitútu, ktorý mal fakt neuveriteľných ľudí, veľmi múdrych. Mali sme doktorov, mali sme učiteľov, mali sme sestričky, mali sme psychológov a vytvorili sme výcvikový inštitút toho druhu psychológie, ktorú sme robili. Mali sme verejné poradenské služby, mali sme programy pre verejnosť a napokon sme vytvorili vysokú školu. Za relatívne veľmi krátky čas, sedem rokov, sme sa odrezali od sveta a uzavreli sme sa do akejsi vnútornej organizácie, nutkavo sa zaoberajúcej tým, čomu sme verili.

DR. DAVE: Áno, vlastne ste použili slovo „kult“.

MARK HOROWITZ: Áno a...

DR. DAVE: Čo je ostrý jazyk.

MARK HOROWITZ: Áno a používam ho, pretože potom, čo som napokon odišiel z tej skupiny, začal som uvažovať nad tým, čo sa stalo so mnou, a s nami. Ako sa mohla skupina takých dobrých ľudí tak pomýliť? Začal som robiť výskum a našiel som pár ľudí, ktorí hovorili o kulte a vymývaní mozgov vojakom v Kórejskej vojne...

DR. DAVE: To je téma, ktorá ma tiež vždy zaujímala.



Áno - pokračujte.

MARK HOROWITZ: Áno a asi v tom čase v 70-tych rokoch bolo veľa kultov, takže sa o nich veľa hovorilo v správach, a vtedy som sa začal zaoberať systémami. Nemohli ste ukázať na nikoho zo skupiny, ani na vodcu a povedať: 'on to spôsobil'. Všetci sme boli do toho istým spôsobom zapojení. Všetci sme boli v tom. Všetci sme to spoločne vytvorili. Keď som si začal čítať o systémoch, zrazu mi docvaklo, že toto sa dialo: prišli sme k tomu spoločne a postupom času sme vytvorili neuveriteľnú entitu, väčší celok, mohli by ste povedať, ktorý mal potenciál, aby vznikli veľmi dobré veci. Ale časom sme sa stali veľmi dysfunkční a to ma viedlo k tomu, že som začal viac čítať a viac študovať ľudské systémy, čo ich robí dysfunkčnými a čo ich robí tým, čo v knihe nazývam život potvrdzujúcimi.

DR. DAVE: Áno! Tak možno by sme tu mohli začať s názvom vašej prvej kapitoly. Budeme sa snažiť prejsť čo najviac tou knihou a titul prvej kapitoly je 'Čo je systém?' Tak, povedzte nám to - čo je systém?

MARK HOROWITZ: Nuž, systém sa obvykle definuje ako skupina častí, ktoré sa spoja, vytvoria si časom vzťah, v ktorom sa vytvára 'celok'. Niečo vznikne, čo je celok, čo je väčšie ako súčet jednotlivých častí. Tak, keď vojdete do miestnosti a uvidíte hromadu častí tela na stole, viete, pečeň, slezinu, srdce, ruky a nohy (je to príšerný príklad), ale ak si to viete predstaviť, ako sa to všetko zišlo, nevedeli by ste, čo je vedomie, alebo by ste nerozumeli osobnosti. Ako tie veci vychádzajú z tých častí? Vzniká niečo väčšie ako je súčet častí. Existujú uzavreté systémy, ktoré sú ako stroje, ako autá alebo počítače a existujú otvorené systémy, ktoré žijú a rastú a vyvíjajú sa, ako napríklad ekosystém alebo ako ľudské telo, či ľudské organizácie. Tak som sa rozhodol zamerať sa v knihe na to, čo sa deje, keď sa zide skupina jednotlivých ľudí a vytvoria 'My'. Čo je zázračné na 'My' a aký tanec spolu tancujeme, aby sme vytvorili túto väčšiu entitu, ktorej súčasťou sme sa stali?

DR. DAVE: Áno a v jednom bode ste použili slovo 'vznik'. Je súčasťou tejto idey, že niečo vznikne z častí, čo sa nemusí dať predvídať z tých častí a to, čo vznikne, môže byť funkčné a termín, ktorý ste použili, 'život potvrdzujúce', alebo by to mohlo byť dysfunkčné alebo ako to označujete 'život umŕtvujúce', a mohli by ste to vedieť skôr než...

MARK HOROWITZ: Presne. Ak začínate vytvárať organizáciu, môžete robiť veľa vecí a stanoviť súbor pravidiel a štruktúr, pretože to, čo robí systém dysfunkčným sú štruktúry a pravidlá, ktoré dodržiavame; buď vedomé pravidlá alebo nevedomé pravidlá. K tým sa v skupine ľudí ťažšie dostanete. Môžete sa veľmi snažiť a vytvoriť život potvrdzujúci systém, vidíte napríklad veľa nových internetových start-upov a biotechnologických podnikov, ktoré zídu z cesty, aby vytvorili vzrušujúce, život potvrdzujúce systémy, a predsa niekedy, dokonca pri najlepších úmysloch tie systémy budú dysfunkčné (v knihe rozlišujem, kedy je ľudský systém funkčný vzhľadom na svoj účel, ako

napríklad školský systém, ktorý vzdeláva deti. Môže ich pripravovať na nejaké povolanie a tak ďalej), ale z hľadiska toho, ako zaobchádza s ľuďmi, t.j., za mestnancami, deťmi, môže byť dysfunkčný.

DR. DAVE: Áno, viete, ako vás tak počúvam, prichádza mi na um jeden z ďalších systémov a to sú hudobné skupiny.

MARK HOROWITZ: Áno! Áno!

DR. DAVE: Viete, rockové skupiny a tak ďalej. Obvyčajne majú dost' krátky život. Môžu odštartovať a každý je nadšený a možno zažijú aj ďalší úspech, ale v určitom bode sa veci začínajú rozpadávať. Pamätám si, keď som bol mladý asistent na Sonomskej štátnej, bola tam miestna skupina, ktorá sa volala Shonty, čo bola úžasná fúzia indickej hudby a rock-and-rollu. Ja som tú skupinu mal veľmi rád a tak ma to zaujalo, že som sa snažil dostať medzi nich ako konzultant, pretože som vedel, že sa také niečo môže stať. Nenadchla ich moja idea a tiež mali, bohužiaľ, krátky život.

MARK HOROWITZ: Áno. Váš príklad je dobrý. Vlastne som hovoril o skupinách ako systéme, kde, keď sa pozriete napríklad na Beatles, kde, keď sa zídu, tak ten celok vzniká, a je väčší len ako John, alebo väčší len ako Paul, alebo Ringo, alebo George, a to, čo sa vytvorí, je nádherné. V zdravom systéme sa celok, ktorý vznikne, stará o všetky časti a časti sa starajú o celok, takže obvykle, keď sa systémy rozpadajú, buď celok nedáva priestor častiam, aby rástli a rozvíjali sa (takže sa o ne nestará dostatočne), alebo sa časti nestarajú o celú entitu, pretože si neuvedomujú, nakoľko ich udržuje. Skupiny sú toho dobrým príkladom, keď sa rozpadnú.

DR. DAVE: Chceme sa na chvíľku zastaviť a pripomenúť zakladateľa tohto základného súboru myšlienok, ktorá sa, myslím volá všeobecná teória systémov. Vzišlo to z vedy o počítačoch a kybernetiky, myslím...

MARK HOROWITZ: Bertalanffy?

DR. DAVE: Áno, to meno mi určite prichádza na um. Je to súbor celkom technických abstraktných princípov určených na to, aby nám pomohli chápať systémy na všetkých úrovniach; počítače, vesmír určitým spôsobom a všetko v ňom. Idea systémov v systémoch bola určite ideou, ktoré vo mne zanechali veľkú stopu pri vnímaní toho, čo sa deje v systémoch, ako aj idea, že systémy všeobecne sa snažia sami udržiavať. Odolávajú zmene.

MARK HOROWITZ: Správne.

DR. DAVE: A to neplatí len na ľudské bytosti, ale aj na organizácie alebo systémy v tele a tak ďalej.

MARK HOROWITZ: Správne.

DR. DAVE: A tak som si pomyslel, fiha, to je dost' dôležitá idea. Ale vy tu rozprávate o ľudských systémoch a teórii ľudských systémov, a tak by som



chcel, aby to našim poslucháčom bolo jasné.

MARK HOROWITZ: Áno. A prečo som si zvolil práve túto oblasť, pretože všetci plávame, žijeme v ľudských systémoch a všetky príklady v mojej knihe sú zo systémov, v ktorých žijeme: naša rodina, dokonca aj pár je systém, naša organizácia, kde pracujeme, neziskovka, naša cirkev, naše náboženstvo ako celok, ekonomický systém, systém Spojených štátov, ako bol vytvorený. Vo všetkých týchto systémoch plávame a pokiaľ nechápeme účinky, ktoré na nás majú, tak nás ovládajú, ale my si to neuvedomujeme. Myslíme si, že operujeme z vlastného rozhodnutia, ale v skutočnosti sa len podriadujeme systémovým silám, o ktorých nevieme, že nás vôbec tlačia.

DR. DAVE: Áno, zaujímavé, že táto naša konverzácia, tak veľmi súvisí s nedávnym rozhovorom, ktorý som robil s jedným jungiánom. Nehovorili sme o systémoch per se, ale rozprával o určitom sociálnom nevedomí a spoločenskom nevedomí... že sú predpoklady, ktoré súvisia, viete, s tým, že ste Afroameričan, alebo Mexičan, alebo biely Američan, a ste americký Američan. Existujú určité nevedomé predpoklady, ktoré nás poháňajú, takže očividne existuje silný súvis medzi externými systémami, v ktorých plávame, ako hovoríte a ako tieto na nás vplývajú na naše vnútorné systémy, na ktoré sa dá tiež nazerať ako na systémový kontext.

MARK HOROWITZ: Správne, a v knihe, v jednej kapitole je reč o špecificky systémových tlakoch, aby som sa pokúsil poskytnúť ľuďom predstavu ako identifikovať a všimnúť si, aké rozličné systémové tlaky na vás pôsobia. A v inej kapitole, ktorá je ďalej, volá sa 'Self a systém', to súvisí s tým, ako vaše vnútorné psychologické systémy vplývajú na väčší systém, ktorého ste súčasťou, ale aj ako väčší systém, ktorého ste súčasťou, vplýva na tie vnútorné psychologické dynamiky, či už v lepšom alebo v horšom. Ako ste povedali, deje sa to, že keď sa to všetko vytvorí, začne to žiť vlastným životom. Vytvorí si to vlastnú osobnosť. Bude to ako keby živé, nechce to umrieť, odoláva to zmene, ako ste povedali. To je princíp homeostázy. Začne sa to správať, ako keby to bola entita sama o sebe. Začne to žiť vlastným životom a je dôležité vidieť, ako sa to deje, pretože, potom sa musíte pýtať seba samého, kto to tu vedie? Entita, ktorá začala žiť vlastným životom, alebo ja, alebo my, viete?

DR. DAVE: Áno. Jeden z príkladov, ktorý z času na čas vidavam, je ten, že niektoré stredné školy majú osobnosť alebo povedzme kultúru, že sú známe ako zlé školy. Generácie študentov nimi prejdú. Takže častí sa menia, stále majú charakteristiky zlej školy, pokiaľ nepríde nejaká väčšia intervencia, čo to zmení.

MARK HOROWITZ: Áno a vidíte to aj v našej krajine. Spojené štáty majú osobnosť a je to iné ako Francúzsko. Prezidentov vymieňame každé štyri alebo osem rokov, ale celková osobnosť Spojených štátov sa v čase mení len málo.

DR. DAVE: Myslím, že by sme si mali pripomenúť

Virginiiu Satirovú a terapiu rodinných systémov.

MARK HOROWITZ: Áno.

DR. DAVE: Nevie, či je ona absolútnym začiatkom toho, či nie, ale určite je to vynikajúca osoba, ktorá prichádza na um. Myslím, že to bolo jedno z hlavných miest, kadial' sa dostávalo systémové myslenie do psychotherapeutického myslenia a predpokladám, že druhé také miesto by bola organizačná rozvojová psychológia.

MARK HOROWITZ: Presne. A Virginia Satirová, ja sa na ňu odvolávam a uvádzam diagram jedného cvičenia, ktoré robievala, ak mala rodinu o približne piatich ľuďoch. Zviazala im zápästia rôzne dlhými špagátmi, aby naznačila silu ich spojenia, alebo odstup od seba. Niektorí ľudia boli zviazaní krátkymi špagátmi, niektorí dlhými. Dá sa vypočítať, že piati ľudia majú myslím nejakých 120 možných vzťahov po dvoch, troch, štyroch a piatich. A čo vidíte, keď sa jeden človek pohne, pohne to celou entitou, pretože sú zviazaní, ale rôznych ľudí to pohne rôznym spôsobom. Je to dobrá demonštrácia toho, ako všetci nejakovo vplývame na ostatných a ako prestane byť v systéme menej relevantná príčina a následok, než to, čo sa deje, a aké pravidlá a štruktúry sledujeme.

DR. DAVE: Áno a jedna z kľúčových myšlienok, ktorú máme z prístupu Virginie Satirovej, je pojem identifikovaný pacient. Inými slovami, malý Janko alebo Zuzka alebo poblúdený manžel, tá osoba je problém a keby sa len vyrovnala a letela rovno, bolo by dobre. Ale systémový pohľad odhalil, že tá osoba hrá rolu, ktorá je akosi vnútená systémom, a zmeniť sa musí celý systém.

MARK HOROWITZ: Áno a ja to chcem objasniť, pretože teória systémov to spočiatku nevyvetľovala tak jasne, že tá malá Zuzka hrala niečo, čo jej vnútil vzťah medzi jej rodičmi. Fakt je, že malá Zuzka je súčasťou toho systému a tak isto aj jej bratia a sestry a jej rodičia a často aj rodičia rodičov. Tak to sú systémy v systémoch, ako ste hovorili. Takže obviňovať matku alebo otca je skutočne kontraproduktívne a irelevantné. Treba naozaj vidieť, čo sa deje, ako sa to deje a potom, ako zmeníme svoje vzťahy, aby sa to nedialo. Nie, že ukážeme prstom na niekoho a obviníme ho, že je príčinou našich systémových problémov.

DR. DAVE: Áno.

MARK HOROWITZ: Vidíte to aj v korporáciách. Dlhoo som bol konzultantom manažmentu a vidíte, ako to ide odhora dolu a všetci ukazujú na riaditeľa výroby, že nie je dobrý líder, pretože neovláda svojich kontrolórov kvality a neprinúti ich, aby si robili dobre svoju robotu. Všetci zabúdajú na to, že v systéme prebieha ešte veľa inej dynamiky, okrem samotnej výroby a to všetko vplýva na systém výroby.

DR. DAVE: Áno, spomínam si na ten príklad a myslím, že je naozaj dobrý. Povedali sme si, že pôjdeme krok po kroku po kapitolách a aj to akosi robíme. Druhá kapitola má nadpis: 'Kto to tu vedie?' Systémy majú svoj život a pritom ste hovorili o ho-



meostáže a odpore voči zmene, a ja si myslím, že sme sa dotkli toho, kto to vedie a myslím, že odpoveď je, že to riadi systém.

MARK HOROWITZ: Keď sme nevedomí, tak to vedie systém.

DR. DAVE: Aha!

MARK HOROWITZ: Keď nevieme, aký to má vplyv na nás, tak si to začne bežať samo a formovať naše správanie prostredníctvom tlakov, ktoré na nás vyvíja.

DR. DAVE: Áno. Keď hovoríme o tlakoch, tretia kapitola má nadpis 'Systémové sily: čo sú a čo robia'. A jedna z vecí, o ktorých píšete, čo ma fascinovalo a myslím, že sa mi to už niekde v živote predtým stalo, je teória Barryho Oshryho, hovorím to meno správne?

MARK HOROWITZ: Áno.

DR. DAVE: ... a diskusia o vrchoch, stredoch a spodkoch.

MARK HOROWITZ: Áno.

DR. DAVE: Možno by ste nás tým mohli previesť.

MARK HOROWITZ: Áno. Býva v Bostone. Je to môj mentor. Celý život pracuje na tom, aby ľuďom demonštroval hmatateľné tlaky systému, ktoré ľudia cítia v hierarchii, a v systéme, tlaky na vrchu v organizácii, na vedúcich sú odlišné ako tlaky na ľudí, ktorí sú na strednom stupni riadenia alebo na robotníkov na spodku organizácie, a pokiaľ nerozumiete týmto tlakom, je veľmi ťažké pracovať s týmito rôznymi úrovňami. Napríklad hovorí o systémových tlakoch, ktoré sú automatické pre niekoho, kto je na vrchu, kto je líder v systéme. Je to tlak komplexnosti a zodpovednosti. Cítite sa zodpovedný za celý systém, a celý systém je veľmi komplexný a od vás sa čaká, že budete vedieť o ňom všetko, a je jedno, či ste riaditeľ spoločnosti alebo otec rodiny, alebo ste dôstojník, ktorý velí svojej jednotke. Hovorí o tom, že tieto systémové tlaky sa menia, keď prejdeme od jedného systému k druhému. Tak ja by som mohol byť riaditeľ a byť na vrchu v práci, ale prídem domov a moja žena sa háda s deťmi kvôli niečomu, čo sa stalo cez deň a odrazu som chytený v strede medzi svojou ženou a deťmi, a som uprostred.

DR. DAVE: Zaujímavé.

MARK HOROWITZ: A na druhý deň idem do práce a prezident Dozornej rady si ma zavolá a povie mi, čo si myslí, že som, že nerobím dobre, a odrazu som na spodku.

DR. DAVE: Áno. Viete, ja som to videl, keď som bol na fakulte.

MARK HOROWITZ: Áno.

DR. DAVE: Tam ste mali rektora univerzity, ktorý je na vrchu. Nie je to vrchol vrcholov. Nie je to ten chlapík, čo riadi celý systém pre guvernéra štátu Kalifornia, ale v lokálnom systéme je to vrch. Ako zamestnanec fakulty, myslím, by ma asi považovali

za stred a študenti by mohli byť spodok.

MARK HOROWITZ: Správne.

DR. DAVE: Alebo vrátenci a niektorí zamestnanci, hoci v tom sú naozaj paradoxy v mnohých týchto veciach. Ale vždy bola veľká časť univerzity dost kritická voči rektorovi.

MARK HOROWITZ: Áno.

DR. DAVE: A ja som bol v tom akosi chytený, ale zároveň som si uvedomoval, že rektor má iné priority ako členovia fakulty. Rektor musí mať na zreteľ vzt'ahy so spoločnosťou, vzt'ahy s nadriadenými nad sebou a mandát, ktorý mu zverili, aby zarobil peniaze a robil veci, ktoré pozdvihnú prestíž univerzity, a tak ďalej. V istom zmysle ho natoľko nezaujímajú veci, ktoré zaujímajú členov fakulty, ako je kvalita vyučovania a zabezpečenie dobrého chodu vyučovania.

MARK HOROWITZ: No, tiež ho to môže zaujímať, ale zaujímajú ho aj tie ostatné veci, ktoré ste spomenuli, takže, ako sa o to všetko postará? Dokonca aj keď mu leží na srdci vzdelávanie rovnako ako členom fakulty. Takže sa nachádza pod tlakom všetkých týchto povinností, všetkých týchto zodpovedností, celej tej zložitosti a potom príde člen fakulty a povie: „Hej, čo keby sme urobili toto? To zlepši výučbu.“ A ako sa to prejaví na vrchu je jedna z ďalších vecí, s ktorou sa musí vrch zaoberať vo svojom svete komplexnosti a zodpovednosti. Zvyšuje to tlak na neho. Takže, keď rozumiete tomu, aký je život na vrchu, môžete prísť do toho sveta iným spôsobom, ktorý nezvýši tlak na vedúceho, a môže lepšie splniť vaše potreby. Preto hovorím, že je dôležité rozumieť tlakom systému.

DR. DAVE: Áno, tým sa dostávame k našej schopnosti empatizovať.

MARK HOROWITZ: Áno. Je to druh empatie, neempatizovať s jednotlivcom ako človekom, ale so svetom, v ktorom operuje a ktorý na neho vyvíja tlak. Preto je to vždy úžasný zážitok, keď Barry Oshry robí workshop v organizácii. Keď si zahráte túto simuláciu hru s časťou skupiny ako top manažérmi, časť sú strední manažéri a časť je naspodku, vymení roly a odrazu sa tí, čo boli na spodku, dostanú hore a tí, čo boli hore, sú na spodku. Tak dáte iných ľudí do tej roly a začnú sa správať presne tak isto ako ľudia, na ktorých sa pred piatimi minútami sťažovali. Odrazu na seba prevezmú všetku zodpovednosť za organizáciu. Všetci plávajú v komplexnosti, prevezmú ten tlak a ľudia, čo boli hore a cítili všetku tú zodpovednosť, keď sa dostanú na spodok, sedia a hovoria: „No, teda! Teraz nemusím mať tú zodpovednosť. Ako to, že mi tí hore nevenujú pozornosť?“

DR. DAVE: To mi tiež pripomína Zimbardov Stanfordský experiment s väzením.

MARK HOROWITZ: Áno.

DR. DAVE: Kde len zadelenie do určitej roly, že povedali študentom: „Tak vy budete dozorcovia“ a iným študentom: „Tak vy budete väzni“, drama-



ticky ovplyvnilo to, ako videli samých seba, ako sa správali a tak ďalej. To je iný druh príkladu moci systému a nevedomých predpokladov, ktoré sú zabudované v systéme.

MARK HOROWITZ: Správne. To sú predpoklady, ale sú to tiež pravidlá systému a štruktúry systému, ktoré to tvoria. A čo ja sa sčasti snažím robiť a prečo verím, že vidieť a chápať systémy je také dôležité, je preto, že keď to začnete cítiť, máte na výber. Máte viac na výber, ako sa budete správať a hmatateľne cítite tie tlaky systému. Jeden príklad sa stal, keď som odišiel zo školy a prišiel domov, to pravdepodobne platí na mnohých ľudí, v mojej rodine, všetci sme sedávali na tých istých miestach pri večeri.

DR. DAVE: Áno.

MARK HOROWITZ: Viete, nikdy sme sa na tom nedohodli. Neboli menovky na stole ani nič také. Ale ja som prišiel domov zo školy a náhodou som si sadol na miesto, čo bola „stolička môjho otca“, keď nás mama zavolať na večeru! Všetci prišli k stolu a stáli tam a pozerali na mňa, nikto sa neposadil. A všetci sme sa akosi nervózne smiali, pretože sme celkom nechápali, čo sa deje, ale cítil som tlak, aby som sa postavil a zmenil miesto. A akonáhle som pocítil ten tlak a akonáhle som vstal a presadol si, každý sa posadil a všetci sme sa akosi zasmiali. Udialo sa tam to, že sme sledovali nevedomé pravidlo, že máme pridelené miesta a pravidlo bolo, že máme sedieť na pridelených miestach. A to pravidlo ovládalo naše správanie v tom momente, pretože sme si ho nevedomovali.

DR. DAVE: No, viem si to predstaviť! V našej rodine tiež máme pridelené miesta, ale uvedomujeme si to a ja som skoro ako pes, ktorý dostal miesto, svoju stoličku, svoje sedadlo, svoju misku... takže si to uvedomujem.

MARK HOROWITZ: Ja by som navrhol, aby ste si jeden večer len tak pre zábavu vymenili miesta a skúsili, aké to je, pretože sa stane to, že budete mať skutočne inú perspektívu (hovorím obrazne), ale aj pri stole, budete mať inú perspektívu rodinného systému, pretože doslova sedíte na inom mieste.

DR. DAVE: Áno. Áno. Zaujímavé. Nuž, v tretej a štvrtej kapitole píšete o 'Voľbe a moci' a o 'Hierarchii', tak nám povedzte niečo o hierarchii a píšete o moci nad a o moci s.

MARK HOROWITZ: Áno. Celý názov knihy je Tanec nás - všímavé využitie lásky a moci v ľudských systémoch. Pretože tu asi neprejdeme všetky kapitoly, ja poukazujem na to, že v tomto funkčnom systéme sú určité charakteristiky dysfunkčných systémov. Štyri z nich, ktoré spomínam, sú, že nás objektívizujú, že nás oddeľujú, že dusia tok informácií a kreativity medzi nami, a že od nás vyžadujú oddanosť ako najvyšší zdroj hodnôt. Na to, aby sme pôsobili proti týmto dysfunkčným charakteristikám, musíme používať lásku a moc a rovnováhu medzi nimi, spôsobom, na ktorý často nie sme zvyknutí. Takže väčšinu času si uvedomujeme moc, napríklad moc nad. A väčšina ľudských systémov je postavených v hierarchii, či už

je to policajné oddelenie alebo rodina, alebo armáda, či vláda, pretože v určitých situáciách, keď hásite oheň, je na to najlepšie hierarchické usporiadanie. Chcete, aby ľudia navrchu vedeli, čo treba robiť, povedali ľuďom, čo majú robiť, rozdelili ľudí a urobili prácu. Nechcete hlasovať o tom, čo je najlepší spôsob, ako uhasiť oheň. Takže hierarchický systém má za účel vytvárať akúsi moc, čo je 'moc nad' a takmer všetky systémy sú hierarchické, a teda majú sklon ísť od hora dolu, hierarchický prístup, ktorý v knihe nazývam 'moc nad'. Systémy teda získavajú moc nad ľuďmi v systéme.

DR. DAVE: Teraz ste spomenuli objektívizáciu a máte o tom celú kapitolu 'Objektívizácia a seba-objektívizácia'. Povedzte nám, čo máte na mysli pod týmito termínmi v tomto kontexte systémov.

MARK HOROWITZ: Niektorí mladší ľudia si to nemusia pamätať, ale som si istý, že vy áno. V starom sitcome Milujem Lucy je scéna, keď sú Lucy a Ethel v továrni na čokoládu pri výrobnnej linke a linka sa pohne rýchlejšie a ony nevedia udržať tempo ukladania čokoládok do obalov, takže ich začnú jesť a strkať si ich za blúzku. Je to, ako keby sa stali ozubeným kolieskom v stroji. Sú ako objekt. Sú len časťou toho pohyblivého pásu a ten ide rýchlejšie a je to proste zábavné, pozorovať ich. A napokon to všetko spracú, celý pás a prichádza vedúca a vidí, že majú ústa plné čokolády a vedúca vidí, že pás je prázdny a povie: „Fantastická práca! Zrýchlite to ešte!“ A tak sa stanú súčasťou stroja. To mám na mysli aj to, napríklad, keď chápeme svoje deti ako predĺženie nás, zmeníme ich na objekt, ktorý sa má tvarovať a manipulovať (nemyslím to len v negatívnom zmysle) tak, ako si myslíme, že je pre ne najlepšie. A to je úžasné, to by mali rodičia robiť. Ale na druhej strane, ak stratíme názor na ne, že sú to individuality, ktoré majú svoje vlastné túžby, želania, talenty a vízie o tom, akí sú, potom ich vidíme ako niečo menej, než je ich úplnosť a jedinečnosť a spravíme z nich predmet. Môžem prečítať niekoľko odstavcov, ak chcete?

DR. DAVE: To by bolo úžasné!

MARK HOROWITZ: O objektívizácii v rodine, napríklad. O tom hovorím.

DR. DAVE: Áno, poďte na to!

MARK HOROWITZ: Teraz citujem. „Mnoho filmov, románov a životopisov, ako je napríklad Veľký Santini, alebo Billy Elliot o chlapcovi v banskom meste, ktorý chcel tancovať balet, alebo animovaný film Ratatouille, majú spoločnú tému. Rodič sa snaží žiť alebo znovu prežiť svoj život cez deti. Rodič to obvykle robí tak, že tlačí na deti, aby vynikali v oblastiach, kde sa on cítil ukrátený, alebo aby sa zaujímali o veci, ktoré si on želal vykonávať. To je, samozrejme, pochopiteľné. Pre svoje deti chcete to najlepšie. Viete, aké chyby ste urobili a nechcete, aby deti robili tie isté chyby. Ale stáva sa to dysfunkčné, keď rodičia prestanú vidieť dieťa také, aké je a vnímajú ho primárne ako niekoho, kto im poskytuje príležitosť na pre-



robenie života. V tomto vzorci je mnoho stereotypov: mama detského herca, otec, ktorý príliš tlačí svojho syna alebo dcéru do športu, odborník, ktorý tlačí svoje dieťa do akademických úspechov a tak ďalej. V každom prípade rodič nevidí reálne to, čo dieťa chce alebo čo ho zaujíma. Dieťa vidí skôr ako 'vec', ktorú treba vytvarovať do uspokojivého výsledku. To je jedna z foriem objektivizácie v rodine. Neuznáva sa, že dieťa je človek s vlastnými právami, ktorý môže mať vlastné túžby, talenty a ciele. Ďalšia verzia objektivizácie, ktorú mnohí z nás poznajú z vlastnej rodiny, je že deti sú onálepkované jednou pôsobivou charakteristikou. S dieťaťom sa potom zaobchádza, ako keby tá črta, alebo zručnosť či správanie bolo ich celou bytosťou, to jest och, ona je tvorivá, on je schizofrenik, alebo najmladší je plachý. Hoci je na týchto výrokoch obvykle niečo pravdy, problém nastáva vtedy, keď sa predstava o dieťati berie ako celá pravda a členovia rodiny ho prestanú vidieť ako jedinečnú, mnohostrannú bytosť." Tak, takto by vyzerala objektivizácia.

DR. DAVE: A čo seba-objektivizácia?

MARK HOROWITZ: No seba-objektivizácia, uvedomujem si, je niečo naozaj dôležité a zriedkavo sa o tom hovorí. Keď sme v systéme, a nakúpime systémové sily a podriadime sa im, začneme sami so sebou zaobchádzať ako s objektom. Zneužívame sa tým, že dlhšie pracujeme, ako vieme, že je pre nás správne. Ideme ďalej za našu pracovnú náplň, aby sme si dokázali, akí sme dobrí pre svojho šéfa. Zmeníme sa na ozubené koliesko v stroji a vidíme sa len v definovanej role, ktorú máme v práci. Neuvedomujeme si, že máme veľa schopností, charakteristík a kvalít aj v iných oblastiach nášho života, ktoré by sme mohli využiť v našej práci, keby sme mohli vykročiť zo svojej formičky, z objektivizácie, ktorú sme si vytvorili pre seba. Ďalšou verziou toho by bola matka, ktorá sama seba objektivizuje v role matky. Takže 'musí' robiť všetky tie veci, pranie, varenie, 'musí' byť tá, čo zaistí, že deti budú mať dobré známky, urobené domáce úlohy, a všetky tie veci. Takže v tom sa pasuje do roly matky a vynecháva všetky ostatné aspekty svojho života, ktoré obetuje, aby naplnila tú jednu rolu. To by bol príklad seba-objektivizácie.

DR. DAVE: OK! Teraz jedna z vecí, o ktorých ste hovorili, myslím z hľadiska toho, aby sa systém dostal do správnych koľají, sú hodnoty. Máte kapitolu nazvanú 'Primát hodnôt: individuálne, systémové, a spirituálne'. Povedzte nám niečo o tom.

MARK HOROWITZ: Nuž, ako som povedal, jednou z charakteristík dysfunkčného systému je to, že vyžaduje oddanosť hodnotám systému. Ostatné hodnoty, ktoré zastávate, vyradí alebo im prikladá malý význam. Napríklad v podniku by od vás mohli žiadať, aby ste robili veci, ktoré sú za hranicami vašich hodnôt, ale systém od vás akosi vyžaduje, aby ste sa správali takto, hoci vám to je nepríjemné a nesúhlasíte s tým. Ste do toho tlačení, pod strachom, že by ste mohli byť zo systému vytlačení, keby ste to neurobili. Vidno to v mnohých podnikoch, kde každý vie, čo

sa deje, ale pre každého je ťažké, aby zapískal na píšťalku. Obyčajne tí ľudia, ktorí zapisujú, hovoria za vyššie hodnoty, ktoré sú pre nich dôležité, nie za hodnoty, ktoré uznáva organizácia. Ale v organizácii máte tendenciu odrezat' sa od tých hodnôt, pokiaľ nie sú vo vás veľmi, veľmi silné. Tak to mám na mysli pod primátom hodnôt. Ktoré hodnoty sú najdôležitejšie, pretože ak sú systémy v systémoch, ktoré hodnoty sú pre vás najdôležitejšie? A pre mňa je poznanie systémov dôležité preto, že chcem vedieť, ako potom môžeme lepšie vyjadriť jedinečnú životnú energiu, ktorá nami ako jednotlivcami preteká? A ako môžeme pravdivo naplniť svoje poslanie, a či mi nebránia len moje vlastné vnútorné strachy alebo brzdy či neurózy plne prejaviť to, kto som a kedy je na vine systém, v ktorom žijem, že ma zdržiava od toho, aby som prejavil svoju životnú energiu?

DR. DAVE: A téma, ktorej ste sa v súvislosti s tým dotkli, má do činenia s tým, ako vidíme a sme videní, čo mi istým spôsobom pripomína teóriu vzťahovej väzby a význam zrkadlenia v očiach toho, kto sa o mňa stará. Tak áno, povedzte nám viac o tom, ako vidíme a sme videní z hľadiska systémov.

MARK HOROWITZ: To presne vychádza z teórie vzťahovej väzby. Všetci túžime po tom, aby sme boli videní, aby nás videli ako jedinečnú ľudskú bytosť, a aby sme boli takí aj prijatí, presne takí, akí sme, bez ohľadu na to, akí dobrí boli naši opatrovatelia. A podľa mňa vidieť iného človeka týmto spôsobom je jednou z najsilnejších foriem lásky. Ak nás systém separuje a odháňa od seba, tak láska a snaha 'vidieť' iného človeka nás spájajú. Ak teda prestaneme vidieť druhého človeka ako objekt a začneme ho vidieť ako ľudskú bytosť, ideme proti tomu systémovému tlaku separovania a deje sa to, že v dysfunkčnom systéme, kde sa s vami zaobchádzalo ako s objektom, ste neboli videní, a nebyť videní môže zhoršiť ranú detskú traumu z nevidenia. Takže systém môže buď podporovať nedostatok z raného detstva, že ste neboli videní, alebo reálny život potvrdzujúci systém vám môže pomôcť vyliečiť tú detskú ranu tým, že vás uzná takého, aký ste a čo prinášate na stôl, a že vás naozaj úplne vidí. To je reálny život potvrdzujúci systém.

DR. DAVE: Teraz sa vraciam späť k organizácii podobnej kultu, o ktorej píšete na začiatku knihy. Ako to teraz chápete, že sa to vymklo z koľají, keď bol každý veľmi vzdelaný, veľmi uvedomelý, pravdepodobne duchovne orientovaný a tak ďalej? Ako sa to vymklo z koľají a ako by sa to dalo napraviť?

MARK HOROWITZ: No, spadli sme do takmer všetkých štyroch dysfunkcií, o ktorých som hovoril. Keď sme začali byť ako kult, prešli sme k číslu jedna, mysleli sme si, že vieme všetky odpovede. Že to, čo učíme a v čo veríme, je dobré a to, v čo veria a čo učia iní ľudia, je zlé. Zašli sme dokonca tak ďaleko, pretože sme boli duchovná skupina, že sme si mysleli, že robíme Božiu prácu a že robíme službu svetu a že naša služba je v službe Bohu a ostatní ľudia to nerobia a sú teda 'zlí'. Tak sme sa automaticky oddelili od



druhých ľudí a to vošlo aj do skupiny. Začali sme sa oddeľovať jeden od druhého. Ak sa niekto zo skupiny spýtal, čo to robíme, nastalo akési vyhýbanie sa a separácia, ktorá vošla medzi nás, a mysleli sme si, že vieme, čo sú najvyššie hodnoty a od všetkých členov skupiny sme vyžadovali oddanosť hodnotám skupiny. A mysleli sme si, že sú to hodnoty života, ale v skutočnosti to boli len hodnoty, ktoré zastávala skupina, a to nás vlastne odrezalo od skutočných vzťahov, od skutočnej lásky, od skutočného vyjadrenia, čo sme a kto sme. Keď som zo skupiny odišiel, bol som šokovaný a zahanbený, keď som uvidel, ako bol môj svetoznátor skreslený tlakmi toho systému, a že všetko, čo som považoval v systéme za správne, mimo systému vyzeralo úplne bláznivo bizarne a nesprávne, čo sa nám ľudia snažili povedať už dávno, ale akonáhle nám to povedali, označili sme ich za zlých a vytlačili sme ich preč a boli ešte oddelenejší. Skupina sa napokon zrútila a akonáhle ľudia zo skupiny, čo sú skutočne fantastickí ľudia, zo skupiny odišli, po rokoch sme sa zase zišli ako priatelia. Chcelo to trochu liečby a chcelo to trochu lásky a trochu sa rozprávať o našej moci urobiť to, ale je to pre nás veľmi zaujímavé rozprávať sa o tom, že väčšina z nás sme zase priatelia, tí, čo sme v kontakte. Ukazuje to, aký vplyv mal systém na nás v tom čase v našom živote.

DR. DAVE: Áno. Teraz, jedna vec, čo som nespomenul, je, že vaša kniha je rozdelená na dve časti. Prvá má nadpis 'Ľudské systémy a ich dysfunkcie' a druhá časť má nadpis 'Vymáhanie lásky, moci a seba v systémoch'. Nebudeme mať čas na to, aby sme to všetko prešli, ale chceme, aby poslucháči vedeli, že ak chcú vedieť, aké je riešenie, že je tam veľa návrhov, ako by sa dalo dosiahnuť riešenie, v celej knihe, ale najmä v tej druhej časti. A na konci prvej časti je otázka, a bola by to dobrá otázka aj pre nás na záver, existuje nádej? Bol tam citát od kohosi a už neviem, či to bol začiatok prvej kapitoly alebo začiatok úvodu, bol to veľmi pôsobivý citát z druhej kapitoly a ten znie: „Nikto nechce a nepracuje na tom, aby vytvoril hlad, chudobu alebo vyhubenie druhov. Veľmi málo ľudí dáva prednosť pretekom v zbrojení alebo terorizmu, či alkoholizmu alebo inflácii, a predsa systém ako ce-

lok konzistentne vytvára tieto výsledky, napriek politike a snahe proti tomu". To je citát od Donelly Meadowsovej, autorky knihy *Myslenie v systémoch (Thinking in Systems)*. Moja otázka na vás je, že hoci to všetko pozorujeme, existuje nádej?

MARK HOROWITZ: Áno, verím, že existuje. Ak vznikne systém a z našich vzťahov vznikne osobnosť systému, tak systém môžeme zmeniť zmenou nášho správania k sebe navzájom. Tam je nádej. Keď nás systém prinúti zabudnúť, že ten druhý je tiež ľudská bytosť a je jedinečná a hodná úcty a má svoju hodnotu, už len preto, že je vyjadrením života, keď nás prinúti na to zabudnúť, tak nádej vychádza zo zmeny nášho vzťahu a nášho pohľadu na ňu ako na vyjadrenie života a pohľadu na seba ako na jedinečný prejav života, a vedomosti, ako udržať oboje ako rovnocenné a simultánne. Jeden zo spôsobov zmeny v systémoch a tam je nádej, je zmena nášho vzťahu k sebe a navzájom.

DR. DAVE: OK, to by bolo vlastne dobré ukončenie nášho rozhovoru, ale ešte sa vás spýtam, či by ste mali nejaké iné myšlienky, ktoré by ste chceli našim poslucháčom povedať na záver?

MARK HOROWITZ: Kniha obsahuje veľa príkladov a podľa mňa, čo je v druhej časti, o čom sme hovorili naposledy a princípy, ktoré vytvárajú život potvrdzujúce systémy, a tieto princípy, myslím, sú princípmi, ktoré si ctia život a princípy úcty a vzájomnej hodnoty, a to, čomu hovorím dvojité zlaté pravidlo. Myslí si teda, v druhej časti knihy je veľa o tom, ako môžeme pristupovať k systémom tak, aby sa zmenili, princípy, ktoré by sme mohli priniesť, nielen techniky a stratégie, ale princípy za tými technikami a stratégiami.

DR. DAVE: Musím povedať, že je to podľa mňa veľmi podnetná kniha.

MARK HOROWITZ: Ďakujem. Vážim si to.

DR. DAVE: Mark Horowitz, chcem vám poďakovať za to, že ste boli dnes mojím hosťom v ShrinkRap Rádiu.

MARK HOROWITZ: Ďakujem, David, veľmi si to vážim.

Inšpirácia pre prax

Štyri štýly fokusovania - podobnosti a rozdiely

Tento text vychádza z projektu, ktorý skúma podobnosti a rozdiely medzi štyrmi štýlmi fokusovania (focusing). Porovnáva štýly, ktoré sa teraz vo Fokusovaní učia. Nazývame ich: 'Bazálny' Focusing, Focusing vnútorného vzťahu, Bio-spirituálny Focusing a Focusing celého tela. 'Bazálne' fokusovanie je to, čo pôvodne učil Eugene Gendlin. Ide o pravdepodobne najčastejšie používaný štýl a základ pre všetky ostatné štýly fokusovania. Focusing 'vnútorného vzťahu' vytvorila Ann Weiserová Cornellová (študentka Eugena Gendlina) v USA a Barbara McGavinová vo Veľkej Bri-

tánii. Ako názov naznačuje, ide v ňom o vzťah s našim vnútorným ja. 'Bio-spirituálne' fokusovanie vytvorili dvaja jezuitskí kňazi - Peter Campbell a Edwin McMahon, (aj oni sa ho najprv učili od Eugena Gendlina). Ako vyplýva z názvu, toto je duchovný prístup k Focusingu a používajú ho katolíci a kvakeri, ako aj ľudia z iných náboženstiev, napríklad budhisti. Ľudia však nemusia byť nábožní, aby používali tento štýl. Kevin McEvenue, fokuser z Toronta, odštartoval fokusovanie 'celého tela'. On mal pôvodne výcvik v Alexandrovej technike. Skombinoval fokusovanie so svo-



jimi predošlými znalosťami o práci s telom. Tento štýl umožňuje tomu, kto praktikuje fokusovanie znovu integrovať záležitosti tým, že dovolí telu prejaviť sa telesne. Hoci používa základné štádiá fokusovania, pravdepodobne sa najviac odlišuje od ostatných štýlov. Kevin McEvenue učí tento štýl fokusovania len ľudí, ktorí už majú prax v inom štýle.

Čo je fokusovanie?

Väčšina čitateľov tohto textu vie, čo je fokusovanie, ale tu je stručné vysvetlenie a história pre tých, ktorí to nevedia. Focusing je proces, ktorý nám umožňuje vyriešiť mnohé záležitosti, ktoré máme a posunúť sa v živote vpred. Používa sa v mnohých kontextoch, ako napríklad v terapii, v práci s telom, písaní, biznise a umení. Focusing je veľmi praktický a najlepšie sa učí zážitkovo.

Fokusovaný pri fokusovaní vníma pocity v tele, na ktoré sa sústreďuje, teda fokusuje (pocitované vnemy). Keď fokusovaný sedí a vníma pocitovaný vnem, vynorí sa mu symbol (uchopenie, to, čo je možné uchopiť). Focuser potom vyladí symbol (uchopenie, to, čo je možné uchopiť) s pocitovaným vnemom. To pravdepodobne vytvorí vnútorný a pozitívny posun. S týmto posunom prichádza zmena pocitovaného vnemu v tele, čo následne vedie k zmene vo vnímaní fokusovaného a posun vpred v záležitosti, ktorou sa zaoberá.

Čo je spoločné v každom fokusovaní?

Určité aspekty fokusovania sa snaží naučiť každý štýl. Sú to tieto:

- Telo má vnútornú múdrosť. V tele môžeme cítiť pozitívne i negatívne pocity. Aby tieto pocity prehovorili, môžeme sa zaoberať ktoroukoľvek osob-

nou záležitosťou, ktorú vedome alebo nevedome máme.

- Keď fokusujem, tieto pocity alebo záležitosti sformujú 'pocitovaný vnem' alebo 'niečo' v nás. Na začiatku to obvykle býva neurčité a nejasné a pri fokusovaní sa to stáva jasnejšie. Tento pocitovaný vnem vychádza z tela, ale je to niečo viac ako iba telesný vnem.
- Sedíme skôr s pocitovaným vnemom, ako v ňom. To nám umožňuje mať určitý odstup a prijať všetko, čo prichádza a nechať, aby sa 'to' vynorilo a posunulo.
- Telo bude pracovať svojim tempom a odhalí nám veci vo svojom čase. Proces nemožno tlačiť a nemôžeme ho násilím prinútiť, aby išiel rýchlejšie, ako chce - čo môže byť dosť pomaly.
- Nájdeme 'to, čo je možné uchopiť' alebo 'symbolizujeme' pocitovaný vnem a potom prechádzame medzi pocitovaným vnemom a tým, čo sme uchopili (symbolom) a overujeme si, ako navzájom rezonujú. To možno opísať aj ako 'overovanie si, či to pasuje' alebo 'umožniť tomu, aby sa samo prejavilo'.
- Rezonovanie umožní, aby nastal posun a záležitosť sa vyrieši. Tento posun možno v tele cítiť a môže byť malý a subtilný alebo aj zrejmejší. To často umožní nabrat' v živote nový smer.
- Fokusovanie smeruje, ako tomu hovoril Gendlin, náš 'život vpred'. Inými slovami, pomáha nám posunúť sa dopredu, čo zlepšuje náš život a dodáva nám energiu

Fokusovanie rozličnými štýlmi

Nižšie je tabuľka, ktorá ukazuje rozdielne kroky, fázy či pohyby štyroch hlavných štýlov fokusovania. Potom preberiem jednotlivé kroky podrobnejšie.

Bazálne fokusovanie	Fokusovanie vnútorného vzťahu	Bio-spirituálne fokusovanie	Fokusovanie celého tela
Prvý krok			
1. Čistenie priestoru	1. Vchádzanie. Uvedomovanie si tela a vnímanie alebo pozývanie, čo teraz chce vaše vedomie a čakanie na niečo, čo príde.	1. Čistenie priestoru pomocou inventúry 2. Čítanie, čo je prvoradé	1. Ukotvenie a prítomnosť
Druhý krok			
2. Umožniť, aby sa sformoval pocitovaný vnem	2. Vytváranie kontaktu. Popisovanie. Pripustenie. Nachádzanie vhodného druhu kontaktu.	3. Je v poriadku byť s tým? 4. Vojst' do toho, len s tým byť, vnímať to celé	2. Nechať pocitovaný vnem, aby sa vynoril



Tretí krok			
3. Násť to, čo vieme uchopiť	3. Prehľbovanie kontaktu. Usadenie sa s tým. Sprevádzať to. Vnímať to v tele. Symboly sa vynárajú.	5. Umožniť mu, aby sa prejavil (sem patrí aj nasledujúci krok 'pýtanie sa' a 'zistovanie, či je v poriadku	3. Mať na všetko rovnaký pozitívny pohľad (sem patrí aj tretí krok rezonovanie a sledovanie dynamiky vznikajúcej z rovnakého pohľadu na všetko)
4. Prechádzať medzi pocitovaným vnemom a tým, čo sme uchopili, kým 'si nesadnú.	4. Rezonovanie a prispôbovanie.		
5. Pýtanie sa. Kladenie otázok a spytovanie pocítovanie vnemu	5. Čítanie jeho stanoviska. Dať mu vedieť, že ho počujete.		
Štvrtý krok			
6. Prijímanie. Prijímanie a privítanie toho, čo prichádza, a rád o tom hovoriť. Uvedomiť si, že toto je jediný krok v probléme, dať mu na vedomie, že ste ochotný sa vrátiť, chrániť to pred kritickými hlasmi, ktoré sa do toho miešajú	6. Vychádzanie. Čítanie miesta na zastavenie sa. Prijímanie a prežívanie toho, čo sa zmenilo. Dávanie na vedomie, že ste ochotní sa vrátiť. Poďakovanie. Vynášanie toho, čo sme si uvedomili.	6. Starostlivosť - pred a po overení si, Ochutnávanie momentu. Čas na poďakovanie: Ukotvenie v duchovnom tele	4. Starostlivosť alebo príchod na miesto odpočinku

PRVÝ KROK - ČISTENIE PRIESTORU ALEBO VCHÁDZANIE PROSTREDNÍCTVOM SKÚMANIA TELA

Prvý krok fokusovania je násť niečo, na čo sa možno zamerať, fokusovať, čo potom 'povie svoj príbeh'. Na to nie je len jeden spôsob. Aj Eugene Gendlin, aj Bio-spirituálny Focusing vo svojich knihách označujú prvý krok ako 'Čistenie priestoru'. Všetci fokuseri, s ktorými som sa rozprávala, však povedali, že čistenie priestoru je voliteľné a že sedenie Focusingu sa dá začať rôznym spôsobom. Môže to byť 'agenda' (nejaká záležitosť, na ktorú sa zameriame), môže to byť pocit (ktorý býva často nepríjemný, ale nemusí to tak byť vždy), alebo sa začne pozorovaním tela a potom pozvaním, aby niečo prišlo do vedomia.

Bazálne fokusovanie Gendlin odporúča 'čistenie priestoru', pričom sa treba najprv uvoľniť a potom skúmať, čo cítime v tele, najmä v oblasti hrude a brucha. V novej knihe Gendlin opisuje prvé štádium ako prvú kontrolu a nazýva to: 'Cítite stred svojho tela'. Čistenie priestoru úplne vynecháva. Potom navrhuje klásť si otázky ako napríklad: 'Ako mi ide život?' 'Čo stojí medzi mnou a dobrým pocitom?' alebo 'Čo ma práve teraz škrie?' Fokuser sa môže zastaviť a nechať telo, aby pomaly odpovedalo.

Keď odpoveď príde, Gendlin inštruuje dať si od toho dostup, aby vznikol priestor medzi tým a nami. Potom to dáme na jednu stranu a spýtame sa niečo podobné. Gendlin hovorí, aby sme si odpovede uskladnili. Zároveň by sme mali ostať 'veselo odťažiti'. Keď sa to uskutoční, záverečná otázka znie: 'Okrem toho som v poriadku?' Keď to uskutočnime,

vyberieme si jeden osobný problém, na ktorý sa zameriame. Navrhujeme, aby sme to urobili pomocou otázky: 'Čo je teraz hlavné?' a potom počkali na pocity, ktoré sa vynoria. Gendlin uvádza, že čistenie priestoru nám poskytuje odstup od problémov a že sa môže robiť samo o sebe a že to často môže viesť k tomu, že sa vo vnútri otvorí priestor.

Bio-spirituálne fokusovanie Bio-spirituálne fokusovanie tiež používa ako prvý krok čistenie priestoru. Campbell a McMahon to nazývajú 'hľadanie priestoru pomocou inventúry' a navrhujú, aby si fokuser položil otázku: 'Je niečo v mojom živote, čo mi bráni cítiť sa naozaj dobre?' Keď sa niečo vynorí, autori potom navrhujú podobne ako Gendlin, odložiť to bokom. Navrhujú, že sa to dá položiť na zem vedľa seba, na poličku alebo do nejakej škatule ako kontajnera. Navrhujú tiež otázky ako napríklad: 'Je to pocit, na ktorý sa teraz treba zamerať?' a keď dostaneme odpoveď, môžeme sa k tomu vrátiť neskôr, ak to v tejto chvíli nie je tá pravá vec. Campbell a McMahon zdôrazňujú, že môžu byť aj iné veci, ako napríklad sen alebo výzva, na ktoré sa tiež možno zamerať. Druhý krok Bio-spirituálneho fokusovania je 'Cítiť, čo je prvoradé?', čo je tiež vchádzanie do procesu. To je rozdiel oproti Bazálnemu fokusovaniu, ktoré na to nemá samostatný krok. Keď sa urobila inventúra, kladie sa dôraz na múdrosť tela, ktoré zistí, s čím treba pracovať. To môže byť napríklad to najťažšie, to, čo bolí najviac alebo to, čo má najväčšiu energiu alebo je to najvzrušujúcejšie. Keď som sa spýtala Lesley Wilsonovej na začiatok procesu fokusovania, povedala: 'Môžeš sa sústrediť na to, čo tam je práve v tej chvíli. Môžeš



začať agendou. S novým človekom môžeš dosiahnuť, aby šiel do seba a 'všimol si, ako sa dnes cíti'. Potom povedať: 'prítom si možno niečo konkrétne žiada vašu pozornosť.' Potom sa môžete rozprávať, až kým sa niečo očividné neobjaví.

Fokosovanie vnútorného vzťahu Tento štýl nemá čistenie priestoru ako samostatný krok. Ann Weiserová Cornellová píše o sebe v súvislosti s čistením priestoru a vysvetľuje, že jej vzťah k nemu sa vyvíjal počas rokov. Dostala sa k niečomu, čo sa nazýva 'nájdenie odstupe' a uvedomila si, že to nie je potrebné, ak sme v 'prítomnosti' s pociťovaným vnemom. Barbara McGavinová to tiež spomína. Vo svojej praxi sa toľko venovala tomuto kroku, že sa na určitú dobu ani nedostala do samotného fokosovania - tak sa rozhodla to vynechať. Namiesto čistenia priestoru sa v štýle vnútorného vzťahu proces fokosovania začína uvedomovaním si tela - to sa obvyčajne robí kratším alebo dlhším pozorovaním tela. Sú dva spôsoby, ako sa to robí. V jednom, ktorý Barbara McGavinová zdôrazňuje, si fokosovaný všima, ako sa cítia rozličné časti jeho tela. Tento proces sa robí pomaly, aby fokuser na konci cítil, čo si vyžaduje pozornosť, alebo si dovoľil, aby sa objavilo niečo ako telesný vnem, emócia, myšlienka alebo obraz alebo 'niečo' iné, čo by mohlo viesť do pociťovaného vjemu. V druhom spôsobe začínania s telom, na ktorý kladie dôraz Ann Weiserová Cornellová, môže trvať pozorovanie tela len minútu alebo dve, pričom sa začína vonkajšími oblasťami tela a končí vo vnútorných oblastiach: hrdle, hrudi, bruchu, žalúdku. Potom fokosovaný pozýva pociťovaný vnem pomocou otázky: "Čo si teraz žiada moju pozornosť?" alebo myšliením na záležitosť v živote a potom na pociťovaný vnem z nej.

Fokosovanie celého tela Prvý krok na sedení focusingu celého tela sa volá 'ukotvenie'. Toto je jediný štýl fokosovania, ktorý sa začína postavením sa (hoci dá sa začať aj posediačky, ak tomu dá fokosovaný prednosť). Na začiatku focusingu celého tela môže fokosovaný obrátiť svoju pozornosť na chodidlá a všimáť, aký majú kontakt so zemou. Táto metóda, ukotvenie, môže slúžiť ako začiatok, pretože uľahčuje prístup k vnímaniu celého tela, ale fokosovaný si môže nájsť aj vlastný spôsob ukotvenia. 'Ukotvenie' je veľmi jednoduchá procedúra, pri ktorej sa úmyselne zameriavate na chodidlá (a sedacie svaly, ak sedíte), aby ste umožnili pociťovanému vnemu vynoriť sa z tela opierajúceho sa o zem (a kreslo, ak sedíte). Fokosovaný potom pozve celé svoje telo, aby 'si uvedomilo, ako sa drží'. Prítom pozoruje svoje telo, od chodidiel hore, aby uľahčil tento pocit uvedomovania. Fokosovaného potom požiadame, aby si nechal vynoriť symbol svojho tela. Z toho získa vnem, že je prítomný celému svojmu telu.

Niekoľko úvah o každej metóde, ako začať Focusing Čistenie priestoru

- Nám dáva agendu alebo záležitosť, ktorá sa použije na začiatok sedenia.

- Môže byť užitočné, aby nám naskočila do inventúry nejaká nečakaná alebo prekvapujúca vec, - čo obvykle býva nepozvaný element, ktorý 'lieta na periférii vášho vedomia' a môže to byť obraz, spomienka na niečo bolestivé alebo trápnu situáciu či azda bolestné očakávanie niečoho, čo sa stane zajtra'. Môže to byť niečo, 'čo vidíte kútiť okom oka' a môže to byť poklad, ktorý vedie k hlbšiemu riešeniu telového poznania.
- Je to užitočné, pretože nám to bráni splynúť alebo byť zaplavení svojimi reakciami na záležitosti a umožní to záležitosti stať sa 'tým' vo vzťahu k sebe.
- Môže nám to dodať vnímanie všetkých záležitostí, na ktoré by sa dalo zamerať a môžeme si ich teda usporiadať a viesť, že nám pri fokosovaní nechýba nič dôležité (hoci aj keby, určite sa to objavilo!).

Pozorovanie tela

Alternatívou čistenia priestoru je pozorovanie tela tak, ako sa to robí vo Focusingu vnútorného vzťahu alebo celého tela.

- Pozorovanie tela často zavedie k telesnému pocitu, na ktorý sa treba sústrediť
- Pozorovanie je veľmi okamžité a je to jednoduchý spôsob, ako začať, najmä ak niet agendy
- Pozorovanie tela môže priniesť niečo úplne nečakané, pretože to umožňuje niečomu, aby sa vynorilo, nie aby sme použili vopred stanovenú záležitosť. To fokosovaného povzbudí, aby mal pri fokosovaní otvorenú myseľ, keďže často nevie, na čo by sa mal zamerať.
- Pozorovanie tiež pomáha fokosovanému cítiť svoje telo v jeho celistvosti a zistiť, kde veci plynú hladko a ktoré oblasti si *pýtajú pozornosť*.

Začiatok s agendou/záležitosťou alebo pocitom

Ďalšia metóda, ako začať sedenie, je ísť priamo k záležitosti, ktorá tlačí (alebo položke programu) alebo k pocitu, ktorý je už prítomný. Pri tomto postupe si fokosovaný všima celý vnem a pocit z toho, ako sa javí v jeho tele.

- Záležitosť alebo pocit sú užitočný spôsob, ako môže človek začať sedenie a pomáha človeku ktorý je nový v metóde pochopiť ďalší krok - pociťovaný vnem. Ľudia môžu dokonca porovnať pociťovaný vnem z dvoch rôznych záležitostí alebo pocitov a cítiť, v čom sa tieto pociťované vnemy v tele líšia.
- Záležitosť alebo pocit môže byť aj dôležitý motivačný faktor pri začiatku sedenia Focusingu. Ak máme telesný vnem tlačiaceho problému, sme motivovaní zaoberať sa touto nepohodou a to nám môže pomôcť ostať v procese, keď sa po prvý krát učíme fokosovať.

DRUHÝ KROK - VYTVORENIE POCIŤOVANÉHO VNEMU, VYTVORENIE KONTAKTU A VCHÁDZANIE DO NEHO

Po nadviazaní kontaktu s tým, na čom sa bude pracovať, je ďalší krok umožniť pociťovanému vnemu, aby



sa vytvoril. Je to pravdepodobne jedna z najdôležitejších fáz procesu fokusovania a možno ju prežívať len v tele. Preto je obzvlášť ťažké ju opísať.

Čo je pocitovaný vnem a prečo je dôležitý?

Kontaktovanie s týmto telesným vnemom alebo telovým 'poznatkom' je súčasťou rozvíjajúceho sa procesu a nie niečo statické. Eugene Gendlin to opisuje ako 'vnem celého problému, ako ho cítime v tele'. Je vlastne 'tehotný' - v tom zmysle, že nie je okamžite otvorený a neukazuje ešte svoj význam. Čaká na posun alebo na zmenu

Bazálne fokusovanie Eugene Gendlin dost' podrobne popisuje pocitovaný vnem vo svojej pôvodnej knihe. Uvádza mnoho podrobností, pretože je ťažké popísať proces, ktorý často používa metafory. Napríklad, keď popisuje pocitovaný vnem, píše: 'Snažíte sa dostať k jedinému pocitu, ktorý vystihuje to všetko o mojich 'vzťahoch' alebo 'odchode zo zamestnania'. Pociť obsahuje mnoho detailov, práve tak ako kúsok hudby obsahuje mnoho nôt' (Gendlin, 1978 a 2003, s. 56). Ide o celostný, nejasný vnem celej veci (problému). Je to niečo, čo by väčšina ľudí minula, pretože je to jednotvárne, nejasné a vágne. Keď s tým po prvý krát ste, možno si budete myslieť 'Och, toto? Chcete, aby som bol s týmto?'

Bio-spirituálne fokusovanie Pociťovaný vnem, ako ho opisuje Bio-spirituálny focusing, sa formuje vtedy, keď sa fokusovaný pýta: 'Je v poriadku byť s týmto?' (tretí krok procesu) a po ňom nasleduje štvrtý krok 'Vojst' do toho'. Otázka 'Je v poriadku byť s týmto?' je pre fokusovaného na to, aby si overil, či nie je nejaký odpor plne precítiť pociťovaný vnem skôr, než do neho vojde. Ak je záležitosť ťažká, je dôležité vytvoriť 'starostlivý pocit prítomnosti. Lesley Wilsonová hovorí: 'Vždy je dôležité overiť si, či je v poriadku byť s tým. Ak nie, môže za tým niečo byť'. Potom sa pýtame: 'Ako to chce, aby ste s tým boli?' a 'Je nejaký spôsob, ako to chce, aby ste s tým boli?' Keď to objavíte, nasleduje krok, ktorý sa volá nechať do toho vojsť. So starostlivou prítomnosťou si môžete dovoliť cítiť to.

Byť v tom vzťahu a byť s tým. Potom s tým v tichosti sedíte. Nechať do toho vojsť je 'Pýtať sa v sebe: 'Ako to celé v tejto chvíli vo svojom tele cítim? Ako to v sebe nesiem?' a potom to precítiť presne také, aké to je a dovoliť uvedomovaniu si toho presiaknuť a usadiť sa, aby ste cítili presne to, aké to vo vnútri je.' Musíme byť kamaráti s ťažkými pocitmi a záležitosťami a prijať ich, nie ich len odtláčať preč. To môže znamenať priamy dotyk s pociťovaným nesením obrazu alebo predstavou, že ju máte v lone alebo úmyselne vytvárate 'starostlivý pocit prítomnosti', ktorý je opísaný nižšie.

Ďalšie opisy pociťovaného vnemu používané v Bio-spirituálnom focusingu sú: Pociťovaný vnem je podobný ako elektrický prúd v drôte skôr, než zapnete vypínač. Má niekam ísť, hýbať sa, vyvíjať sa. Alebo - pociťovaný vnem je spôsob, ako sa telo snaží povedať nám, čo vie. To sa dá prostredníctvom pociťov,

telových vnemov a vecí typu 'Viem, len to neviem vyjadriť slovami... preto má moje telo vlastné slová, pomocou ktorých sa chce so mnou rozprávať. V mojom tele je vždy príbeh, ktorý čaká na to, aby bol vyrozprávaný, kedykoľvek si všimnem pociťovaný vnem a pociťované vnemy'.

Fokusing vnútorného vzťahu Fokusovanie vnútorného vzťahu označuje tento krok ako 'vytváranie kontaktu'. Namiesto termínu 'pociťovaný vnem' dáva prístup fokusovania vnútorného vzťahu prednosť nazývať to 'niečo' alebo 'to'. Fokusovaný opisuje, čo vníma vo vnútri a tiež si to do určitej miery priznáva - tým si začína vytvárať vzťah s tým. Fokusovaný potom vníma, aký druh kontaktu by 'to' chcelo? Hoci v Manuáli fokusovania vnútorného vzťahu nie je pociťovaný vnem pomenovaný, spomína sa v jeho dodatku ako centrálny termín focusingu. Vysvetľuje sa, že ho vytvoril Eugene Gendlin, aby ním označil niečo prežívané, čo je: 1) pociťované v tele, 2) sprvu nejasné a je 3) o niečom. Ann Weiser-Cornellová a Barbara McGavinová vysvetľujú, že slová 'pociťovaný vnem' sa v manuáli nepoužívajú, pretože ľudia, ktorí sa učia Focusing, majú sklon zaseknúť sa v pochybnostiach, či to robia správne. Hovoria: 'Nepovažujeme za užitočné povzbudzovať ľudí, aby uvažovali, či niečo, čo pociťujú, je pociťovaný vnem alebo nie. Namiesto toho to označujeme ako 'niečo' alebo 'to'. Ďalšie opisy pociťovaného vnemu, ktoré sa používajú vo fokusovaní vnútorného vzťahu, sú: 'Čo chce, aby sa vaša pozornosť upriamila na niektorú časť vášho tela. Môže to byť niečo, čo tam už je alebo niečo, čo sa len vytvára, keď sa tam upriami vaše uvedomovanie. Môže sa to javiť ako telesný vnem, emócia, myšlienka, obraz.... Telový vnem je jeden aspekt pociťovaného vnemu. Telové vnemy vieme opísať z hľadiska miesta, intenzity, kvality. Pociťovaný vnem má viacnásobné aspekty, ktoré možno pociťovať a symbolizovať: ide o telesnú skúsenosť, vnem, emócie, spojenie s niečím vo vašom živote, spomienky a asociácie, nádeje a obavy z budúcnosti, myšlienky a obrazy - skrátka celostná telesná reakcia na niečo'... všetky tieto aspekty spolu tvoria to, čo prežívame ako význam'.

Fokusovanie celého tela Fokusovanie celého tela označuje tento krok ako 'umožnenie, aby sa vynoril pociťovaný vnem'. Fokusovaný objavil vo svojom tele pocit 'ukotvenia a prítomnosti' a pocíti, čo ešte tam je. Podobne ako pri iných štýloch fokusovania je to 'niečo v tele, čo predstavuje celotelový vnem konkrétneho problému alebo situácie'. Z toho sa niečo predstaví ako to, čo si žiada pozornosť fokusovaného. Môže sa ukázať, že pociťovaný vnem si vyžaduje našu pozornosť telesne, pociť, že sa to chce odtrhnúť z háčika, alebo tam môže byť bolesť či nepohoda alebo vnem 'niečoho' v tele. Nech už je to čokoľvek, je to vypočuté a vítané. Je tam aj úprimný záujem alebo otvorenosť voči telesným vnemom či postojom, ktoré si žiadajú pozornosť. Najmä nejaké pohnútky alebo nutkania, ktoré môžu naznačovať začiatok spontánneho, vnútorne riadeného pohybu.



Byť s pociťovaným vnemom - prítomnosť, pociť starostlivej prítomnosti alebo celotelovej prítomnosti

Nemusíme byť schopní byť s pociťovaným vnemom v jeho smerovaní k zmene, ak nemáme spôsob bytia so žiadnymi 'negatívnymi alebo ťažkými pocitmi', ktoré prichádzajú v procese fokusovania. Byť nestranní, neutrálni alebo prítomní je preto kľúčové. Ďalej je diskusia o tom, ako sa to robí v rozličných štýloch.

Bazálny focusing Eugene Gendlin hovorí o potrebnosti 'odstúpiť' od pociťovaného vnu. Spomína tiež poodsunutie problémov od seba a ako bolo uvedené vyššie, krok čistenia priestoru chápe ako spôsob vytvárania potrebného odstupu. Hoci Eugene Gendlin tomu vlastne nedáva meno, hovorí o starostlivosti, o časti, s ktorými je ťažké byť a navrhuje 'naučiť sa byť so svojím pocitom ako zraneným dieťaťom'.

Bio-spirituálne fokusovanie Tento štýl opisuje 'starostlivú pociťovú prítomnosť'. Starostlivá pociťová prítomnosť je 'zastrešujúci termín, ktorý opisuje široký rozsah telových prístupov, ktoré nám pomáhajú zmieriť sa s pocitmi, z ktorých sme si spravili nepriateľov'. Tento rozsah môže prechádzať od návrhu fokusovanému, aby si predstavil starostlivé a cítiace pocity, aké sme kedysi prechovávali voči domácejmu zvieratku, hračke alebo malému dieťaťu. Sú šité na mieru individu, napríklad žene, ktorá pracovala v justičnom systéme a bolo pre ňu ľahké 'vypočuť si' aj časť, ktorú odmietala, podobne ako sa to robí na súde.

Vnútorý vzťah V jadre fokusovania vnútorného vzťahu leží bytie v stave 'Prítomnosti'. Toto slovo po prvý krát použila Barbara McGavinová a je určené na to, aby vo fokusovanom jednotlivcovi vytváralo atmosféru bezpečia a dôvery. Umožňuje nám byť prítomní s hocičím v našom prežívaní so záujmom a súcitením. Prítomnosť má veľa vlastností, ako napríklad 'otvorená, súcítiaca, neodsudzujúca, zaujímavá sa, priestorná, umožňujúca, bez programu, vyrovnaná, empatická, dostupná.... Prítomnosť možno kultivovať, keď Focusujeme a môžeme používať jazyk, ktorý ju podporuje, ako napríklad 'cítim...', 'uvedomujem si...', 'všímam si...' alebo 'cítim (uvedomujem si, všímam si) niečo....' atď. Prítomnosť je skutočne stav bytia, a nie časť našej osoby a keď sme v tomto stave, môžeme držať a udržiavať akúkoľvek negatívnu, ktorá sa objaví v procese fokusovania. Prítomnosť môžeme tiež podporovať tým, že si 'niečo' priznáme a dovoľme si sedieť s tým, miesto toho, aby sme to odtlačili preč. Tak vzniká atmosféra, v ktorej sa časť nás môže cítiť bezpečne a komunikovať s nami. Barbara McGavinová a Ann Weiser-Cornellová tiež vysvetľujú, že sú možné tri stavy bytia, keď fokusujeme. Môžeme byť 'zlúčení' s niečím - keď sa s tým totálne identifikujeme (napríklad som nahnevaná alebo som zranená), byť 'vylúčení' alebo 'disociovaní' od niečoho - keď popierame toho existenciu, hoci je to očividne tam (napríklad nie som nahneva-

ná alebo nie som zranená). Keď sme v prítomnosti, ako je opísaná vo focusingu vnútorného vzťahu, sme v stave vyváženej.

Focusing celého tela Tento štýl fokusovania povzbudzuje fokusovaného, aby bol v stave 'prítomnosti' (nazývanej 'prítomnosť celého tela'). Prítomnosť celého tela sa povzbudzuje tak, že fokusovaný sa môže cítiť bezpečne a ukotvený vo svojom tele. Fokusovaný sa môže cítiť 'v danom momente, uvoľnený, ukotvený alebo sedieť' vo svojom splnomocnení, alebo vnímať, že 'toto som ja'. Celok je obsiahnutý v časti, takže tento väčší telový zážitok sprevádza, podporuje a víta pociťovaný vnem tak, ako sa vynára.

Súhrn druhého kroku

Pociťovaný vnem Tento krok rozvoja pociťovaného vnu alebo 'niečoho' alebo 'vchádzania do toho' je v procese fokusovania kľúčový. Ťažko ho opísať, pretože je to proces. Hlavné na ňom je, že je spočiatku rozmazaný a nejasný a je 'tehotný' možnosťou zmeny. Rozdiely medzi rozličnými spôsobmi popisu pociťovaného vnu sú malé a obvykle vychádzajú len z použitého jazyka. Focusing vnútorného vzťahu ho opisuje ako 'to' alebo 'niečo', pretože je taký nejasný. Rob Foxcroft poukazuje na to, že tento krok znamená skôr 'pociťované vnímanie' - čo je sloveso, než pociťovaný vnem - teda podstatné meno

Bytie s pociťovaným vnemom/prítomnosť Všetky štyri štýly opisujú nielen pociťovaný vnem, ale aj spôsob starostlivého 'bytia s' pociťovaným vnemom. Každý štýl používa iné spôsoby, ako sa dostať do toho a ostať v 'prítomnosti'. Ako bolo uvedené vyššie, focusing vnútorného vzťahu má elegantné lingvistické spôsoby hľadania a udržiavania prítomnosti, keď používa slová cítenie, uvedomovanie, všímanie atď. Focusing celého tela konštituuje telesný vnem, ako je pociťovaný v tele v prítomnom okamžiku. Tento vnem je oddelený od myšlienok a pocitov, má svoj vlastný vnem. Niekedy býva celé sedenie fokusovania celého tela o tom, že pociťovaný vnem Focuserovej prítomnosti fokusovaného človeka rozpráva svoj príbeh. Bio-spirituálny focusing hovorí o stave prítomnosti 'starostlivého pocitu'. To dáva fokusovanému pocit utešujúceho a precíteného objatia tej časti, ktorá bola traumatizovaná. Dôležité je aj poznamenať, že hoci Eugene Gendlin nepoužíva termín 'prítomný starostlivý pocit', idea 'naučiť sa byť' so svojím pocitom ako so zraneným dieťaťom pochádza od neho.

TRETÍ KROK - HĽADANIE A UCHOPOVANIE TOHO, ČO JE, PREHLBOVANIE KONTAKTU, REZONOVANIE A PRISPOBOVANIE; UMOŽNENIE, ABY SA TO PREJAVILO; MAŤ NA VŠETKO POZITÍVNY POHĽAD

Ďalšia fáza procesu fokusovania je nájsť to, čo treba uchopiť (Bazálny Focusing) alebo 'symbolizáciu' (Bio-spirituálny Focusing a Focusing vnútorného vzťahu) alebo 'mať na všetko pozitívny pohľad' (Focusing celého tela). Obsahuje čakanie alebo sedenie s pociťovaným vnemom a umožnenie symbolu, aby sa vy-



noril. Pociťovaný vnem sa otvorí, keď príde jeho čas a dá fokusovanému symbol. Symbol, ktorý sa objaví, sa od človeka k človeku mení a môže to byť slovo, slovné spojenie, obraz, gesto, úsmešok alebo čokol-vek, čo reprezentuje pociťovaný vnem (to znamená, že to môže byť aj nejaká fráza). Tento symbol spočiatku nemusí celkom 'pasovať' alebo byť v súlade s pociťovaným vnemom a bude ho treba prispôbiť, aby lepšie sedel. Tento proces adjustácie sa volá rezonovanie alebo rezonovanie a prispôbovanie. Vo focusingu celého tela sa vnem tela a pociťovaný vnem považujú za rovnako dobrý symbol a prijímajú aj akýkoľvek druh pohybu (vonkajšieho alebo vnútorného) ako symbol, ktorý vzniká z pociťovaného vnemu. To môže byť spočiatku veľmi vágno a zdantlivo nevýznamné, ale môže sa to zmeniť na zmysluplný postoj, ktorý potom dokáže porozprávať svoj príbeh pomocou iných symbolov, ako sú slová, obrazy zvuky atď. Na začiatku sedenia býva symbol obyčajne nepresný. Môže to byť vágny pocit, ako napríklad 'nejaký' hnev alebo 'nejaké' zranenie. Čím sa fokusovaný dostane bližšie k úplnému symbolu pociťovaného vnemu, tým presnejší symbol bude. Keď sedenie focusingu napreduje, obvykle sa prejavia drobné telové posuny. Tieto posuny naznačia, či sa sedenie posúva dopredu správnym smerom alebo nie a fokusovaný sa môže podľa toho zariadiť. Akonáhle sa dopracuje k finálnemu symbolu (ktorý Gendlin opisuje ako 'priamy referens'), môže pociťovať finálny telový posun.

Čo je na tejto fáze dôležité?

Dôležité je zapamätať si, že táto fáza môže obsahovať veľa trpezlivosti a vždy sa pritom vyskytuje pocit, že nevieme, čo sa deje. Rob Foxcroft to opísal ako 'neporiadok'. V poslednom čase, keď fokusujem a dostanem so do stavu, kedy neviem, čo sa deje a som v pokušení prestať, beriem to ako znak, že proces sa pohybuje dopredu pozitívnym spôsobom a rada pokračujem v tom neporiadku, pretože viem, že sa vyrieši sám. Pripomína to prechodnú fázu pri pôrode. Keď chce budúca matka prestať a vzdať to, je to jasný znak, že sa dieťa o chvíľu narodí. Druhá dôležitá vec na tomto štádiu je to, že symbol často prináša prvok prekvapenia. 'Symboly, ktoré vznikajú, sa vždy líšia od toho, čo si vedome myslíte.' A prinesú so sebou aj posun. Posun zmení spôsob, ako telo nesie problém. Posun sa vždy vníma pozitívne. Ako povedala jedna účastníčka kurzu Bio-spirituálneho Focusingu: 'To, na čo sa fokusujem, môže byť bolestivé, ale vždy je to dobrý pocit, keď sa objaví správny symbol, ktorý pasuje k pociťovanému vnemu'.

Takto sa opisuje krok/pohyb v jednotlivých štýloch fokusovania

Bazálny Focusing Toto je tretí, štvrtý a piaty krok procesu fokusovania, ako ich opísal Eugene Gendlin vo svojej knihe. Prvá časť tejto fázy je nájsť to, čo je dôležité uchopiť. Ako už bolo uvedené vyššie, môže to byť slovo, slovné spojenie alebo len 'pocit' pociťovaného vnemu. Eugene Gendlin uvádza 'nechajte z pocitu prísť obrázky alebo slová a nech sa pomenujú; 'strach' alebo 'stuhnuté miesto vo mne' alebo

'ťažký pocit tu'. Keď hľadáme to, čo uchopiť, naša pozornosť sa upiera na telo a to môže obsahovať 'teplo' alebo 'zimu' ako sa to hovorí v detskej hre na schovávačku. Keď sa nájde zhoda, píše, že 'celý vnem sa trochu zamieša a uvoľní', až kým nenastane 'pocit úľavy', keď to sadne. Pri hľadaní toho, čo uchopiť sa pociťovaný vnem posúva dopredu a dozadu, až kým to nerezonuje. Gendlin hovorí, že je dôležité uistiť sa, že to perfektne sedí. Potom hovorí, že ak tento pocit, že to je 'jednoducho správne', nepríde, treba počkať a nechať vyplávať viac presných slov, aby sadli na pocit. Pritom je dobre pohybovať sa dopredu a dozadu medzi pociťovaným vnemom a tým, ako ho uchopíme. V tomto štádiu pociťovaný vnem niekedy zmizne a Gendlin potom navrhuje 'hovorte to slovo opatrne znovu a znovu, skúšajte precítiť, čo tie slová znamenajú', potom sa asi za 10 - 20 sekúnd vráti. Po tomto nechajte obe strany - pocit a slová - robiť čokoľvek, čo chcú, až kým nenastane úplný súlad. Akonáhle pociťíte perfektný súlad, len ho nechajte byť. Telo sa teraz bude meniť, uvoľňovať, hýbať atď. Piate štádium u Eugena Gendlina sa volá pýtať sa. Uvádza, že to nemusí byť potrebné, ak nastal veľký posun v predošlom kroku. Ak je však potrebné, fokusovaný sa môže pýtať priamo pociťovaného vnemu. Ak bolo slovo napríklad 'nepokojný', fokusovaný sa môže pýtať: 'Čo je to za problém, kvôli ktorému som taký nepokojný?' Navrhuje ďalšie dve otázky: 'Čo je na tom najhoršie?' a 'Čo pociťovaný vnem potrebuje?' Zdôrazňuje, že telesný posun je vždy dobrý pocit, aj keď to, čo z procesu vzniklo, nemusí vyzeráť pozitívne.

Bio-spirituálne fokusovanie Potom, čo vojdeme do pociťovaného vnemu a prijmeme ho presne taký, aký je, nasleduje krok zvaný dovoliť tomu prejavíť sa. Táto symbolizujúca fráza sa opisuje ako 'ostať' s telovým pocitom záležitosti dovtedy, kým sa skôr alebo neskôr neprejaví v nejakom symbole, ktorý sedí a prináša pocit. Ako je opísané vyššie, môže to byť hocikáky symbol (slovo, slovné spojenie, obraz, spomienka, slzy, úsmešok atď.), ak sa nejaká spája so záležitosťou, na ktorú sa zameriavame, takže nastane akési uľahčenie alebo pocit 'správnosti' toho spojenia. Niekedy nastáva veľký posun a inokedy je to sled menších krokov, z ktorých každý prispeje k pohybu vpred. 'Symbol sa teda objaví spontánne a zjavne príde z ničoho nič, často prekvapivo a obyčajne sprevádzaný nejakým telesným uvoľnením. Zmenu prináša nepredvídateľnosť.' Jemnú rovnováhu 'nechania', aby symbol vznikol, zdôrazňujú aj Campbell a MacMahon z duchovnejšieho uhla pohľadu Bio-spirituálneho fokusovania, keď uvádzajú, že 'Symboly sú dary (milosti), nie niečo, čo si urobíme alebo spôsobíme'. Posun opisujú ako 'zreteľný telesný posun v telesnom vnímaní problému alebo životnej situácii'. To preto, že zmena nastáva v tom, ako človek nesie problém vo svojom tele, a nie v obsahu, ktorý je nesený. To, ako sa problém nesie, keď sa odblokuje, umožňuje, aby nastal posun, ktorý umožňuje človeku hýbať sa v živote dopredu. Keď sa nájde symbol pociťovaného vnemu, sedenie sa môže skončiť alebo mu možno po-



ložiť množstvo otázok. Campbell a McMahon uvádzajú desať otázok, ktoré možno použiť:

- Ako cítim vo svojom tele to najhoršie z toho celého?
- Čo sa musí stať (zmeniť) v mojom vnútri, aby som mal z toho celého lepší pocit?
- Ako by vyzeral malý krok vpred?
- Čo by bolo ako dúšok čerstvého vzduchu?
- Aký by to bol pocit, keby celá tá vec bola v poriadku?
- Čo sa to snažíš pre mňa urobiť? alebo Ako sa mi snažíš pomôcť?
- Ako potrebujeteš, aby som bol s tebou, aby si povedal, čo chceš?
- Bolo by v poriadku, keby sme chvíľu sedeli potichu a jemne a nechceli ísť ďalej?

Lesley Wilsonová o pýtani hovorí: 'Nepýtame sa veľa. Sedíme s tým a dovolíme mu hovoriť. Dovoľenie je kľúčové. Musíme to nechať byť presne také, aké to je a sedieť a dovoliť mu rozprávať. Treba na to trpezlivosť, nesnažiť sa ovládať to - chce to dôveru a nesnažiť sa, aby sa niečo dialo.' Keď toto štádium procesu prestane, prichádza štádium 'zistovania, či je v poriadku prestať'. V tomto štádiu si môže fokusovaný v sebe overiť a zistiť, či je toto miesto, kde by bolo v poriadku prestať. Ak pociťovaný vnem v tomto štádiu súhlasí, že je to v poriadku, tak fokusovaný pokračuje k nasledujúcemu kroku. Ak nie, môže sa vrátiť k štádiu symbolizácie a hľadať nový symbol.

Fokusovanie vnútorného vzťahu Focusing vnútorného vzťahu tiež nazýva nasledujúci krok symbolizácie. 'Keď ľudia začali popisovať toto hmlisté, ťažko opísateľné 'niečo', čo cítili, posunulo sa to a zmenilo bez toho, aby s tým niečo robili. Uvádzajú tiež, že 'keď ľudia chvíľu s tým ostali, často sa ten pocit zmenil na ľahší, plynulejší alebo ako závan čerstvého vzduchu v dusnej miestnosti.' Ann Weiserová Cornellová a Barbara McGavinová tvrdia, že 'v jadre tohto procesu je vedomá kontrola tela, či symboly sedia'. Poukazujú tiež na to, že keď symbolizujeme a rezonujeme, uvoľňuje to v nás živý proces smerujúci dopredu. Zdôrazňujú podobne ako ostatné štýly Focusingu potrebu počkať, kým sa symbol objaví. Barbara McGavinová a Ann Weiserová Cornellová tvrdia, že musíme prejsť cez dôležité štádium usadenia sa s 'tým' a 'sprevádzania'. Podobne ako opisy v iných štýloch, zdôrazňujú, že je tu potrebná trpezlivosť. Používa sa aj užitočná metafora prechádzania hmlistým lesom so stromami a krikmi vynárajúcimi sa z hmly. Fokusovanie vnútorného vzťahu zdôrazňuje potrebu ostať v prítomnosti a ísť veľmi pomaly, ako aj ostať v kontakte s nejasnými hranicami. Ďalej sa odporúča privítať a povedať 'áno' novému niečomu, čo vzniklo na sedení bez ohľadu na to, aké nevýznamné alebo záhadné to je a nechať si čas na precítenie akýchkoľvek zmien v tele, nech už sú akokoľvek malé. V čase objavovania sa symbolu alebo potom, keď sa objavil, možno urobiť niekoľko ďalších návrhov:

- Môžete venovať nejaký čas tomu, aby ste to pre-

cítili vo svojom tele

- Možno by ste to mohli precítiť, aké to je z jeho uhla pohľadu
- Mohli by ste cítiť, či to má nejakú emocionálnu kvalitu
- Mohli by ste precítiť, či to počujete
- Mohli by ste to vyzvať, aby vám to dalo vedieť, čo to nechce

Fokusovanie celého tela Toto štádium sa volá mať na všetko rovnaký pozitívny pohľad. Počas tohto štádia si fokusovaný udržuje miesto, ktoré si vyžaduje jeho pozornosť a tiež v tele vníma prítomnosť a vedomie. To sa robí spôsobom, ktorý všetko rešpektuje rovnako. Fokusovaný potom pozoruje dynamiku tohto udržiavania. To možno robiť tak, že si udržiava vnem obidvoch stavov súčasne alebo prechádza z jedného miesta na druhé. Človek sa chvíľu môže cítiť zaseknutý, podobne ako v iných štýloch fokusovania a zdanlivo sa bude diať veľmi málo - kým netrafí do 'čierneho'. V tomto čase môže byť dôležité pýtať sa, či múdrosť tela vie, čo je potrebné. V čase, keď sa z miesta, ktoré potrebuje pozornosť, vynorí symbol, môže sa začať posun. Podobne ako v iných štýloch, môže to byť slovo, slovné spojenie, alebo obraz, ale môže obsahovať aj 'spontánne, vnútorne riadené telesné pohyby'. To sú spontánne pohyby, ktoré vznikajú z človeka, a spôsobí to pohyb a posun v tele (Addie van der Kooy to volá 'vnútorná alchymia'). Telo často máva pocit vnútorného smerovania a účelu - takže to môže vyzerať, ako keby malo vlastnú myseľ. Spontánne vnútorne riadené pohyby sa síce často dejú v tomto štádiu fokusovania celého tela, ale môžu sa vyskytovať kedykoľvek počas procesu focusingu. Spontánny vnútorne riadený pohyb sa vo Focusingu s celým telom opisuje nasledovným spôsobom: 'Fokusovanie celého tela obsahuje aj spontánny, vnútorne riadený pohyb, v ktorom sa môže prejaviť múdrosť tela. V poli vnútornej energie tela je úmyselná zvedavosť na akékoľvek sklony a ruchy, ktoré vedú telo k tomu, aby sa symbolizovalo v nejakom telesnom pohybe.'

Súhrn tretieho štádia

Ako už bolo uvedené, toto tretie štádium obsahuje viac než jedno štádium focusingového procesu. Jeho jadrom je symbolizácia pociťovaného vnemu, ktorá vedie k nejakému vnútornému telesnému posunu. Paradox je, že musíme vedieť, že môžeme zažiť posun, ale akonáhle o ňom vieme, môžeme ho začať očakávať a on príde len vtedy, keď zanecháme očakávania. Učítelia fokusovania sa často dopracovali k tomu, že prestali toho veľa opisovať a posun trebárs vôbec nespomenuli. Bio-spirituálny focusing našiel spôsob, ako sa s tým vyrovnáť tak, že zaradil štádium 'vchádzania do toho'. Potom opisuje posun ako 'dar'. To odstraňuje očakávanie. Všetci učítelia fokusovania sa snažia nájsť jemnú deliacu čiaru medzi priveľa informáciami a zážitkom.



ŠTVRTÝ KROK / POHYB - PRIJÍMANIE, STAROSTLIVOSŤ ALEBO VNÍMANIE MIESTA NA ZASTAVENIE

Čo je dôležité na tomto štádiu?

Všetky štýly sú zajedno v tom, že na konci procesu Focusingu musíme venovať čas prijímaniu a absorbovaniu zmeny, ktorá nastala. Všetky štýly Focusingu kladú dôraz na to, že treba venovať čas absorbovaniu procesu a opisujú to nasledovne:

Bazálne fokusovanie Bazálny Focusing volá záverečný pohyb (6. krok) 'prijímanie'. Kniha zdôrazňuje, že je dôležité privítať všetko, čo prichádza a venovať tomu celú minútu alebo viac. Píše tiež, nech príde čokoľvek, *nebude to preťažujúce, keď to prijímate a tiež s tým ostaneme, ale nie v tom. Potom tvrdí, že fokusovaný môže cítiť, kedy sa má urobiť ďalšie kolo fokusovania alebo či je čas prestať.*

Bio-spirituálne fokusovanie Tento pohyb sa volá v tomto štýle obdobie starostlivosti. Tento štýl navrhuje dať si určitý čas pokoja, kedy si budeme uvedomovať všetky zmeny, ktoré v tele nastali a porovnávať ich s tým, ako sa telo predtým zameriavalo. Lesley Wilsonová mi to opísala takto:

Na poslednom kroku sme strávili veľa času a ono to bolo niekoľko krokov. Museli sme sa uistiť, že úplne prijímame to, čo prišlo. Ak sa sedenie neukončí, sľúbime si, že sa k tomu vrátíme. Robíme aj kontrolu predtým, aj potom a pamätáme si, ako sme sa cítili na začiatku oproti tomu, ako sa cítime teraz a získame telový vnem rozdielu - keď to robíme, často sa objaví nová vec. Vždy sa ďakuje. Kresťania povedia krátku modlitbu ale v tele precítia vďačnosť za celý proces. U nekresťanov je to uvedomenie a pocta životnej energie.

Fokusovanie vnútorného vzťahu Vnútorný vzťah má v tomto štádiu veľa častí, ktoré nazýva 'cítienie miesta na zastavenie sa'. Predovšetkým sa zdôrazní fakt, že sa nemusíme zhurta zastaviť a musíme sa uistiť, že máme čas na to, aby sme sa zastavili. V tomto bode si tiež môžeme uvedomiť, čo všetko si ešte vyžaduje našu pozornosť a povedať, že sme ochotní vrátiť sa k tomu. Zdôrazňuje sa význam tohto uvedomenia, ako aj to, že sme aspoň nadviazali kontakt alebo vzťah s niektorou časťou seba. Potom musíme prijať zážitok a plne stelesniť akékoľvek poznatky alebo posuny, ktoré nastali. Napokon môžeme tak isto ako v Bio-spirituálnom Focusingu poďakovať za to, čo na sedení prišlo - aj keď sa v tomto štádiu necítime príjemne, môžeme za to z hľadiska prítomnosti poďakovať. Ak sa cítime dobre, keď končíme sedenie, môžeme preniesť tento pocit do prítomnosti.

Focusing celého tela Na konci sa podobne ako v iných štýloch venuje čas na pomalé ukončenie sedenia a pozorovanie, ako sa cíti telo. Addie van der Kooy tiež odporúča nájsť si niečo, čo sa dá uchopiť alebo symbol nového telesného vnemu, ktorý prišiel. Ak sedenie ešte stále nie je ukončené, hovorí, že po-

suny sa môžu udiat aj po sedení.

Súhrn štvrtého kroku

Veľmi dôležitou časťou záverečného štádia je dopriať si čas na prijatie toho, čo z focusingového sedenia vzišlo. Každý štýl kladie dôraz trošku na niečo iné. Napríklad Gendlin navrhuje, aby sme cítili, či je správne ísť do toho ešte raz na ďalšom fokusovaní a tiež precvičovať malé kroky, aby sme žili podľa novej kvality. Vnútorný vzťah sa viac zameriava na uistenie sa, že fokusovaný sa môže vrátiť, ak bude chcieť a vo viacerých štádiách sa uisťuje, že fokusovaný sa môže vrátiť a nepretrhnúť dobrý vzťah. Rozoberá tiež ťažkosti, ktoré môžu vzniknúť pri zastavovaní sa. Bio-spirituálne fokusovanie podčiarkuje potrebu, aby fokusovaný porovnal, ako to bolo pred začiatkom sedenia a aby poďakoval vo forme modlitby alebo pocty životnej energii. Napokon focusing celého tela si tiež všima, ako sa cíti telo na konci sedenia a tiež odporúča nájsť symbol na vyjadrenie pocitovaného vnemu na konci sedenia.

Efekt rozličných spôsobov začatia sedenia

V knihe Radikálna akceptácia všetkého Ann Weiserová Cornellová opisuje rozličné aspekty, ktoré môžu byť prítomné na začiatku sedenia Focusingu a ako tieto spolu formujú úplný 'pocitovaný vnem'. Tieto aspekty sú:

1. Telesný vnem (to najdôležitejšie)
2. Emocionálna kvalita
3. Spojenie so životom alebo príbehom
4. Predstava alebo vizuálna symbolizácia

Keď sú prítomné všetky tieto rôzne aspekty, pocitovaný vnem sa môže prehĺbiť a potom 'začať žiť vlastným životom' a sedenie môže hladko napredovať. Rôzne spôsoby, ako začať sedenie, môžu viesť fokusovaného k rozličným aspektom úplného pocitovaného vnemu. Keď začneme sedenie pozorovaním tela, je pravdepodobnejšie, že to povedie fokusovaného k prežívaniu emocionálnej kvality alebo telesnému vnemu - a niekedy k obom. Ak začneme celým vnemom nejakej záležitosti (položka agendy), povedie nás to k spojeniu so životným príbehom aj k telesnému vnemu (a niekedy aj k emócií). Ak príde predstava prvá, musí sa to potom prežívať aj v tele. Nový fokusovaný potrebuje zažiť tri aspekty procesu fokusovania, aby sa ho naučil úplne. Tu sú:

- Ako sa dostať do prítomnosti a udržať sa v nej
- Zážitok pocitovaného vnemu
- Ako symbolizovať pocitovaný vnem a nájsť rezonanciu medzi pocitovaným vnemom a jeho symbolom (a ak je to možné, zažiť aj korešpondujúci posun).

Keď začneme sedenie so záležitosťou alebo položkou agendy, často celkom priamo zažívame väčšinu aspektov úplného pocitovaného vnemu, o ktorých bola reč vyššie. To nás vedie k tomu, aby sme ho začali symbolizovať a rezonovať so symbolom. Keď začneme pozorovaním tela, často nás to vedie k menej úplne sformovanému pocitovanému vnemu, ale k sil-



nejšiemu pocitu prítomnosti. Keďže sa všetky štádiá prelínajú, proces symbolizácie rastie pomaly za pomoci otázok a štádiá fokusovania sú menej oddelené.

Technické otázky

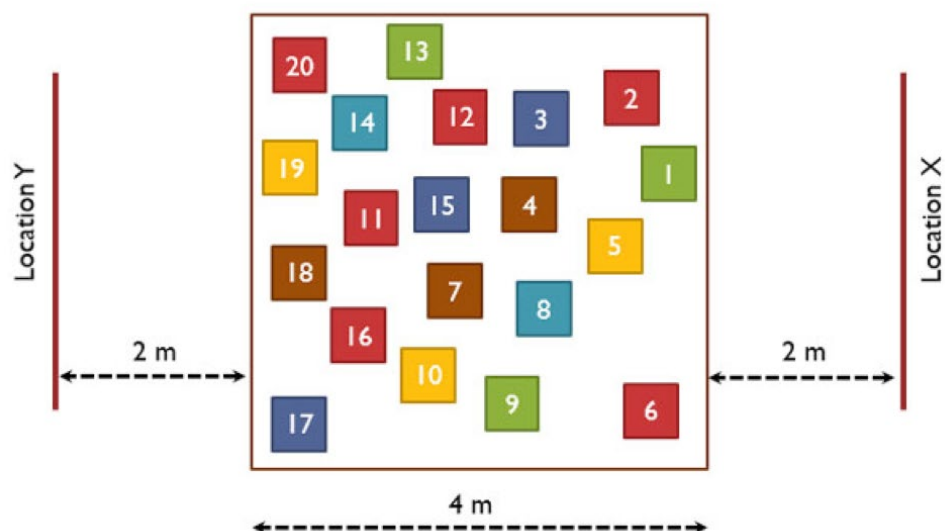
Všetky štýly fokusovania začínajú tým, že učia ľudí robiť focusing so spoločníkom (alebo sprievodcom), keďže to je najľahšia cesta, ako sa to naučiť. Dá sa fokusovať aj individuálne. Niektorí ľudia nikdy nerobili fokusovanie sami, proces s iným človekom však umožnil sólo focusing prehlbiť. Individuálne fokusovanie umožňuje byť s tým, čo je kedykoľvek, nielen vtedy, keď si dohodneme sedenie. To, ako človek pri focusingu sedí (alebo stojí), má vplyv na to, čo sa fo-

kusuje. Niektorí ľudia sedia zhrbení, takže ich proces sa nemusí otvoriť a prídu o dôležité správy z tých oblastí, ktoré majú potlačené. Focusing celého tela sa zdá byť jediný štýl fokusovania, ktorý uznáva význam postoja v súvislosti s celým procesom. Eugene Gendlin povedal, že ležanie nie je dobrá poloha pri fokusovaní.

Záverečná časť práce, mimo fokusovaného sedenia je tiež dôležitá, pretože umožňuje, aby sa asimilovalo alebo nezabudlo to, čo bolo dôležité. Viac sa prenáša do praxe, keď si na konci stretnutia fokusovaný zapíše, čo sa dialo alebo si nájde iný spôsob zapracovania procesu do svojho života.

Hry a aktivity

Team Building cvičenie: hady a misky



Účel

V tomto tímovom cvičení účastníci spolupracujú na splnení úlohy. Vyžaduje si to sústredenosť, plánovanie a rýchle vykonanie. Rozhodnutie jedného tímu môže ovplyvniť výkon iného tímu, takže plánovanie musí byť také dynamické, ako sa mení prostredie. Toto cvičenie je ideálne na tréning ľudí v rýchlosti rozhodovania, vedení, presvedčani a tímovej práci.

Cieľ

Za dodržiavania stanovených pravidiel navštíviť všetky čísla podľa poradia.

Čo potrebujete

- Veľké miesto asi 9 x 9 m
- Lepiaci páska
- 20 papierových misiek. Musíte ich očíslovať od 1 do 20.

Priebeh

- Porozkladajte papierové misky na zem podľa vyššie uvedeného obrázku. Poradie čísel je na vás. Usporiadanie môže mať vplyv na obtiažnosť úlohy.
- Maliarskou lepiacou páskou označte územie. Páskou prilepte aj misky k zemi, aby ich nebolo možné náhodou odkopnúť.
- Účastníkov rozdeľte do dvoch tímov asi o 10 členoch alebo menej.
- Vysvetlite, že cieľom cvičenia je, aby oba tímy vošli do územia, navštívili čísla podľa poradia. Platia pritom nasledovné pravidlá:
 - Tím A by mal začať z miesta X a skončiť na mieste Y. Na konci musí byť každý za vyznačenou líniou. Tím B by mal ísť opačne.
 - Tím A by mal pristúpiť ku škatuli a začať od 1 a navštevovať misky do radu až po 20. Tím B by mal ísť opačne, začať od 20 a prísť do



- radu až k 1.
- Oba tímy by mali vytvoriť rad, v ktorom sa členovia počas trvania cvičenia držia za ruky.
- Tím A: prvý v rade by mal vojsť do oblasti a smerovať k miske číslo 1 a dotknúť sa jej nohou. Potom by mal smerovať k miske číslo dva. Ďalší človek v rade by sa mal tiež dotknúť misky 1 a tak isto aj všetci ostatní v rade, pričom prvý v rade už mieri k 2, 3, a tak ďalej. Na konci cvičenia by sa mal každý účastník dotknúť všetkých misiek 1 až 20.
- Tímy by sa mali stále držať za ruky.
- Tímy nemôžu prechádzať cez seba a musia si nájsť cestu, ako sa obísť. Preto je cvičenie náročnejšie, keď sa navzájom blokujú a zvyšujú to dynamiku cvičenia.
- Ak urobíte chybu, jednoducho ju napravte. Stratený čas bude vašou pokutou.
- Vysvetlite, že tím, ktorý to urobí skôr, vyhráva. To je ten tím, ktorý ako prvý odíde celý z vyznačenej oblasti a každý sa dotkol každého čísla v poradí.
- Dáte znamenie na štart.
- Pozorujte, ako tímy pristupujú k riešeniu problému a ako sa rozhoduje.

- Vyhradte 10 až 20 minút na toto cvičenie podľa toho, aká veľká je oblasť a počet účastníkov.
- Aj keď jeden tím úplne skončí, nechajte druhý tím dokončiť *sekvenciu*.
- *Vyhlaste víťazný tím.*

Čas

Vysvetlenie cvičenia: 10 minút

Aktivita: 10 až 20 minút

Skupinová spätná väzba: 10 minút

Diskusia

Ako ste pristupovali k problému? Plánovali ste niečo vopred alebo ste sa len rovno pustili do toho? Bolo ľahké udržať formáciu, keď ste prechádzali sekvenciou? Aká bola komunikácia a koordinácia v tíme? Pridelili ste niekomu špecifickú rolu, ako napríklad vedúci skupiny, prvý v rade alebo sa to stalo len náhodou? Bola to dobrá voľba človeka na túto úlohu? Zablockoval vás druhý tím? Bolo ľahké ich obísť? Použili ste blokovanie ako stratégiu na to, aby ste druhý tím spomalili a pritom nespomalili seba? Urobil váš tím nejakú chybu? Ako celkovo hodnotíte výkon svojho tímu? Keby ste mali možnosť robiť toto cvičenie znovu, čo by ste urobili inak?

Akcie a podujatia

19. augusta 2019

Coachingplus deň

Máte záujem o nové myšlienky a chcete sa inšpirovať a obohatiť skúsenosťami iných kolegov? Viete, čo budete robiť pondelok 19. augusta 2019? Ak nie, pripravili sme pre vás jedinečnú možnosť zažiť prácu našich priateľov. Téma Coachingplus dňa: Ako ľudí sprevádzame? Alebo, rôzne prístupy k práci s ľuďmi pod jednou strechou. Zažijete a ochutnáte psychoanalýzu aj daseinanalýzu, transakčnú analýzu aj nové trendy v KBT. Pozrieme sa na to, čo je nové v humanistických terapiách, ale aj na to, čo je staré ale jaré (a tradičné osvedčené). Spoznáte lektorov a lektorky Coachingplus a to ako a o čom rozmyšľajú (Zuzka, Števkica, Ivan, Jožo, Silvia, Lenka, Vlado) ale aj kolegov od konkurencie... No proste deň plný zážitkov. Cena je baťovská, 49 eur za všetky workshopy. Stretneme sa?

26. - 27. septembra 2019

Práca so skupinou

Rola a intervencie facilitátora v skupinovom procese- prvý modul

Novinka v ponuke Coachingplus: skupinová práca - prvý z troch modulov o tom, ako sa pracuje v skupine a so skupinou. Cieľom workshopu je vytvoriť priestor pre frekventantov zažiť na vlastnej skúsenosti vedenie rôznych typov skupín, vyskúšať si a reflektovať rôzne role a intervencie facilitátora, ktorý skupiny sprevádza a porozumieť špecifikám práce s rôznymi druhmi skupín. Na konci prvého zo série workshopu budete mať precvičené všetky zručnosti facilitačného kontinua a budete namotivovaní prísť na ďalšie stretnutie.

15. - 16. októbra 2019

Práca so skupinou

Skupina v systéme organizácie, podporné, preventívne, poradenské a terapeutické skupiny - druhý modul

Séria troch workshopov o skupinovom procese pokračuje v októbri dvojdnou o špecifikách preventívnych, poradenských a terapeutických skupín. Počas workshopu budeme skúmať to, ako sa vytvárajú kontrakty so skupinou, spoznáme špecifiká vedenia skupín, ktoré sú súčasťou rôznych organizačných rámcov, budeme sa venovať práci s motiváciou účastníkov, indikáciami aj kontraindikáciami vhodnosti skupinovej práce. Detailne sa pozrieme na špecifiká práce s detskou a adolescentnou skupinou

10. - 11. decembra 2019

Práca so skupinou

Zážitkové skupiny, tréning, koučovanie a facilitácia- tretí modul

Posledný zo série troch workshopov o skupinách bude zameraný na zážitkovú prácu v kontexte rozvoja ľudí. Bu-



deme skúmať to, ako sa v skupinách deti aj dospelí učia, aj to, čo potrebujú k tomu, aby sa vytvoril priestor pre zážitkové, interaktívne a tvorivé aktivity. Pozrieme sa na to v čom sa odlišuje koučovanie v skupine od koučovania skupinou, čím sa odlišuje tréning od facilitácie a ako využívať tieto metódy účelne a účinne. Na konci workshopu dostanete certifikát za všetky tri diely našej skupinovej ságy a budete mať jasno v tom akým vedúcim skupiny ste a akým by ste chceli byť

10. - 11. októbra 2019
Efektívny pomáhajúci rozhovor

- prvý modul vzdelávania

Tri dôvody prečo si vybrať tento workshop?... pretože viesť rozhovor, ktorý naozaj pomáha, nebýva jednoduché ... na workshope uvidíte rôzne formy pomáhajúcich rozhovorov. Precvičíte si náročné a ťažké rozhovory s deťmi aj dospelými, spoznáte seba v akcii a dostanete odpovede na všetky otázky spojené s tým čo robiť, aby sme boli efektívni pomáhajúci pracovníci... Efektívny pomáhajúci rozhovor je prvým modulom zo série akreditovaného vzdelávania pre rezort školstva, takže okrem obsahu a formy si prídu na svoje aj tí, ktorí pracujú v školstve a chceli by si zvýšiť plat. Workshop je naša lasika. S Ivanom ho robíme 38 x a vždy inak.

22. - 23. novembra 2019
Práca s emóciami v poradenskom procese

- druhý modul

Dvojdňový workshop „Práca s emóciami v poradenskom procese“ ponúka priestor pre nácvik zručností, ktoré nám pomáhajú efektívne pracovať pri identifikovaní emočného prežívania, jeho explorácii, aj pri neutralizácii silných emócií. Na emócie sa pozrieme z evolučného, psychodynamického, humanistického aj socialno-konstruktivistického hľadiska, ale hlavne prakticky. Náš kamarát hovorí, pracuješ tak ako sa cítiš, takže podte sa s nami cítiť dobre. Je to druhý modul základného vzdelávacieho cyklu Coachingplus.

17. - 18. decembra 2019
Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

- tretí modul vzdelávania

Stretávate sa vo svojej práci so situáciami, keď musíte pracovať s ľuďmi, ktorých ku vám poslal niekto iný, pričom oni sami nechcú? Vyplýva vám z vašej pracovnej pozície nutnosť pracovať s klientmi, ktorí sú vo vašej organizácii nedobrovoľne? Často sa pri práci nachádzate v slepej uličke - klienti nehovoria o podstatnom, zamlčávajú niektoré dôležité veci, odbiehajú od témy, neplatia, chodia neskoro...? Dvojdňový workshop „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách keď klient nechce, alebo nemôže spolupracovať. Tretí modul a zároveň zakončenie vzdelávacieho cyklu.