



## Pár slov na úvod

19. 8. Vás pozývame na náš Coachingplus deň. Bude plný workshopov o agilité (Silvia Gallová), o transakčnej analýze (Jožo Stopka), o Motivačných rozhovoroch (Marta Špaleková), o mackovi Pu (Zuzka Zimová), o telovej terapii (Lenka Uherová), o arteterapii (Katka Mihinová) o Muzikoterapii (Majo Gliganič), o všetkom, čo ste chceli vedieť (Vlado Hambálek), proste všetko a ešte o veľa viac ☺. Deň to bude plný, ako sú vždy plné naše news. Tieto, júlové sú o traume. Venuje sa jej aj Janine Fisherová. Okrem rozhovoru v news nájdete už tradične aj aktivity pre vašu individuálnu, alebo skupinovú prax a program Coachingplus na jeseň. Dúfame že sa vám budú naše news páčiť, užijete si prázdniny a že sa stretne aj v školskom roku 2019/2020.

## Obsah

### Rozhovor s Janinou Fisherovou ..... 2

Pretrvávajúce podmienky a animálne obrany

Telové spomienky

Self „normálneho života“ a traumatizované self

Spúšťače

Rola empatie

Nákazlivá sebadôvera a pokoj

„Och, bože, v tejto terapii nie je žiadny terapeut“

### Inšpirácia pre prax ..... 7

Somatické a emocionálne uvedomovanie

### Hry a aktivity ..... 7

Cvičenia a hry pomocou mobilného telefónu

### Akcie a podujatia ..... 10



## Rozhovor s Janinou Fisherovou

### Pretrvávajúce podmienky a animálne obrany



**RUTH WETHERFORDOVÁ:** Dr. Janina Fisher, vy ste klinická psychologička a odborníčka na liečbu traumy, autorka knihy *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors (Liečenie fragmentovaných osobností u ľudí, ktorí prežili traumu)* a pracovali ste s mnohými veľikánmi v našej oblasti – Juditou Hermanovou, Besselom van der Kolkom a Pat Ogdénovou. V súčasnosti ste inštruktorkou v Trauma Centre, ambulancnej klinike a výskumnom stredisku, ktoré založil Bessel van der Kolk. Keďže trauma je v týchto dňoch natoľko nadužívaný, široký termín, mohli by ste opísať, ako vy chápete traumu?

**JANINA FISHEROVÁ:** Bola doba, kedy sme traumu definovali ako udalosť mimo normálneho ľudského prežívania. Pamätáte sa?

**RW:** Pamätám, áno. Muselo to byť ohrozujúce.

**JF:** Oj, ale mýlili sme sa. Boli sme presvedčení, že sa vyskytuje zriedkavo. A teraz vieme, že 70% ľudskej rasy bude počas života traumatizovaných, a pravdepodobne okolo 40% bude mať post-traumatické problémy. Takže to určite nie je mimo normy. Ale za tie roky začal tento termín strácať význam, čo do rozsahu – dnes už ľudia hovoria o kritických a odmietavých rodičoch ako o traume, takže sa trochu obávam, že sme našli význam traumy a znovu sme ho stratili, ale poviem definíciu, ktorú používam: Trauma môže byť jediná udalosť, môže to byť séria udalostí, alebo to môže byť súbor pretrvávajúcich podmienok. Otrocko bolo súborom pretrvávajúcich podmienok, domáce násilie, vojna, holokaust. Ľudia bývajú častejšie traumatizovaní v kontexte pretrvávajúcich podmienok ako pri jednej udalosti, po ktorej nasleduje ľahký a pokojný život. Táto jediná udalosť, séria udalostí alebo pretrvávajúce podmienky musia prevládnuť nad kapacitou jednotlivca poradiť si a aktivovať pocit ohrozenia na živote. Nemusí to doslova ohrozovať život ako autobus, valiaci sa na vás, keď prechádzate cez cestu. Kľúčom je, že cítite ohrozenie na živote, či už to dokážeme verbalizovať alebo nie. Malé deti nevedia povedať: „Obávam sa, že ma zabijú,“ ale ich telo to cíti.

**RW:** Hovoríte o subjektívnom prežívaní ohrozenia na živote. Vaša práca sa intenzívne zaoberá reakciou mozgu na to a aktiváciou sympatického nervového systému. Zdá sa, že v tejto oblasti sa teraz

vzdeláva mnoho psychoterapeutov, nemyslíte?

**JF:** Bohužiaľ, od graduovaných študentov a mladých terapeutov, čo boli vo výcviku, počúvam, že počas ich vzdelávania trauma nebola ani spomenutá.

**RW:** To je šokujúce. No, možno by ste o tomto aspekte svojej práce mohli povedať niečo viac našim čitateľom, pre ktorých to je novinka.

**JF:** Nuž, keď som sa v rokoch 1989-90 začala zaujímať o traumu, stále sme si traumu predstavovali ako niečo, čomu boli vystavení vojnoví veteráni a obeť sexuálneho útoku. Stále sme len skladali jednotlivé kúsky a ako traumu sme nevnímali ešte pretrvávajúce trauma, ako je zneužívanie detí a domáce násilie.

**RW:** Zanedbávanie.

**JF:** Áno. Potom dodal hodnovernosť konceptu traumy 11. september a zmenil postoj celého sveta voči traume. Priekopníci v oblasti traumy začali chápať, prečo sa pacienti dokážu zotaviť z depresie, úzkostných porúch, zvládajú halucinácie a bludy, ale nezvládajú post-traumatické reakcie.

Bessel van der Kolk pochopil, že „telo ukazuje výsledok (body keeps the score - názov knihy),“ a že na traume je iné to, ako sa kóduje v tele a ako aktivuje animálne obranné reakcie, ktoré máme rovnaké ako všetky cicavce. Ľudia si mysleli, že sa zbláznili. Pamätám si ľudí, čo prišli ku mne a hovorili: „Nestýkaj sa s tým človekom. Je to prípad.“ Ale časom výskum potvrdil, že mal pravdu.

**RW:** Tak, čo sú tie animálne obrany, ktoré máme aj my?

**JF:** Existuje 5 animálnych obrán: útok, útek, zamrznutie, fingovaná smrť alebo podvolenie a krik o pomoc. Útok je v zásade hnev. Zaujímavé je, že zvieratá vedia oveľa lepšie bojovať ako ľudia – preto si berieme zbrane. Potom je útek a zvieratá zase vedia lepšie utekať. Zvieratá sa robia mŕtve a ľudské bytosti hovoria napríklad: „Robil som sa, že spím,“ čo je ľudský ekvivalent robenia sa mŕtvym. Zamrzneme ako vysoká zver a kričíme o pomoc. Ľudia vedia lepšie volať o pomoc ako cicavce, pretože máme reč, ale všetky zvieratá vydávajú zvuky, aby komunikovali s druhmi, keď majú problém.

**RW:** Ako sa to prejavuje v prípade traumy?

**JF:** Klienti, ktorí sa chronicky podvolujú, majú tendenciu prezentovať sa ako chronicky depresívni, beznádejní a bezmocní, zahanbení, s pocitmi menejcennosti, a keďže to voláme depresia, neliečime to ako symptóm traumy. Priemerný terapeut vidí animálne obrany vo svojej pracovni každý deň. Ľudia, ktorí chronicky reagujú zamrznutím, reakciou vysokej zveri oslepanej reflektormi, dostávajú diagnózu úzkostnej poruchy. Budú referovať: „Mám panické ataky, nedokážem odísť z bytu, nemôžem šoférovať.“ Tí,



ktorí chronicky reagujú útokom, nevedia prestať bojovať, nevedia sa prestať hnevať, správať sa agresívne vrátane agresie voči svojmu telu. Niektorí ľudia s chronickými reakciami útoku majú tendenciu byť násilní voči iným, niektorí voči sebe a len malé percento vykazuje oboje. Ich reakcie sú agresívne voči iným ľuďom a poškodujú aj seba.

**RW: Teda tieto vzorce správania v dospelosti korelujú s animálnymi reakciami, ktoré mávame ako deti na rôzne druhy traumy.**

JF: Správne. Dospeli sme k poznaniu – a to je esencia toho, že telo vykazuje výsledky – že keď sa nám stane niečo zlé, nielen naša myseľ, ale aj telo začne byť citlivé na súvisiace okolnosti. Preto sa ľudia, čo mali autohaváriu, celé mesiace a roky vyhýbajú miestu, kde sa nehoda stala. Alebo tí, čo zažili sexuálne zneužívanie, nemôžu byť v spoločnosti mužov určitého veku. Telo scitlivie na čokoľvek, čo vážne pripomína pôvodnú udalosť.

### Telové spomienky

**RW: Môžete nám povedať, ako sa traumatické zážitky kódujú do mozgu inak než normálne každodenné udalosti?**

JF: Pri prvých výskumoch mozgu, ktoré sa uskutočnili uprostred 90-tych rokov, požiadali malú skupinu ľudí, čo zažili traumu, aby napísali scenár opisujúci traumatický zážitok a potom počúvali, ako im niekto iný číta tento scenár a pritom sa zaznamenávala aktivita ich mozgu. Myslím, že to je celkom samo o sebe dosť odvážne.

**RW: Určite je.**

JF: Výskumníci zistili, a prekvapilo ich to, že tá časť mozgu, ktorá si pamätá normálne naratívne spomienky, sa pri čítaní traumatickej udalosti zavrela – hoci si ľudia sami napísali ten scenár. Aktivizovala sa tá časť mozgu, ktorá, ako sme pochopili, udržiava emocionálne neverbálne spomienky.

**RW: Amygdala?**

JF: Áno, amygdala. Amygdala na pravej hemisfére sa z nejakých dôvodov javí ako centrum traumatických spomienok. To znamenalo, že nemôžeme pracovať s naratívnu spomienkou na udalosť, pretože post-traumatické spomienky sa uchovávajú ako neverbálny pocit a spomienka na fyzickú reakciu – čo nazývame telové spomienky.

**RW: Telové spomienky.**

JF: Áno. To doslova zmenilo všetko v našom ponímaní traumy.

**RW: Bolo to revolučné. Prečo sa to nevyučuje na psychoterapeutických výcvikoch?**

JF: Želám si, aby sa ten výskum, ktorý sa opakoval veľmi veľa razy, učil na vysokej škole a na výcvikových inštitútoch, nemocniciach a klinikách, pretože väčšina psychoterapeutov stále praktizuje ten typ liečby traumy, ktorý sme praktizovali koncom 80-tych

a začiatkom 90-tych rokov, a ktorý pozostáva z toho, že žiadajú ľudí, aby si spomenuli na to, čo sa stalo.

**RW: Bez predstavy, čo s tým potom.**

JF: Presne. Presvedčenie, že „rozprávací kúra“, liečba rozhovorom, teda, že keď sa o tom porozprávajú, tak sa to vyrieši, bohužiaľ pri traume nefunguje. Pacienti rozprávajú o traume, ich amygdala a limbický systém sa ide zblázniť, sú tým preťažení a už sa o tom viac nechcú rozprávať.

**RW: Tak odídu zo sedenia a cítia sa zničení a už sa nechcú vrátiť. Povedali ste, že ste zistili, že to nefunguje. Tak, keď nestačí rozprávať sa o tom, čo stačí?**

JF: Zdá sa, že stačia rôzne iné aktivity, ktoré nám pomáhajú reštruktúrovať náš vzťah k spomienkam – techniky, intervencie a zážitky, ktoré pomáhajú pomaly rekalibrovať traumatizovaný nervový systém a animálne obrany, ktoré sa spúšťajú každodennými podnetmi. Sú to dve oblasti: jedna je oblasť tela a druhá oblasť pocitových spomienok.

**RW: To nám poskytuje množstvo možností na kreativitu a flexibilitu toho, čo terapeut v danom momente urobí.**

JF: Pravdaže, ale jedna z ťažkostí a dôvod, prečo som napísala knihu *Liečenie fragmentovaných osobností u ľudí, ktorí prežili traumu*, je, že relatívne veľká časť traumatizovaných klientov má takzvané komplexné poruchy súvisiace s traumou – a niektoré z nich sú zahrnuté v DSM, ale mnohé nie. Komplexný post-traumatický stres nie je v DSM. Disociatívne poruchy sú v DSM, ale nie veľmi jasným, použiteľným spôsobom. A je veľa odbornej literatúry, ktorá sa zaoberá súvislosťami medzi poškodením seba, samovraždami, závislosťou a traumou. Existuje medzi nimi veľká korelácia.

Ja som náhodou terapeutka, ktorá má rada komplexnosť – mám rada náročné prípady – takže prijímam ľudí, ktorí napriek svojej snahe nevedia vytriezviť, nezvládajú svoju suicidalitu, nezvládajú svoju anxiétu, majú depresiu odolávajúcu liečbe, bez ohľadu na lieky alebo druh terapie. Zaujímam ma, ako možno pomôcť týmto klientom. Mala som možnosť počuť teóriu, ktorú navrhli Onno Van der Hart a Ellert Nijenhuis v Holandsku a volá sa „štruktúrálna-disociačná teória,“ čo je v Európe prijímaný model. Akonáhle som ich počula, rozsvietilo sa mi, hudba začala hrať a pochopila som, že toto veľa vysvetľuje, vrátane porúch osobnosti, ktoré tento model krásne opisuje. Vysvetľuje ich ako neurobiologické a my všetci máme časť mozgu, teda aj časť našej osobnosti, ktorá pracuje bez ohľadu na všetko ostatné. Bez ohľadu na to, aká katastrofa nás postihla, ľavá mozgová časť osobnosti stále funguje.

### Self „normálneho života“ a traumatizované self

**RW: Voláte to „časť normálneho života“ alebo**



„beh normálneho života“.

JF: Správne. Iní autori to nazývajú „zjavne normálna“ časť, ale mne sa taký názov nepáči, pretože v mojich klientoch žijú pocit, že majú falošné self. Tak som to premenovala na „beh normálneho života“. A potom tento model hovorí, že všetci máme pravostrannú časť osobnosti, ktorá je emocionálna, reaktívna a neverbálna, a ktorú nazývam traumatizovaná časť. Autori opisujú spôsob, ako opakovaná trauma spôsobuje v osobnosti štiepenie, začneme si vytvárať podčasti predstavujúce animálne obrany: časť, ktorá útočí, časť, ktorá uniká, časť, ktorá sa podriaduje, časť, ktorá zamrzá, časť, ktorá volá o pomoc. Podľa mňa táto teória to vysvetľuje aj u tých najmäťúcejších klientov. Vysvetľuje hraničnú osobnosť, kde vidíte veľmi silné volanie o pomoc, ale aj rovnako veľkú reakciu útoku. A u vysoko funkčných jednotlivcov vidíte self veľmi silno bežiacie s normálnym životom, ktoré sa vlastne hanbí za tie veľké výkyvy medzi núdzou a hnevom a nerozumie im oveľa viac ako terapeuti.

Ako viete, problém s psychoterapiou býva často ten, že klienti chcú pomoc, ale cítia hanbu alebo nutnosť brániť sa, keď sa ponárame hlbšie do záležitostí, na ktorých musia pracovať. Zistila som, že tento jazyk častí mojím klientom pomáha pozrieť sa aj na tie najťažšie problémy bez pocitu hanby a obrany.

**RW: Veru, v našej oblasti sa okolo týchto symptómov vyskytuje veľmi veľa patologizovania a pejoratívneho jazyka. Môže byť veľkou úľavou, používať jazyk, ktorý rámcuje tieto symptómy ako kreatívne riešenie raného problému alebo traumy.**

JF: Absolútne. Otvára to dvere. Môžem sa s klientmi rozprávať o tom, ako ich útočná časť berie zajatcov, všakže?

**RW: Alebo sa zastat' príčiny.**

JF: Správne. A potom môžu slobodne povedať: „Áno, ale je to trápne, pretože hnev ľudí odháňa.“ Alebo ja môžem povedať: „Časť, ktorá vo vás volá o pomoc, je jednoducho malé dieťa a malé dieťa samozrejme môže volať o pomoc.“ Dáva im to možnosť byť vo vzťahu s týmito reakciami a nebyť umrtní a zahanbení alebo nehovoriť: „Aký hnev? Ja nie som nahnevaná.“

**RW: Je to forma psychoedukácie, zdá sa mi. Mohli by ste povedať, prečo je to také nápomocné?**

JF: No, ja mám tradičný psychodynamický výcvik.

**RW: Aj ja.**

JF: V našich časoch to bolo obvyklé pre väčšinu terapeutov a psychoedukácia nemala miesto v psychodynamicknej psychoterapii. Ale keď som v roku 1990 prišla na kliniku Judith Hermanovej ako doktorandka, bola to jedna z hlavných vecí, ktoré pri traume odporúčala. Povedala, že musíme klientov vzdelávať, že u ľudí, ktorí zažili traumu nefunguje nerovnováha moci. Terapia môže okrem všetkých obvyklých vecí vytvoriť nerovnováhu moci. Nerovnováha spočíva v tom, že terapeut vie všetko a klient nevie nič.

Povedala: „Vašou úlohou je vzdelat' klienta, aby rozumel symptómom traumy, aby bolo hracie pole vyváženejšie.“

**RW: Okrem vyrovnávania moci v interpersonálnej dynamike toto učenie sa aktivuje prefrontálnu oblasť ľavej hemisféry mozgu. Budete mať model a slová porozumenia toho, čo sa s vami deje, keď sa to spustí.**

JF: Presne. Naučila som sa, že keď vzbudím u ľudí záujem a zvedavosť, môžem u nich aktivovať prefrontálny kortex, ktorý sa v prítomnosti hrozby automaticky zatvára. Celý môj psychodynamický výcvik bol o tom, že sa kládli veľmi komplikované, pekné otázky, ale ja som si uvedomila, že teraz moji úbohí klienti nemajú silu odpovedať na tie veľmi abstraktné otázky. Ale stačí, aby sme u ľudí vzbudili záujem alebo zvedavosť a v prefrontálnej kôre sa začnú diať veci.

**RW: Môžete uviesť nejaký príklad, ako sa dá rozprávať s klientom tak, aby ste vzbudili jeho zvedavosť a záujem o časti seba, za ktoré sa predtým príliš hanbil alebo sa ich príliš obával?**

JF: Začnem prvým rozhovorom s niekým. Väčšina klientov prichádza s tým, že „Som tu preto, lebo mám depresiu,“ „Som tu preto, lebo mám záchvaty paniky,“ „Som tu preto, lebo sa nenávidím,“ „Som tu preto, lebo mi nefungujú vzťahy.“

**RW: Neprichádzajú do terapie, aby sa dozvedeli niečo o amygdale.**

JF: Správne. Takže v tom úvodnom rozhovore sa ich pýtam: „Kedy sa tieto záležitosti začali? Kedy ste začali cítiť depresiu? Kedy ste začali mať záchvaty paniky? Kedy začalo byť ťažké odísť z domu?“ A poviem: „Tuším, že niečo tú depresiu spustilo.“

## Spúšťače

**RW: Hneď skraja ste začali hľadať spúšťače.**

JF: Robím to preto, aby som vzbudila u nich zvedavosť. Prichádzajú a hovoria: „Niečo so mnou nie je v poriadku, pretože nedokážem odísť z domu.“ A obvykle v prvých 20 minútach poviem: „Muselo to naozaj niečo spustiť,“ a oni na to: „Há?“ To „há“ chcem, pretože to znamená, že ich fixné presvedčenie, že niečo s nimi nie je v poriadku, sa práve narušilo.

**RW: Idea, že vaše ťažké pocity sú vlastne reakcia na niečo, nie len že to máte v hlave a nesúvisí to s realitou. To je povzbudzujúce.**

JF: Áno, je. A súčasne nechcem, aby sa im to spojilo s konkrétnou udalosťou, pretože väčšina klientov trpí v dôsledku pretrvávajúcich podmienok, a keby si mysleli, že musia každý symptóm prepojiť s jednou udalosťou, ťažšie by sa s nimi pracovalo. Veľmi sa snažím prepojiť súčasný spúšťač – ako napríklad smrť mačky alebo hádku s manželom – s pretrvávajúcimi podmienkami. Takže klientky, ktorej umrela mačka, som sa spýtala: „Čo pre vás znamenala mačka, keď ste vyrastali?“ A ona odpovedala: „Mač-



ka bola jediná osoba v rodine, ktorá ma mala rada.” „Tak, nečudo, že jej strata pred šiestimi mesiacmi to vo vás spustila. Efekt toho, že ste žili vo svete, kde vás mala rada iba mačka, je stále sa vami, vo vašom tele.” Spájame spúšťače s pretrvávajúcimi podmienkami, nie jednotlivými udalosťami.

### Rola empatie

**RW: Teda vašou motiváciou je pochopiť zážitok z jeho alebo jej uhla pohľadu a to voláte empatia. Aká je rola empatie vo vašej práci?**

**JF:** Nuž, je empatia, ako sme sa ju väčšinou naučili v škole, kedy hovoríme: „To muselo byť pre vás veľmi ťažké.” Účelom tu je spojiť sa s bolesťou klienta a povedať: „Chápem, že to nie sú len zlé udalosti, ale vám spôsobili aj bolesť.” Ale zisťujem, že mnohí traumatizovaní klienti majú s takou empatiou problém, pretože sa boja bolesti, ktorej sa snažíme vyvolať viac. Takže ja mám sklon vyjadrovať empatiu viac slovami, ktoré objasňujú, prečo to dáva zmysel, že majú konkrétny symptóm. Veľa razy do dňa hovorím: „No, samozrejme, nedáva to veľký zmysel. Ak máte depresiu, je ľahšie, aby vás videli, ako počuli, však?” Mám dlhodobú klientku, ktorú budem volať Anna – to nie je jej skutočné meno, samozrejme – ktorá mi raz povedala: „Prečo sa terapeuti tak zaujímajú o každý krvavý detail toho, čo sa nám stalo? Prečo sa nás nikdy nespýtajú, ako sme prežili?”

**RW: To je taká úžasná otázka.**

**JF:** Vlastne mi povedala: „Keď budete empatizovať s tým, ako sme prežili, bude to validizujúcejšie ako empatizovanie s tým, aká obeť som bola.”

**RW: To sa mnohým môže zdať ako paradox.**

**JF:** Ak je účelom empatie rezonovať s pocitovými stavmi našich klientov, rezonovať s ich kladmi môže to byť veľmi posilňujúce, obzvlášť, ak ste niekto, kto sa cítil neposilnený, zahanbený, beznádejný, slabý a váš terapeut hovorí: „Fíha, ty si bola dosť šikovné dieťa, keď si to prežila.” Je to posilňujúci pocit, opačný, ako keď povieme: „Och, to muselo byť také ťažké.” To vyťahuje pocity zraniteľnosti, ktoré sa spájajú s pocitom slabosti, bezmocnosti, beznádeje.

### Nákazlivá sebadôvera a pokoj

**RW: To sa dotýka toho, čo označujete ako nákazlivá sebadôvera a pokoj terapeuta. Súvisí to s tým, čo chápeme ako placebo efekt v medicíne. Vieme, že keď sú lekári absolútne presvedčení, že ich metódy nám pomôžu a sústredujú sa na autokorigujúce imunitné reakcie a na silu nášho tela, má to silný pozitívny účinok na pacientov. Je veľmi dôležité používať empatiu nielen pri bolestných negatívnych aspektoch, ale aj pozitívnych častiach, ktoré nám pomáhajú prežiť.**

**JF:** Absolútne. Určite chcem, aby terapia bola pre ľudí bezpečným miestom, kde môžu hovoriť o svojej bolesti, ale prečo by to nemalo byť aj bezpečné miesto, kde budú hovoriť o svojej hrdošti, radošti,

vzrušení, zvedavosti? Tí, čo prežili traumu, sa môžu traumou veľmi zašpiniť, keď sa budú ponárať do žialu a hnevu.

**RW: A mnohí z nich nemajú veľa zdrojov uznania a ocenenia. Neprichádzajú s príbehmi o malých triumfoch počas dňa, takže keď terapeut na to poukáže a oni uvidia, že to nie je len aranžovanie výkladov, že to je podstatné, také potvrdzujúce.**

**JF:** Presne.

**RW: Povedali by ste niečo o role terapeuta ako človeka?**

**JF:** Ako viete, je to téma blízka môjmu srdcu, pretože za vyše 37 rokov mojej praxe som si uvedomila, že sme naozaj nástrojom psychoterapie. Výskum ukazuje, že vzťah s terapeutom je stále najsilnejšou premennou, ktorá má vplyv na výsledok terapie bez ohľadu na použitý prístup.

**RW: Verím tomu.**

**JF:** Teraz máme veľa prístupov, ktoré sú úžasné a väčšina z nich sa mi páči, ale máme tendenciu predpokladať, že to prístup pomáha, nie my. Ale záleží na tom, kto sme a akí sme. Vy a ja sme pravdepodobne dosť staré na to, aby sme si pamätali prístup bieleho premietacieho plátna.

**RW: Nenávidela som ľudí, čo boli ako biele plátno.**

**JF:** Aj ja. A teraz vieme, že keď je terapeut biele plátno a klient trpel zneužívaním alebo zanedbávaním, veľmi to spúšťa, ba dokonca ohrozuje. Klient to nevníma ako neutrálne. Freudova idea bola byť neutrálny, nie ohrozujúci, ale tak to nefunguje, obzvlášť u klientov, ktorí zažili traumu.

**RW: Carl Rogers poukázal na to, že neutralita neexistuje, pretože biele premietacie plátno alebo mlčanie či nereagovanie je samo o sebe reakcia, ktorú obvykle vnímame pravou hemisférou ako odmietanie, alebo prinajmenšom odpojenie.**

**JF:** Je čudné, že som nemala rada Carla Rogersa, keď som sa o ňom učila na vysokej, ale naozaj som začala oceňovať jeho prácu, pretože on dostal túto ideu, že terapeut je nástroj a to, ako hráte na svojom nástroji, pôsobí na klientovu vnímavosť.

**RW: Čo myslíte, ako môže byť terapeut lepšie osobne spojený s klientmi?**

**JF:** Obaja sme spúšťačmi nádeje a spúšťačmi strachu. Predovšetkým je to ochota byť radšej zvedavý než vychádzať z diagnózy alebo z prezentovaných symptómov a zaraďovať tak niekoho do určitej kategórie. Ochota predpokladať, že každý symptóm reprezentuje to, čo bolo kedysi adaptovaným spôsobom zvládania okolností a prežitia, pretože sa stávame tým, čím sme, v mieste výskytu, v kontexte. Napokon, a toto je pre terapeutov ťažké, ale treba pamätať na to, že obaja sme spúšťačmi nádeje a spúšťačmi strachu.



**RW:** Mohli by ste povedať viac?

**JF:** Ak sa zasekneme v tom, že seba chápeme len ako spúšťače nádeje alebo bezpečia, budeme patologizovať klienta, keď sa klient začne báť. Za tých 37 rokov som mala len veľmi málo klientov, ktorí naozaj povedali: „Bojím sa,“ ale mala som veľa klientov, ktorí boli reaktívni a nahnevaní, defenzívni, v odpore, podozrievaví – to všetko sú prejavy strachu. Veľmi dôležité je vedieť, že aj keď budujeme vzťah a vytvárame bezpečie, tak spúšťame aj strach. Takže sa snažme zbadat' tie momenty, kedy počujeme alebo dešifrujeme strach a potom urobme to, čo robia rodičia s bezpečnou vzťahovou väzbou, alebo čo robia majitelia psa: Zmeňme reč tela a hlas tak, aby sme pomohli zmeniť stav dieťaťa, stav psa. Robíme to bez rozmyšľania. Sledujem, ako klient odpovedá na to, čo som povedala a potom mením svoj nasledujúci výrok na základe údajov, ktoré som práve získala. Takže poviem niečo a vidím, že klient vyzerá trochu nesvoj, tak sa usmejem a poviem niečo ľahké a pozerám, či sa telo klienta uvoľní. Alebo poviem niečo, čo naozaj podčiarkuje, ako zle sa cíti – „Och, chápem, že toto je naozaj strašné“ – a pozerám, či sa telo uvoľní. Alebo to je klient, ktorý sa bráni, keď poviem: „Och, toto je naozaj ťažké.“ Cítia sa bezpečnejšie nie preto, že mám dobré hranice a terapeutický rámec a všetky tie dobré veci, ale preto, že ich ľakám stále menej.

**RW:** Pri konzultáciách v tréningovej terapii, keď si pozeráme video alebo audio nahrávky, obvykle je očividné, že keď terapeut povie niečo, čo znie pejoratívne alebo trochu patologizujúco, stráca sa empatia, pretože niekto to vníma ako hrozbu, a často to býva nevedomé. Nahnevaný klient, najmä múdry, presvedčivý klient môže byť spúšťačom pre terapeuta. Čo robíte, aby ste si pomohli ostať nedefenzívna?

**JF:** Ja mám akosi rozdelené plátno. Som veľmi pozorná voči klientovi a rezonujem na jeho frekvencii, ale jedným okom sledujem aj seba. Sú veci, čo fungujú ako malé červené zástavky ako napríklad určitý druh klienta, ktorý je veľmi milý, bezmocný a depresívny. Mám tento pocit – nekonám podľa neho – ale mám tento pocit, že chcem vziať klienta do náručia a hovoriť: „No tak, no tak.“ Keď si všimnem ten pocit, viem, že som sa dostala do pozície spasiteľa a záchrancu, a viem, že to nie je dobrá cesta.

**RW:** Teda prvý krok je uvedomiť si svoje reakcie a vedieť vopred, čo sú vaše spúšťače.

**JF:** Absolútne. Pri veľmi nahnevaných, devalvujúcich klientoch som sa naučila všimnúť si viacero vecí. Jedna je napätie v mojom tele. Pred niekoľkými rokmi som mala veľmi devalvujúcu klientku a jedného dňa som si všimla, že aj keď som veľmi racionálna a akceptujúca, moje telo je napäté – bránilo sa, aj keď som sa nútila byť prizeraná. Tak som si vedome uvoľnila telo. A keď som si uvoľnila telo, celý rozhovor išiel lepšie. Inokedy som si pri tej istej klientke všimla, že som opatrná. A dokonca pred sedením som si robila starosti, či neurobím niečo, čo ju našťve. Poznate ten pocit.

**„Och, bože, v tejto terapii nie je žiadny terapeut“**

**RW:** Poznám, áno.

**JF:** A potom som si pomyslela: „Počkaj, v tejto terapii som viac ako dieťa s rodičom; ona je tá dospelá, ja som dieťa. Och, bože, v tejto terapii nie je žiadny terapeut.“

**RW:** Ako ste sa potom dostali späť do svojho normálneho fungovania ako dospelá?

**JF:** Podržala som si tento imperatív: Terapia potrebuje terapeuta. A pripomínala som si: „Janina, vieš, ako sa to robí. Vieš, ako byť terapeutom a spojiť sa s tou svojou časťou, ktorá je terapeutom. Malé dieťa môže byť v tebe, ale terapia nepotrebuje malé dieťa. Terapia potrebuje terapeuta.“

**RW:** Takže najprv si to uvedomíte a potom si to pripomínate. Myslím, že to sa môže stať na sedení s ťažkým klientom veľa razy. Je užitočné uvedomiť si to a potom si uvoľniť telo, použiť svoje senzorio-motorické poznatky a zhlboka dýchať a pripomínať si napríklad, že hnev u klienta niečo spustilo.

**JF:** Pomáhať vlastnému protiprenosu mat' na pamäti, že hnev je súčasťou tohto klienta, ale keby tu neboli iné časti klienta súvisiace so mnou, nebol by tu.

**RW:** Ako je to s aspektom „vylieč sa, doktor“ u dobrého terapeuta? Poznať sám seba a prepracovať svoje spúšťače?

**JF:** Myslím, že si musíme dať pozor a nepatologizovať ani seba, ale chápať terapiu ako spoluprácu dvoch ľudských bytostí. Bude to samozrejme komplexné, pretože my ľudia sme komplikovaní. Je to ako byť rodičom. Kričíte na svoje dieťa, cítite sa zle, myslíte si: „Och, božemôj, ja som strašný rodič,“ čo obyčajne vec ešte zhorší naproti: „Práve som skríkla na svoje dieťa. Nechcem to robiť. Ako si môžem upokojiť telo?“

**RW:** A potom to napraviť.

**JF:** A potom to napraviť, správne. Keby ste sa ma spýtali na radu pre terapeutov, čo si myslím, že je najdôležitejšia časť rovnosti, je to tá istá správa, ktorú by som odkázala rodičom: Menej sa trápte, viac sa radujte.

**RW:** Menej si trápte, viac sa radujte.

**JF:** Áno. Dokonca aj keď sa sami poškodia, hnevajú sa na vás, uvažujú o samovražde, všetko sa pokazilo – snažte sa, aby sa radovali, pretože to je liečivé samo o sebe. Naši klienti nemali tú skúsenosť, že by sa vo svojich ťažkých momentoch radovali.

**RW:** To je pravda. Chcem sa vám veľmi poďakovať za to, že ste si našli čas na rozhovor a podelili ste sa o svoju múdrosť s poslucháčmi [Psychotherapy.net](http://Psychotherapy.net).

**JF:** Och, s radosťou. Ďakujem.



## Inšpirácia pre prax

### Somatické a emocionálne uvedomovanie

#### Teória

Doug Silsbee v knihe 'Mindful Coach' (česky: Všíma-vý kouč) napísal: 'Pod povrchovým obsahom akejkoľvek skúsenosti je bohatstvo emocionálnych a somatických (telesne pociťovaných) zážitkov, na ktoré sa môžeme naučiť byť vnímaví a postupom času si ich uvedomovať. Uvedomovať si, čo sa deje v nás pod povrchom, je kľúčom k budovaniu všímavosti. Ústredným bodom všímavej supervízie (koučovania, poradenstva, terapie...) je potom schopnosť rozprávať sa o tomto poznaní v rozhovore.'

#### Cieľ aktivity

- Uvedenie si 3 domén zážitku: vnemov, emócií a myšlienok
- Precvičovanie kompetencií všímavosti - prítomnosť, sebauvedomovanie, sebareflexia

#### Potrebný materiál, čas a veľkosť skupiny

Papier a ceruzky na poznámky, tabuľa, 40-60 minút, 10-25 ľudí

#### Príprava

Vopred si napíšte otázky na tabuľu.

#### Inštrukcie

Urobte sériu rozhovorov s 2-3 členmi svojej skupiny. Rozhovory by mali byť o niečom významnom a zaujímavom pre vás oboch. Po každom rozhovore si v tichom prostredí asi 10 minút zapíšte pár poznámok o tom čo ste si všimli u seba bez ohľadu na obsah rozhovoru. Po rozhovoroch skúste odpovedať na tieto otázky:

- Aké príjemné emocionálne stavy ste si všimli?
- Ako ste prežívali spojenie alebo intimitu s tým druhým?

## Hry a aktivity

### Cvičenia a hry pomocou mobilného telefónu

Na výcvikoch obvykle nie sú mobily vítané. Môžu ľudí rušiť, ak nie sú vypnuté. Ale tak ako každú inú technickú pomôcku, možno aj mobilné telefóny využiť. Tu je niekoľko cvičení, ktoré obsahujú mobilné telefóny a možno ich využiť na prelomenie ľadu, pri vzájomnom spoznávaní sa facilitovaní budovania tímu. Pri všetkých nasledujúcich cvičeniach sa predpokladá, že účastníci majú so sebou svoj mobilný telefón, majú prístup na internet z mobilu a môžu si navzájom posielat' texty a obrázky. Náklady na mobilné dáta budú nižšie, ak využijete sieť Wi-Fi. Pri každom cvičení sú uvedené inštrukcie, ako sa majú použiť kontakty alebo vymieňať informácie. Dajte všetkým účastníkom svoje telefónne číslo, pretože niektoré cvičenia si vyžadujú, aby vám účastníci poslali obrázok. Môže sa

- Ako ste prežívali obavy alebo odpor či defenzívnosť?
- Kde ste v rámci hraníc svojho tela vnímali nejaké napätie, úzkosť alebo diskomfort?
- Aké vnemy ste si všimli: narastajúcu energiu, pohyby rúk, tlak tela o stoličku alebo chodidiel o podlahu, teplo alebo chlad?

Ide o to byť zvedavý a pozerat' sa. Čím viac nasmerujete svoju zvedavosť a pozornosť na seba, tým viac si začnete uvedomovať široký rozsah emocionálnych odtieňov a vnemov, ktoré sú vo vás neustále prítomné. Ak nenájdete odpovede na tieto otázky, je to v poriadku.

#### Opis krokov

- Vytvorte dvojice a nechajte ich 5 minút sa rozprávať o niečom významnom.
- Asi 10 minút venujte v pokojnom prostredí zápisu pár poznámok o tom, čo ste si všimli v sebe bez ohľadu na obsah rozhovoru.
- Zmeňte partnera a porozprávajte sa.
- Napíšte si pár poznámok podobne ako po predošlom rozhovore.
- Zmeňte partnera a porozprávajte sa.
- Napíšte si pár poznámok ako po predošlom rozhovore.
- Reflexia vo veľkej skupine.

#### Otázky do reflexie

- Ako ste prežívali rôznych ľudí?
- Čo ste objavili, keď ste si odpovedali na otázky a písali poznámky?
- Nejaké nové prekvapujúce poznatky?
- Mohli by ste opísať rozličné úrovne prežívania?

vám zísť aj systém, ktorý umožní tieto obrázky prijať a premietnuť na stenu, aby každý videl zväčšený obraz. To uľahčí mnohé cvičenia a nebude potrebné si pozerat' obrázky na malých obrazovkách mobilov. Je tiež možné obrázky vytlačiť, to však môže byť nákladné.

#### Fotografie z mobilu

Toto je aktivita na prelomenie ľadu, ktorá umožní účastníkom lepšie sa spoznať:

- Rozdelte účastníkov do skupiniek po troch.
- Požiadajte účastníkov, aby si vybrali vo svojom mobile tri fotografie, ktoré ukážu ostatným.
- Dajte im na výber fotografií jednu minútu. Požiadajte ich, aby vybrali také obrázky, ktoré niečo



o nich povedia, aby sa ostatní členovia v skupine dozvedeli niečo o ich živote.

- Požiadajte účastníkov, aby ukázali fotografie ostatným dvom členom vo svojej skupine.

#### Čie sú to oči?

Toto je hra na zoznamovanie, ktorá pomáha ľuďom zblížiť sa a odľahčiť náladu:

- Rozdelte účastníkov do dvoch skupín.
- Každá skupina by mala nominovať jednu osobu, čo bude ich fotograf pomocou mobilného telefónu. Najlepšie by bolo, keby to bol niekto, kto vie rýchlo fotografovať mobilom, aby cvičenie prebiehalo rýchlo.
- Požiadajte nominované osoby, aby si vymenili čísla, aby si mohli navzájom posielat fotografie.
- Požiadajte každú skupinu, aby na jeden mobil nafotila detail očí každého člena skupiny. Obrázky by sa mali potom orezať, aby na nich boli iba oči. Tu je príklad:



- Požiadajte obe nominované osoby, aby poslali obrázky očí nominovanej osobe druhej skupiny.
- Každá skupina si teraz prezrie obrázky a určí, komu patria. Svoje tipy si môžu overiť u druhej skupiny, aby vedeli, či uhádli správne.

#### Najužitočnejšia apka

Pri tomto cvičení sa vymieňajú informácie, čo tiež môže uľahčiť rozbiehanie skupiny. Jeho cieľom je dosiahnuť, aby sa ľudia porozprávali o svojom živote a predviedli ľuďom nové veci:

- Požiadajte účastníkov, aby povedali značku svojho mobilného telefónu.
- Vytvorte tri skupiny. Jednu pre najpopulárnejšiu značku v skupine, jednu pre druhú najpopulárnejšiu značku a tretiu skupinu pre ostatných. Napríklad prvá skupina bude pozostávať z účastníkov, ktorí majú iPhone, druhá skupina z tých, čo

majú Android phone a tretia z tých, čo majú Windows Phone a iné typy.

- Požiadajte účastníkov, aby si pomysleli na najužitočnejšiu aplikáciu, ktorú majú v telefóne. Musí to byť iná, ako bežná apka, ktorú používajú všetci. Napríklad by si nemali zvoliť e-mailovú aplikáciu, alebo fotoaparát, či kalkulačku. Namiesto toho by si mali zvoliť najužitočnejšiu apku spomedzi tých, ktoré nepatria medzi štandardné.
- Tejto časti venujte 1 minútu.
- Požiadajte všetky skupiny, aby určili osobu, ktorá bude merať čas na nasledujúce aktivity. Je to dôležité, pretože cvičenie inak ľahko odbočí od vecí.
- Požiadajte členov všetkých skupín, aby si vo svojej skupine povedali názov obľúbenej apky. Každý človek má dve minúty na to, aby vysvetlil, čo tá apka je, na čo je dobrá a prečo si ju obľúbil. Ostatní si môžu robiť poznámky.
- Ostatní členovia skupiny môžu klásť otázky, aby sa dozvedeli viac o tom, čo apka robí najlepšie. Majú na to dve minúty.
- Potom pokračuje ďalší človek, až kým sa nevystriedajú všetci.
- Požiadajte všetky skupiny, aby nominovali tri najlepšie apky spomedzi všetkých, o ktorých sa v skupine hovorilo.
- Potom sa všetci zase zídu vo veľkej skupine.
- Požiadajte všetky skupiny, aby referovali o troch nominovaných apkách aj ostatným. Táto výmena môže zväčšiť vedomosti o obľúbených apkách v iných systémoch. Môžu diskutovať aj ekvivalentných apkách v iných systémoch.
- Na konci cvičenie môžete venovať nejaký čas aj tomu, aby si účastníci tieto apky vyskúšali – napríklad tak, že si stiahnu verziu zadarmo. Môžu tiež klásť rôzne otázky tým, čo už tieto apky používajú.

#### Rozprávanie príbehov za pomoci obrázkov

Toto je cvičenie tvorivosti, ktoré sa dá využiť aj pri tímbuildingu:

- Vysvetlite, že účelom tohto cvičenia je vyrozprávať príbeh za pomoci obrázkov.
- Požiadajte účastníkov, aby si vybrali jeden obrázok zo svojho mobilného telefónu a ten sa stane súčasťou príbehu.
- Venujte tomu 1 minútu.
- Požiadajte účastníkov, aby vám poslali svoj obrázok, aby ste ich mohli všetky zhromaždiť na jednom mieste.
- Umiestnite tieto obrázky do prezentácie.
- Keď ste máte prezentáciu pripravenú, spustíte ju a premietajte jeden obrázok za druhým, aby ich všetci účastníci videli zväčšené. Ak nie je jasné, čo obrázok predstavuje, mala by to vysvetliť osoba, ktorá ho dodala. Je v poriadku, ak vyjde najavo, kto obrázok poslal, pretože cvičenie je potom zábavnejšie.
- Keď boli všetky obrázky premietnuté, premietnite ich všetky v jednej mriežke.
- Rozdelte účastníkov do dvoch skupín.





- Požiadajte obe skupiny, aby každá vytvorila príbeh na základe všetkých premietnutých obrázkov.
- Venujte tomu 20 minút. Je možné tomu venovať aj viac času, ak chcete, aby bol príbeh dlhší.
- Požiadajte účastníkov, aby príbeh napísali na papier. Mal by mať asi 500 slov.
- Po uplynutí stanoveného času zavolajte všetkých účastníkov späť do veľkej skupiny a požiadajte ich, aby predniesli svoj príbeh druhej skupine.
- Očakávajte, že tá druhá skupina bude mať po známky a môže poskytnúť spätnú väzbu.
- Podporujte diskusiu.

#### Aké sú vaše sny a hodnoty?

Toto cvičenie pomáha stanoviť cieľ a možno aj posilniť súčasné sny, ambície a hodnoty:

- Požiadajte účastníkov, aby porozmýšľali nad týmto:
  - Aký je váš sen? Kde budete o desať rokov? Čo by ste chceli mať také, čo nemáte?
  - Aká je vaša dôležitá hodnota? Hodnota je osobná a obyčajne sa týka toho, čo je pre vás veľmi dôležité. Napríklad:
    - Výkon
    - Presnosť
    - Úprimnosť
    - Všíímavosť
    - Priateľstvo
    - Nezištnosť
    - Úspech
    - Dôstojnosť
- Steve Pavlina zostavil veľký zoznam hodnôt, ktoré môžete účastníkom ukázať, ak by to potrebovali.
- Keď si spomenuli na svoj sen a uvedomili si najväčšiu hodnotu, požiadajte ich, aby si na internete alebo vo svojom mobile našli obrázky, ktoré budú predstavovať každú odpoveď. Na konci by mali mať jeden obrázok, ktorý reprezentuje ich sena jeden obrázok, ktorý reprezentuje ich najdôležitejšiu hodnotu.
- Venujte tomu 15 minút.
- Požiadajte účastníkov, aby vám poslali svoje dva obrázky. Vytvorte súbor alebo nazvite obrázky tak, aby ste vedeli, ktorý obrázok komu patrí.
- Premietnite obrázky každého účastníka, aby ich všetci videli. Požiadajte ľudí, aby vysvetlili, čo obrázky reprezentujú a prečo si ich vybrali ako najvhodnejšie symboly svojho poňatia. Povzbudzujte ostatných účastníkov, aby kládli otázky. Premietanie obrázkov a diskusia môžu viesť k záväzkom, takže toto cvičenie môže byť dobrým motivačným faktorom pri dosahovaní cieľov a snov.

#### Nájdite rozdiely

Nasledovné cvičenie možno využiť na prelamanie ladov alebo pri riešení problémov:

- Rozdelte účastníkov do dvoch skupín.
- Jednu skupinu požiadajte, aby vyšla von.

- Požiadajte účastníkov v miestnosti, aby sa postavili do radu tak, aby bolo každého vidno na fotografii.
- Pomocou mobilného telefónu urobte skupinovú fotografiu z konkrétneho miesta.
- Požiadajte účastníkov, aby na svojom vzhľade urobili mierne zmeny. Napríklad si môžu sňať okuliare, založiť ruky, rozpustiť vlasy, zatvoriť oči, otvoriť ústa, zdvihnúť ruku, vyzliecť si kus oblečenia a podobne.
- Zmien u jednej osoby by nemalo byť viac ako dve.
- Urobte ďalšiu fotografiu z toho istého miesta. Teraz máte dve fotografie, ktoré sa mierne líšia.
- Požiadajte skupinu, aby si vzhľad vrátili do pôvodného stavu.
- Požiadajte ich, aby odišli z miestnosti a poslali dnu druhú skupinu.
- Zopakujte ten istý proces, aby ste mali dva obrázky aj tejto skupiny.
- Požiadajte prvú skupinu, aby sa vrátila do miestnosti.
- Vytlačte všetky štyri fotografie. Alebo ukážte dve a dve fotografie na jednom tablete, čo znamená, že potrebujete dva tablety. Ideálne je vytlačiť obrázky vo formáte A4.
- Dajte dva obrázky jednej skupiny druhej skupine a naopak.
- Požiadajte skupiny, aby našli rozdiely medzi dvomi obrázkami.
- Skupina, ktorá dokáže nájsť všetky rozdiely a skončí skôr, vyhráva.

#### Presná kópia štruktúry

Toto je variácia populárneho tímového cvičenia, pri ktorom jeden tím musí urobiť identickú štruktúru, ako je tá, ktorú vyrobil druhý tím a pritom využívať obmedzenú formu komunikácie. Zvážte nasledovné inštrukcie:

- Potrebujete dve vrecká hračiek z umelej hmoty, ktoré možno použiť pri stavaní štruktúry. Môžu to byť akékoľvek hračky, pokiaľ sa z nich dá niečo urobiť. Veľmi dobre poslúži Lego. Obidve vrecká musia obsahovať rovnaké komponenty.
- Rozdelte účastníkov na dve skupiny.
- Každý skupine dajte jedno vrecko.
- Každá skupina si určí komunikátora a títo si vymenia kontakty, aby si mohli posielat SMS alebo telefonovať.
- Skupiny umiestnite do dvoch rôznych miestností, aby sa nevideli a nepočuli.
- Požiadajte jeden tím, aby z materiálu zostrojili nejakú štruktúru.
- Na túto časť vyhradte 5 minút. Dĺžkou času, vyhradeného na túto časť cvičenia, môžete kontrolovať zložitost štruktúry a teda aj ťažkosť cvičenia.
- Úlohou druhého tímu je skonštruovať identickú štruktúru, ale len na základe informácií, ktoré si vymenia dvaja komunikátori. Výmena sa môže uskutočňovať formou SMS alebo telefonátov. Nemôžu sa posielat obrázky alebo videá.



- Tím, ktorý konštruuje, by mal pokračovať, kým si nemyslia, že vytvorili identickú štruktúru.
- Potom zvolajte oba tímy do jednej miestnosti a nechajte ich, aby si porovnali štruktúry.
- Vymeňte roly skupín a zopakujte cvičenie.
- Zase všetkých zvolajte dokopy a nasleduje diskusia. Hovorte o problémoch v komunikácii, obmedzených informáciách, tímovej spolupráci, používaní presného a primeraného slovníka na opis štruktúry pri opisovaní po telefóne.

## 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 rozmýšľajú (Zuzka, Štefka, 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 facilitáčného 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 dvojdňovkou 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. Budeme 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 spojné 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 poďte 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, zamŕňujú 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.

Viac informácií a prihlášky

<http://coachingplus.org/kalendar.html>

Coachingplus  
Cabanova 42  
841 02 Bratislava

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

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